

Säkerhetsinformation

Läs igenom säkerhetsanvisningarna noggrant. För att förhindra att person- eller materialskador kan uppstå av misstag får produkten endast användas på det sätt som beskrivs i bruksanvisningen.

Spara bruksanvisningen för framtida bruk.

Om du ger produkten till en annan person ska bruksanvisningen också följa med.

Användningsområde

Träningskudden är avsedd som träningsredskap för att förbättra balanssinnet och stärka musklerna.

Träningskudden är inte avsedd att användas som sittdyna, huvudkudde eller liknande.

Träningskudden är avsedd att användas som träningsredskap för hemmabruk. Den är inte lämplig för kommersiell användning på gym eller andra behandlingsanläggningar.

Träningskudden tål en belastning på max. 100 kg.

Träningskudden får endast användas av en person i taget.

Att tänka på under träningen

- Börja aldrig träna direkt en måltid. Vänta minst 30 minuter innan du sätter igång. Träna inte om du inte mår bra, är sjuk eller trött eller om det finns andra faktorer som talar emot koncentrerad träning. Drick ordentligt medan du tränar.
- För att uppnå bästa möjliga träningsresultat och förebygga skador är det viktigt att planera in en uppvärmningsfas före och en avslappningsfas efter träningspasset.
- Gör inte mer än tre till sex övningar per muskelgrupp i början. Upprepa dessa övningar bara några gånger, beroende på ditt fysiska tillstånd. Ta en paus på minst en minut mellan varje övning. Öka långsamt till ungefär 10 till 20 repetitioner. Träna aldrig så hårt att du blir utmattad.
- Utför övningarna i jämn takt. Gör inga ryckiga rörelser. Det enklaste sättet är att räkna medan du gör övningarna, t.ex. dra medan du räknar till 2, håll i medan du räknar till 1 och återgå till utgångspositionen medan du räknar till 2. Prova tills du hittar din egen rytm.
- Fortsätt andas jämnt under övningarna. Håll inte andan! Andas in i början av varje övning. Andas ut under den jobbigaste delen av övningen.
- Gör alltid övningarna med både vänster och höger sida av kroppen.
- Träna koncentrerat. Låt inte övningarna distrahera dig.
- Håll ryggen rak under alla övningarna - undvik svankrygg! Böj benen något när du gör stående övningar. Spänn rumpa och mage.**

i När du gör en övning första gången bör du göra den framför en spegel. Då har du bättre möjlighet att kontrollera din hållning.

- Undvik att överanstränga dig. Gör bara en övning så länge den passar din fysiska kondition. Sluta träna omedelbart om du känner att det gör ont.**
- Det är viktigt att du har tillgång till en erfaren tränare som kan visa dig hur övningarna ska utföras.**

Viktig information

Fråga din läkare!

- Innan du börjar träna bör du kontakta din läkare. Fråga din läkare i vilken utsträckning du bör träna och vilka övningar som passar just dig.**
- Särskilda hinder kan göra att träningen måste samordnas med läkaren, t.ex. om du har en pacemaker, är gravid, har problem med blodcirkulationen, lider av reumatiska inflammationssjukdomar i muskler eller senor eller upplever obehag i skelett och leder. Felaktigt eller överdriven träning kan äventyra din hälsa!
- Sluta träna omedelbart och kontakta en läkare om något av följande symtom uppkommer: illamående, yrsel, överdriven andfåddhet eller smärtor i bröstet. Även vid smärta i leder och muskler ska du omedelbart sluta träna.
- Produkten är ej lämplig för medicinsk träning!

FARA för barn och andra personer med fysiska begränsningar!

- Produkten får inte användas av personer vars fysiska, mentala eller andra förmågor är så begränsade att de inte kan använda produkten på ett säkert sätt. Detta gäller speciellt personer med yrsel.
- Om du låter barn använda produkten ska du förklara för dem hur de ska använda den och övervaka hanteringen. Felaktigt eller överdriven träning kan inkräkta på hälsan. Föräldrar och andra vuxna nära barn måste vara medvetna om sitt ansvar. Undvik olyckor genom att inte låta barn vistas i närheten av träningsredskapet utan övervakning, eftersom deras naturliga lekfullhet och experimentlusta kan leda till att de använder produkten på ett sätt som den inte är konstruerad för. Förklara i synnerhet för barn att redskapet inte är någon leksak. Förvara produkten utom räckhåll för barn.

FARA för personskador

- Vissa övningar kräver mycket kraft och skicklighet. Ta gärna hjälp av en annan person i början av träningen så att du inte tappar kontrollen över träningskudden och faller.
- Gör färre övningar i början och upprepa dessa om du inte är van att vara fysiskt aktiv. Sluta omedelbart med övningarna om du märker av smärta eller obehag.
- Se till att rummet du tränar i har god ventilation, men undvik drag.
- Använd inga smycken som ringar eller armband under träningen. Du kan skada både dig och träningskudden.
- Använd bekväma kläder när du tränar.
- Underlaget ska vara jämt och slätt. Se till att du står stabilt och stadigt. Du bör emellertid undvika att träna barfota eller i sockor på halt underlag eftersom du då kan halka och skada dig. Använd t.ex. en träningsmatta med halkskydd. Denna rekommendation gäller i synnerhet för övningar som utförs på golvet.
- Se till att du har gott om rörelseutrymme när du ska träna. Träna med tillräckligt avstånd till andra personer. Det får inte heller förekomma några föremål inom träningsområdet som stör träningen.
- Kontrollera alltid att träningskudden inte är skadad innan du använder den. Du får inte använda träningskudden om den har uppenbara skador. Träningskudden får endast repareras av en specialverkstad eller en person med motsvarande fackkunskaper. Felaktiga reparationer kan innebära betydande risker för användaren.
- Träningskuddens konstruktion får inte ändras. Träningskudden får inte användas till andra ändamål än det avsedda.
- Blås inte upp kudden med munnen. Det finns risk att du blir yr!**

Före träningen: Uppvärmning

Värm upp i cirka 10 minuter före träningen. Se till att du mobiliserar alla kroppsdelarna i tur och ordning:

- Böj huvudet åt sidan, framåt och bakåt.
- Dra upp axlarna mot öronen och sänk dem igen.
- Rotera armarna.
- Skjut fram bröstkorgen, sedan bakåt och åt sidan.
- Skjut fram höfterna, sedan bakåt och åt sidan.
- Spring på stället.

Efter träningen: Stretching

Några stretchövningar är avbildade nedan.

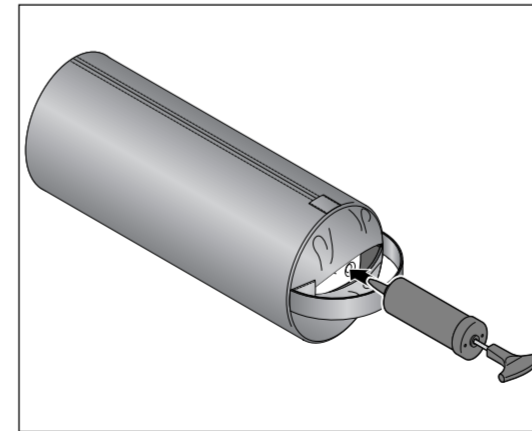
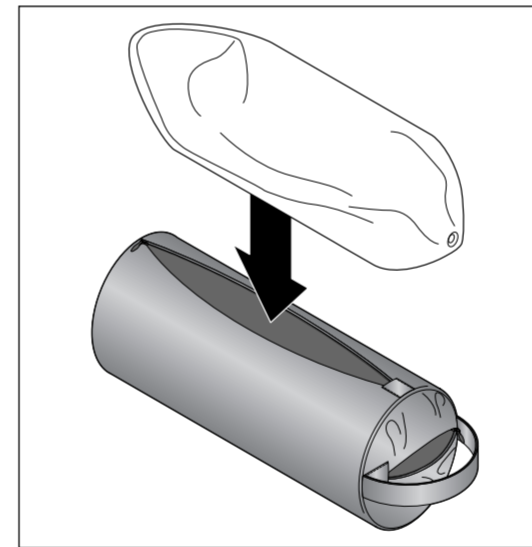
Utgångsposition för alla stretchövningar:

Lyft bröstkorgen, sänk axlarna, böj knäna något, vrid tårna lite utåt. Räta på ryggen!

Håll varje position i cirka 20-35 sekunder.

Pumpa upp träningskudden

- Produkten får inte utsättas för stora temperaturskillnader, direkt solljus under en längre tid, stark fukt eller vätska.
- Använd inte tryckluftsservice på bensinstationer när du pumpar upp produkten. Luftdynan kan pumpas upp för hårt eller spricka.
- Produkten får endast fyllas med luft.
- Pumpa aldrig upp luftdynan om den är kall.
- Luftdynan får endast pumpas upp till max. sin nominella storlek (ca 210 x 600 mm (Ø x L)).
- Låt inte produkten komma i närheten av vassa, spetsiga eller heta föremål och ytor. Håll den på avstånd från öppen eld.

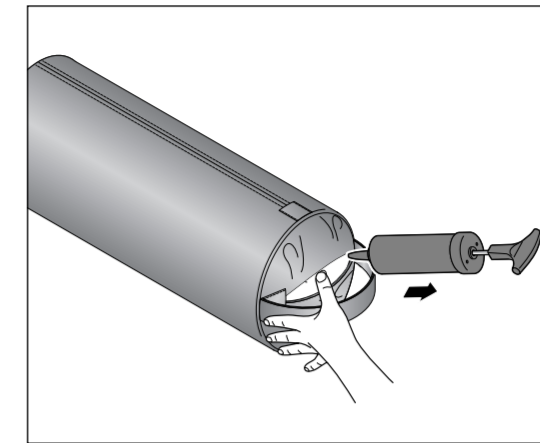


1. Sätt luftdynan i kuddfodralet innan du pumpar upp den - ventilhålet måste peka mot blixtlåset på dynans kortsida - och stäng blixtlåset på fodralets långsida.

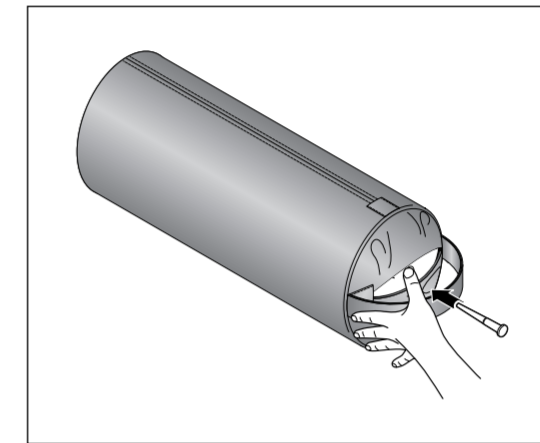
2. Öppna blixtlåset på fodralets kortsida och sätt munstycket till luftpumpen i ventilen.

3. Pumpa upp luftdynan. Luftpumpen pumpar in luft i dynan både när du drar ut och trycker in kolven.

Pumpa aldrig upp luftdynan till max. Anpassa luftvolymen till de övningar som ska utföras. Dynan ska ge efter minst 5-10 cm när du trycker på den.



4. Dra ut luftpumpen ur ventilen och håll för hålet med tummen så att ingen luft pyser ut.



5. Sätt proppen i hålet. Arbeta snabbt, annars förlorar dynan för mycket luft.
6. Stäng blixtlåset på fodralets kortsida.

Skötsel

- Torka av luftdynan vid behov med en mjuk trasa som fuktats i vatten.
- ▷ Fodralet kan tvättas i 30 °C i tvättmaskinen. Läs den insydda etiketten.
- ▷ Låt inte luftdynan ligga på känsliga möbler eller golv. Det är inte helt uteslutet att vissa färger, plaster eller möbel-/golvvårdsprodukter kan angripa materialet i luftdynan och mjuka upp det. Undvik oönskade spår genom att alltid förvara luftdynan i fodralet, även när den inte är uppumpad.

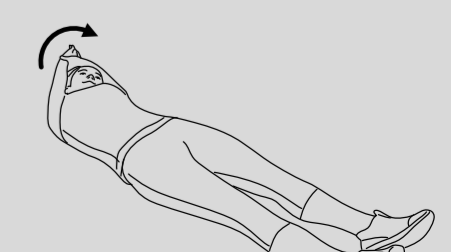
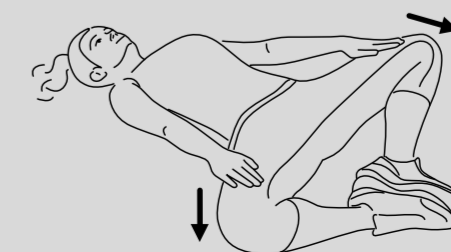
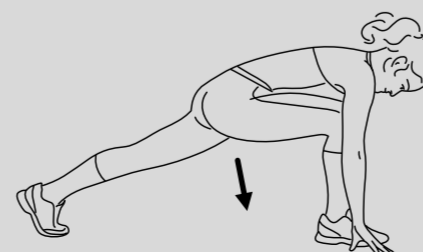
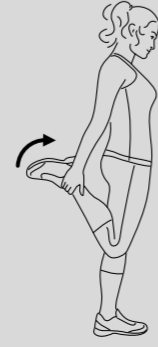
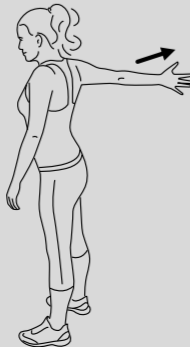
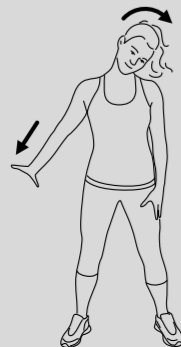
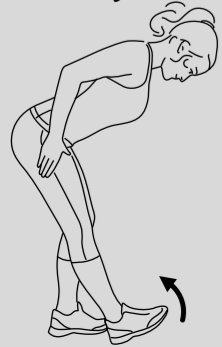
Material	Luftdynan:	100 % PVC
	Fodralet:	80 % bomull + 20 % polyester

Dimensioner (i luftfyllt skick): ca 210 x 600 mm (Ø x L)

i Av produkttekniska skäl kan produkten utveckla en viss lukt när den packas upp första gången. Detta är helt ofarligt. Låt produkten ligga framme och vädra en stund. Lukten kommer att försvinna efter ett tag. Sörj för fullgod ventilation!

Tips:
 Ju mindre luft det finns i träningskudden, desto mer måste dina muskler jobba för att du ska hålla balansen.
 Pumpa upp luftdynan lite hårdare i början. När du senare blir säkrare och mer vältränad kan du släppa ur lite luft ur träningskudden för att öka träningsnivån.

Stretchövningar

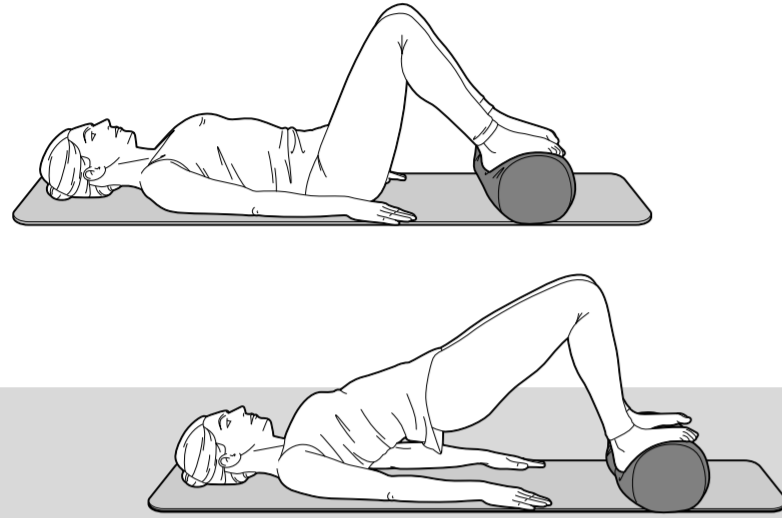


Träning med träningskudden

1. Rumpan + de bakre benmusklerna

Utgångsposition: Lagg dig på rygg med böjda knän och placera fötterna höftbrett isär på träningskudden. Armarna vilar utmed kroppen. Spänn mage och rumpa.

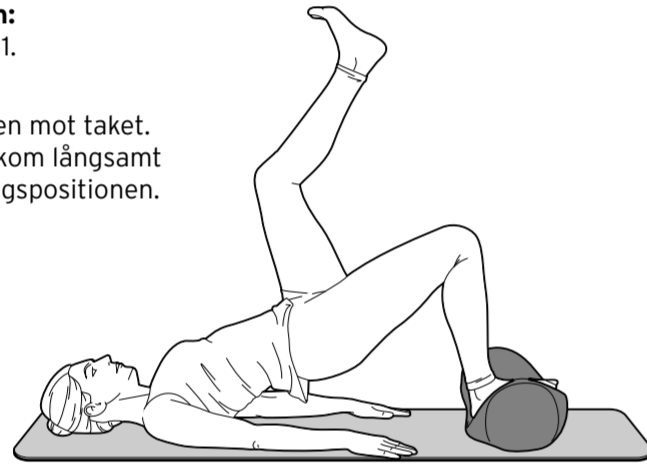
Övning: Lyft höften rakt upp tills överkroppen och låren bildar en linje. Räkna till 4 och kom långsamt tillbaka till utgångspositionen.



Variant 1a. + Nedre delen av ryggen

Utgångsposition: Håll slutposition 1.

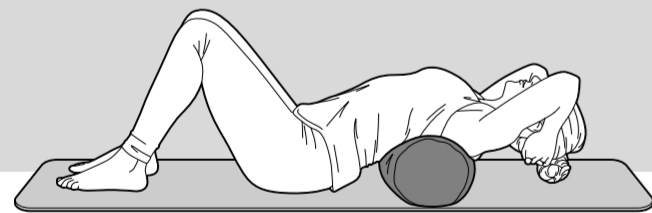
Övning: Sträck upp ett ben mot taket. Räkna till 4 och kom långsamt tillbaka till utgångspositionen. Byt sida.



2. De övre raka magmusklerna

Utgångsposition: Lagg dig på rygg med kudden under dig. Lagg händerna i kors i nacken. Benen är böjda, fötterna höftbrett isär.

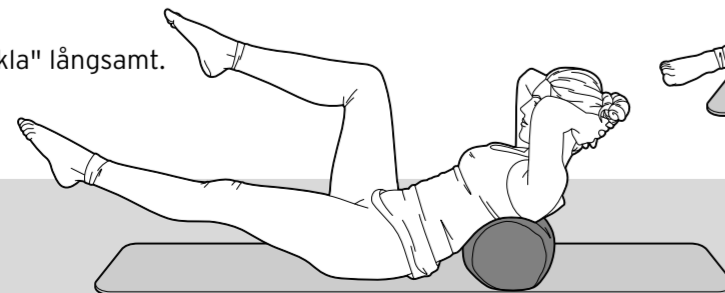
Övning: Lyft överkroppen med magmusklerna så långt det går, men utan att dra armbågarna framåt. Dra inte i nacken! Räkna till 4 och kom långsamt tillbaka till utgångspositionen.



Variant 2a. + lårens framsida

Utgångsposition: Håll slutposition 2.

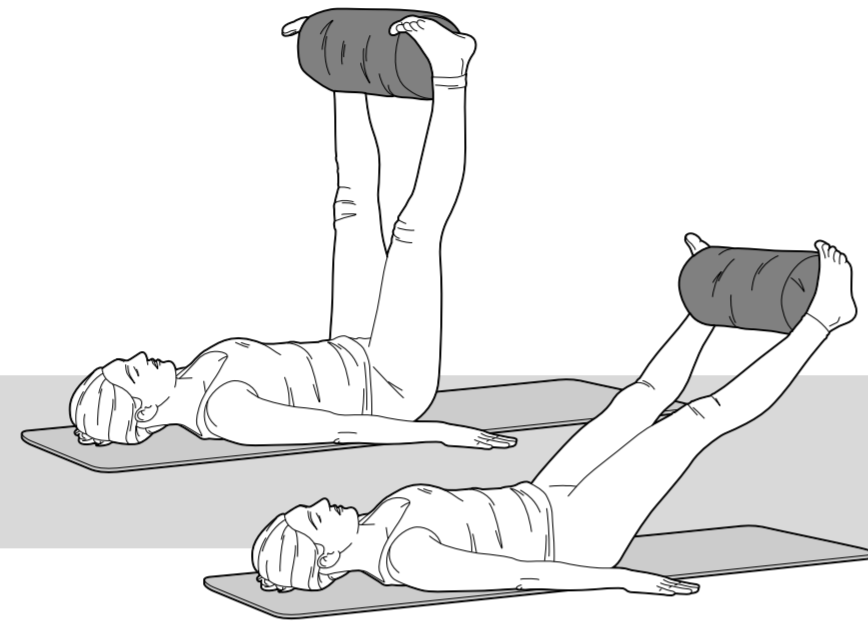
Övning: Lyft benen och "cykla" långsamt.



3. Nedre magmusklerna + inre lårmusklerna

Utgångsposition: Lagg dig på rygg med uppsträckta ben och håll träningskudden mellan fötterna. Armarna vilar utmed kroppen. Spänn mage och rumpa.

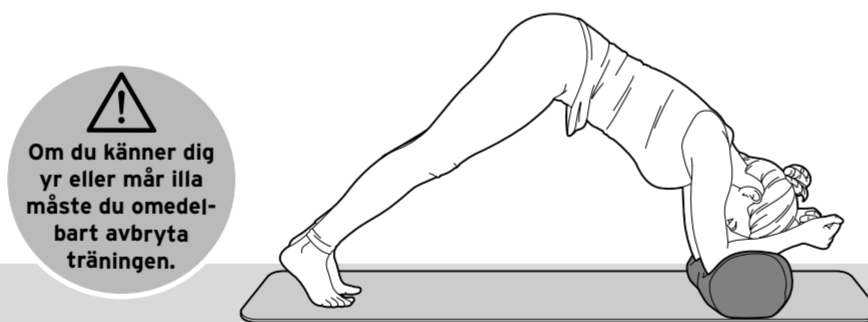
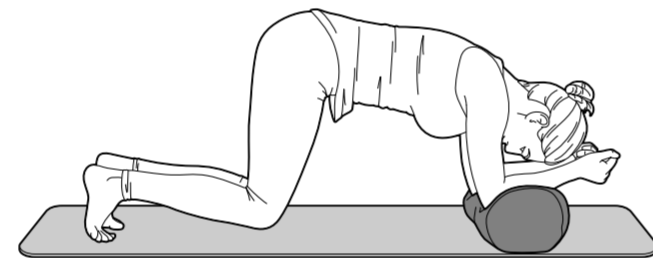
Övning: Sänk benen långsamt till ca 45 graders vinkel. Räkna till 4 och kom långsamt tillbaka till utgångspositionen.



4. Lår, mage, axlar + armar

Utgångsposition: Ställ dig på knä på golvet och lagg underarmarna på träningskudden. Se till att armbågarna är under axlarna.

Övning: Tryck rumpan uppåt med hjälp av benmusklerna till "hunden": Benen och överkroppen bildar en trekant. Räkna till 4 och kom långsamt tillbaka till utgångspositionen.

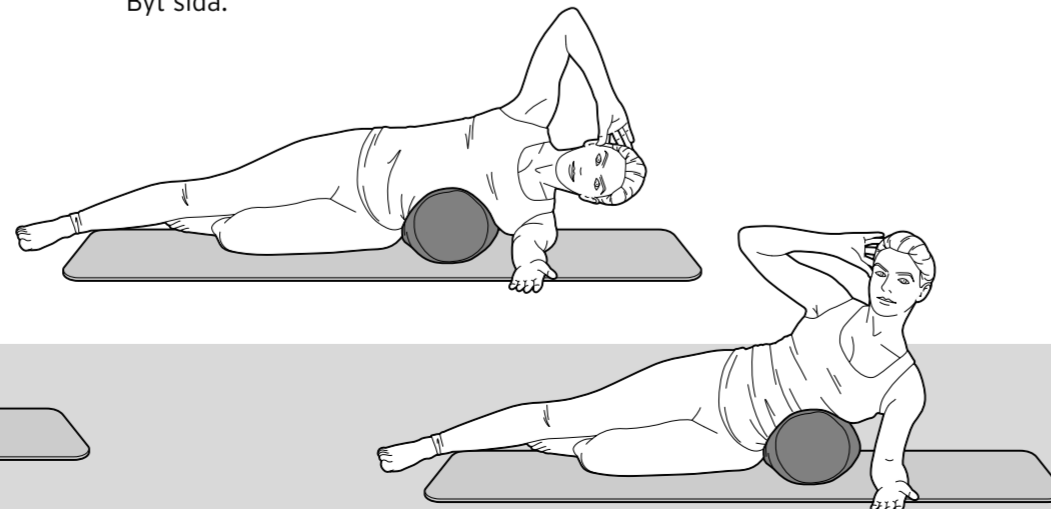


Om du känner dig yr eller mår illa måste du omedelbart avbryta träningen.

5. Magmusklerna i sidan

Utgångsposition: Lagg dig på sidan över kudden. Böj det nedre benet bakåt och sträck ut det övre benet. Sträck ned nedre armen framåt, böj den övre armen och håll upp den i luften. Spänn mage och rumpa.

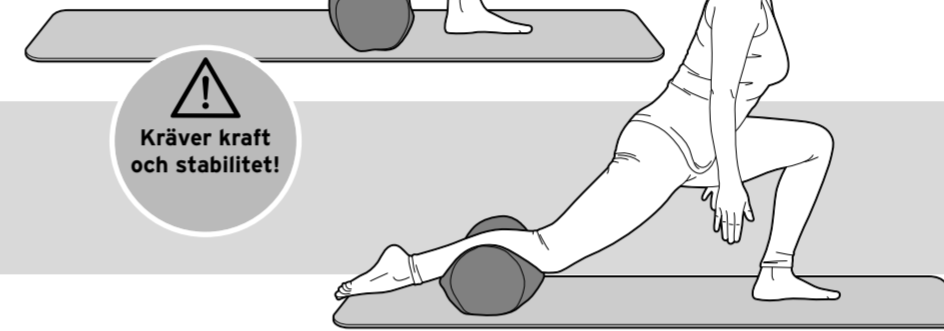
Övning: Lyft överkroppen så långt det går åt sidan med hjälp av magmusklerna. Dra inte i nacken! Räkna till 4 och kom långsamt tillbaka till utgångspositionen. Byt sida.



6. Benmuskler + stretching av de främre lårmusklerna och höftböjaren

Utgångsposition: Ställ dig på ett ben framför träningskudden, den andra foten är spänd och vilar på kudden. Lyft armarna lite grann för att hålla balansen och sänk axlarna. Rak rygg, lyft bröstkorgen, håll rumpa och mage spända.

Övning: Rulla träningskudden bakåt med den lyfta foten. Böj det främre knät och sänk överkroppen (= utfall). Räkna till 4 och kom långsamt tillbaka till utgångspositionen. Byt sida.

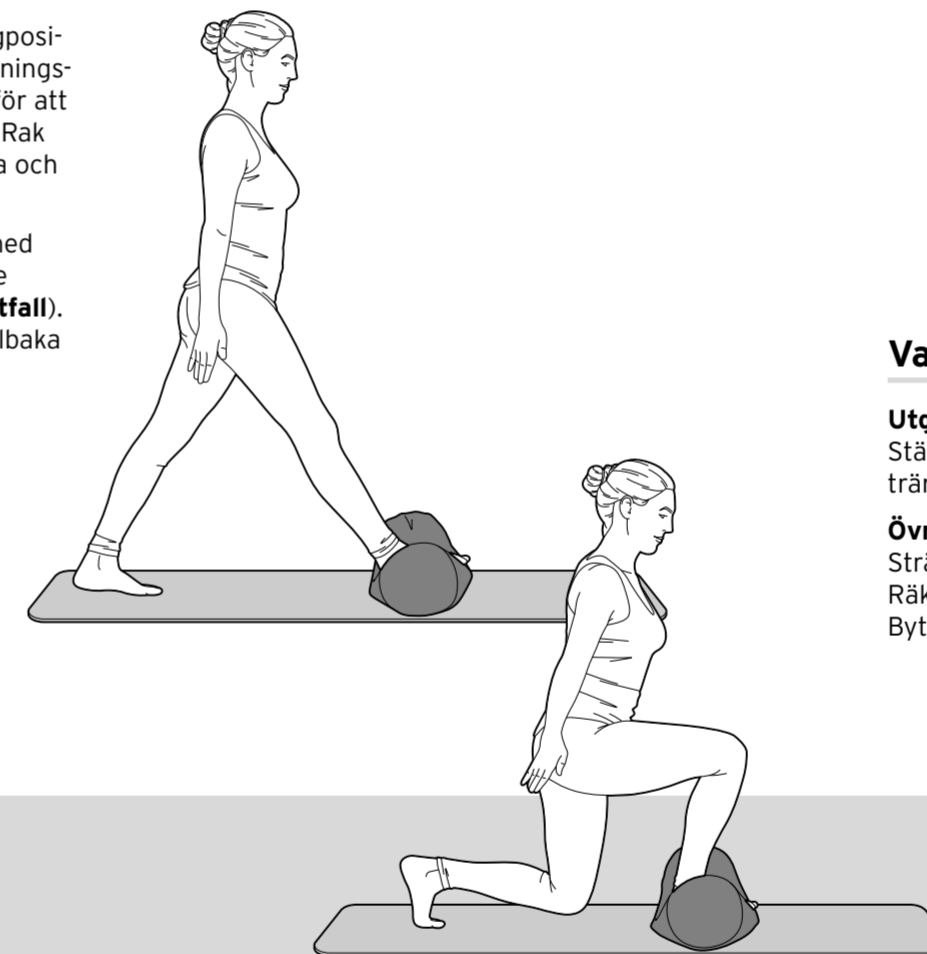


Kräver kraft och stabilitet!

7. Benmuskler + rumpa

Utgångsposition: Ställ dig i gångposition med den främre foten på träningskudden. Lyft armarna lite grann för att hålla balansen och sänk axlarna. Rak rygg, lyft bröstkorgen, håll rumpa och mage spända.

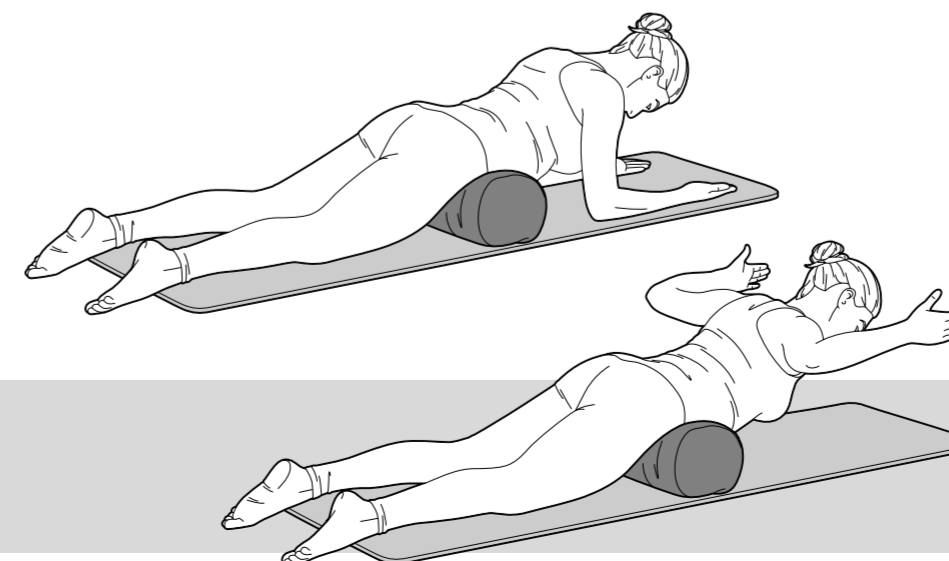
Övning: Sänk överkroppen rakt ned med båda benen böjda. Det bakre knäet får inte vidröra golvet (= utfall). Räkna till 4 och kom långsamt tillbaka till utgångspositionen. Byt sida.



8. Axlar, rygg, rumpa + baksidan av låren

Utgångsposition: Lagg dig på mage på träningskudden och stöd underarmarna på golvet. Sträck ut benen med fötterna höftbrett isär. Spänn rumpa och mage.

Övning: Lyft armarna åt sidan utan att sträcka ut dem. Överkroppen och benen ska hållas stilla. Räkna till 4 och kom långsamt tillbaka till utgångspositionen.



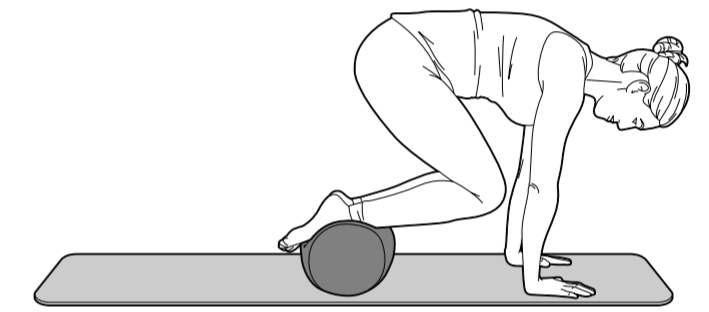
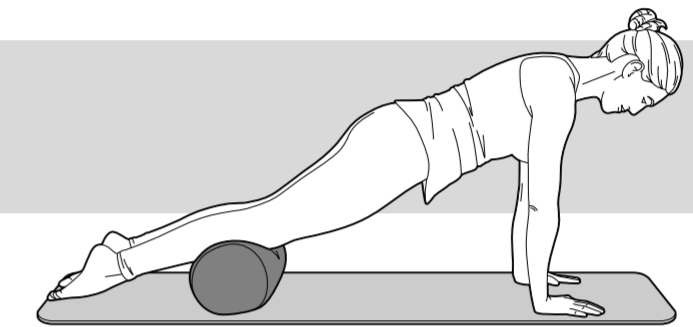
Djupa muskler

Träningskudden utgör ett ostadigt underlag, så att även djupa muskler stimuleras vid varje övning. Musklerna måste då ständigt arbeta för att hålla balansen på kroppen. I synnerhet vid övningar där en eller båda fötterna stöds på träningskudden tränas stabiliteten i vristerna.

9. Bål, mage, axlar + armar

Utgångsposition: Ställ dig med händerna på golvet som om du skulle göra armhävningar. Placera smalbenen på träningskudden. Huvud, rygg och ben bildar en linje. Spänn mage och rumpa.

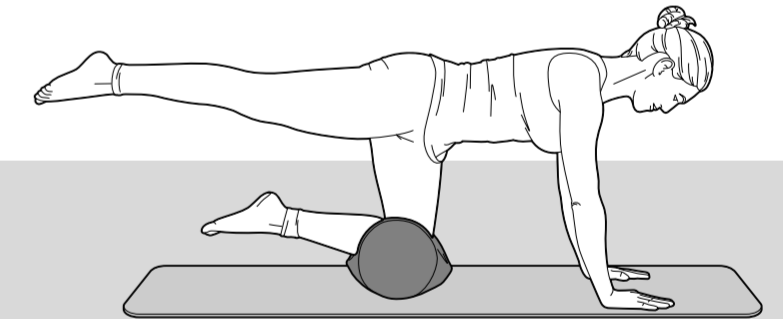
Övning: Rulla benen framåt över träningskudden. Räkna till 4 och kom långsamt tillbaka till utgångspositionen.



Variant 9a. + Rumpa + bakre benmusklerna

Utgångsposition: Ställ dig i slutposition 9 och rulla bakåt tills båda knäna ligger på träningskudden.

Övning: Sträck ena benet bakåt. Räkna till 4 och kom långsamt tillbaka till utgångspositionen. Byt sida.



10. Armar, axlar, mage + lårens framsida

Position: Lagg underarmarna på träningskudden och stöd dig på dem. Håll huvudet, ryggen och benen raka. Spänn mage och rumpa. Håll positionen.

