

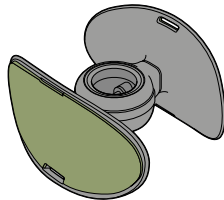


Vážení zákazníci,

Váš nový posilovač pánevního dna byl vyvinut pro cílenou stimulaci vnitřních, většinou oslabených skupin svalů.

Příklady cvičení, které jsou zde vyobrazeny, můžete provádět sami nebo si je můžete později procvičit doma s přáteli. Váš nový posilovač pánevního dna Vám přitom nabízí intenzivní odporové procvičení vnitřních stehenních svalů a podporuje procvičení svalů pánevního dna, neboť vyvíjí odpor proti vnitřním svalům a umožňuje bezpečné držení poloh. Je vhodný také pro ramenní, hrudní a prstové svalstvo.

Váš tým Tchibo



Posilovač pánevního dna

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 151261AB2X1XVI · 2025-07

www.tchibo.cz/navody



Made exclusively for:

Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany, www.tchibo.cz

Číslo výrobku: 728 292

Bezpečnostní pokyny

Před cvičením bezpodmínečně dodržte následující pokyny týkající se bezpečnosti a provádění cviků, aby nedošlo k poraněním nebo škodám na zdraví. Tento návod si případně stáhněte pro pozdější potřebu.

Upozorněte na tento návod také ostatní uživatele.

Účel použití

Posilovač pánevního dna je určen k posílení svalstva nohou a pánevního dna.

Posilovač pánevního dna je koncipován jako sportovní nářadí pro použití v domácnostech. Není vhodný k použití ve fitness studiích ani v terapeutických zařízeních.

Důležitá upozornění

Zeptejte se svého lékaře!

- **Než začnete s cvičením, poraďte se se svým lékařem – zejména pokud jste těhotná. Zeptejte se ho, v jakém rozsahu jsou pro Vás cviky přiměřené.**
- U zvláštních omezení, jako jsou např. používání kardiostimulátoru, poruchy krevního oběhu, zánětlivá onemocnění kloubů nebo vazů, ortopedické potíže apod., je nutno cvičení konzultovat s lékařem. Nesprávné nebo nadměrné cvičení může vést k poškození Vašeho zdraví!
- Pokud by se objevil některý z následujících příznaků, cvičení ihned ukončete a vyhledejte lékaře: nevolnost, závratě, nadměrná dušnost nebo bolesti na prsou. Cvičení okamžitě ukončete také při bolestech kloubů a svalů.
- Nevhodné k terapeutickým účelům!

NEBEZPEČÍ pro děti a osoby s tělesným postižením

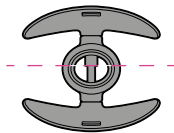
- Obalový materiál udržujte mimo dosah dětí.
Mimo jiné hrozí i nebezpečí udušení!
- Tato cvičební pomůcka není určena na hraní a při nepoužívání se musí uchovávat mimo dosah dětí. Malé děti nesmí být během cvičení v blízkosti sportovního nářadí, aby se zamezilo nebezpečí poranění.

Tato cvičební pomůcka je určena výhradně k používání pro dospělé nebo mladistvé osoby s odpovídajícími fyzickými a psychickými schopnostmi.

Pokud dětem dovolíte, aby tuto cvičební pomůcku používaly, vysvětlíte jim její správné používání a dohlédněte na průběh cvičení. Rodiče a ostatní dohlízející osoby si musí být vědomy své odpovědnosti, neboť je třeba počítat se situacemi a způsoby chování dětí, vyplývajícími z jejich vrozené touhy hrát si a experimentovat, ke kterým ale není tato cvičební pomůcka konstruována. Děti upozorněte hlavně na to, že tato pomůcka není hračka.

NEBEZPEČÍ poranění

- Při cvičení dbejte na dostatek volného prostoru pro pohyb. Do oblasti cvičení nesmí vyčnívat žádné předměty. Cvičte v dostatečném odstupu od ostatních osob.
- Před každým použitím cvičební pomůcku zkontrolujte. Pokud se zdá být poškozená, natržená nebo prasklá, nepoužívejte ji.
- Nepoužívejte cvičební pomůcku pro jiné účely. Neodkládejte na ni žádné předměty, ani si na ni nesedejte nebo nestoupejte.
- Nestlačujte cvičební pomůcku více, než dovoluje její předepsané konstrukční omezení.



Pár obecných pokynů ke cvičení

- Cvičte na teplém, klidném místě, na kterém Vás nic nerozptyluje.
- Zajistěte, aby byl cvičební prostor dobře větraný. Vyvarujte se však průvanu.
- Noste volné, pohodlné oblečení. Cvičení provádějte přednostně na boso nebo ve sportovních ponožkách. V případě potřeby pod sebe umístěte podložku na jógu. Odložte hodinky a šperky.
- Po menším jídle vyčkejte 1-2 hodiny, než začnete cvičit, po větším nebo těžším jídle 3-4 hodiny.
- Necvičte, když jste unavení nebo nesoustředění. Před cvičením a po něm pijte dostatečné množství tekutin.
- Před silovým nebo pohybovým cvičením se nejdříve rozcvičte a zahřejte svaly. Cvičení vždy zakončete fází uvolnění v trvání minimálně 5 minut.

- Cvičení okamžitě ukončete, pokud pocítíte bolesti nebo budete mít jakékoliv obtíže, které přesahují míru normální bolesti svalů.
- Přizpůsobte cvičení své osobní fyzické kondici. Pokud nejste zvyklí se fyzicky namáhat, provádějte zpočátku jen pár cviků. Provádějte všechny cviky pomalu a vědomě. Cvičte 2-5krát týdně. Pamatujte: Nadměrné cvičení může vést k poškození zdraví.



Když cvik provádíte poprvé, měli byste cvičit před zrcadlem, abyste mohli lépe kontrolovat držení těla.

- Cviky provádějte rovnoměrným tempem. Vyvarujte se prudkých pohybů.
- Nezapomínejte během cvičení pravidelně dýchat. Nezadržujte dech!

Před cvičením: zahřívání

Před začátkem cvičení se přibližně 10 minut zahřívejte.

Postupně zmobilizujte všechny části těla:

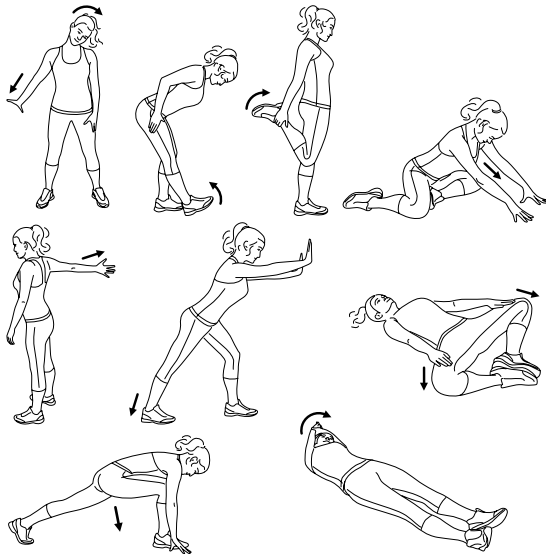
- Naklánějte hlavu do stran, dopředu a dozadu.
- Zvedněte ramena, spouštějte je dolů a kroužte jimi.
- Provádějte pažemi krouživé pohyby.
- Pohybujte hrudníkem dopředu, dozadu a do stran.
- Pohybujte boky nakláněním dopředu, dozadu a do stran.
- Běhejte na místě.

Po cvičení: protahování

Základní poloha u všech protahovacích cviků:

Vypněte hrudník, ramena tlačte dolů, mírně pokrčte kolena, špičky chodidel mírně vytočte směrem ven. Záda udržujte rovná!

Polohy u jednotlivých cviků držte vždy přibližně 20-35 sekund.



Svalstvo pánevního dna + vnitřní strana stehen

Poloha 1: Sed na židli ve vzpřímené poloze, nohy pokrčené v úhlu 90°.

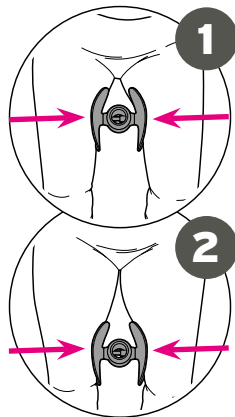
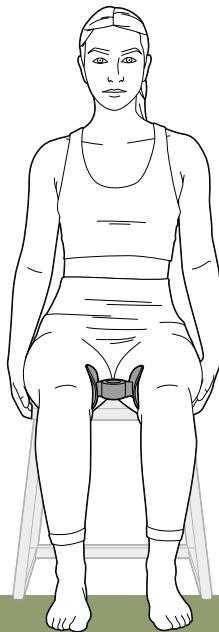
Záda rovná, pohled rovně dopředu. Břicho i hýždě jsou zpevněné.

Posuňte posilovač pánevního dna co nejvíce nahoru mezi stehna.

Poloha 2: Posuňte posilovač pánevního dna až těsně před koleno.

Tím se zvýší stimulace vnitřních stehenních svalů.

Cvik: Při výdechu stlačte posilovač pánevního dna a cíleně napněte svaly pánevního dna. Vydržte nejméně 4 sekundy, poté uvolněte. Opakujte cvik.

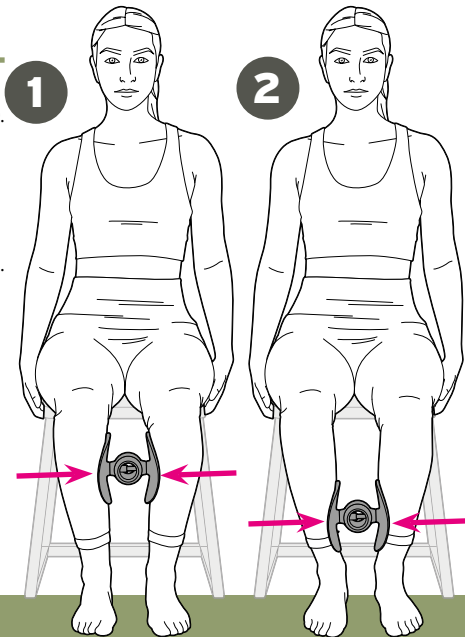


Svalstvo pánevního dna + vnitřní strana steh

Poloha 1: Sed na židli ve vzpřímené poloze, nohy pokrčené v úhlu 90°. Záda rovná, pohled rovně dopředu. Břicho i hýždě jsou zpevněné. Sevřete posilovač pánevního dna mezi lýtky přímo pod koleny.

Poloha 2: Posuňte posilovač pánevního dna až těsně nad kotníky. Tím se zvýší stimulace vnitřních lýtkových svalů.

Cvik: Při výdechu stlačte posilovač pánevního dna a cíleně napněte svaly pánevního dna. Vydržte nejméně 4 sekundy, poté uvolněte. Opakujte cvik.

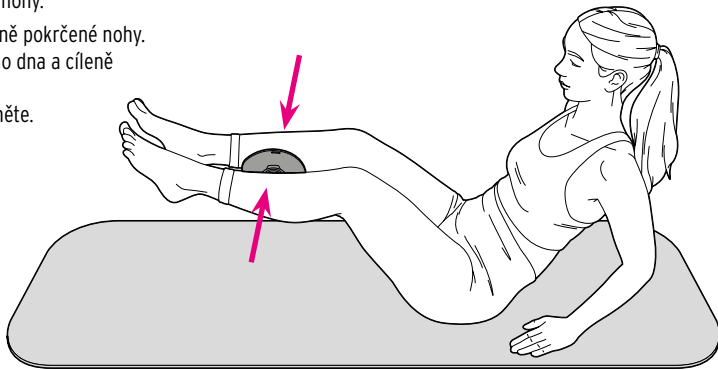


Svalstvo pánevního dna + vnitřní strana steh + břišní svalstvo

Pro zintenzivnění cvičení a současné procvičení břišních svalů.

Poloha: Sed na fitness podložce, záda rovná, pohled rovně dopředu.
Břicho i hýždě jsou zpevněné. Opřete se vzadu o ruce.
Sevřete posilovač pánevního dna mezi nohy.

Cvik: Pomocí břišního svalstva zvedněte mírně pokrčené nohy.
Při výdechu stlačte posilovač pánevního dna a cíleně
napněte svaly pánevního dna.
Vydržte nejméně 4 sekundy, poté uvolněte.
Opakujte cvik.



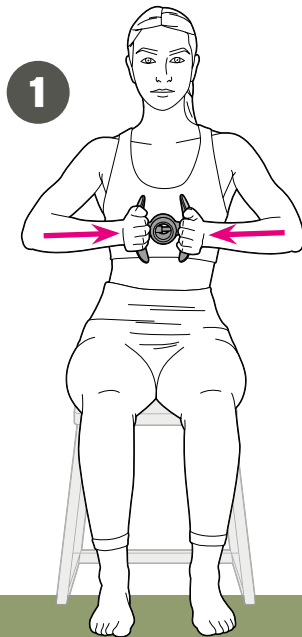
Hrudní a ramenní svalstvo

Poloha 1: Sed na židli ve vzpřímené poloze, nohy pokrčené v úhlu 90°, rozkročené na šířku boků. Záda rovná, pohled rovně dopředu. Břicho i hýždě jsou zpevněné.

Uchopte posilovač pánevního dna do rukou a držte s pokrčenými pažemi ve výšce prsou. Lokty směřují ven.

Cvik: Při výdechu stlačte posilovač pánevního dna. Vydržte nejméně 4 sekundy, poté uvolněte.

Opakujte cvik.

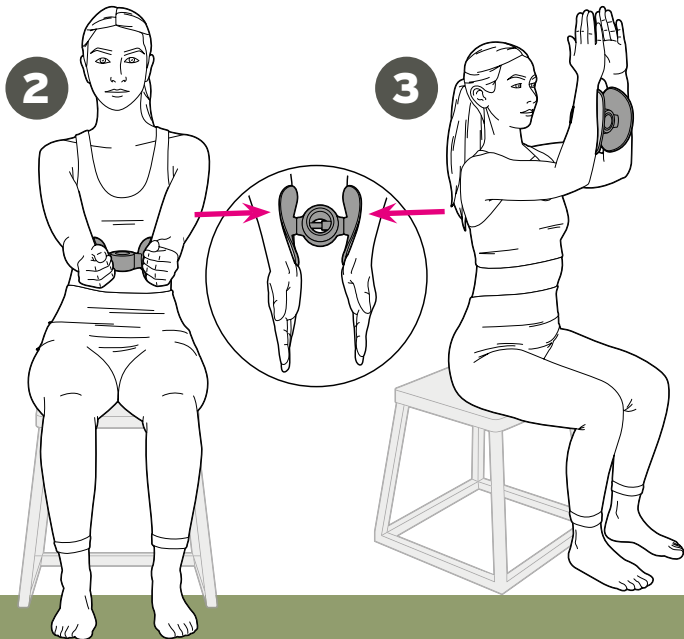


Hrudní a ramenní svalstvo

Poloha 2: Sed na židli ve vzpřímené poloze, nohy pokrčené v úhlu 90°, rozkročené na šířku boků. Záda rovná, pohled rovně dopředu. Břicho i hýždě jsou zpevněné. Sevrete posilovač pánevního dna mezi předloktí. Natáhněte paže před sebe ve výšce prsou.

Poloha 3: Ohněte paže před tělem nahoru ve výšce ramen.

Cvik: Při výdechu stlačte posilovač pánevního dna. Vydržte nejméně 4 sekundy, poté uvolněte. Opakujte cvik.

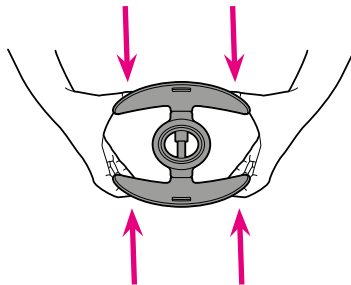


Prstové svalstvo

Poloha: Uchopte posilovač pánevního dna, jak je znázorněno na obrázku.

Cvik: Při výdechu stlačte posilovač pánevního dna. Vydržte nejméně 4 sekundy, poté uvolněte.

Opakujte cvik.



Ošetřování

Materiály výrobku jsou stálobarevné při pocení, pro umožnění hygienického cvičení se však musejí čas od času vyčistit.

- ▷ V případě potřeby otřete cvičební pomůcku navlhčeným hadříkem.

POKYN - věcné škody:

- K čištění cvičební pomůcky nepoužívejte žádné čisticí prostředky.
- Tuto cvičební pomůcku skladujte tak, aby byla chráněná před přímým slunečním zářením. Nevystavujte ji teplotám pod -10 °C nebo přes +50 °C. Chraňte ji také před velkými teplotními výkyvy, vysokou vlhkostí a vodou.
- Některé laky, plasty nebo prostředky na ošetřování podlahy mohou materiál výrobku napadat a změkčovat. Aby se zamezilo nežádoucím stopám na podlaze, pokládejte v případě potřeby pod výrobek protiskluzovou podložku a uchovávejte výrobek např. ve vhodné krabici.



Z výrobně technických důvodů může být při prvním rozbalení výrobku cítit mírný zápach. Je naprosto neškodný. Výrobek nechte před prvním použitím důkladně vyvětrat. Zápach za krátkou chvíli zmizí.