

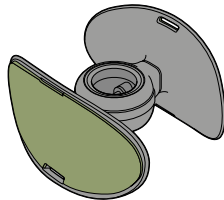


Vážení zákazníci!

Váš nový posilňovač panvového dna bol vyvinutý, aby sa cielene aktivovali hlbšie uložené, väčšinou slabšie skupiny svalstva.

Tu vyobrazené príklady cvičení môžete však dobre natréňovať sami alebo s priateľmi doma. Váš nový posilňovač panvového dna vám pritom ponúka intenzívny odporový tréning vnútorných stehenných svalov a podporuje precvičovanie svalstva panvového dna tým, že vyvíja odpor na hlbšie uložené svalstvo a umožňuje bezpečné držanie pozícií. Je vhodný aj na precvičovanie svalstva paží, hrudníka a prstov.

Váš tím Tchibo



Posilňovač panvového dna

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

www.tchibo.sk/navody



Made exclusively for:

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

Číslo výrobku: 728 292

Bezpečnostné pokyny

Pred cvičením bezpodmienečne dodržujte všetky nasledujúce pokyny o bezpečnosti a na vykonávanie cvičení, aby nedopatrením nedošlo k poraneniam alebo škodám.

V prípade potreby si stiahnite návod na ďalšie použitie. Upozornite aj ďalších používateľov na tento návod.

Účel použitia

Posilňovač panvového dna je určený na posilnenie svalov nôh a panvového dna.

Posilňovač panvového dna je koncipovaný ako športové náčinie na domáce použitie. Nie je vhodný na komerčné používanie vo fitnes štúdiách a terapeutických zariadeniach.

Dôležité upozornenia

Spýtajte sa svojho lekára!

- **Pred začiatkom cvičenia sa poradte so svojím lekárom – predovšetkým vtedy, ak ste tehotná. Opýtajte sa ho, v akom rozsahu sú cvičenia pre vás primerané.**
- Pri špecifických obmedzeniach, ku ktorým patria napr. používanie kardiostimulátora, poruchy krvného obehu, zápalové ochorenia kĺbov alebo šliach, ortopedické ťažkosti, musí cvičenie odsúhlasiť lekár. Nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže ohroziť vaše zdravie!
- Ak by ste spozorovali niektorý z nasledujúcich symptómov, okamžite ukončíte cvičenie a vyhľadajte lekára: nevoľnosť, závrat, nadmerná dýchavičnosť alebo bolesti v hrudi. Pri bolestiach kĺbov a svalov okamžite ukončíte tréning.
- Nehodí sa na terapeutické cvičenia!

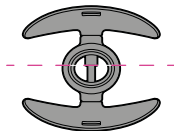
NEBEZPEČENSTVO hroziace deťom a osobám s telesnými obmedzeniami

- Zabráňte prístupu detí k obalovému materiálu. Okrem iného hrozí nebezpečenstvo udusení!
- Tréningové náčinie nie je vhodné ako náčinie na hranie a musí sa uchovávať mimo dosahu malých detí. Na vylúčenie nebezpečenstva poranenia sa malé deti počas cvičenia nesmú zdržiavať v dosahu náčinia.

Tréningové náčinie je určené výhradne pre dospelé osoby alebo mladistvých s primeraným fyzickým a psychickým stavom vývoja. Ak dovoľíte deťom používanie tréningového náčinia, poučte ich o jeho správnom používaní a dozerajte na ne počas cvičenia. Rodičia a iné dozerajúce osoby si musia uvedomovať svoju zodpovednosť, pretože pre prirodzenú túžbu detí hrať sa a experimentovať musia počítať so situáciami a spôsobmi chovania, pre ktoré nie je tréningové náčinie navrhnuté. Deti upozorníte predovšetkým na skutočnosť, že nejde o žiadnu hračku.

NEBEZPEČENSTVO poranenia

- Dbajte na dostatok voľnosti pohybu pri cvičení. Do oblasti cvičenia nesmú zasahovať žiadne predmety. Cvičte s dostatočným odstupom od iných osôb.
- Pred každým použitím skontrolujte tréningové náčinie. Ak zistíte jeho porušenie, natrhnutie alebo zlomenie, nepoužívajte ho.
- Nepoužívajte tréningové náčinie na iné účely. Neľahajte si na naň ani sa naň nestavajte.
- Nestláčajte tréningové náčinie nad jeho stanovené konštrukčné obmedzenie.



Niekoľko všeobecných pokynov na cvičenie

- Cvičte na teplom a tichom mieste bez rušivých vplyvov.
- Uistite sa, že tréningová miestnosť je dobre vetraná. Zabráňte však prievanu.
- Noste voľný, pohodlný odev. Uprednostňujte cvičenie naboso alebo v športových ponožkách. Ako podložku použite príp. rohožku na jogu a pod. Zložte si hodinky a šperky.
- Pred začiatkom cvičenia počkajte po menšom jedle 1 - 2 hodiny, po väčšom jedle 3 - 4 hodiny.
- Necvičte, keď ste unavený a nekoncentrovaný. Pred cvičením a po cvičení pite dostatok tekutín.
- Pred začatím silových alebo flexibilných cvičení sa zahrejte rozcvičovacími cvičeniami. Cvičenie ukončite relaxačnou fázou trvajúcou minimálne 5 minút.

- Hneď ako ucítite bolesti alebo ťažkosti, ktoré presahujú bežnú bolesť svalov, okamžite prerušte cvičenie.
- Cvičenie orientujte podľa vašej telesnej kondície. Ak nie ste zvyknutý na telesnú námahu, začínajte nízkym počtom cvikov. Cviky vykonávajte pomaly a cieľavedome. Cvičte 2 - 5-krát týždenne. Zohľadnite: Nadmerné cvičenie môže viesť k zdravotným problémom.



Cviky by ste mali spočiatku vykonávať pred zrkadlom, aby ste dokázali lepšie kontrolovať držanie tela.

- Cviky vykonávajte rovnomerným, pokojným tempom. Nevykonávajte trhavé pohyby.
- Počas cvikov dýchajte ďalej rovnomerne. Nezadržiavajte dych!

Pred cvičením: zahriatie

Pred cvičením sa zahrejte cca 10 minút.

Zmobilizujte na to postupne všetky časti tela:

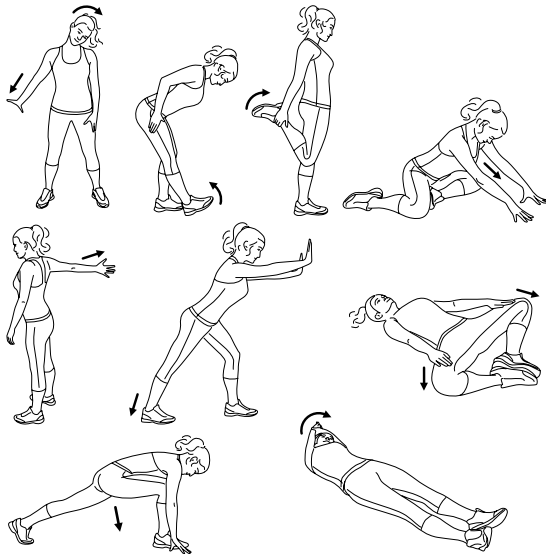
- Nakláňajte hlavu do strán, dopredu a dozadu.
- Zdvíhajte, spúšťajte a krúžte plecami.
- Krúžte pažami.
- Pohybujte hrudníkom dopredu, dozadu a do strán.
- Nakláňajte boky dopredu, dozadu, hojdajte sa do strán.
- Bežte na mieste.

Po cvičení: strečing

Základná poloha pri všetkých strečingových cvikoch:

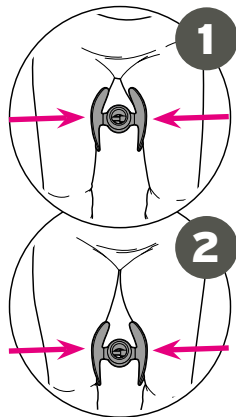
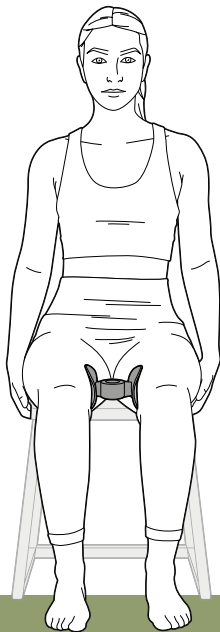
Vypnite hrud', hlboko zatahnite plecia, mierne ohnite kolená, vytočte špičky chodidiel mierne von. Chrbát udržiajte rovný!

Udržiajte polohy v cvikoch vždy cca 20 - 35 sekúnd.



Svalstvo panvového dna + vnútorné stehenné svalstvo

- Poloha 1:** Sadnite si vzpriamene na stoličku, nohy ohnite v uhle 90°. Vystrite chrbát, pozerajte sa pred seba. Jemne napnite brušné a sedacie svaly. Posilňovač panvového dna posuňte čo najviac nahor medzi stehnami.
- Poloha 2:** Posuňte posilňovač panvového dna až tesne nad koleno. To zvyšuje záťaž na svaly vnútornej strany stehien.
- Cvičenie:** Pri výdychu stlačte posilňovač panvového dna a cielene napnite svalstvo panvového dna. Vydržte minimálne 4 sekundy, potom uvoľnite. Opakujte.

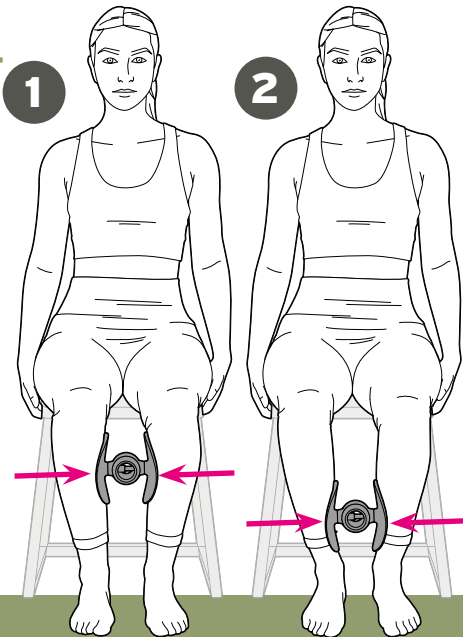


Svalstvo panvového dna + vnútorné stehenné svalstvo

Poloha 1: Sadnite si vzpriamene na stoličku, nohy ohnite v uhle 90°. Vystrite chrbát, pozerajte sa pred seba. Jemne napnite brušné a sedacie svaly. Zovrite posilňovač panvového dna hneď pod kolenami medzi predkoleniami.

Poloha 2: Posuňte posilňovač panvového dna až tesne nad členky. To zvyšuje záťaž na vnútorné svaly predkolenia.

Cvičenie: Pri výdychu stlačte posilňovač panvového dna a cielene napnite svalstvo panvového dna. Vydržte minimálne 4 sekundy, potom uvoľnite. Opakujte.

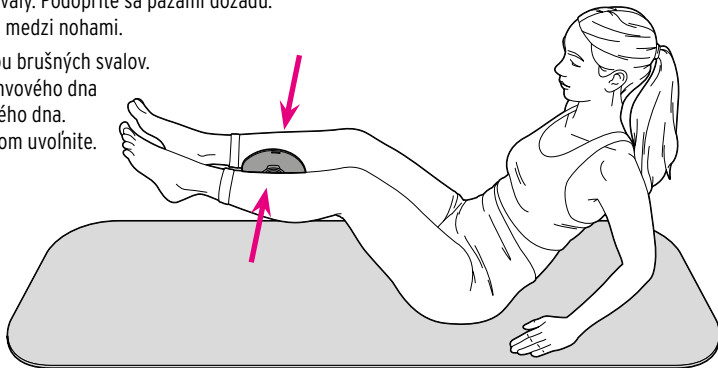


Svalstvo panvového dna + vnútorná strana stehien + brušné svalstvo

Na zintenzívnenie cvičení a súčasné precvičenie brušných svalov.

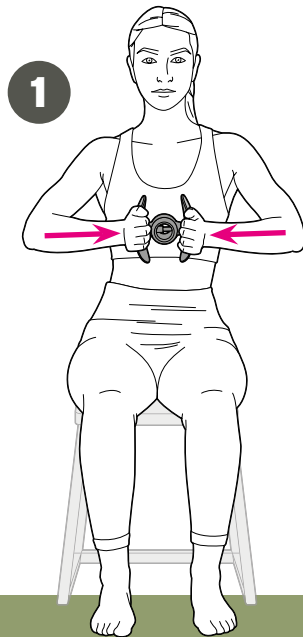
Poloha: Sadnite si na fitnes podložku, chrbát rovný, pozerajte sa priamo pred seba.
Jemne napnite brušné a sedacie svaly. Podoprite sa pažami dozadu.
Zovrite posilňovač panvového dna medzi nohami.

Cvičenie: Zdvihnite nohy mierne ohnuté silou brušných svalov.
Pri výdychu stlačte posilňovač panvového dna
a cielene napnite svalstvo panvového dna.
Vydržte minimálne 4 sekundy, potom uvoľnite.
Opakujte.



Svaly hrudníka a paží

- Poloha 1:** Sadnite si vzpriamene na stoličku, nohy ohnite v uhle 90° na šírku bokov. Vystrite chrbát, pozerajte sa pred seba. Jemne napnite brušné a sedacie svaly. Uchopte posilňovač panvového dna rukami a držte ho vo výške hrudníka pokrčenými pažami. Lakte smerujú von.
- Cvičenie:** Pri výdychu stlačte posilňovač panvového dna. Vydržte minimálne 4 sekundy, potom uvoľnite. Opakujte.

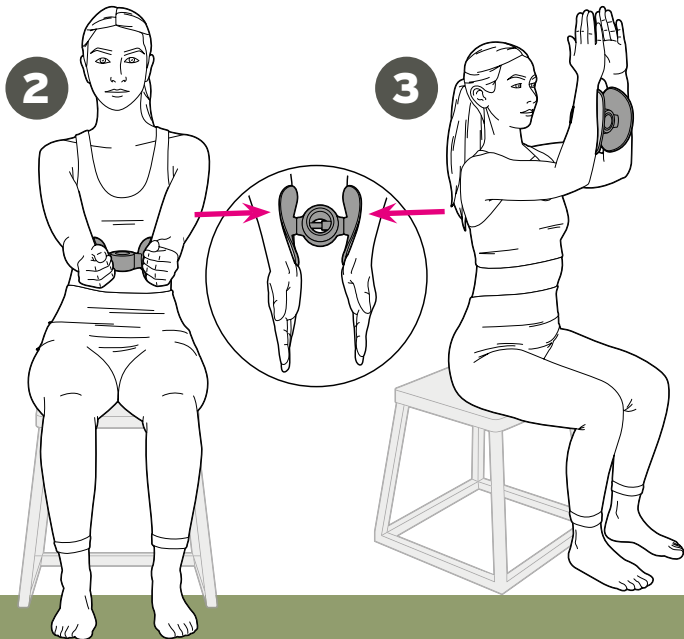


Svaly hrudníka a paží

Poloha 2: Sadnite si vzpriamene na stoličku, ohnité nohy v uhle 90° na šírku bokov. Vystrite chrbát, pozerajte sa pred seba. Jemne napnite brušné a sedacie svaly. Zovrite posilňovač panvového dna medzi predlaktami. Vystrite paže dopredu vo výške hrudníka.

Poloha 3: Ohnite paže nahor pred telom vo výške pliec.

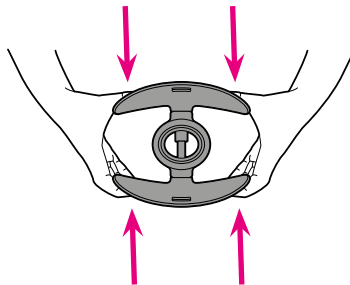
Cvičenie: Pri výdychu stlačte posilňovač panvového dna. Vydržte minimálne 4 sekundy, potom uvoľnite. Opakujte.



Svalstvo prstov

Poloha: Uchopte posilňovač panvového dna podľa obrázku.

Cvičenie: Pri výdychu stlačte posilňovač panvového dna. Vydržte minimálne 4 sekundy, potom uvoľnite. Opakujte.



Ošetrovanie

Materiály výrobku sú odolné proti potu, ale z času na čas ich musíte vyčistiť na zaistenie hygienického cvičenia.

▷ Tréningové náčinie podľa potreby utrite vlhkou handričkou.

UPOZORNENIE - Vecné škody

- Na čistenie tréningového náčinia nepoužívajte čistiace prostriedky.
- Pri uskladnení nesmie byť tréningové náčinie vystavené priame-
mu slnečnému žiareniu. Nevystavujte ho teplotám nižším ako
-10 °C alebo vyšším ako +50 °C. Chráňte ho aj pred intenzívnymi
teplotnými výkyvmi, vysokou vlhkosťou vzduchu a vodou.
- Niektoré laky, plasty alebo ošetrovacie prostriedky na podlahy
môžu rozleptať alebo zmäkčiť materiál výrobku. Aby ste predišli
nepekým šmuhám na podkladoch, položte pod výrobok prípadne
protišmykovú podložku a uschovajte výrobok napr. vo vhodnej
krabici.



Z výrobných dôvodov môžete pri prvom vybalení tréningového náčinia ucítiť mierny zápach.

Ten je však úplne neškodný.

Pred prvým použitím tréningového náčinia ho nechajte dobre vyvetrať. Zápach sa stratí zakrátko.