



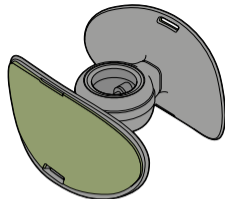
## Dragi kupec!

Vaš novi trenažer za mišice medeničnega dna je bil razvit posebej za globlje, pogosto šibkejše mišične skupine.

Vaje, prikazane tukaj, lahko preprosto izvajate doma, sami ali s prijatelji. Vaš novi trenažer za mišice medeničnega dna vam ponuja intenziven trening upora za mišice notranjega dela stegen in podpira trening mišic medeničnega dna z zagotavljanjem upora globljim mišicam in omogočanjem varnejšega držanja položajev. Primeren je tudi za trening mišic rok, prsnega koša in prstov.

## Vaš Tchibo team

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



# Trenažer za mišice medeničnega dna

**Servisna linija Tchibo**  
**Pon. - pet. od 9. do 12. ure**  
**Tel.: 01 600 14 15**

Made exclusively for:  
Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany,

**Številka artikla: 728 292**

---

## Varnostni napotki

Pred vadbo upoštevajte vsa naslednja varnostna in vadbena navodila, da se izognete nenamernim telesnim poškodbam ali škodi.

Po potrebi prenesite navodila za poznejšo uporabo.

Na ta navodila opozorite tudi druge uporabnike.

### Namen uporabe

Trenažer za mišice medeničnega dna je predviden za krepitev mišic nog in medeničnega dna.

Trenažer za mišice medeničnega dna je zasnovan kot športna naprava za domačo uporabo. Za komercialno uporabo v fitnes studiih in terapevtskih ustanovah ni primeren.

## Pomembni napotki

### Povprašajte svojega zdravnika!

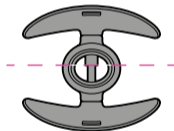
- **Pred začetkom vadbe se posvetujte z zdravnikom – še posebej, če ste noseči. Povprašajte ga, v kakšnem obsegu so vaje za vas ustrezne.**
- Pri posebnih omejitvah, kot je npr. srčni spodbujevalnik, težave s krvnim obtokom, vnetnih boleznih sklepov ali ožilja, ortopedskih težavah, mora biti vadba usklajena z zdravnikom. Nepravilna ali prekomerna vadba lahko škoduje vašemu zdravju!
- Vadbo takoj prekinite in poiščite zdravniško pomoč, če se pojavi eden od naslednjih simptomov: slabost, vrtoglavica, prekomerno težko dihanje ali bolečine v prsih. Tudi ob bolečinah v sklepih in mišicah vadbo takoj prekinite.
- Izdelek ni primeren za terapevtsko vadbo!

## **NEVARNOST za otroke in osebe s telesnimi omejitvami**

- Ovojni material hranite izven dosega otrok. Obstaja tudi nevarnost zadušitve!
- Naprava za vadbo ni primerna kot igralna naprava in mora biti ob neuporabi majhnim otrokom shranjena nedosegljivo. Da preprečite nevarnost poškodb, se majhni otroci med vadbo ne smejo nahajati v dosegu naprave. Naprava za vadbo je narejena izključno za uporabo odraslih ali mladostnikov z ustreznim fizičnim in psihičnim razvojem. Če boste dovolili uporabo naprave za vadbo otrokom, jih podučite o pravilni uporabi in nadzorujte potek vaj. Starši in drugi nadzorniki se morajo zavedati svoje odgovornosti, saj lahko otrokov naravni igralni nagon in pripravljenost na eksperimentiranje privedeta do situacij in vedenja, za katere naprava za vadbo ni ustvarjena. Otroke še posebej poučite, da naprava ni igrača.

## **NEVARNOST pred poškodbami**

- Med vadbo pazite na zadosten prost gibalni prostor. Na vadbenem prostoru ne smejo moleti nobeni predmeti. Vadbo izvajajte na zadostni razdalji od drugih oseb.
- Pred vsako uporabo preverite napravo za vadbo. Če nastopijo načetost, natrganost ali nalom, ga ne smete uporabljati.
- Naprave za vadbo ne uporabljajte v druge namene. Nanj ne postavljajte ničesar, niti ne sedite ali stojte na njem.
- Vadbene naprave ne stiskajte preko predvidenih konstruktivnih meja.



---

## Nekaj splošnih nasvetov za vadbo

- Vadite v toplem, mirnem mestu brez odvrčanj.
- Poskrbite, da je vadbeni prostor dobro prezračen. Vendar preprečite prepih.
- Nosite ohlapna, udobna oblačila. Vadite predvsem bosi ali v športnih nogavicah. Po potrebi podložite podlogo za jogo ali kaj podobnega. Odložite uro in nakit.
- Po malem obroku do začetka vaj počakajte 1-2 uri, po velikem obroku 3-4 ure.
- Ne izvajajte vadbe, ko ste utrujeni ali nezbrani. Pred in po vadbi zaužijte dovolj tekočine.
- Pred začetkom vaj za moč ali gibljivost se ogrejte z ogrevalnimi vajami. Vaje vedno zaključite z najmanj 5 minutami faze sprostitve.

- Z vajami prekinite takoj, če opazite bolečine ali težave, ki prese-gajo normalne bolečine v mišicah.
- Vaje prilagodite svoji osebni telesni kondiciji. Če niste vajeni telesne dejavnosti, najprej začnite z majhno količino vadbe. Vse vaje izva-jajte počasi in premišljeno. Vadite 2-5 krat tedensko. Upoštevaj-te: Prekomerna vadba lahko škoduje vašemu zdravju.



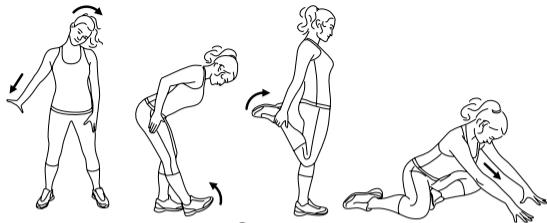
Če vajo izvajate prvič, je priporočljivo, da jo izvedete pred ogledalom, da lahko svojo držo bolje nadzorujete.

- Vaje izvajajte v enakomernem tempu. Ne delajte sunkovitih gibov.
- Med vajami nadaljujte z enakomernim dihanjem. Ne zadržujte diha!

## Pred vadbo: ogrevanje

Pred vadbo se ogrevajte pribl. 10 minut. Pri tem zaporedoma spodbudite vse dele telesa:

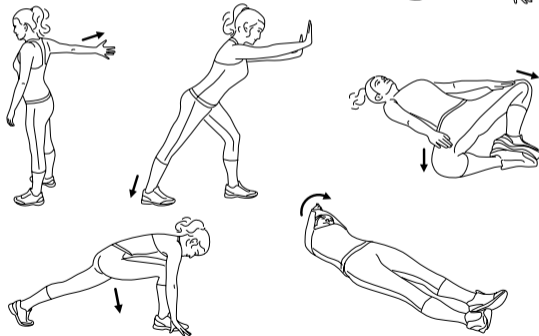
- Glavo nagibajte na stran, naprej in nazaj.
- Ramena dvigujte, povešajte in z njimi krožite.
- Krožite z rokami.
- Prsi pomikajte naprej, nazaj in vstran.
- Boke nagibajte naprej, nazaj, nihajte vstran.
- Tecite na mestu.



## Po vadbi: raztezanje

Osnovni položaj pri vseh razteznih vajah:  
dvignite prsnico, ramena povlecite navzdol, kolena rahlo pokrčite,  
prste na nogah rahlo obrnite navzven. Hrbet naj bo zravn!

Položaj med vajami vsakokrat držite pribl. 20-35 sekund.

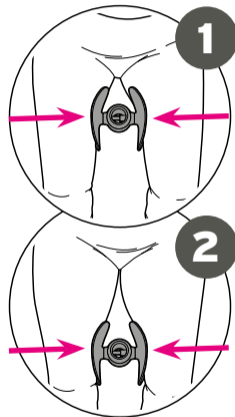
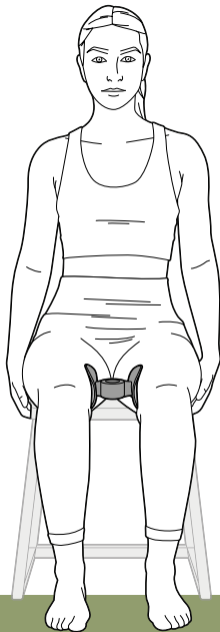


## Mišice medeničnega dna + notranja stran stegen

**Položaj 1:** Sedite vzravnan na stolu, noge pokrčene pod kotom 90°. Hrbet zravnajte, pogled naravnost. Trebuh in zadnjica rahlo napeta. Trenažer za mišice medeničnega dna potisnite čim višje med stegna.

**Položaj 2:** Trenažer za mišice medeničnega dna potisnite, dokler ni tik nad kolena. To poveča obremenitev mišic notranje strani stegen.

**Vadba:** Med izdihom stisnite trenažer za mišice medeničnega dna in zavestno napnite mišice medeničnega dna. Zadržite vsaj 4 sekunde, nato spustite. Ponovite.

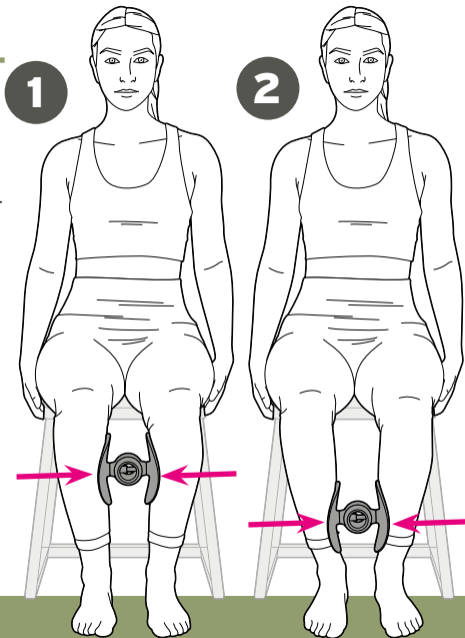


## Mišice medeničnega dna + notranja stran stegen

**Položaj 1:** Sedite vzravnan na stolu, noge pokrčene pod kotom 90°. Hrbet zravnan, pogled naravnost. Trebuh in zadnjica rahlo napeta. Trenažer za mišice medeničnega dna namestite med spodnji del nog, tik pod kolena.

**Položaj 2:** Trenažer za mišice medeničnega dna potisnite tik nad gležnje. To poveča obremenitev mišic notranje strani goleni.

**Vadba:** Med izdihom stisnite trenažer za mišice medeničnega dna in zavestno napnite mišice medeničnega dna. Zadržite vsaj 4 sekunde, nato spustite. Ponovite.



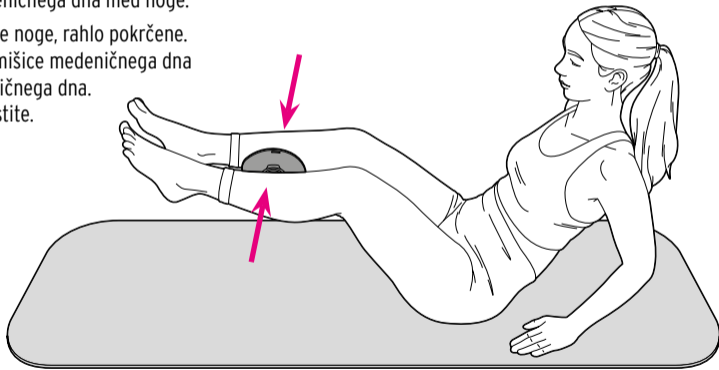
## Mišice medeničnega dna + notranja stran stegen + trebušne mišice

---

Za intenzivnejšo vadbo in hkratno vadbo trebušnih mišic.

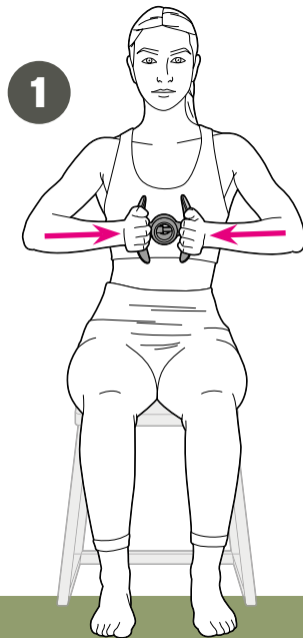
**Položaj:** Sedite na fitness blazini, hrbet je raven, pogled naravnost naprej.  
Rahlo napnite trebušne mišice in zadnjico. Oprite se z rokami za seboj.  
Postavite trenažer za mišice medeničnega dna med noge.

**Vadba:** S pomočjo trebušnih mišic dvignite noge, rahlo pokrčene.  
Med izdihom stisnite trenažer za mišice medeničnega dna  
in zavestno napnite mišice medeničnega dna.  
Zadržite vsaj 4 sekunde, nato spustite.  
Ponovite.



## Mišice prsnega koša in rok

- Položaj 1:** Sedite vzravnanano na stolu, stopala v širini bokov pod kotom 90°. Hrbet zravnan, pogled naravnost. Trebuh in zadnjica rahlo napeta. Primite trenažer za mišice medeničnega dna z rokami in ga držite v višini prsnega koša s pokrčenimi rokami. Komolci naj bodo usmerjeni navzven.
- Vadba:** Med izdihom stisnite trenažer za mišice medeničnega dna. Zadržite vsaj 4 sekunde, nato spustite. Ponovite.

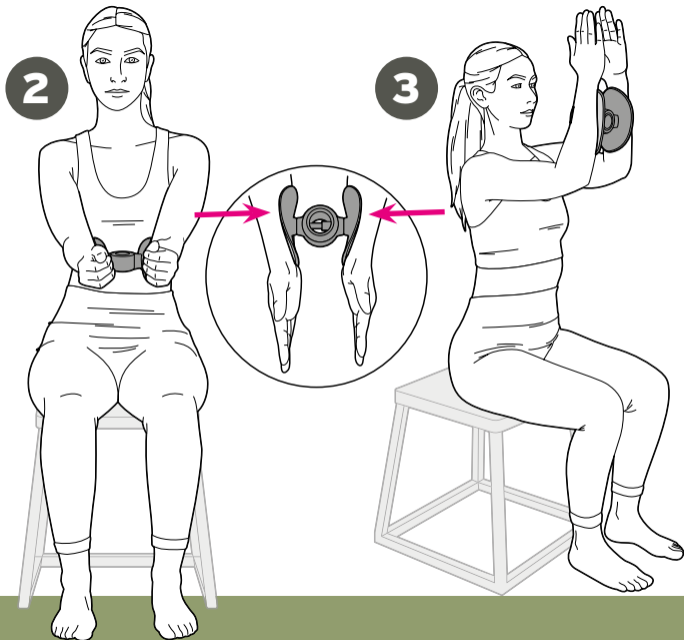


## Mišice prsnega koša in rok

**Položaj 2:** Sedite vzravnanano na stolu, stopala v širini bokov pod kotom 90°. Hrbet zravnano, pogled naravnost. Trebuh in zadnjica rahlo napeta. Trenažer za mišice medeničnega dna stisnite med podlakti. Iztegnite roke naprej v višini prsnega koša.

**Položaj 3:** Roke pokrčite navzgor pred telesom v višini ramen.

**Vadba:** Med izdihom stisnite trenažer za mišice medeničnega dna. Zadržite vsaj 4 sekunde, nato spustite. Ponovite.



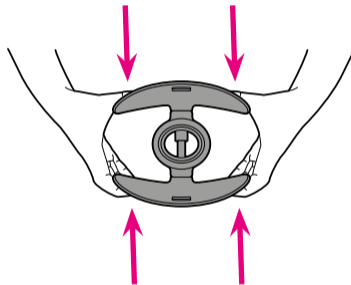
## Mišice prstov

---

**Položaj:** Primate trenažer za mišice medeničnega dna, kot je prikazano.

**Vadba:** Med izdihom stisnite trenažer za mišice medeničnega dna. Zadržite vsaj 4 sekunde, nato spustite.

Ponovite.



---

## Nega

Materiali izdelka so odporni proti znoju, toda občasno se morajo očistiti, da se omogoči higienična vadba.

▷ Po potrebi obrišite vadbene naprave z vlažno krpo.

**NAPOTEK** - materialna škoda:

- Za čiščenje vadbene naprave ne uporabljajte čistilnih sredstev.
- Napravo za vadbo shranite zaščiteno pred neposredno sončno svetlobo. Ne izpostavite je temperaturam pod  $-10\text{ }^{\circ}\text{C}$  ali nad  $+50\text{ }^{\circ}\text{C}$ . Ščitite ga tudi pred velikimi temperaturnimi nihanji, visoko zračno vlago in vodo.
- Nekateri laki, plastika ali izdelki za nego tal lahko napadejo in zmečajo material izdelka. Da bi preprečili neprijetne sledi na tleh, po potrebi pod izdelek podložite neдрsečo podlago in izdelek shranite npr. v primerno škatlo.



Zaradi tehničnih razlogov lahko pri prvem razpakiranju vadbene priprave pride do rahlega vonja. To je popolnoma varno. Trenažer pred prvo uporabo dobro prezračite. Vonj po kratkem času izgine.