

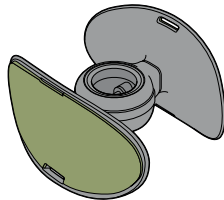


Liebe Kundin, lieber Kunde!

Ihr neuer Beckenboden-Trainer wurde entwickelt, um gezielt die tieferliegenden, meist schwächeren Muskelgruppen anzusprechen.

Die hier abgebildeten Übungsbeispiele können Sie gut alleine oder mit Freunden zu Hause nachtrainieren. Ihr neuer Beckenboden-Trainer bietet Ihnen dabei ein intensives Widerstandstraining der inneren Oberschenkelmuskeln und unterstützt das Training der Beckenbodenmuskulatur, indem er den tieferliegenden Muskeln einen Widerstand entgegensetzt und sichereres Halten der Positionen ermöglicht. Auch für ein Training der Arm-, Brust- und Fingermuskulatur geeignet.

Ihr Tchibo Team



Beckenboden-Trainer

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

www.tchibo.de/anleitungen



Made exclusively for:
Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany, www.tchibo.de

Artikelnummer: 728 292

Sicherheitshinweise

Beachten Sie unbedingt vor dem Training alle folgenden Hinweise zur Sicherheit und zur Ausführung der Übungen, damit es nicht versehentlich zu Verletzungen oder Schäden kommt. Laden Sie sich ggf. die Anleitung zum späteren Nachlesen herunter. Weisen Sie auch andere Benutzer auf diese Anleitung hin.

Verwendungszweck

Der Beckenboden-Trainer ist zur Stärkung der Bein- und Beckenbodenmuskulatur vorgesehen.

Der Beckenboden-Trainer ist als Sportgerät für den häuslichen Bereich konzipiert. Für den gewerblichen Einsatz in Fitness-Studios und therapeutischen Einrichtungen ist er nicht geeignet.

Wichtige Hinweise

Fragen Sie Ihren Arzt!

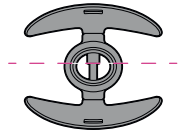
- **Bevor Sie mit dem Training beginnen, konsultieren Sie Ihren Arzt – insbesondere wenn Sie schwanger sind. Fragen Sie ihn, in welchem Umfang die Übungen für Sie angemessen sind.**
- Bei besonderen Beeinträchtigungen, wie z.B. Tragen eines Herzschrittmachers, Kreislaufbeschwerden, entzündlichen Erkrankungen von Gelenken oder Sehnen, orthopädischen Beschwerden, muss das Training mit dem Arzt abgestimmt sein. Unsachgemäßes oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit gefährden!
- Beenden Sie das Training sofort und suchen Sie einen Arzt auf, wenn eines der folgenden Symptome auftreten sollte: Übelkeit, Schwindel, übermäßige Atemnot oder Schmerzen in der Brust. Auch bei Schmerzen in Gelenken und Muskeln beenden Sie das Training sofort.
- Nicht für therapeutisches Training geeignet!

GEFAHR für Kinder und Personen mit körperlichen Einschränkungen

- Halten Sie Kinder von Verpackungsmaterial fern.
Es besteht u.a. Erstickungsgefahr!
- Das Trainingsgerät ist nicht als Spielgerät geeignet und muss bei Nichtgebrauch unzugänglich für Kleinkinder gelagert werden. Kleinkinder dürfen sich während des Trainings nicht in Reichweite des Gerätes befinden, um Verletzungsgefahren auszuschließen. Das Trainingsgerät ist ausschließlich für den Gebrauch durch Erwachsene oder Jugendliche mit entsprechender physischer und psychischer Entwicklung bestimmt. Sollten Sie Kindern die Benutzung des Trainingsgerätes erlauben, weisen Sie auf den richtigen Gebrauch hin und beaufsichtigen Sie den Übungsablauf. Eltern und andere Aufsichtspersonen müssen sich Ihrer Verantwortung bewusst sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit von Kindern mit Situationen und Verhaltensweisen zu rechnen ist, für die das Trainingsgerät nicht gebaut ist. Weisen Sie Kinder insbesondere darauf hin, dass das Gerät kein Spielzeug ist.

GEFAHR von Verletzungen

- Achten Sie auf genügend Bewegungsfreiraum beim Trainieren. Es dürfen keine Gegenstände in den Trainingsbereich hineinragen. Trainieren Sie mit ausreichendem Abstand zu anderen Personen.
- Prüfen Sie das Trainingsgerät vor jeder Anwendung. Falls es angegriffen, angerissen oder gebrochen erscheint, sollten Sie es nicht benutzen.
- Verwenden Sie das Trainingsgerät nicht für andere Zwecke. Legen Sie nichts darauf ab, setzen oder stellen Sie sich auch nicht darauf.
- Drücken Sie das Trainingsgerät nicht über seine vorgegebene konstruktive Begrenzung hinaus zusammen.



Ein paar allgemeine Hinweise zum Training

- Üben Sie an einem warmen, ruhigen Ort ohne Ablenkungen.
- Sorgen Sie dafür, dass der Trainingsraum gut belüftet ist. Vermeiden Sie jedoch Zugluft.
- Tragen Sie lockere, bequeme Kleidung. Machen Sie Ihre Übungen vorzugsweise barfuß oder in Sportsocken. Legen Sie ggf. eine Yoga-Matte o.Ä. unter. Legen Sie Uhr und Schmuck ab.
- Warten Sie nach einer kleinen Mahlzeit 1-2 Stunden bis zum Übungsbeginn, nach einer großen Mahlzeit 3-4 Stunden.
- Trainieren Sie nicht, wenn Sie müde oder unkonzentriert sind. Nehmen Sie vor und nach dem Training ausreichend Flüssigkeit zu sich.
- Wärmen Sie sich mit Aufwärmübungen auf, bevor Sie mit Kraft- oder Beweglichkeits-Übungen beginnen. Beenden Sie Ihre Übungen immer mit einer Entspannungsphase von mindestens 5 Minuten.

- Beenden Sie die Übungen sofort, wenn Sie Schmerzen oder Beschwerden bemerken, die über den normalen Muskelschmerz hinausgehen.
- Richten Sie die Übungen nach Ihrer persönlichen Körperverfassung. Wenn Sie es nicht gewohnt sind, sich körperlich zu betätigen, beginnen Sie anfangs mit wenigen Übungen. Führen Sie alle Übungen langsam und bewusst aus. Üben Sie 2-5 Mal pro Woche. Beachten Sie: Übermäßiges Training kann zu gesundheitlichen Schäden führen.



Wenn Sie das erste Mal eine Übung ausführen, sollten Sie dies vor einem Spiegel tun, damit Sie Ihre Haltung besser kontrollieren können.

- Führen Sie die Übungen mit gleichmäßigem Tempo aus. Machen Sie keine ruckartigen Bewegungen.
- Atmen Sie während der Übungen gleichmäßig weiter. Nicht den Atem anhalten!

Vor dem Training: Aufwärmen

Wärmen Sie sich vor dem Training ca. 10 Minuten auf. Mobilisieren Sie dafür nacheinander alle Körperteile:

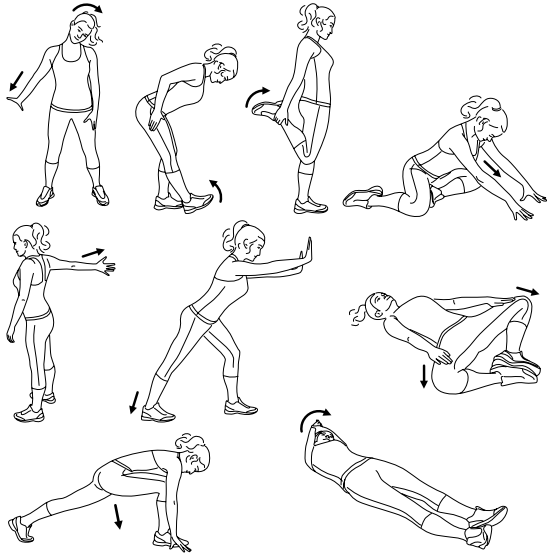
- Den Kopf zur Seite, nach vorne und hinten neigen.
- Die Schultern heben, senken und rollen.
- Mit den Armen kreisen.
- Die Brust nach vorne, hinten und zur Seite bewegen.
- Die Hüften nach vorne, hinten kippen, zur Seite schwingen.
- Auf der Stelle laufen.

Nach dem Training: Dehnen

Grundposition bei allen Dehnübungen:

Brustbein heben, Schultern tief ziehen, Knie leicht beugen, die Fußspitzen etwas nach außen drehen. Halten Sie Ihren Rücken gerade!

Halten Sie die Positionen in den Übungen jeweils ca. 20-35 Sekunden.

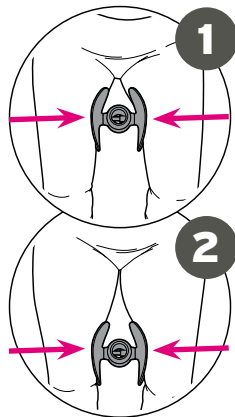
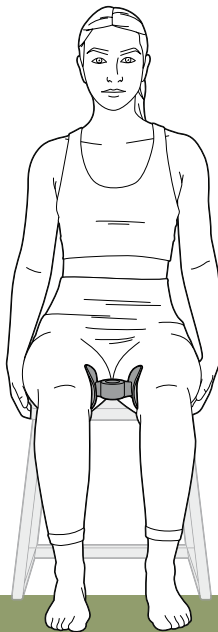


Beckenbodenmuskulatur + innere Oberschenkel

Position 1: Auf einem Stuhl aufrecht sitzend, die Beine im 90°-Winkel aufstellen. Rücken gerade, den Blick geradeaus. Bauch und Po leicht angespannt. Den Beckenboden-Trainer soweit wie möglich nach oben zwischen die Oberschenkel schieben.

Position 2: Den Beckenboden-Trainer bis kurz vor die Knie schieben. Dies erhöht die Anforderung an die inneren Oberschenkelmuskeln.

Übung: Beim Ausatmen den Beckenboden-Trainer zusammen-drücken und gezielt die Beckenbodenmuskulatur anspannen. Mindestens 4 Sekunden halten, dann lösen. Wiederholen.

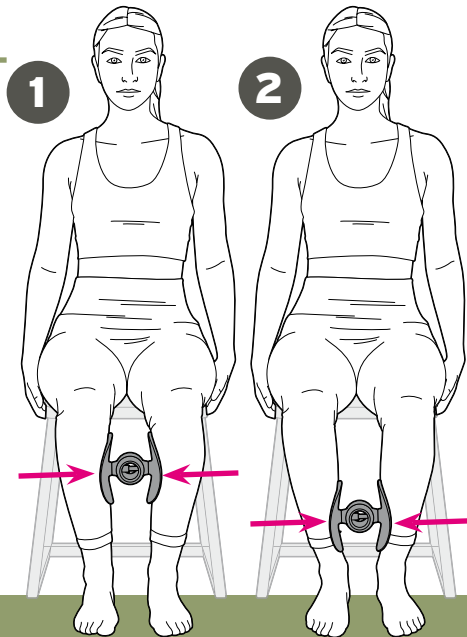


Beckenbodenmuskulatur + innere Oberschenkel

Position 1: Auf einem Stuhl aufrecht sitzend, die Beine im 90°-Winkel aufstellen. Rücken gerade, den Blick geradeaus. Bauch und Po leicht angespannt. Den Beckenboden-Trainer direkt unter den Knien zwischen die Unterschenkel klemmen.

Position 2: Den Beckenboden-Trainer bis kurz über die Knöchel schieben. Dies erhöht die Anforderung an die inneren Unterschenkelmuskeln.

Übung: Beim Ausatmen den Beckenboden-Trainer zusammen-drücken und gezielt die Beckenbodenmuskulatur anspannen. Mindestens 4 Sekunden halten, dann lösen. Wiederholen.

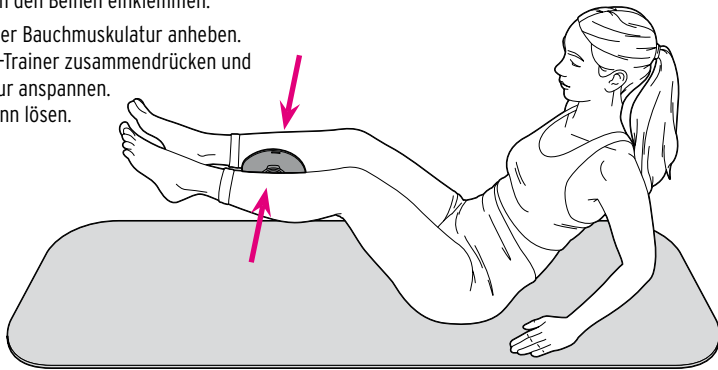


Beckenbodenmuskulatur + innere Oberschenkel + Bauchmuskulatur

Zur Intensivierung der Übungen und gleichzeitigem Training der Bauchmuskeln.

Position: Auf einer Fitnessmatte sitzend, Rücken gerade, den Blick geradeaus.
Bauch und Po leicht angespannt. Nach hinten mit den Armen abstützen.
Den Beckenboden-Trainer zwischen den Beinen einklemmen.

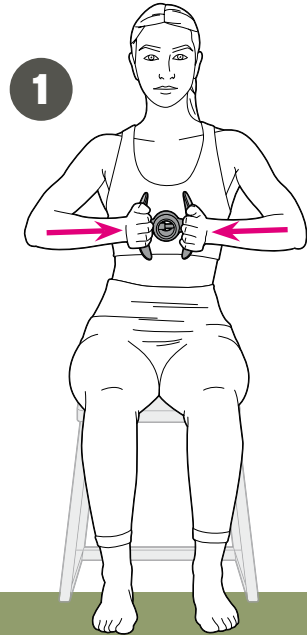
Übung: Die Beine leicht angewinkelt aus der Bauchmuskulatur anheben.
Beim Ausatmen den Beckenboden-Trainer zusammendrücken und
gezielt die Beckenbodenmuskulatur anspannen.
Mindestens 4 Sekunden halten, dann lösen.
Wiederholen.



Brust- und Armmuskulatur

Position 1: Auf einem Stuhl aufrecht sitzend, die Beine im 90°-Winkel hüftbreit aufstellen. Rücken gerade, den Blick geradeaus. Bauch und Po leicht angespannt. Den Beckenboden-Trainer mit den Händen fassen und mit angewinkelten Armen auf Brusthöhe halten. Die Ellenbogen zeigen nach außen.

Übung: Beim Ausatmen den Beckenboden-Trainer zusammen-drücken. Mindestens 4 Sekunden halten, dann lösen. Wiederholen.

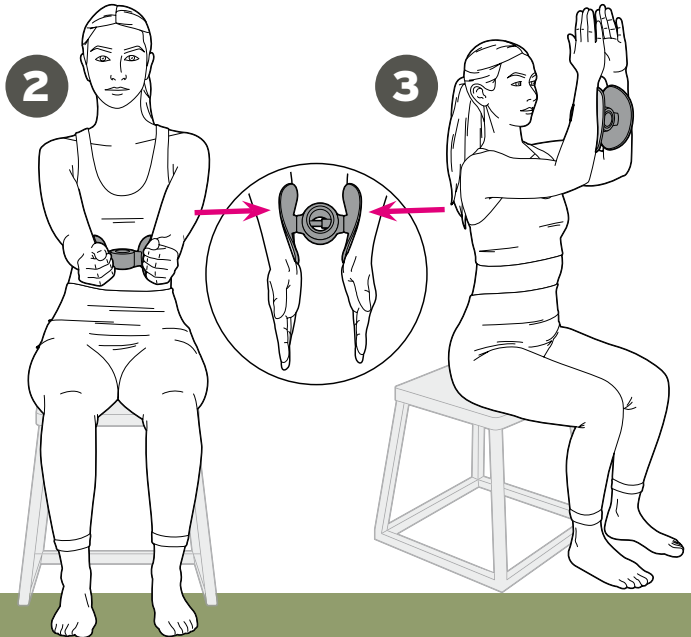


Brust- und Armmuskulatur

Position 2: Auf einem Stuhl aufrecht sitzend, die Beine im 90°-Winkel hüftbreit aufstellen. Rücken gerade, den Blick geradeaus. Bauch und Po leicht angespannt. Den Beckenboden-Trainer zwischen den Unterarmen einklemmen. Die Arme auf Brusthöhe nach vorne strecken.

Position 3: Die Arme in Schulterhöhe vorm Körper nach oben anwinkeln.

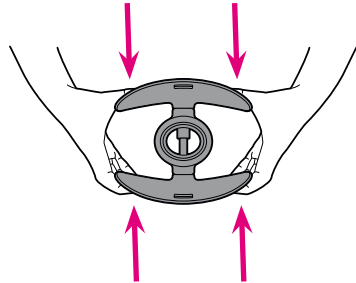
Übung: Beim Ausatmen den Beckenboden-Trainer zusammendrücken. Mindestens 4 Sekunden halten, dann lösen. Wiederholen.



Fingermuskulatur

Position: Greifen Sie den Beckenboden-Trainer wie abgebildet.

Übung: Beim Ausatmen den Beckenboden-Trainer zusammendrücken.
Mindestens 4 Sekunden halten, dann lösen.
Wiederholen.



Pflege

Die Materialien des Artikels sind schweißecht, müssen aber von Zeit zu Zeit gereinigt werden, um ein hygienisches Training zu ermöglichen.

▷ Wischen Sie das Trainingsgerät bei Bedarf feucht ab.

HINWEIS - Sachschaden:

- Verwenden Sie zum Reinigen des Trainingsgeräts keine Reinigungsmittel.
- Lagern Sie das Trainingsgerät geschützt vor direktem Sonnenlicht. Setzen Sie es keinen Temperaturen unter -10 °C oder über +50 °C aus. Schützen Sie es auch vor großen Temperaturschwankungen, hoher Luftfeuchtigkeit und Wasser.
- Manche Lacke, Kunststoffe oder Bodenpflegemittel können das Material des Artikels angreifen und aufweichen. Um unliebsame Spuren auf den Böden zu vermeiden, legen Sie deshalb ggf. eine rutschfeste Unterlage unter den Artikel und bewahren Sie den Artikel z.B. in einer geeigneten Box auf.



Aus produktionstechnischen Gründen kann es beim ersten Auspacken des Trainingsgeräts zu einer leichten Geruchsentwicklung kommen. Diese ist vollkommen ungefährlich. Lassen Sie das Trainingsgerät vor dem ersten Gebrauch gut auslüften. Der Geruch verschwindet nach kurzer Zeit.