

PELVIC FLOOR EXERCISE TRAINER GUIDE

Before you start

- Begin with the lowest weighted trainer.
- Be patient, it can take a 6-12 weeks of daily training before your vaginal and pelvic muscles getting stronger.
- Make sure you have privacy and time when you use the weighted trainer.
- Stop if you experience pain.

Inserting the weighted trainer

- Always wash your weighted trainer and hands before and after use with warm water and a mild soap and rinse thoroughly. Dry with a clean towel.
- Apply waterbased lubricant to the tip of the weighted trainer for easy insertion.
- Lie on your back with your knees bent and slightly apart.
- Insert a weighted trainer. Make sure that the retrieval cord is outside your vagina.

Exercise A.

Tighten your pelvic floor muscles gentle to lift and squeeze the trainer. Hold for 5 seconds and relax for 10 seconds. Repeat 10 times and do 3 sets a day. Build the movement up to 10 seconds.

Exercise B.

Tighten your pelvic floor muscles gentle to lift and squeeze the trainer. Hold for 1 second and relax for 1 second. Repeat 5 times and then rest for 10 seconds. Repeat this exercise 5 times. Do 3 sets per day.

Exercise C.

Gently tighten your pelvic floor muscles and feel if the trainer is seated properly. Start your day with normal movements such as walking, bending over, etc. Do 2 sets a day of 15 minutes.

Important

This is not a medical device. We recommend that women consult with a health professional specializing in pelvic floor disorders for the most effective physical therapeutic benefit.

This information is not intended to be a substitute for your medical treatment. The information given for this product should not be used for the diagnosis of any medical condition. A licensed physician should be consulted for diagnosis and treatment of any and

HANDELEIDING BEKKENBODEM TRAINER

Voordat u start

- Begin met de trainer met het laagste gewicht.
- Wees geduldig, het kan 6 tot 12 weken dagelijkse training duren voordat uw vaginale en bekkenbodemspieren sterker worden.
- Zorg ervoor dat u privacy en tijd heeft wanneer u de trainer gebruikt.
- Stop als u pijn ervaart.

De trainer inbrengen

- Was altijd uw trainer en handen voor en na gebruik met warm water en milde zeep en spoel ze grondig af. Droog af met een schone handdoek.
- Breng glijmiddel op waterbasis aan op de punt van de trainer, dit maakt het inbrengen gemakkelijker.
- Ga op uw rug liggen met uw knieën gebogen en iets uit elkaar.
- Breng de trainer in. Zorg ervoor dat het koord zich buiten uw vagina bevindt.

Oefening A.

Span je bekkenbodemspieren zachtjes aan (alsof je afknijpt) zodat de trainer wordt opgetild en samengeknepen. Houd 5 seconden vast en ontspan 10 seconden. Herhaal 10 keer en doe 3 sets per dag. Bouw de beweging op tot 10 seconden.

Oefening B.

Span je bekkenbodemspieren zachtjes aan (alsof je afknijpt) zodat de trainer wordt opgetild en samengeknepen. Houd 1 seconde vast en ontspan 1 seconde. Herhaal dit 5 keer en neem dan 10 seconden rust. Herhaal deze oefening 5 keer. Doe 3 sets per dag.

Oefening C.

Span zachtjes je bekkenbodemspieren aan en voel of de trainer goed zit. Begin uw dag met normale bewegingen zoals lopen, bukken enz. Doe 2 sets per dag van 15 minuten.

Belangrijk

Dit is geen medisch hulpmiddel. We raden vrouwen aan om een specialist te raadplegen, die gespecialiseerd is in bekkenbodemproblemen, voor het meest effectieve fysieke resultaat.

Deze informatie is niet bedoeld ter vervanging van uw medische behandeling. De informatie die voor dit product wordt gegeven, mag niet worden gebruikt als diagnose van een medische aandoening. Een bevoegd arts moet worden geraadpleegd voor diagnose en behandeling van medische aandoeningen.

ANLEITUNG FÜR BECKENBODEN TRAINER

Bevor Sie anfangen

- Beginnen Sie mit dem Trainer mit dem niedrigsten Gewicht.
- Seien Sie geduldig, es kann 6-12 Wochen tägliches Training dauern, bis Ihre Vaginal- und Beckenmuskeln stärker werden.
- Stellen Sie sicher, dass Sie Privatsphäre und Zeit haben, wenn Sie den Trainer verwenden.
- Hören Sie auf, wenn Sie irgendwelche Schmerzen verspüren.

Einsetzen des Trainers

- Waschen Sie Ihren Trainer und Ihre Hände vor und nach dem Gebrauch immer mit warmem Wasser und einer milden Seife und spülen Sie sie gründlich ab. Mit einem sauberen Handtuch trocknen.
- Tragen Sie Gleitmittel auf Wasserbasis auf die Spitze des Trainers auf, um das Einsetzen zu erleichtern.
- Legen Sie sich mit gebeugten und leicht auseinander liegenden Knien auf den Rücken.
- Setzen Sie einen Trainer ein. Stellen Sie sicher, dass sich die Entnahmeschnur außerhalb Ihrer Vagina befindet.

Übung A.

Spannen Sie Ihre Beckenbodenmuskeln sanft an, um den Trainer anzuheben und zusammenzudrücken. Halten Sie die Spannung 5 Sekunden lang und entspannen Sie 10 Sekunden lang. Wiederholen Sie 10 Mal und machen Sie 3 Sets pro Tag. Bauen Sie die Bewegung bis zu 10 Sekunden auf.

Übung B.

Spannen Sie Ihre Beckenbodenmuskeln sanft an, um den Trainer anzuheben und zusammenzudrücken. Halten Sie die Spannung 1 Sekunden lang und entspannen Sie 1 Sekunden lang. Wiederholen Sie die Übung 5 Mal und ruhen Sie dann 10 Sekunden. Wiederholen Sie diese Übung 5 Mal. Machen Sie 3 Sätze pro Tag.

Übung C.

Spannen Sie sanft Ihre Beckenbodenmuskulatur an und spüren Sie, ob der Trainer richtig sitzt. Beginnen Sie Ihren Tag mit normalen Bewegungen wie Gehen, Bücken usw. Machen Sie 2 Sets pro Tag von 15 Minuten.

Wichtig

Dies ist kein medizinisches Gerät. Wir empfehlen Frauen, einen auf Beckenbodenerkrankungen spezialisierten Arzt zu konsultieren, um den effektivsten physiotherapeutischen Nutzen zu erzielen. Diese Informationen sind keine Alternative für Ihre medizinische Behandlung. Die Informationen zu diesem Produkt sollten nicht zur Diagnose von Erkrankungen verwendet werden. Zur Diagnose und Behandlung aller Erkrankungen sollte ein zugelassener Arzt konsultiert werden.

GUIDE D'ENTRAÎNEMENT DU PLANCHER PELVIEN

Avant de commencer

- Commencez par le cône d'entraînement le plus léger.
- Soyez patiente, il faudra peut-être 6 à 12 semaines d'entraînement quotidien pour que vos muscles vaginaux et pelviens se renforcent.
- Assurez-vous d'avoir de l'intimité et du temps pour utiliser le cône d'entraînement.
- Arrêtez si vous ressentez une douleur.

Insertion du cône

- Lavez-vous toujours les mains et lavez les boules avant et après utilisation avec de l'eau tiède et un savon doux et rincez abondamment. Séchez avec une serviette propre.
- Appliquez un lubrifiant à base d'eau sur la pointe de l'objet pour une insertion facile.
- Allongez-vous sur le dos, les genoux pliés et légèrement écartés.
- Insérez les boules. Assurez-vous que le cordon de récupération soit à l'extérieur de votre vagin.

Exercice A.

Contractez doucement les muscles du plancher pelvien pour soulever et presser le cône. Maintenez la position pendant 5 secondes et relâchez-la pendant 10 secondes. Répétez l'exercice 10 fois et faites 3 séries par jour. Augmentez progressivement la durée de maintien jusqu'à 10 secondes.

Exercice B.

Contractez doucement les muscles du plancher pelvien pour soulever et presser le cône. Maintenez pendant 1 seconde et relâchez pendant 1 seconde. Répétez 5 fois, puis reposez-vous pendant 10 secondes. Répétez cet exercice 5 fois. Faites 3 séries par jour.

Exercice C.

Contractez doucement les muscles du plancher pelvien et sentez si l'objet est correctement positionné. Commencez votre journée par des mouvements normaux tels que la marche, se pencher, etc. Faites 2 séries de 15 minutes par jour.

Important

Ceci n'est pas un dispositif médical. Nous recommandons aux femmes de consulter un professionnel de la santé, spécialisé dans les troubles du plancher pelvien, pour obtenir le bénéfice thérapeutique physique le plus efficace.

Ces informations ne sont pas destinées à être une alternative à votre traitement médical.

Les informations fournies pour ce produit ne doivent pas être utilisées pour le diagnostic d'une pathologie. Un médecin agréé doit être consulté pour le diagnostic et le traitement de toute pathologie.

GUÍA DE ENTRENAMIENTO DEL SUELO PÉLVICO

Antes de empezar

- Empieza con el cono de entrenamiento más ligero.
- Ten paciencia, pueden ser necesarias entre 6 y 12 semanas de entrenamiento diario para que tus músculos vaginales y pélvicos se fortalezcan.
- Asegúrate de que dispones de intimidad y tiempo cuando utilices el cono de ejercicios.
- Detente si sientes dolor.

Inserción del cono de entrenamiento

- Lávese siempre las manos y lave el cono con agua tibia y jabón suave antes y después de su uso y acérelas bien. Sécalas con una toalla limpia.
- Aplica lubricante a base de agua en el extremo del objeto para facilitar la inserción.
- Túmbate boca arriba con las rodillas dobladas y ligeramente separadas.
- Introduzca el cono. Asegúrate de que el cordón de retracción queda fuera de la vagina.

Ejercicio A.

Contrae ligeramente los músculos del suelo pélvico para levantar y apretar el entrenador. Mantén la posición durante 5 segundos y relájate durante 10 segundos. Repite el ejercicio 10 veces y haz 3 series al día. Aumenta gradualmente el tiempo hasta 10 segundos.

Ejercicio B.

Contrae ligeramente los músculos del suelo pélvico para levantar y apretar el entrenador. Mantén la posición durante 1 segundo y relájate durante 1 segundo. Repite 5 veces y descansa 10 segundos. Repita este ejercicio 5 veces. Haz 3 series al día.

Ejercicio C.

Contrae suavemente los músculos del suelo pélvico y siente si el objeto está correctamente colocado. Empieza el día con movimientos normales como caminar, agacharse, etc. Haz 2 series de 15 minutos al día.

Importante

Este no es un dispositivo médico. Recomendamos a las mujeres que consulten a un profesional de la salud, especializado en trastornos del suelo pélvico, para obtener el beneficio terapéutico físico más eficaz.

Esta información no pretende ser una alternativa para un tratamiento médico. La información proporcionada para este producto no debe usarse para el diagnóstico de ninguna patología. Consulta a un médico con licencia para el diagnóstico y tratamiento de cualquier patología.

GUIDA ALL'ALLENAMENTO DEL PAVIMENTO PELVICO

Prima che inizi

- Inizia l'allenamento con il peso più basso.
- Sii paziente, possono essere necessarie 6-12 settimane di allenamento quotidiano prima che i tuoi muscoli vaginali e pelvici si rafforzino.
- Assicurati di avere privacy e tempo quando usi il trainer per l'allenamento del pavimento pelvico.
- Fermati se provi dolore.

Inserimento del trainer per l'allenamento del pavimento pelvico

- Lavare sempre il trainer e le mani prima e dopo l'uso con acqua calda e un sapone delicato e sciacquare abbondantemente. Asciugare con un panno pulito.
- Applicare lubrificante a base d'acqua sulla punta del trainer per un facile inserimento.
- Sdraiati sulla schiena con le ginocchia piegate e leggermente divaricate.
- Inserire il trainer per l'allenamento del pavimento pelvico. Assicurati che il cavo di recupero resti fuori vagina.

Esercizio A.

Stringi delicatamente i muscoli del pavimento pelvico per alzare e schiacciare il trainer. Mantieni la posizione per 5 secondi e rilassati per 10 secondi. Ripeti 10 volte e fai 3 serie al giorno. Sviluppala il movimento fino a 10 secondi.

Esercizio B.

Stringi delicatamente i muscoli del pavimento pelvico per alzare e schiacciare il trainer. Mantieni la posizione per 1 secondo e rilassati per 1 secondo. Ripeti 5 volte; prendi 10 secondi di riposo. Ripeti l'esercizio 5 volte. Fai 3 serie al giorno.

Esercizio C.

Tendi delicatamente i muscoli del pavimento pelvico e senti se il trainer è seduto correttamente. Inizia la giornata con movimenti normali come camminare, piegarsi, ecc. Fai 2 serie al giorno da 15 minuti.

Importante

Questo non è un dispositivo medico. Raccomandiamo alle donne di consultare un professionista della salute, specializzato in disturbi del pavimento pelvico, per ottenere il beneficio terapeutico fisico più efficace. Queste informazioni non intendono essere un'alternativa al trattamento medico.

Le informazioni fornite per questo prodotto non devono essere utilizzate per la diagnosi di alcuna condizione medica. Un medico autorizzato dovrebbe essere consultato per la diagnosi e il trattamento di tutte le condizioni mediche.

РУКОВОДСТВО ПО ТРЕНАЖЕРУ PELVIC FLOOR

Прежде чем вы начнете:

- Начните с тренера с наименьшим весом.
- Наберитесь терпения, может потребоваться 6–12 недель ежедневных тренировок, прежде чем ваши мышцы влагалища и таза станут сильнее.
- Убедитесь, что у вас есть подходящее место и время, для использования тренажера с весами.
- Остановитесь, если почувствуете боль.

Использование тренера

- Всегда мойте теплой водой с мягким мылом тренажер и утяжелители, тщательно промывая, а так же руки до и после использования. Высушите чистым полотенцем.
- Нанесите смазку на водной основе на кончик тренажера для облегчения введения.
- Лягте на спину, колени согнуты и слегка разведены.
- Вставьте тренажер с весами. Убедитесь, что шнур для извлечения находится вне влагалища.

Упражнение А.

Напрягите мышцы тазового дна, чтобы поднять и сжать тренажер. Задержитесь на 5 секунд и расслабьтесь на 10 секунд. Повторите 10 раз и выполняйте по 3 сета в день. Доведите длительность движения до 10 секунд.

Упражнение В.

Напрягая мышцы тазового дна, плавно поднимите и сожмите тренажер. Задержитесь на 1 секунду и расслабьтесь на 1 секунду. Повторите 5 раз, затем отдохните 10 секунд. Повторите это упражнение 5 раз. Выполняйте 3 сета в день.

Упражнение С.

Слегка напрягите мышцы тазового дна и почувствуйте, правильно ли сидит тренажер. Начните свой день с обычных движений, таких как ходьба, наклоны и т.д. Выполняйте 2 сета в день по 15 минут.

Важная информация

Это не медицинский прибор. Мы рекомендуем женщинам проконсультироваться со специалистом в области здравоохранения, специализирующимся на заболеваниях тазового дна, для получения наиболее эффективного терапевтического эффекта. Эта информация не предназначена для замены вашего лечения. Информация, приведенная для этого продукта, не должна использоваться для диагностики какого-либо заболевания. Для диагностики и лечения любых заболеваний необходимо проконсультироваться с лицензированным врачом.

MAE B

Bijsterhuizen 3151
6604 LV Wijchen
The Netherlands
www.intimatehealth.eu