



D-MEDIA COMMERCE S.P.A.  
Via. ARRETTINA 25 50065 SEICI (FI) ITALIA  
Tel. +39 055 8363040 Fax +39 055 8363057  
Ass. TECNICA: Tel. +39 055 4206502  
E-MAIL: assistenza.dmail@dmc.it

D-MAIL VENDA DIRECTA SA  
PARQUE MONSERRATE - PAV. C  
Z.L. DA BRUNHEIRA 2710 SINTRA - PORTUGAL  
Tel. +351 21 9156560 - Fax +351 21 9156569  
E-MAIL: assistencia@dmail.pt

SC D-MAIL DIRECT S.R.L.  
BO. NATUNALE UNIVERSITA  
N. 4 BL. 106, PARTER.  
SECTOR 5 - 050122 BUCURESTI - ROMANIA  
TEL/FAX: 021-336.04.44  
E-MAIL: office@dmail.ro

D-MAIL S.R.O.  
HRANICÍ 2253 - 370 06 ČESKÉ BUDĚJOVICE  
TEL.: +420 389 139139  
FAX.: +420 389 139132  
E-MAIL: info@dmail.cz

## I 122834 - ATTREZZO GINNICO KEGEL

La sua particolare struttura lo rende facile da usare. Comunque, è importante mettere l'attrezzo in una posizione che sia comoda e che crei la giusta leva per chiudere completamente le ali.

Prima di iniziare, indossate vestiti comodi come felpe o tute da ginnastica ecc.; per gli uomini, mutande sportive, e assicuratevi che la molla di tensione sia regolata sulla tensione più bassa.

Tenendo la sella frontale dell'attrezzo ginnico Kegel, posizionalo tra la parte superiore delle cosce, 3-5 centimetri al di sotto del pavimento pelvico. Non metterlo direttamente in contatto con il pavimento pelvico, perché questa posizione non permette la chiusura totale delle ali e l'attrezzo potrebbe stringere troppo. Quando l'attrezzo ginnico Kegel è

in questa posizione, tenendo la sella frontale, tirarlo in avanti fino a che le ali si appoggiano sulla parte posteriore delle cosce. Questa posizione consente la massima leva per i vostri esercizi per un ottimo rinforzo muscolare.

Dopo aver posizionato correttamente l'attrezzo ginnico Kegel, consultate la tabella per le modalità e le ripetizioni degli esercizi. Controllate la vostra posizione durante gli esercizi. Non piegatevi su un lato o non piegate le ginocchia l'una verso l'altra mentre cercate di chiudere le ali. Durante gli esercizi, tenete il bacino dritto con le ginocchia leggermente piegate e rivolte in avanti.

Dopo aver chiuso le ali e completato i vostri esercizi, potete regolare la molla di tensione per ottenere una maggiore resistenza

per aumentare il rinforzo muscolare. Le prime volte può essere difficile chiudere le ali e dovete esercitarvi. Ciò indica che è necessario sviluppare più forza nella muscolatura di questa regione. Potete monitorizzare i vostri progressi misurando con le dita lo spazio che rimane tra le ali. È importante riuscire a chiudere completamente le ali perché, anche se la pressione iniziale esercitata dalla muscolatura dei glutei porta la muscolatura pelvica in una condizione di rilassamento, è la resistenza da vincere per chiudere le ali che permette lo sviluppo della muscolatura pelvica e abbrevia il tempo di rinforzo.

**Caratteristiche Particolari:**  
Tensione Regolabile

L'attrezzo ginnico Kegel possiede una molla di tensione regolabile fissata alla più bassa tensione e che deve rimanere tale per tutto il programma di esercizi. Per ripartire l'attrezzo ginnico Kegel alla più bassa tensione, è sufficiente girare verso il basso la rotella della molla di resistenza fino a raggiungere la massima distanza verso la sella frontale.

## Esercizi Per Diventare Agili: di Riscaldamento e Rilassamento prima e dopo il Programma Fitness

**Esercizio 1:**  
Sdraiarsi a terra sulla schiena con le ginocchia piegate. Rilassarsi e poi incarcare la schiena il più possibile tenendo le natiche sul pavimento. Ritornare nella posizione di rilassamento, incarcare ancora la schiena, alzando questa volta le natiche dal pavimento, facendo trazione con la muscolatura addominale e contraendo le natiche. Ripetere l'esercizio 4 volte.

**Esercizio 2:**  
Stando sempre sdraiati a terra, con le ginocchia piegate e le braccia lungo il corpo, usare le gambe per sollevare lentamente il corpo dal pavimento, iniziando dalle spalle. Assicurarsi che i piedi siano leggermente divaricati per mantenere l'equilibrio. Rimanere in que-

sta posizione per qualche minuto, quindi rilassarli. Ripetere l'esercizio 4 volte.

**Esercizio 3:**  
Stando eretti, con i piedi leggermente divaricati per mantenere l'equilibrio, mettere le mani sulla parte alta delle cosce, mantenere contratte le natiche ed i muscoli addominali mentre spingete il bacino in avanti e verso l'alto. Quindi spingere il bacino all'indietro con la schiena leggermente inarcata. Rilassarsi. Ripetere l'esercizio 4 volte.

**Esercizio 4:**  
Assumere la stessa posizione dell'esercizio 3, con le mani sulle ginocchia. Spingere le natiche verso l'alto. Ripetere l'esercizio 4 volte.

## PT 122834 - APARELHO DE GINÁSTICA

O design único do SUPER KEGEL faz com que seja fácil de usar. Contudo, é importante colocar o aparelho de forma a que fique confortável e crie a força necessária para fechar as asas, ao máximo da sua capacidade.

Antes de começar, certifique-se de que veste roupa confortável (desportiva, preferencialmente) e que a tensão está regulada para o mínimo.

Primeiro, enquanto segura a frente da sela, coloque-a entre a parte superior das coxas, 4 a 5 cm por baixo da zona pélvica. Não a ponha directamente contra a zona pélvica, pois não permitirá a força necessária para fechar as asas e poderá ficar muito apertada. Depois de colocar correctamente o

SUPER KEGEL, segurando ainda a sela frontal, puxe-a para a frente até que sintas as asas a fazer pressão contra a parte traseira das suas coxas. Esta posição deverá dar-lhe a força máxima para que possa repetir o movimento.

Depois de ter o SUPER KEGEL bem colocado, consulte a lista de exercícios para os vários conjuntos de movimentos. Tenha atenção à sua postura durante os exercícios. Não se incline para o lado, nem feche os joelhos ao tentar fechar as asas. Durante o exercício de repetição, mantenha a pelvis direita e perpendicular aos joelhos ligeiramente flectidos.

Depois de fechar as asas e terminar os exercícios, pode regular o aparelho de tensão para que

este exerça ainda mais resistência. Fechar as asas, de início, poderá ser difícil e poderá ter que trabalhar esta zona para a fortalecer. À medida que prossegue o seu programa de exercícios, poderá avaliar as melhorias medindo com os dedos até onde consegue fechar as asas. Fechá-las é importante porque mesmo que a pressão inicial exercida pelos glúteos torne o músculo PC mais flectido, é a resistência continua aplicada para fechar as asas que cria o desenvolvimento residual do músculo PC e reduz o tempo de desenvolvimento.

**Características Especiais:**  
Tensão Ajustável

O super kegel vem com um aparelho para ajustar a tensão, previamente regulado para a tensão mínima, e assim deve ficar durante o programa de exercícios. Para repor o aparelho no ponto mínimo de tensão, basta rodar para baixo o botão de resistência, até que atinja na sela o ponto de abertura mais à frente.

Depois de efectuar o programa de exercícios completo, todos os conjuntos e repetições, e conseguir fechar as asas por completo, poderá querer aumentar a resistência da tensão, criando assim um desafio e mantendo-se em forma.

Resistente, inquebrável e feito de forma sólida e científica, este aparelho tecnologicamente avançado contém uma parte exterior macia concebida para envolver a parte interior da coxa e ser muito resistente.

## Exercícios para a Elasticidade: Exercícios de Aquecimento e para Descontrair antes e depois do Programa de Fitness

**Esercizio 1**  
Deite-se de costas no chão e com os joelhos dobrados. Descontraia-se e depois arqueie as costas o mais possível, mantendo o rabo encostado ao chão.

Regresse à posição de descontração, e arqueie novamente as costas, desta vez levantando o rabo, exercitando os músculos abdominais e mantendo o rabo firme. Repita este exercício 4 vezes.

**Esercizio 2**  
Deit costas no chão, com os joelhos dobrados e os braços abertos de lado, e use as pernas para levantar ligeiramente o corpo a partir dos ombros. Certifique-se de

que tem os pés ligeiramente afastados, para manter o equilíbrio. Fique alguns minutos nesta posição. Repita este exercício 4 vezes.

**Esercizio 3**  
De pé, pés ligeiramente afastados para manter o equilíbrio, com as mãos junto a parte de cima das coxas, contraia os músculos do rabo e da zona abdominal enquanto movimentava a zona pélvica para trás e para a frente. Descontraia. Repita 4 vezes.

**Esercizio 4**  
Na mesma posição do exercício 3, mas com as mãos nos joelhos. Empurre o rabo para trás. Repita 4 vezes.

## RO 122834 - SUPER KEGEL

Designul unic al lui Super Kegel si este usor de folosit. Este important sa pozitionati aparatul cum este mai confortabil si sa folositi aripile la capacitate maxima.

Inainte de a incepe, asigurati-va ca hainele sunt confortabile si setati aparatul la pozitia cea mai usora.

Intai tineti de partea din fata a lui Super Kegel si pozitionati-l 5 cm sub zona pelviana.

Nu il pozitionati chiar sub zona pelviana deoarece aripile nu vor putea functiona si poate ciupi. Trageti de partea din fata pana cand aripile vor sta asa cum doriti. Prin repetarea exercitiilor veti maximiza rezultatele.

Dupa ce exersati puteti modifica

setarea pentru a crea o rezistentă mai mare. La început poate fi dificil să apropiați aripile, acesta este un semn că trebuie să lucrați mai mult pentru a fortifica întreaga zonă. Este important să ajungeți să puteți strange aripioarele până se ating pentru ca mușchii să se fortificeze.

**Caracteristici Speciale:**  
Tensiune Reglabilă

Super Kegel vine cu un dispozitiv de ajustare a tensiunii setat la cea mai mica tensiune. Pentru o tensiune cat mai mica rotiti butonul de tensiune spre partea din fata, pentru a mari tensiunea rotiti butonul spre aripioare.

Daca puteti exersa tot programul Super Kegel, trebuie sa puteti inchide complet aripioarele; acum puteti mari rezistentia si sa veti putea mentine tonusul muscular. Aparatul este rezistent si de o calitate superioara cu un design unic.

**Exercitii Pentru Suplete: Exercitii De Incalzire Si Relaxare**

**Exercitiul 1:**  
Stati pe spate cu genunchii indoiti. Relaxati-va si arcuiti spatele cat mai mult cu putinta tinand bazinul pe pamant. Reveniti la pozitia de relaxare, tragand de mușchii abdominali, si tinand bazinul jos. Repetati de 4 ori.

**Exercitiul 2:**  
Stand pe o suprafata plana cu genunchii indoiti si bratele pe langa corp, folosi picioarele pentru a ridica corpul in umeri. Trebuie sa aveti picioarele defacut pentru a mentine echilibrul. Stati in aceasta pozitie cateva minute apoi relaxati-va. Repetati de 4 ori.

**Exercitiul 3:**  
Stand drept, cu picioarele usor departate pentru a va mentine echilibrul, puneti mainile deasupra coapselor, tineti mușchii abdominali si fesieri incordati impingand pelvisul in fata si in spate. Apoi trageti pelvisul inapoi cu spatele usor arcuit. Relaxati-va. Repetati de 4 ori.

**Exercitiul 4**  
In aceeasi pozitie ca si in exercitiul 3, puneti mainile pe genunchii

si impingeti mușchii fesieri inapoi si repetati de 4 ori.

**GARANȚIA** este de 12 luni de la data achiziționării. Se acordă numai pentru defecte de fabricație. Acoperă înlocuirea componentelor sau repararea aparatului. Defectul trebuie confirmat de firma producătoare. Garanția este valabilă numai dacă prezentată factura în original, si se acordă numai la sediul vânzătorului. În caz de pierdere valabilității în cazul unor defectiuni provocate de utilizarea pelvisul în fata și în spate. Apoi trageti pelvisul inapoi cu spatele usor arcuit. Relaxati-va. Repetati de 4 ori.

## E 122834 - APARATO DE GIMNASIA

El diseño único de SUPER KEGEL hace con que sea fácil de usarse. Sin embargo, es importante colocar el aparato de forma que quede confortable y cree la fuerza necesaria para cerrar las alas, al máximo de su capacidad.

Antes de empezar asegúrate que pones unas prendas confortables (deportivas, de preferencia) y que la tensión está ajustada para el mínimo.

En primer lugar, mientras sujetas la parte delantera de la silla, ponla entre la parte superior de tus muslos, 4 o 5 cm por debajo de la zona pelviana. No la pongas directamente contra la zona pelviana, puesto que no permitirá la fuerza necesaria para cerrar las alas y podrá quedar muy apretada. Tras haber colocado correctamente el SUPER KEGEL, y siguiendo suje-

tando la delantera de la silla, tirála hacia delante hasta sentir las alas ejerciendo presión contra la parte de atrás de tus muslos. Esta posición deberá darte la fuerza máxima para que puedas repetir el movimiento.

Una vez bien colocado el SUPER KEGEL, consulta la lista de ejercicios para los varios conjuntos de movimientos. Presta atención a tu postura durante los ejercicios. No te inclines hacia los lados, ni juntes las rodillas al intentar cerrar las alas. Durante el ejercicio de repetición, mantén la pelvis derecha y perpendicular a las rodillas ligeramente flexionadas.

Tras haber cerrado las alas y terminado los ejercicios, puedes ajustar el aparato de la tensión para que este ejerza todavía más resistencia. Al inicio, cerrar las alas

puede que sea difícil y podrás tener que trabajar esta región para fortalecerla. A medida que prosigues en tu programa de ejercicios, podrás evaluar las mejoras midiendo con los dedos hasta donde consigues cerrar las alas. Cerrarlas es importante, puesto que aunque la presión inicial ejercida por los glúteos haga el músculo pubococcigeo (PC) más flexionado, es la resistencia continua aplicada al cerrar las alas que crea el desarrollo residual del músculo PC y reduce el tiempo de desarrollo.

**Características Especiales:**  
Tensión Ajustable

Super kegel está provisto de un aparato para ajustar la tensión, previamente regulado para la ten-

sión mínima, y así deberá permanecer durante el programa de ejercicios. Para reponer el aparato en su punto mínimo de tensión basta con rodar hacia abajo el botón de resistencia, hasta que alcance en la silla el punto de apertura más delantero.

Tras haber realizado el programa de ejercicios completo, todos los conjuntos y repeticiones, y conseguir cerrar completamente las alas, podrás querer aumentar la resistencia de tensión, creando así un reto y manteniéndote en forma. Resistente, inquebrable y hecho de forma sólida y científica, este aparato tecnologicamente avanzado contiene una parte exterior blanda concebida para ceñir la parte interior del muslo y ser muy resistente.

## Exercícios para la Elasticidad: de Calentamiento y para Relajar antes y después del Programa De Fitness

**Esercizio 1**  
Acuéstate boca arriba y con las rodillas dobladas. Relájate y después arquea la espalda lo más posible, manteniendo el culo en el suelo. Vuélvete a la posición de relajación y arquea de nuevo la espalda, pero esta vez levantando el culo, ejercitando los músculos abdominales y manteniendo el culo firme. Repite este ejercicio 4 veces más.

**Esercizio 2**  
Acuéstate boca arriba en el suelo, con las rodillas dobladas y los brazos abiertos hacia los lados, y utiliza las piernas para levantar ligeramente el cuerpo a partir de los hombros. Asegúrate de que tienes los pies ligeramente apartados uno del otro, para mantener el equilibrio. Mantén esta posición

durante algunos minutos. Repite este ejercicio 4 veces más.

**Esercizio 3**  
De pie, pies ligeramente apartados uno del otro para mantener el equilibrio, con las manos junto a la parte de arriba de los muslos, contrae los músculos del culo y de la región abdominal mientras mueves la región pelviana hacia atrás y hacia delante. Repite 4 veces más.

**Esercizio 4**  
En la misma posición del ejercicio anterior, pero con las manos en las rodillas, empuja el culo hacia atrás. Repite 4 veces más.

## CZ 122834 - GYMNASTICKÉ NAČINÍ "KŘÍDLA"

Před prvním použitím si pečlivě přečtěte návod.

Zvláštní stavba přístroje ho činí jednoduchým na použití. Je ale velmi důležité ho správně umístit do pohodlné pozice, aby se vytvořila správná náklad mezi křídélky, které se musí kompletně zavřít.

**Pokyny:**

Před začátkem si obléčte pohodlné oblečení, jako např. teplotní soupravu nebo gymnastický dres atd.; pro muže sportovní trenýrky. Přesvědčte se, že přístroj je nastaven na nejnižší pnutí. Držte sponu čelní, umístěte ji mezi horní část stehů, 3-5 cm dleu od pánevního dna. Neumístujte ji rovinnou k pánevnímu

dnu, protože tato pozice nedovolí úplné dovtření křidélek a mohla by přetížit svaly. Když se načíná v této pozici, zadržte dýchání za čelní část směrem dopředu, dokud se křídélka neoprou o horní část stehů. Tato pozice umožňuje maximální páku a účinnost Vašeho cvičení. Po správném umístění gymnastické spony se podívejte na možnosti opakování cvičení. Během cvičení kontrolujte pozici náčinní. Nekrčte se k jedné straně, neohýbejte kolena jedno k druhému, když se pokoušíte dovtřit k sobě křídélka. Během cvičení držte pánev rovně a mějte lehce pokrčený kolena dopředu. Po dovtření křidélek a kompletním zvládnutí cvičení, můžete regulovat pnutí na sponě, aby se více posílily svaly. Na začátku bude těžké dovtřit k sobě křídélka spony, můžete cvičit. Je důležité

zapojit svaly v této oblasti. Vaše prozatímní výsledky můžete měřit na prsty, které zůstávají mezi křídélky. Je důležité dosahovat dovtření křidélek k sobě, protože zvýšené a pánevní svaly byvají velmi ochablé.

**Charakteristika - Regulaovatelné Pnutí:**

Gymnastické náčinní "Křídla" má regulovatelné pnutí, které je nastaveno na nejnižší a během hůlkového má zůstat takto nastavené. Po nastavení náčinní na nejnižší odpor je nutné otočit kolečkem směrem dolů, dokud se nedosáhne maximální vzdálenosti od přední strany spony. Pokud jste již schopni provádět všechna cvičení a dovtřít úplně

křídélka, můžete si nastavit větší pnutí, aby se dostali do absolutní formy. Toto náčinní je odolné, nerozbitné, zkonstruováno dle vědeckých poznatků. Tento gymnastický nástroj je měkký, flexibilní a jeho design se přizpůsobí vnitřní straně stehů.

**Cvičení na zahřátí a posilování před a po fitness programu:**

**Cvičení 1:**  
Lehněte si na záda, kolena pokrčte. Uvolněte se, a pak co nejvíce povytáhněte záda, ale hůlky nechte ležet na podložce. Vraťte se do výchozí pozice, znovu vytáhněte záda, ale tentokrát hůlky tahem bráňských svalů zvedněte, stáhněte hůlky. Cvičení opakujte 4 krát.

**Cvičení 2:**  
Stále položení na podložce, kolena

pokrčte a ruce podél těla. Pomocí nohou pomalu naklzávejte tělo od podložky, začněte zády. Přesvědčte se, že nohy jsou lehce roztáhle, pro lepší stabilitu. V této pozici zůstaňte nějakou chvíli a pak se uvolněte. Toto cvičení opakujte 4 krát.

**Cvičení 3:**  
Stůjte s mírně rozkročenými nohami, aby se měli rovnováhu. Ruce nechte podél těla. Podržte pánev, dopředu, dozadu, hůlky a bráňní svaly mějte stažené. Při podržení pánve dozadu mírně prohněte páteř. Tento cvik opakujte 4 krát.

**Cvičení 4:**  
Zaujmejte stejnou pozici jako při cvičení č. 3 a ruce dejte na kolena. Přitahujte hůlky směrem nahoru. Cvičení opakujte 4 krát.