

## POSILOVAČ SVALŮ PÁNEVNÍHO DNA

Cvičení s posilovačem svalů pánevního dna je díky jeho jedinečnému vypracování mimořádně jednoduché. Je však důležité posilovač pánevního dna pohodlně vložit mezi nohy, aby rozložil sílu potřebnou k sevření křídel.

Dřív, než začnete posilovač používat, oblečte si pohodlné oblečení, například běžecké kalhoty. Ujistěte se, že odpor posilovače je nastavený na nejnižší stupeň. Vložte posilovač mezi stehna, 5 nebo 10 cm pod pánevní dno (viz obrázek). Posilovač pánevního svalstva neumísťujte přímo na pánevní dno, protože pak nelze vyvinout dostatečný tlak k opakovanému sevření křídel. Když je posilovač v poloze, která je pro vás pohodlná, můžete začít cvičit. Během cvičení dbejte na držení těla. Nenaklánějte se na stranu a dbejte, aby byli při sevření křídel kolena paralelní a rovně držte také pánev. Cvičení bude účinné pouze pokud budete vyvíjet tlak na obě křídla současně. Po několikrát opakovaném cvičení si všimnete, že procvičované části těla zesílily. Pak můžete odpor posilovače svalů pánevního dna nastavit na vyšší stupeň odporu. Cvičení se ze začátku může zdát obtížné, protože zatěžované svaly nejsou přiměřeně trénované. Proto je důležité používat posilovač svalů pánevního dna pravidelně.

## MW INSTRUZIONI TRAINER PER PAVIMENTO PELVICO

L'allenamento con il trainer per pavimento pelvico è reso più facile dal design straordinariamente ergonomico dell'apparecchio. Tuttavia è importante che il trainer per pavimento pelvico sia comodamente posizionato tra le cosce, al fine di distribuire la forza necessaria a chiuderle le alette.

Prima di iniziare, assicurarsi di indossare indumenti comodi (per esempio pantaloni da jogging). Verificare che la resistenza dell'apparecchio sia regolata al livello più basso. Posizionare la sella tra le cosce, 5 o 10 cm sotto il pavimento pelvico (cfr. Schema). Non posizionare il trainer direttamente sul pavimento pelvico, poiché in tal caso non sarà possibile esercitare una pressione sufficiente per richiudere le cosce. Una volta collocato il trainer in una posizione comoda, si possono iniziare gli esercizi di allenamento. Attenzione alla postura durante gli esercizi: durante la chiusura delle alette non inclinarsi lateralmente e assicurarsi che le ginocchia siano parallele tra loro. Inoltre mantenere il bacino dritte. Affinché l'esercizio sia efficace, è importante che la pressione venga esercitata contemporaneamente su entrambe le alette.

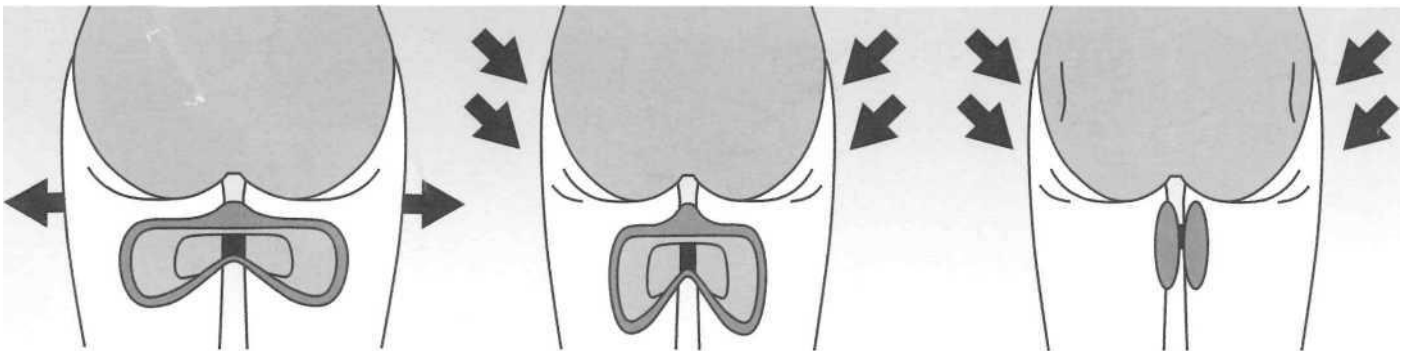
Utilizzando l'apparecchio più volte, sarà possibile osservare una maggiore forza nelle parti del corpo sottoposte ad allenamento. A quel punto si potrà incrementare la resistenza del trainer per pavimento pelvico. L'esercizio può risultare difficoltoso in un primo momento, poiché i muscoli interessati non sono allenati. Per questo è importante utilizzare il trainer per pavimento pelvico con una certa regolarità.

## INSTRUCTIONS REEDUCATEUR PELVIEN

### GB INSTRUCTIONS SUPER KEGAL MUSCLETRAINER

The unique design of the Super Kegel makes it easy for anyone to use. It's important however to position the exerciser in a way; that's comfortable and creates the leverage needed to close the wings to their fullest capacity.

Before you begin, be sure you are wearing comfortable clothes such as sweats, leotards etc., or for men supportive underwear sure that the tension device is set on the lowest tension setting. First, while holding the front saddle of the Super Kegel, place it between your upper thighs an inch or two below the pelvic illustrated. Do not position it directly against the pelvic floor as it will not allow the proper leverage to close the wings together it may pinch. When you have the Super Kegel in this position, while still holding the front saddle, pull it forward until you feel the wings snug against the back of your thighs. This positioning should afford the greatest amount of leverage for your repetition maximize development. Once you have the Super Kegel properly positioned, refer to the exercise chant for sets and repetitions. Be aware of your posture when you do the exercises. Do not lean to one side or tend a knee in towards the other while trying to close the wings. Keep your pelvis Straight and square with your knees slightly bent and pointing Straight ahead throughout your repetitions. Once you close the wings together and complete your sets and repetitions, you can reset the tension device to create even greater resistance for increased development. Touching the wings together may be difficult at first and you may have to work up to it. This should be an indication that you need to develop more strength in this entire area. You can monitor your improvement by using width of your finger(s) to measure how far you can close the wings as the program progresses, it's important to close the wings together because even though the initial pressure by the gluteal muscle brings the PO muscle into a flexed condition, it's the continued applied resistance to close the wings that creates the residual development to the PO muscle and shortens development time.



EU: MediaShop GmbH | Schneiderstraße 1, Top 11 2620 Neunkirchen | Austria | DE | AT | CH: OvSOO 376 36 01 office@mediashop-group.com | www.mediashop.tv

22203 | 102022 | Made in China

L'utilisation de l'Exerciseur muscle pelvien est facilitée par son design unique. Cependant il est important de positionner l'Exerciseur de muscle pelvien de la manière la plus confortable possible de façon à répartir la puissance nécessaire à la fermeture des ailettes.

Avant de commencer assurez-vous de porter des vêtements confortables comme un sweat-shirt, un maillot ou, pour les hommes, un jogging. Assurez-vous que la tension de l'appareil s'exerce sur la partie inférieure des cuisses. Placez la selle entre les cuisses à 5 ou 10 cm du plancher pelvien (CF SCHEMA); Ne le placez pas directement sur le plancher pelvien car il ne sera alors pas possible d'exercer une pression suffisante pour refermer les ailettes. Une fois que l'Exerciseur de muscle pelvien est bien positionné commencez une première série d'exercice et ainsi de suite. Attention à votre posture lorsque vous vous entamez. Ne vous penchez pas sur le côté et ne pliez pas un genou au moment où les ailettes se referment. Gardez le bassin droit et placez vos genoux de manière légèrement inclinés et commencez les exercices.

Une fois vos exercices terminés vous pouvez augmenter la puissance en réglant la molette et pourrez ainsi mesurer vos progrès. Cet exercice peut vous sembler difficile de prime abord et révéler le besoin de muscler cette zone particulière de votre corps. C'est pourquoi il faut persévérer en s'entraînant régulièrement. Pour que l'exercice soit efficace il est important d'exercer une pression simultanée sur les deux ailettes.

## INSTRUCTIES BEKKENBODEMTRAINER

Het unieke design van de bekkenbodetrainer maakt de training eenvoudig. Het is echter belangrijk, dat de bekkenbodetrainer comfortabel tussen de benen zit, om de kracht te verdelen, die voor het sluiten van de beide vleugels nodig is. Zorg er voor dat u comfortabele kleren, zoals een trainingsbroek aantrekt. Controleer of de spanning van het apparaat op de laagste stand staat. Plaats het zadel tussen de dijbenen, 5 of 10 cm onder de bekkenbodem (zie Schema). Plaats de bekkenbodetrainer niet direct op de bekkenbodem, want dan is het niet mogelijk voldoende druk uit te oefenen om de vleugels weer te sluiten. Als de spiertrainer prettig zit, kunt u met de oefeningen beginnen. Let goed op uw lichaamshouding tijdens de oefeningen. Buig niet opzij en let erop dat u uw knieën parallel aan elkaar houdt, als u de vleugels sluit. Houd bovendien uw bekken recht. Voor een goed effect oefent u op beide vleugels evenveel druk uit. Na veelvuldig gebruik zult u merken, dat de kracht in de getrainde lichaamsdelen verhoogd is. In dit geval kunt u de weerstand van de bekkenbodetrainer verbogen. Deze oefening kan op het eerste gezicht moeilijk lijken, omdat de betreffende spieren niet getraind zijn. Daarom is het belangrijk, de bekkenbodetrainer regelmatig te gebruiken.

