

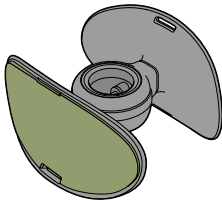


Kedves Vásárlónk!

Az Ön új medencefenék-trénerét kifejezetten a mélyebben fekvő, általában gyengébb izomcsoportok edzésére fejlesztették ki.

Az itt bemutatott gyakorlatok otthon, egyedül vagy barátokkal is gyakorolhatók. Az új medencefenék-tréner intenzív ellenállásos edzést kínál a belső combizmoknak, és támogatja a medencefenék izmainak edzését azáltal, hogy ellenállást gyakorol a mélyebb izmokra, és lehetővé teszi a pozíciók biztosabb megtartását. Alkalmas a kar-, mellkas- és ujjizmok edzésére is.

A Tchibo csapata



Medencefenék-tréner

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

www.tchibo.hu/utmutatok



Made exclusively for:

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

Cikkszám: 728 292

Biztonsági előírások

Edzés előtt feltétlenül tartsa be a következő biztonsági és edzési utasításokat, hogy elkerülje az esetleges sérüléseket vagy károkat. Szükség esetén, tölts le az útmutatót, hogy később ismét át tudja olvasni.

Hívja fel más használók figyelmét is erre az útmutatóra.

Rendeltetés

A medencefenék-tréner célja, hogy erősítse a láb és a medencefenék izmait.

A medencefenék-tréner otthoni használatra tervezett sportszer. Fitneszszalonokban és terápiás célú intézményekben történő, kereskedelmi jellegű felhasználásra nem alkalmas.

Fontos tudnivalók

Kérje ki orvosa véleményét!

- **Az edzés megkezdése előtt konzultáljon orvosával, különösen abban az esetben, ha Ön várandós. Kérdezze meg tőle, hogy milyen mértékben végezheti a gyakorlatokat.**
- Bizonyos egészségügyi állapotok, pl. szívritmusszabályzó, keringési problémák, gyulladásal járó ízületi vagy ínbetegségek, illetve ortopédiai panaszok esetén az edzést meg kell beszélnie kezelőorvosával. A szakszerűtlen vagy túlzott mértékű edzés káros lehet az egészségre!
- Azonnal hagyja abba az edzést, és forduljon orvoshoz, ha az alábbi tünetek valamelyikét észleli: rosszullet, szédülés, erős légszomj vagy mellkasi fájdalom. Izom- vagy ízületi fájdalom esetén is azonnal fejezze be az edzést.
- Az eszköz nem alkalmas terápiás célú edzéshez!

VESZÉLY gyermekek és mozgásukban korlátozott személyek esetében

- Ne engedje, hogy a csomagolóanyag gyermekek kezébe kerüljön. Többek között fulladásveszély áll fenn!

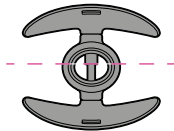
- A sportszer nem játék, és amennyiben nem használja, olyan helyen tárolja, ahol gyermekek nem férhetnek hozzá. Kisgyermekek az edzés alatt nem lehetnek az eszköz hatósugarában, így elkerülhetők a balesetveszélyes helyzetek.

A sportszer kizárólag megfelelő fizikai és szellemi fejlettségi állapotú felnőttek és fiatalok általi használatra készült.

Ha gyerekeknek engedélyezi az eszköz használatát, mutassa meg nekik a megfelelő használati módot, és felügyelje őket. A szülőknek és a felügyelettel megbízott más személyeknek tisztában kell lenniük felelősségükkel, mivel a gyermekek természetes játékosztöne és kísérletező kedve miatt olyan helyzetek is előállhatnak, amelyekre a sportszer nem feltétlenül alkalmas. Különösen arra kell felhívni a gyermekek figyelmét, hogy az eszköz nem játék.

VESZÉLY - sérülésveszély

- Ügyeljen arra, hogy legyen elég mozgástere, amikor a sportszerrel edz. Semmilyen tárgynak nem szabad benyúlnia az edzési területbe. Edzés közben tartson kellő távolságot más személyektől.
- Minden használat előtt ellenőrizze a sportszert. Ha az eszköz megviseltnek, repedezettnek vagy töröttnek tűnik, ne használja tovább.
- Ne használja a sportszert más célokra. Ne tegyen rá semmit, ne üljön vagy álljon rá.
- Ne nyomja jobban össze a sporteszközt a szerkezetéből megadott határértékeken túl.



Néhány általános tudnivaló az edzésről

- Meleg, nyugodt, zavartalan helyen végezze a gyakorlatokat.
- Gondoskodjon az edzés helyszínének megfelelő szellőzéséről, a huzatot mindazonáltal kerülje.
- Laza, kényelmes ruházatot viseljen. Lehetőleg mezítláb vagy sportzokniban végezze a gyakorlatokat. Szükség esetén terítsen le egy jógamatracot vagy hasonlót. Óráját és ékszereit vegye le.
- Étkezés után várjon 1-2 órát a gyakorlatok elkezdésével, főétkezés után akár 3-4 órát is.
- Ne eddzen, ha fáradt, illetve ha nem tud koncentrálni. Az edzés előtt és után fogyasszon megfelelő mennyiségű folyadékot.
- Az erő- és mozgásgyakorlatok megkezdése előtt melegítsen be. A gyakorlatokat mindig egy 5 perces lazító szakasszal fejezze be.

- Azonnal hagyja abba az edzést, ha a normál izomfájdalomnál nagyobb fájdalmat észlel vagy egyéb panaszok lépnének fel.
- A gyakorlatokat saját testi adottságaihoz igazítsa. Ha nincs hozzá- szokva a fizikai megterheléshez, kezdetben csak néhány gyakorlatot végezzen. Minden gyakorlatot lassan és tudatosan hajtson végre. Hetente 2-5 alkalommal végezze a gyakorlatokat. Vegye figyelembe: A túlzott edzés egészségügyi problémákhoz vezethet.



Ha először végez egy gyakorlatot, azt tükör előtt tegye, hogy jobban ellenőrizhesse a testtartást.

- Egyenletes tempóban végezze a gyakorlatokat. Kerülje a hirtelen mozdulatokat.
- A gyakorlatok közben egyenletesen lélegezzen. Ne tartsa vissza lélegzetét!

Edzés előtt: Bemelegítés

Az edzés előtt kb. 10 perces bemelegítés ajánlott. Egymás után mozgassa át testrészeit:

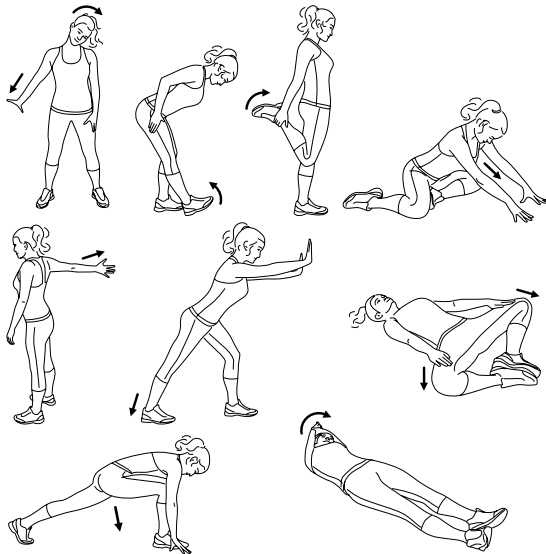
- Fejdöntés előre, hátra és oldalra.
- Váll felemelése, leeresztése és vállkörzés.
- Karkörzés.
- A felsőtest előre, hátra, jobbra, balra mozgatása.
- A csípő előre, hátra, jobbra, balra tolása.
- Helyben futás.

Edzés után: Nyújtás

Kiinduló pozíció az összes nyújtógyakorlathoz:

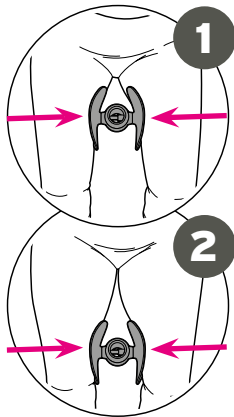
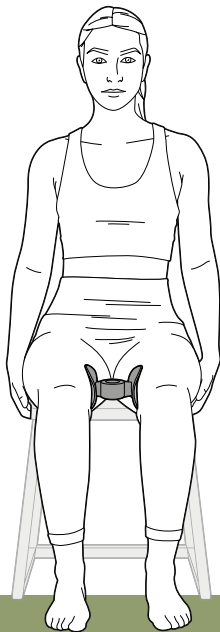
Emelje meg a mellkasát, vállát engedje le, térdét kissé hajlítsa be, enyhén fordítsa kifelé a lábfejét. Hátát tartsa egyenesen!

Gyakorlatonként kb. 20-35 másodpercig maradjon a pozícióban.



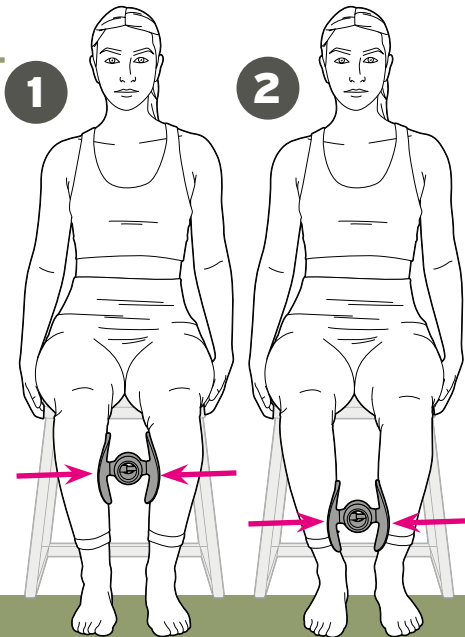
Medencefenék izmok + belső combok

1. pozíció: Egy széken egyenesen ülve, lábak 90°-os szögben a talajra állítva. Hát egyenes, nézzon egyenesen előre. Has- és farizmok kissé megfeszítve. Tolja felfelé a medencefenék-trénert, amennyire csak lehetséges, a combjai közé.
2. pozíció: Tolja a medencefenék-trénert közvetlenül a térde elé. Ez növeli a belső combizmok igénybevételét.
- Gyakorlat: Kilégzéskor szorítsa össze a medencefenék-trénert, és célzottan feszítse meg a medencefenék izmait. Tartsa legalább 4 másodpercig, majd engedje el. Ismétlje meg a gyakorlatot.



Medencefenék izmok + combok belső része

1. pozíció: Egy széken egyenesen ülve, lábak 90°-os szögben a talajra állítva. Hát egyenes, nézzon egyenesen előre. Has- és farizmok kissé megfeszítve. Rögzítse a medencefenék-trénert közvetlenül a térdék alatt, a lábszárak között.
2. pozíció: Tolja a medencefenék-trénert kissé a bokái fölé. Ez növeli a belső lábszár-izmok igénybevételét.
- Gyakorlat: Kilégzéskor szorítsa össze a medencefenék-trénert, és célzottan feszítse meg a medencefenék izmait. Tartsa legalább 4 másodpercig, majd engedje el. Ismételje meg a gyakorlatot.

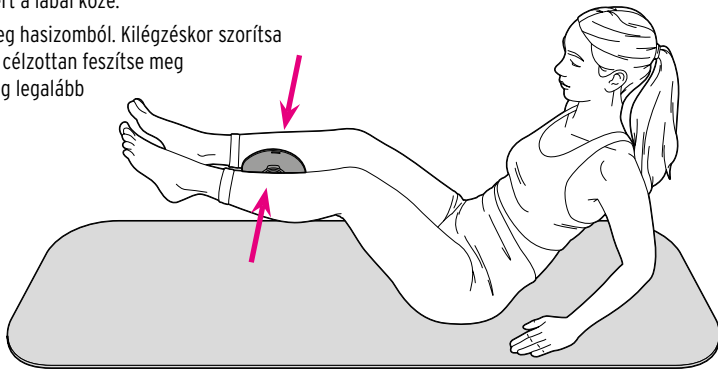


Medencefenék izmok + combok belső része + hasizmok

A gyakorlatok intenzívebbé tétele és a hasizmok egyidejű edzése céljából.

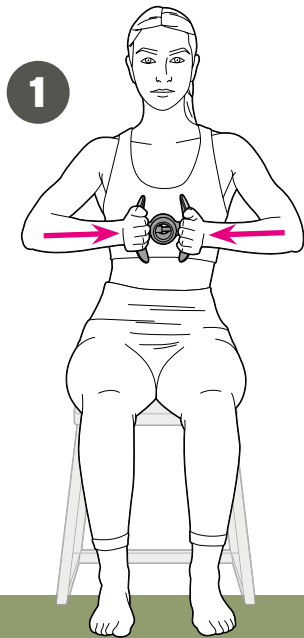
Pozíció: Üljön egy fitnessszőnyegre egyenes háttal, egyenesen előre nézve. Has- és farizmok kissé megfeszítve. A háta mögött támassza le a karjait. Szorítsa be a medencefenék-trénert a lábai közé.

Gyakorlat: A lábait kissé behajlítva emelje meg hasizomból. Kilégzéskor szorítsa össze a medencefenék-trénert, és célzottan feszítse meg a medencefenék izmait. Tartsa meg legalább 4 másodpercig, majd engedje el. Ismételje meg a gyakorlatot.



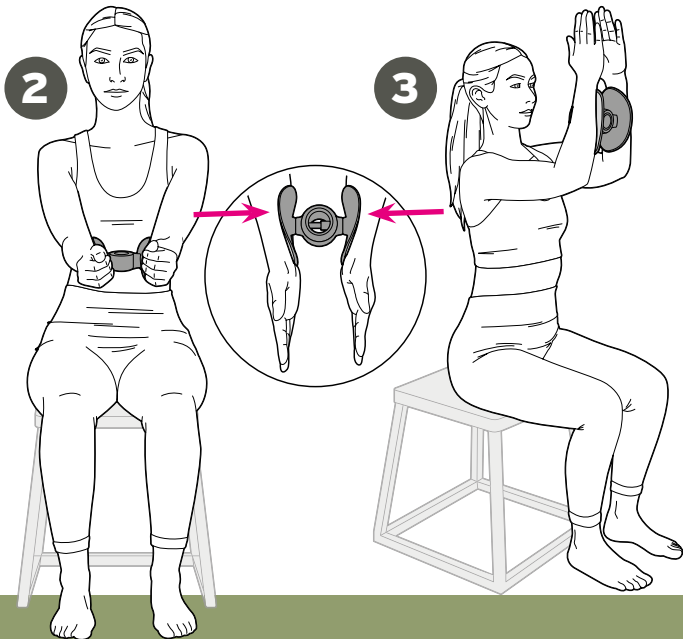
Mellkas- és karizmok

1. pozíció: Egy széken egyenesen ülve, lábak 90°-os szögben a talajra állítva.. Hát egyenes, nézzon egyenesen előre. Has- és farizmok kissé megfeszítve. Fogja meg a medencefenék-trénert a kezével, és tartsa a mellkas magasságában, behajlított karokkal. A könyökök kifelé mutatnak.
- Gyakorlat: Kilégzéskor nyomja össze a medencefenék-trénert. Tartsa meg legalább 4 másodpercig, majd engedje el. Ismételje meg a gyakorlatot.



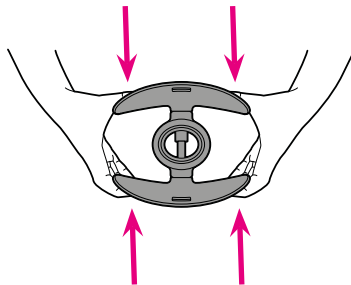
Mellkas- és karizmok

2. pozíció: Egy széken egyenesen ülve, állítsa fel lábait csípőszélességben, 90°-os szögben. Hát egyenes, nézzen egyenesen előre. Has- és farizmok kissé megfeszítve. Szorítsa be a medencefenék-trénert az alkarjai közé. Nyújtsa előre a karjait a mellkas magasságában.
3. pozíció: Hajlítsa be karjait vállmagasságban felfelé a test előtt.
- Gyakorlat: Kilégzéskor nyomja össze a medencefenék-trénert. Tartsa legalább 4 másodpercig, majd engedje el. Ismételje meg a gyakorlatot.



Ujjizmok

- Pozíció: Fogja meg a medencefenék-trénert az ábrán látható módon.
- Gyakorlat: Kilégzéskor nyomja össze a medencefenék-trénert. Tartsa meg legalább 4 másodpercig, majd engedje el. Ismételje meg.



Tisztítás

A termék anyagai izzadságállóak, de időnként meg kell tisztítani, hogy az edzés higiénikus maradjon.

▷ Szükség esetén nedves ruhával törölje le a tréner eszközt.

TUDNIVALÓ - anyagi károk:

- A sporteszköz tisztításához ne használjon tisztítószeret.
- Ne tárolja a sporteszközt közvetlen napfénynek kitéve.
Ne tegye ki -10 °C alatti vagy +50 °C feletti hőmérsékletnek.
Óvja a szélsőséges hőmérséklet-ingadozástól, jelentős mértékű páratartalomtól és víztől.
- Egyes lakkok, műanyagok vagy padlóápoló szerek megrongálhatják és felpuhíthatják a termék anyagát. Szükség esetén helyezzen a termék alá csúszásmentes alátétet, így elkerülhető, hogy kellenetlen nyomok maradjanak a padlón, és tárolja a terméket pl. egy megfelelő dobozban.



Gyártástechnikai okokból a termék első kicsomagolásánál enyhe szagképződés előfordulhat. Ez teljességgel veszélytelen. Az első használat előtt jól szellőztesse ki a terméket. A szag rövid idő alatt eltűnik.