

Gebruiksaanwijzing Kegels:



Stap 1:

Beginners beginnen met de lichtste kleur, terwijl de donkere kleuren steeds zwaarder worden en meer voor Kegel-experten zijn. De snelle en niet-invasieve vaginale kegeltjes kunnen op elk moment worden gebruikt.

Stap 2:

Plaats eenvoudig het vaginale gewicht met wat gel en ga door met uw dagdagelijkse bezigheden terwijl uw bekkenbodemspieren aan een training worden onderworpen. Dagelijks of zelfs meerdere keren een 15-tal minuten oefenen zorgt voor flinke versteviging van de bekkenbodemspieren. Naarmate u sterker wordt, kunt u uw trainingsresultaten stapsgewijs intensiveren door de donkerder gekleurde, zwaardere gewichten te gebruiken.

Bekijk ook de video's op FuturMedi.com voor meer informatie en tips!

Moet ik nog iets weten?

- Controleer de Kegels voor elke sessie om er zeker van te zijn dat er geen schade of scheuren zijn.
- Bewaar ze op een koele, droge plaats. Geen extreme temperaturen.
- Om hygiënische redenen raden we het af om ze te delen met vrienden.
- Gebruik er niet meer dan één tegelijk.
- Verwacht dat je bekkenbodemspieren een beetje pijnlijk en moe kunnen zijn, overdrijf niet!
- Als u ernstige pijn, irritatie, ontsteking of infectie heeft, stop dan met uw trainingsroutine totdat uw symptomen volledig verdwenen zijn. Dit omvat urineweginfecties, schimmelinfecties en/of herpes.
- Soms kunnen degenen die de menopauze naderen pijn hebben van dunner wordende vaginale wanden. In dit geval raden we aan om extra glijmiddel op waterbasis (type [AQUAGlide](#)) te gebruiken voor meer comfort.
- Gebruik geen glijmiddel op siliconenbasis, aangezien dit de siliconen kan beschadigen op termijn.

