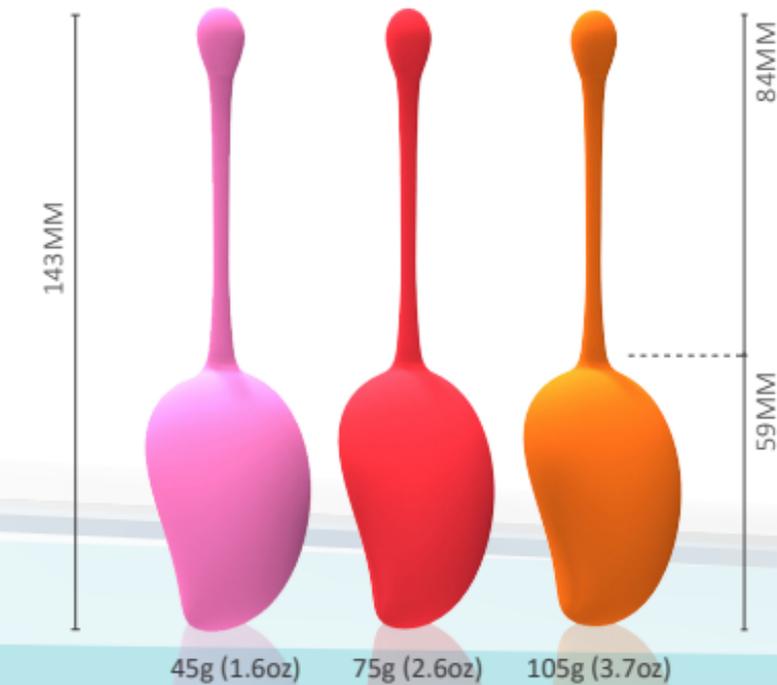


ANLEITUNG BECKENBODEN-TRAININGSHILFEN

MANUAL KEGEL EXERCISE WEIGHTS

FUCHSI



NUTZUNG

Mit den FUCHSI Beckenboden-Trainingshilfen stärken Sie einfach und regelmäßig Ihre Beckenbodenmuskulatur:

- Beginnen Sie das Training mit dem rosa Kegel, also dem Leichtesten mit 45g. Führen Sie ihn nach dem Waschen vorsichtig ca. 3-4cm tief in die Scheide ein, wie Sie auch einen Tampon einführen würden.
- Üben Sie täglich mit dem rosa Kegel und halten ihn beim Stehen oder Gehen zunächst 10 Minuten. Steigern Sie über die Woche langsam die Haltezeiten. (Sollten Sie Muskelkater haben, pausieren Sie bitte, bis Sie ihn nicht mehr verspüren).
- Sobald Sie den Kegel problemlos 30 Minuten halten können, erhöhen Sie das Trainingsgewicht mit dem roten Kegel (75g).
- So geht es weiter bis Sie auch den roten Kegel 30 Minuten beim Stehen und Gehen halten können. Dann können Sie zum letzten Gewicht unseres Sets greifen und die Übungen mit dem gelben Kegel, also 105g, fortsetzen.

DE

GEBRAUCHSHINWEISE

- Reinigen Sie den Kegel vor und nach jedem Gebrauch mit warmem Wasser und Seife.
- Überprüfen Sie die Beckenboden-Trainingshilfen auf Kratzer oder sonstige Beschädigungen der Oberfläche. Nutzen Sie nur einwandfreie Kegel.
- Bei jeglichen Beschwerden, wie z.B. Entzündungen, Infektionen, Verletzungen oder sonstigen Beschwerden im Intimbereich, sowie während der Menstruation und bei einer Problemschwangerschaft sollten Sie auf die Beckenboden-Trainingshilfen verzichten.
- Außerdem sollte in folgenden Fällen von einer Nutzung abgesehen werden: bekannter Überempfindlichkeit, Jungfräulichkeit.
- Das Tragen von Portiokappen, Verhütungsring, Diaphragma oder Spirale während des Trainings ist möglich. Wenden Sie sich vorsichtshalber erst an Ihren Arzt.
- Verwenden Sie die Kegel nach der Schwangerschaft erst nach der Wochenbettzeit (6-8 Wochen nach der Geburt).

DE

REINIGUNGSHINWEISE

Reinigen Sie die Trainingshilfen vor und nach jeder Anwendung sanft mit warmem Wasser und Seife .

Die Reinigung durch Auskochen oder Dampf- und Trockensterilisation eignet sich hierbei nicht, da es zu Verformungen des Materials führt.

Bewahren Sie das Set aus Beckenboden-Trainingshilfen bei Nichtnutzung stets unter sauberen Bedingungen auf.

Für sämtliche Rückfragen wenden Sie sich bitte an info@fuchsi.shop.

DE

USAGE

The FUCHSI Kegel Exercise Weights helps you to develop a strong pelvic floor musculature easily and regularly:

- Start training with the pink Kegel, the lightest one (45g). After washing, carefully insert it about 3-4cm deep into the vagina, as you would introduce a tampon.
- Practice with the pink Kegel daily and hold it for 10 minutes when standing or walking. Increase the hold time slowly over the week. (Caution: sore muscles possible,so please pause.)
- As soon as you can easily hold pink Kegel for 30 minutes, increase the training weight with the red Kegel (75g).
- And this is how it goes on until you can also hold the red Kegel for 30 minutes while standing and walking. Then you can grab the last weight of our set and continue the exercises with the yellow Kegel,the 105g.

EN

SAFETY INSTRUCTIONS

- Thoroughly clean your FUCHSI Kegel Exercise Weights prior to initial use and after each use with warm water and and ensure clean conditions (such as washing hands).
- Check the Kegel weights for scratches or other damage to the surface and only use flawless Kegel weights. A Kegel weight scratched or otherwise damaged surface can lead to injuries.
- In case of vaginal infections, inflammation, injuries or painful discomfort in the genital area as well as during menstruation and in case of a problem pregnancy, the application of the Kegel Weights should be avoided.
- In addition, use should be avoided in the following cases: known hypersensitivity, virginity.
- Cervical capsule, contraceptive ring, diaphragm or intrauterine device may be worn during exercise. As a precaution, contact your doctor first.
- Use the FUCHSI Kegel weights after pregnancy only after the puerperal period (6-8 weeks after birth).

EN

CLEANING INSTRUCTIONS

- Clean the FUCHSI Kegel weights after each use with warm water and soap.
- Cleaning by boiling or steam and dry sterilization is not suitable as it leads to deformations of the material.
- Keep the FUCHSI Kegel weights set in clean conditions when not in use.

For any further questions please contact info@fuchsi.shop.

EN

WIRB EINE FREUNDIN

Als Dankeschön für deinen Kauf bieten wir dir und deinen Freundinnen **20% Rabatt** auf dein nächstes Fuchsi Produkt!

Den Gutschein kannst du an beliebig viele deiner Freundinnen weitergeben, er ist auf jedem Amazon-Konto einmal einsetzbar.

GUTSCHEINCODE: FUCHSI20

PROMOTE TO A FRIEND

As a thank you for your purchase we offer you and your friends 20% discount on your next Fuchsi product!The coupon you can pass on to any number of your friends you want and it can be used on every Amazon account once.

DISCOUNT CODE: FUCHSI20

DE/EN