



Gebrauchsanweisung Beckenboden-Trainingshilfe Phase II

| | |
|-----------|---|
| D | Beckenboden-Trainingshilfe Phase II – Gebrauchsanweisung...2 |
| GB | Pelvic Base Training Aid Phase II – Instructions For Use.....7 |
| F | Accessoire de rééducation du plancher pelvien niveau II – Instructions d'utilisation..... 12 |
| I | Ausilio per l'allenamento dei muscoli del diaframma pelvico fase II – Istruzioni per l'uso..... 18 |
| NL | Bekkenbodem Trainingshulp Fase II – Gebruiksaanwijzing.....24 |
| TR | Leğen Kemiği-Egsersiz Yardımı II Aşama – Kullanım Kılavuzu.....29 |
| RU | Кегель для укрепления мышц тазового дна фаза II – Инструкция по применению.....34 |

LOT siehe Verpackung / see packaging / voir l'emballage/
vedere imballaggi / zie verpakking / ambalaj bakın / См. упаковку



GRÜNSPECHT
Naturprodukte GmbH
Münchenerstr. 21
85123 Karlskron, Germany


GA-004-03
Version: 2018-10

Liebe Kundin,

vielen Dank, dass Sie sich für unsere ELANEE Beckenboden-Trainingshilfe – Phase II entschieden haben! Diese Gebrauchsanweisung soll Ihnen helfen das Produkt möglichst optimal einzusetzen. Bitte lesen Sie sich die Gebrauchsanweisung vor dem ersten Training mit der ELANEE Beckenboden-Trainingshilfe – Phase II genau durch!

Gerne stehen wir Ihnen für Fragen oder Anregungen zur Verfügung und wünschen Ihnen viel Erfolg beim Beckenbodentraining!

Ihr ELANEE-Team

 Bitte Gebrauchsanweisung und Verpackung beachten und aufbewahren!

Hergestellt in Deutschland

1. Geltungsbereich

Diese Gebrauchsanweisung gilt für das folgende Produkt:

REF 705-00 ELANEE Beckenboden-Trainingshilfe Phase II

2. Produktinhalt

- 1 Trainingshilfe, 1 Gebrauchsanweisung

3. Zweckbestimmung und bestimmungsgemäßer Gebrauch

Die Beckenboden-Trainingshilfe – Phase II dient dem **dauerhaften Folgetraining**, nachdem Sie bereits gelernt haben, Ihren Beckenboden wahrzunehmen und eine gewisse Grundstärke der Muskulatur aufgebaut haben (z.B. mit ELANEE Beckenboden-Trainingshilfen – Phase I aktiv,).

- **Während einer unproblematischen Schwangerschaft** können Sie mit der Beckenboden-Trainingshilfe – Phase II üben, solange Sie sich selbst dabei wohl fühlen.

- **Nach der Geburt** können Sie, sobald der Muttermund geschlossen ist und Ihre Beckenbodenmuskulatur bereits wieder gekräftigt ist, mit dem Training beginnen. Im Zweifel fragen Sie bitte Ihre Hebamme oder Ihren Arzt.

Ein Beckenbodentraining mit der ELANEE Beckenboden-Trainingshilfe – Phase II ist demnach geeignet:

- Für ein dauerhaftes Training der Beckenbodenmuskulatur bei bereits vortrainiertem Beckenboden (z.B. mit ELANEE Beckenboden-Trainingshilfen – Phase I aktiv,).
- Zur Steigerung des sexuellen Lustempfindens.

4. Funktionsweise

Die ELANEE Beckenboden-Trainingshilfe – Phase II besteht aus zwei Hohlkörpern, die durch einen breiten Steg miteinander verbunden sind. Beide Hohlkörper enthalten eine freischwingende Kugel. Bei jeder Bewegung schwingen die innen liegenden Kugeln gegen die Außenwand des Hohlkörpers und erzeugen eine leichte Vibration. Diese Vibration wird direkt auf die Beckenbodenmuskulatur übertragen. Dadurch wird die Muskulatur stimuliert und aktiviert.

Die großen Auflageflächen des unteren Teils sorgen dafür, dass die Schwingungen direkt auf die Beckenbodenmuskulatur übertragen werden. Die 14 Stimulationsinseln ermöglichen eine zusätzliche Anregung der Muskulatur. Der breite Steg zwischen den beiden Hälften verstärkt das Gegeneinanderschwingen der beiden Kugeln, wodurch der Trainingseffekt intensiviert wird.


Die ELANEE Beckenboden-Trainingshilfe – Phase II wird vollständig eingeführt. Für eine leichtere Einführung ist der obere

Teil kleiner als der untere Teil gestaltet. Sie ist von außen nicht sichtbar und geräuschlos. Das Training erfolgt durch das bloße Tragen der Trainingshilfe und kann deshalb in den normalen Alltagsablauf eingebaut werden. Dabei wird bei jeder Bewegung die Beckenbodenmuskulatur stimuliert.

5. Anwendung

1. Waschen Sie die ELANEE Beckenboden-Trainingshilfe – Phase II vor dem Erstgebrauch gründlich ab und achten Sie auf saubere Bedingungen (z. B. Hände waschen).
2. Führen Sie den vorderen kleineren Konus-Teil zuerst ein. Die Anwendung von Gleitgel ist beim Training mit der Beckenboden-Trainingshilfe – Phase II insbesondere bei trockener Scheide hilfreich.
3. Führen Sie die Trainingshilfe langsam, vollständig und etwa soweit ein, wie Sie normalerweise einen Tampon einführen. Die beiden halbmondförmigen Auflageflächen sollten sich beim Einführen rechts und links befinden. So liegen Sie direkt auf der Beckenbodenmuskulatur auf.
4. Probieren Sie am Anfang aus, wie lange Sie das Tragen als angenehm empfinden und steigern Sie die Tragedauer nach Ihrem Wohlbefinden.
5. Führen Sie das Training täglich durch, damit Ihre Beckenbodenmuskulatur aktiv bleibt.

6. Sicherheitshinweise

-  Reinigen Sie Ihre ELANEE Beckenboden-Trainingshilfen vor dem Erstgebrauch sowie nach jeder Anwendung gründlich und achten Sie auf saubere Bedingungen (z.B. Hände waschen).

- ⚠ Bitte prüfen Sie Ihre Trainingshilfen vor der Erstanwendung. Verwenden Sie nur einwandfreie Konen. Eine Trainingshilfe mit zerkratzter oder sonst beschädigter Oberfläche kann zu Verletzungen führen.
- ⚠ Bei vaginalen Infektionen, Entzündungen, Verletzungen oder schmerzhaften Beschwerden im Intimbereich sowie während der Menstruation und bei einer Problemschwangerschaft sollte von der Anwendung der Beckenboden-Trainingshilfen abgesehen werden.
- ⚠ Bei anderen Beschwerden (wie z.B. einer Senkung der Beckenorgane) sollten Sie im Vorfeld eine andere Ursache als eine Beckenbodenschwäche durch einen Arzt ausschließen lassen, bevor Sie mit dem Training beginnen.
- ⚠ Bei bekannter Überempfindlichkeit und Allergien auf einer der genannten Inhaltsstoffe sollte von der Anwendung abgesehen werden bzw. nur in Absprache mit einem Arzt erfolgen.
- ⚠ Bei bestehender Jungfräulichkeit sollte von der Anwendung der Beckenboden-Trainingshilfen abgesehen werden.
- ⚠ Das Tragen von Portiokappen, Verhütungsring, Diaphragma oder Intrauterinpessar während des Trainings sind möglich. Die korrekte Positionierung muss allerdings vor und nach jedem Training überprüft werden. Im Zweifel nur in Absprache mit einem Arzt anwenden.
- ⚠ Die Reinigung mittels Dampf-, Trockensterilisation oder Auskochen ist nicht geeignet, da es zu einer Verformung des Materials kommen kann.

7. Reinigungshinweise

- Reinigen Sie die Trainingshilfe mit warmem Wasser und Seife oder desinfizieren Sie sie mit einem handelsüblichen Hautdesinfektionsmittel.
- Vor der erneuten Verwendung der Trainingshilfe sollten eventuell vorhandene Reste von Seife oder Desinfektionsmittel gründlich mit Wasser abgespült werden.
- Gassterilisation ist ebenfalls möglich.

8. Entsorgungshinweise



- Die ELANEE Beckenboden-Trainingshilfe Phase II können Sie im Hausmüll entsorgen.
- Die einzelnen Bestandteile der Verpackung bitte sortenrein trennen und dem entsprechenden Recycling-System, wie Gelber Sack und Papiertonne, zuführen.
- Bitte beachten Sie dabei die lokalen und regionalen Entsorgungsrichtlinien.

9. Materialzusammensetzung

Die ELANEE Beckenboden-Trainingshilfe Phase II bestehen aus:

- Polypropylen
- thermoplastisches Elastomer
- 2 gummierte Stahlkugeln

10. Erläuterungen der verwendeten Symbole

 Hersteller  Gebrauchsanweisung beachten

 Achtung!  **LOT** Chargennummer  **REF** Artikelnummer


Instructions For Use Pelvic Base Training Aid Phase II

Dear customer,

Thank you for choosing our ELANEE pelvic base training aid – phase II! These instructions will help you utilize this product as best as possible. Please read the instructions for use thoroughly before the first training with the ELANEE pelvic base training aid – phase II!

We are at your disposal for any questions or suggestions you may have and wish you success with your pelvic base training!

Your ELANEE team

 Please observe instructions for use and packaging and keep them!

Made in Germany

1. Field of application

These instructions for use apply to the following product:

REF 705-00 ELANEE pelvic base training aid phase II

2. Product content

- 1 Training aids, 1 Instructions for use

3. Purpose and intended use

The pelvic base training aid – phase II supports the **permanent follow-up training**, after you have already learned to perceive your pelvic base and a certain core strength of the muscles has been built (e.g. with the ELANEE pelvic base training aids – phase I).

- **During a pregnancy without problems**, you can train with the pelvic base training aid – phase II for as long as you are feeling comfortable with it.
- **After childbirth**, you can begin with the training as soon as

the cervix has closed and your pelvic muscles are strengthened again. In case of doubt, please contact your midwife or your physician.

Pelvic base training with the ELANEE pelvic base training aid – phase II is therefore suitable:

- For permanent training of the pelvic base muscles with an already pre-trained pelvic base (e.g. with the ELANEE pelvic base training aids – phase I).
- For increasing sexual sensations.

4. Functioning

The ELANEE pelvic base training aid – phase II is composed of two tubular bodies that are interconnected by a wide strip. Both tubular bodies contain a ball floating freely. The internal balls swing against the outside wall of the tubular body with every motion and generate slight vibration. This vibration is directly transferred to the pelvic base muscles. This stimulates and activates the muscles.




The large supporting surfaces of the lower part help transfer the vibrations directly to the pelvic base muscles. The 14 imprinted stimulation islands facilitate additional stimulus to the muscles. The wide strip between both halves enhances the swinging of both balls and the training effect is intensified by this.






The ELANEE pelvic base training aid – phase II is completely inserted. To simplify the insertion, the top part of the cone is designed smaller than the bottom part. It is invisible from the outside and silent. The training ensues by simply wearing the training aid and can therefore be incorporated in everyday life. The pelvic base muscles are stimulated by every motion.

5. Application

1. Wash the ELANEE pelvic base training aid – phase II thoroughly before the first use and make sure that conditions are clean (e.g. wash hands).
2. Insert the small part of the cone in the front first. The application of lube glide gel is recommended if the vagina is dry when training with the pelvic base training aid – phase II.
3. Insert the training aid slowly, completely and approximately as far as you would insert a tampon. Both crescent-shaped supporting surfaces should be right and left during insertion. This way, they rest directly on the pelvic base muscles.
4. Try in the beginning how long you feel wearing them is comfortable and increase the length according to your well-being.
5. Conduct the training daily so that your pelvic base muscles remain active.

6. Safety information

-  Thoroughly clean the ELANEE Pelvic Floor Training Aids both prior to initial usage and after every application and ensure clean conditions (e.g. wash hands).
-  Please check your training aids before initial usage. Use only your cones if they are in perfect condition. If the training aid is scratched or otherwise damaged this can cause injury.
-  In cases of vaginal infections, inflammations, injury or painful complaints in the genital area and during menstruation or a problematic pregnancy, you should avoid using the Pelvic Floor Training Aids.

-  When other complaints (such as a dropping of the pelvic organs) exist, you should have other causes than a weakness of the pelvic floor ruled out in advance by a doctor before you start with the training.
-  In cases of a known hypersensitivity and allergies to one of the named ingredients, you should not use the aids or only use them after consultation with a doctor.
-  If you are a virgin, you should not use the pelvic floor training aids.
-  The wearing of cervical caps, contraceptive rings, diaphragms or intrauterine devices during training are possible. However, you must check the correct positioning before and after each training session. If in doubt only use after consultation with a doctor.
-  Do not use steam sterilisation, dry heat sterilisation or boiling to clean the aids as this can lead to distortion of the material.

7. Cleaning information

- Clean the training aid with warm water and customary soap or disinfect the cone with a customary skin disinfection agent.
- Before using the training aid again, possible residue of soap or disinfectant should be rinsed off thoroughly using water.
- Gas sterilisation is also possible.

8. Disposal information

- You can dispose of the ELANEE pelvic base training aid phase II in the household waste.

- Please separate the individual components of the packaging correctly sorted and recycle them in the appropriate recycling system.
- Please observe local or regional disposal regulations.

9. Material composition

The ELANEE pelvic base training aids phase II consist of:

- Polypropylene
- Thermoplastic elastomer
- 2 rubberised steel balls

10. Explanation of the symbols used



Manufacturer



Observe instructions for use



Caution!



Batch number



Item number

Instructions d'utilisation Accessoire de rééducation du plancher pelvien niveau II

Chère cliente,

Merci beaucoup d'avoir choisi l'accessoire de rééducation du plancher pelvien ELANEE – Niveau II ! Ce manuel a pour but de vous aider à tirer le meilleur parti possible de ce produit. Veuillez lire et conserver le mode d'emploi avant de commencer à utiliser l'accessoire de rééducation du plancher pelvien ELANEE – Niveau II.

Nous sommes disponibles pour répondre à toutes vos questions et suggestions, et nous vous souhaitons beaucoup de succès dans votre gymnastique du plancher pelvien !

L'équipe ELANEE

 Veuillez conserver les instructions d'utilisation et l'emballage !

Fabriqué en Allemagne

1. Champ d'application

Ce manuel d'utilisation s'applique au produit suivant :

REF 705-00 Accessoire de rééducation du plancher pelvien ELANEE – Niveau II

2. Contenu du produit

- 1 Accessoires de rééducation, 1 Manuel d'utilisation

3. Usage et utilisation conforme

L'accessoire de rééducation du plancher pelvien - Niveau II sert à **l'entraînement continu** après la prise de conscience de l'existence du plancher pelvien et l'obtention d'une certaine force musculaire de base (par ex. à l'aide de l'accessoire de rééducation du plancher pelvien ELANEE - Niveau I).

- Vous pouvez vous entraîner avec l'accessoire de rééducation - Niveau II **lors d'une grossesse qui se déroule sans problème**, dans la mesure où vous vous sentez à l'aise.
- **Après la naissance**, vous pouvez commencer la rééducation une fois l'orifice du col utérin refermé et la musculature de votre plancher pelvien raffermie. En cas de doute, consultez votre sage-femme ou votre médecin.

La rééducation du plancher pelvien avec l'accessoire de rééducation du plancher pelvien ELANEE – Niveau II se prête particulièrement bien :

- À l'entraînement continu de la musculature d'un plancher pelvien ayant déjà reçu un entraînement (par ex. avec l'accessoire de rééducation du plancher pelvien ELANEE – Niveau I).
- Pour augmenter la sensation de plaisir sexuel.

4. Mode de fonctionnement

L'accessoire de rééducation du plancher pelvien ELANEE – Niveau II est composé de deux corps creux reliés entre eux par une traverse large. Chaque corps creux contient une bille qui y oscille librement. Chaque mouvement fait se déplacer la bille contre la paroi du corps creux et produit une légère vibration qui est transmise directement au plancher pelvien, permettant de stimuler et de muscler votre périnée.

Les grosses surfaces d'appui de la partie inférieure font en sorte de transférer les vibrations directement sur les muscles du périnée. Les 14 points de stimulations imprimés permettent une stimulation accrue des muscles. La traverse large entre les deux moitiés aide à renforcer la vibration des billes qui s'entrechoquent, ce qui intensifie l'effet de la rééducation.

L'accessoire de rééducation du plancher pelvien ELANEE - Niveau II doit être complètement inséré. Afin d'en faciliter l'insertion, la partie supérieure est plus petite que la partie inférieure du cône. Il est invisible de l'extérieur et sans bruit. La rééducation nécessite simplement de porter l'accessoire et peut donc se dérouler tout au long de votre quotidien normal. Tout mouvement stimulera alors la musculature de votre plancher pelvien.

5. Utilisation

1. Lavez à fond l'accessoire de rééducation du plancher pelvien ELANEE – Niveau II avant d'en faire une première utilisation, puis assurez-vous de l'utiliser dans des conditions propres (par ex. se laver les mains).
2. Insérez d'abord l'extrémité la plus petite du cône. L'utilisation de lubrifiant pourrait se révéler utile pour une gymnastique à l'aide de l'accessoire de rééducation du plancher pelvien ELANEE – Niveau II, surtout si le vagin est sec.
3. Insérez l'accessoire de rééducation lentement, complètement et environ aussi profondément que vous le feriez avec un tampon. Les deux surfaces d'appui en forme de demi-lune devraient se trouver à gauche et à droite au moment de l'insertion. Ils reposent ainsi directement sur les muscles du plancher pelvien.
4. Trouvez d'abord pendant combien de temps vous êtes à l'aise de le porter, puis rallongez cette période en fonction de votre bien-être.
5. Faites l'entraînement de façon quotidienne afin de garder la musculature de votre plancher pelvien en activité.

6. Avertissements

- ⚠ Lavez à fond les accessoires auxiliaires à la gymnastique du plancher pelvien ELANEE – Niveau I avant d'en faire une première utilisation, puis assurez-vous de les utiliser dans des conditions propres (par ex. se laver les mains).
- ⚠ Veuillez examiner votre accessoire de gymnastique avant d'en faire une première utilisation. Utilisez exclusivement des cônes en condition impeccable. Un accessoire de rééducation avec une surface égratignée ou autrement endommagée est susceptible de vous blesser.
- ⚠ N'utilisez pas les accessoires auxiliaires à la gymnastique du plancher pelvien en cas d'infections, inflammations, blessures ou douleurs dans les parties intimes, durant les règles ou en cas de problèmes de grossesse.
- ⚠ En présence d'autres troubles (par ex. descente d'organes pelviens), demandez à un médecin de confirmer le diagnostic d'un relâchement du plancher pelvien avant de commencer l'entraînement.
- ⚠ Il est recommandé d'éviter l'utilisation de ce produit ou d'obtenir l'avis de votre médecin en cas d'hypersensibilité et d'allergie aux composants du matériau énoncé.
- ⚠ Les femmes vierges devraient s'abstenir d'utiliser les accessoires auxiliaires à la gymnastique du plancher pelvien.
- ⚠ Le port du capuchon cervical, de l'anneau contraceptif, du diaphragme ou du stérilet est possible durant l'entraînement. Il importe toutefois d'en vérifier le bon positionnement avant et après chaque séance de gymnastique. En

cas de doute, procédez uniquement avec l'approbation d'un médecin.

- ⚠ Ne nettoyez pas vos accessoires par une stérilisation à la vapeur ou à sec ou en le faisant bouillir, car cela pourrait causer une déformation du matériau.

7. Consignes de nettoyage

- Nettoyez l'accessoire de rééducation avec de l'eau chaude et un savon usuel ou désinfectez le cône avec un désinfectant cutané usuel.
- Avant toute utilisation de l'accessoire de rééducation, éliminez tout résidu éventuel de savon ou de désinfectant en le rinçant à fond avec de l'eau.
- Une stérilisation au gaz est également possible.

8. Élimination



- Vous pouvez jeter l'accessoire de rééducation du plancher pelvien ELANEE – Niveau II avec les ordures ménagères.
- Les composants individuels de l'emballage doivent toutefois être triés et acheminés au système de recyclage correspondant.
- Veuillez observer les directives d'élimination en vigueur aux niveaux local et régional.


9. Composition des matériaux

L'accessoire de rééducation du plancher pelvien ELANEE – Niveau II est composé :

- De polypropylène
- D'élastomère thermoplastique
- 2 billes d'acier caoutchoutées

10. Explication des symboles utilisés

 Fabricant  Observer les instructions d'utilisation

 Attention! **LOT** Numéro de lot **REF** Numéro d'article

Istruzioni per l'uso Ausilio per l'allenamento dei muscoli del diaframma pelvico fase II

Gentile cliente,

La ringraziamo per aver scelto il nostro prodotto "Ausilio per l'allenamento dei muscoli del diaframma pelvico – fase II ELANEE"! Le presenti istruzioni La aiuteranno a fare un uso ottimale del prodotto. La preghiamo di leggerle attentamente prima del primo allenamento con l'Ausilio per l'allenamento dei muscoli del diaframma pelvico – fase II ELANEE. Restiamo volentieri a disposizione per domande o suggerimenti e Le auguriamo tanto successo con l'allenamento dei muscoli del diaframma pelvico!

Il Suo team ELANEE

⚠ Leggere e conservare le istruzioni d'uso e la confezione!
Prodotto in Germania

1. Ambito di validità

Queste istruzioni valgono per il seguente prodotto:

REF 705-00 Ausilio per l'allenamento dei muscoli del diaframma pelvico – fase II ELANEE

2. Contenuto del prodotto

- 1 Ausilio per l'allenamento, 1 Istruzioni

3. Finalità e destinazione d'uso

L'ausilio per l'allenamento dei muscoli del diaframma pelvico fase II ELANEE serve all'**allenamento consecutivo a lungo termine**, dopo che si è già imparato a percepire il proprio diaframma pelvico e aver costruito una certa forza di base della muscolatura (ad es. Con l'ausilio per l'allenamento dei muscoli del diaframma pelvico – fase 1).

- **Durante una gravidanza senza problemi** è possibile utilizzare l'ausilio per l'allenamento dei muscoli del diaframma pelvico – fase II, non appena ci si sente di nuovo bene.
- **Dopo il parto**, non appena la bocca dell'utero si è richiusa e la muscolatura del vostro diaframma pelvico si è di nuovo rafforzata, è possibile iniziare con l'allenamento. In caso di dubbio si consiglia di rivolgersi alla propria ostetrica o al proprio medico.

Un allenamento del diaframma pelvico con l'ausilio per l'allenamento dei muscoli del diaframma pelvico – fase II è quindi adatto:

- Per un allenamento a lungo termine della muscolatura del diaframma pelvico dopo aver già effettuato un apposito allenamento (ad es. Con l'ausilio per l'allenamento dei muscoli del diaframma pelvico – fase I).
- Per aumentare il piacere sessuale.

4. Funzionalità

L'ausilio per l'allenamento dei muscoli del diaframma pelvico – fase II ELANEE è costituito da due corpi cavi che sono collegati l'uno con l'altro da un ponticello largo. Entrambi i corpi cavi contengono una sfera libera. Con ogni movimento, le sfere all'interno colpiscono le pareti esterne del corpo cavo e provocano una leggera vibrazione. Questa vibrazione viene trasferita direttamente alla muscolatura del diaframma pelvico. In questo modo, la muscolatura viene stimolata e attivata.

Le grandi superfici di appoggio della parte inferiore fanno in modo che le oscillazioni vengano trasmesse direttamente alla muscolatura del diaframma pelvico.

Le 14 isole di stimolazione stampate consentono una stimolazione aggiuntiva della muscolatura. L'ampio ponticello che collega le due metà amplifica la vibrazione delle due sfere, intensificando l'effetto dell'allenamento.

L'ausilio per l'allenamento dei muscoli del diaframma pelvico – fase II ELANEE viene introdotto completamente. Per un'introduzione più leggera, la parte superiore è più piccola di quella inferiore del cono. Da fuori non è visibile e non produce rumori. L'allenamento avviene semplicemente portando l'ausilio e può essere quindi utilizzato durante le normali attività quotidiane. Nel frattempo, con ogni movimento, viene stimolata la muscolatura del diaframma pelvico.

5. Utilizzo

1. Lavare accuratamente l'ausilio per l'allenamento dei muscoli del diaframma pelvico – fase II ELANEE prima del primo utilizzo e fare in modo di garantire condizioni igieniche (ad es. lavarsi le mani).
2. Introdurre prima il pezzo del cono anteriore più piccolo. Durante l'allenamento con l'ausilio per l'allenamento della muscolatura del diaframma pelvico, l'utilizzo di un apposito gel, in particolare in caso di zone intime secche, può essere utile.
3. Introdurre l'ausilio per l'allenamento lentamente, completamente e fino al punto in cui si introdurrebbe di norma un assorbente interno. Le due superfici di appoggio a forma di mezzaluna dovrebbero trovarsi a destra e a sinistra durante l'introduzione, in modo da trovarsi direttamente sulla muscolatura del diaframma pelvico.

4. Provare all'inizio per quanto tempo è piacevole utilizzare il prodotto e aumentare la durata in base al vostro benessere.
5. Eseguite l'allenamento ogni giorno affinché la muscolatura del diaframma pelvico si mantenga attiva.

6. Istruzioni per la sicurezza

- ⚠ Pulire a fondo i supporti per l'allenamento del diaframma pelvico ELANEE prima del primo utilizzo e dopo ogni utilizzo e osservare la massima igiene (ad es. lavarsi le mani).
- ⚠ Si prega di controllare i supporti per l'allenamento del diaframma pelvico prima del primo utilizzo. Utilizzare solo coni in perfette condizioni. Un supporto per l'allenamento con superficie graffiata o in altro modo danneggiata, potrebbe provocare delle lesioni.
- ⚠ In presenza di infezioni vaginali, infiammazioni, lesioni o disturbi dolorosi nell'area genitale, durante il ciclo mestruale o in presenza di una gravidanza difficile, si dovrebbe evitare di utilizzare i supporti per l'allenamento del diaframma pelvico.
- ⚠ In presenza di altri disturbi (come p. es. un abbassamento degli organi pelvici), prima di iniziare l'allenamento occorre escludere con una visita medica una causa diversa dalla debolezza della muscolatura del diaframma pelvico.
- ⚠ In caso di ipersensibilità nota e allergie a uno dei componenti citati, l'utilizzo dovrebbe essere evitato oppure dovrebbe avvenire previa consultazione con un medico.
- ⚠ In caso di verginità, i supporti per l'allenamento del diaframma pelvico non devono essere utilizzati.

⚠ Durante l'esercizio è possibile indossare pessari a coppa, anello anticoncezionale, diaframma o pessario intrauterino. Occorre però controllare il posizionamento di questi dispositivi prima e dopo l'allenamento. In caso di dubbio, consultare il medico.

⚠ La pulizia mediante sterilizzazione a vapore, a secco o bollitura non è idonea, poiché può comportare la deformazione del materiale.

7. Istruzioni per la pulizia

- Pulire il prodotto con acqua calda e normale sapone o disinfettare il cono con un normale disinfettante della pelle.
- Prima di riutilizzare il prodotto, sciacquare accuratamente con acqua eventuali residui di sapone.
- È possibile anche la sterilizzazione a gas.

8. Istruzioni per lo smaltimento

- L'ausilio per l'allenamento dei muscoli del diaframma pelvico – fase II ELANEE può essere smaltito insieme ai rifiuti domestici.
- Smaltire i singoli pezzi della confezione separatamente e gettarli via in base al rispettivo sistema di riciclaggio, come per la plastica e la carta.
- Osservare le disposizioni locali e regionali relative allo smaltimento dei rifiuti.

9. Composizione del materiale

L'ausilio per l'allenamento dei muscoli del diaframma pelvico – fase II ELANEE è costituito da:

- Polipropilene
- Elastomero elettroplastico
- 2 sfere gommate di acciaio

10. Spiegazione dei simboli utilizzati



Produttore



Osservare le istruzioni



Attenzione!



Numero di lotto



Numero di articolo


Gebruiksaanwijzing Bekkenbodem Trainingshulp Fase II

Geachte klant,

Bedankt voor het kiezen van onze ELANEE bekkenbodem trainingshulp – fase II! Deze instructies zullen u helpen om dit product zo goed mogelijk te benutten. Lees de gebruiksaanwijzing goed door voordat u aan de eerste training met de ELANEE bekkenbodem trainingshulp – fase II begint!

Wij staan tot uw beschikking voor al uw vragen of suggesties en wij wensen u succes met uw bekkenbodem training!

Uw ELANEE team

 Houd u aan de gebruiksaanwijzing en informatie op de verpakkingen en bewaar deze!

Made in Germany

1. Toepassingsgebied

Deze gebruiksaanwijzing is van toepassing op het volgende product:

REF 705-00 ELANEE bekkenbodem trainingshulp fase II

2. Product inhoud

- 1 Trainingshulp, 1 Gebruiksaanwijzing

3. Doel en beoogd gebruik

De bekkenbodem trainingshulp – fase II ondersteunt de **permanente vervolgt training**, nadat u al hebt geleerd om uw bekkenbodem waar te nemen en nadat een bepaalde kernsterkte van de spieren is opgebouwd (bijvoorbeeld met de ELANEE bekkenbodem trainingshulp - fase I).

- **Tijdens een zwangerschap zonder problemen**, kunt u trainen met de bekkenbodem trainingshulp – fase II voor zo lang als u zich er prettig bij voelt.

- **Na de bevalling**, kunt u beginnen met de training zodra de baarmoederhals zich heeft gesloten en uw bekkenbodemspieren weer sterker zijn. In geval van twijfel, neem contact op met uw verloskundige of uw arts.

Bekkenbodem training met de ELANEE bekkenbodem trainingshulp – fase II is daarom geschikt voor:

- permanente training van de bekkenbodemspieren met een al eerder getrainde bekkenbodem (bijvoorbeeld met de ELANEE bekkenbodem trainingshulp - fase I).
- Voor het verhogen van de seksuele gewaarwordingen.

4. De werking

De ELANEE bekkenbodem trainingshulp – fase II bestaat uit twee buisvormige hulzen die zijn verbonden door een brede strook. Beide buisvormige hulzen bevatten een vrij bewegende bal. De interne ballen botsen met elke beweging tegen de buitenwand van de buisvormige huls aan waardoor een lichte trilling wordt gegenereerd. Deze trilling wordt rechtstreeks overgebracht naar de bekkenbodemspieren. Dit stimuleert en activeert de spieren.

De grote draagvlakken van het onderste deel helpen bij het overbrengen van de trillingen naar de bekkenbodemspieren. De 14 voorgevormde stimulatie eilanden zorgen voor extra stimulans voor de spieren. De brede strook tussen beiden helften verbetert de beweging van de beiden ballen en het effect van de training wordt hierdoor versterkt.

De ELANEE bekkenbodem trainingshulp – fase II wordt in zijn geheel ingebracht. Om het inbrengen te vereenvoudigen, is het bovenste deel van de kegel kleiner gemaakt dan het on-

derste deel. Het is van buiten onzichtbaar en geluidloos. De training volgt door de trainingshulp simpelweg te dragen en kan daarom in het dagelijks leven worden gebruikt. De bekkenbodemspieren worden door elke beweging gestimuleerd.

5. Toepassing

1. Was de ELANEE bekkenbodem trainingshulp – fase II grondig voor het eerste gebruik en zorg ervoor dat er schone omstandigheden zijn (bijv. handen wassen).
2. Breng het kleine deel van de kegel eerst in. Het gebruik van glijmiddel tijdens het trainen met de bekkenbodem trainingshulp - fase II wordt aanbevolen als de vagina droog is.
3. Breng de trainingshulp langzaam, volledig en ongeveer even ver in als u normaal een tampon zou inbrengen. De beide halvemaanvormige steunvlakken moeten tijdens het inbrengen links en rechts zijn. Op deze manier rusten ze direct op de bekkenbodemspieren.
4. Probeer in het begin hoe lang u zich comfortabel voelt tijdens het dragen en verleng de draagtijd naar gelang uw welzijn
5. Voer de training dagelijks uit zodat uw bekkenbodemspieren actief blijven.

6. Veiligheidsinformatie

- ⚠ Reinig uw ELANEE bekkenbodem-trainingshulpjes grondig voordat u ze voor het eerst gebruikt en ook na elk gebruik. Zorg voor hygiënische omstandigheden (bijv. handen wassen).
- ⚠ Controleer uw trainingshulpjes voordat u ze voor het eerst gebruikt. Gebruik alleen onberispelijke kegeltjes. Een trai-

ningshulpje met krassen of andere beschadigingen kan verwondingen veroorzaken.

- ⚠ Bij vaginale infecties, ontstekingen, wondjes of pijnklachten in de schaamstreek, evenals tijdens de menstruatie en bij een problematische zwangerschap dient men de bekkenbodem-trainingshulpjes niet te gebruiken.
- ⚠ Bij andere klachten (bijv. verzakking van de bekkenorganen) dient u vooraf door een arts te laten uitsluitend dat deze niet een andere oorzaak hebben dan bekkenbodempzwakte, voordat u met de training begint.
- ⚠ In geval van een bekende overgevoeligheid en allergieën voor de genoemde ingrediënten, dient u van gebruik af te zien of het alleen in overleg met een arts te gebruiken.
- ⚠ Bij een intact maagdenvlies dient men af te zien van het gebruik van de bekkenbodem-trainingshulpjes.
- ⚠ Het dragen van een cervixkapje, anticonceptie, pessarium of spiraaltje is mogelijk tijdens de training. Wel moet gecontroleerd worden of deze nog in de juiste positie zitten voor en na elke training. In geval van twijfel alleen na overleg met een arts.
- ⚠ De trainingshulpjes mogen niet worden gereinigd met stoom, droge hitte sterilisatie of uitkoken, omdat hierdoor het materiaal vervormd kan raken.

7. Reinigingsinformatie

- Reinig de trainingshulp met warm water en gewone zeep of ontsmet de kegel met een gewoon huid desinfectie middel.
- Voordat u de trainingshulp weer gebruikt, moeten mogelijke

resten van zeep of ontsmettingsmiddel grondig worden afgespoeld met water.

- Gassterilisatie is ook mogelijk.

8. Weggooi instructies

- De ELANEE bekkenbodem trainingshulp fase II kan met het huishoudelijk afval worden weggegooid.
- Scheid de afzonderlijke componenten van de verpakking correct en recycle ze in het juiste recycling systeem.
- Volg de nationale of regionale regelgeving voor afvalverwerking.

9. Materiaalsamenstelling

De ELANEE bekkenbodem trainingshulp fase II bestaat uit:

- Polypropyleen
- Thermoplastisch elastomeer
- 2 met rubber beklede stalen kogels

10. Verklaring van de gebruikte symbolen



Fabrikant



Neem de gebruiksaanwijzing in acht



Let op!



Batchnummer



Item nummer

Kullanım Kılavuzu Leğen Kemiği-Eggersiz Yardımı II Aşama

Değerli Müşterimiz,

ELANEE Leğen Kemiği Eggersiz yardımı II Aşamayı seçtiğiniz için sizlere teşekkür ederiz! Elinizdeki kullanım kılavuzu ürünümüzü en verimli biçimde kullanabilmek açısından size yardımcı olacaktır. ELANEE Leğen Kemiği Eggersiz yardımı II Aşamayı ilk olarak kullanmadan önce kullanım kılavuzunu dikkatlice okuyunuz!

Sorularınızı ve önerilerinizi bizlere iletebilirsiniz. Leğen kemiği eggersinizde sizlere başarılar dileriz!

Sizin ELANEE - Ekibiniz

⚠ Kullanım Kılavuzununa uyunuz ve ürün ambalajını saklayınız!

Almanya'da üretilmiştir

1. Geçerlilik Alanları

İşbu kullanım kılavuzu aşağıdaki ürün için geçerlidir:

REF 705-00 ELANEE Leğen Kemiği Eggersiz Yardımı Aşama II

2. Ürün İçeriği

- 1 Eggersiz Yardımı, 1 Kullanım Kılavuzu

3. Amaç Belirlemesi ve Amacına Uygun Kullanım

Leğen Kemiği Eggersiz yardımı II Aşama, kalçanızı hissedebildikten sonraki zamanlarda örneğin (ELANEE Leğen Kemiği Eggersiz yardımı I Aşama) ile önceden yapılmış çalışmayı **devamlı bir eggersizi destekler** ve temel kas güçlendirmesine yardımcı olur.

- **Sorunsuz hamilelik esnasında** Leğen Kemiği Egsersiz yardımı II Aşama ile kendinizi iyi hissettiğiniz sürece egersiz yapabilirsiniz.
- **Doğumdan sonra rahim** ağzı kapandığında ve Leğen kemiğiniz yeniden güçlendiğinde egersize başlayabilirsiniz. İkilemde kalırsanız lütfen ebenize veya doktorunuza danışınız.

ELANEE Leğen Kemiği-Egsersiz Yardımı II Aşama ile yapılan Leğen Kemiği egersizinin uygun olduğu durumlar:

- Daha önceden egersiz yapılmış leğen kemiği (örn. ELANEE Leğen Kemiği-Egsersiz Yardımı I Aşama).
- Çinsel hazı artırmak için kullanılabilir.

4. Çalışma şekli

ELANEE Leğen Kemiği-Egsersiz Yardımı II Aşama iki ovuk gövdeden oluşur. Bunlar birbirlerine geniş bir bölme ile bağlıdırlar. İki ovuk gövde de ayrı ayrı serbest duran bilya vardır. Bu bilyalar her harekette ovuk gövdenin tavanına dokunur ve hafif bir vibrasyon yaratır. Bu vibrasyon leğen kemiği kaslarınıca algılanır, böylece leen kemiği kasları stimüle edilerek aktive olurlar.

Alt kısmın geniş bölümleri oluşacak vibrasyonunun doğrudan leğen kemiği kaslarına yöneltilir. Koninin üzerinedeki 14 stimüle adacıkları kaslarıayrıca stimüle ederler. İki yarımın arasındaki geniş bölme iç bölmedeki bilyaların birbirlerine dokunuşunu güçlendirir ve egersizin tesir derfecesini genişletir.

ELANEE Leğen Kemiği-Egsersiz Yardımı II Aşama tamamen ramine içine sokulur. Girişi kolaylaştırmak için koninin üst kısmı alt kısmına nazaran daha küçük olarak dizayn edilmiştir. Dışarıdan gözükmez ve ses yapmaz. Egsersiz nesne 0069eri sürüldükten sonra başlar ve güncel yaşamda rahatlıkla uygulanabilir. Leğen kemiği kaslarıböylelikle her hareket etmede stimüle edilir.

5. Kullanım

1. ELANEE Leğen Kemiği-Egzersiz Yardımı II Aşama ilk kullanımdan önce iyice yıkanmalıdır, temiz bir ortamda yapınız (örn. önceden ellerinizi yıkayınız).
2. İçinize koninin dar ucunu önce sokunuz. Rahminizi kayganlaştırmak veya kuru rahimlerde ELANEE Leğen Kemiği-Egzersiz Yardımı II Aşama ile yapılacak egzersizin tressirini artırmak için kaygan jel kullanınız.
3. İçinize egzersiz yardımcısını tamamen sokunuz, yaklaşık bir tamponun girdiği yere kadar yerleştiriniz. Hilal şeklindeki bölgeler içeri yerleştirme esnasında sağve solda kalmalı, böylece doğrudan leğen kemiği kaslarının üzerine yerleşir.
4. İlk kullanımda kendinizi deneyiniz, ne kadar süre rahat içinizde tutacağınızı hesaplayın ve taşıma süresini her defasında keyfinize göre arttırın.
5. Egzersiz yardımını içinize her gün devamlı yerleştirin, böylece leğen kemiği kaslarınızın aktif kalmasını sağlayın.

6. Güvenlik Tavsiyeleri

- ⚠ ELANEE pelvik tabanı egzersiz yardımınızı ilk kullanım öncesinde ve her kullanım sonrasında tamamen temizleyin ve temizlik koşullarına dikkat edin (örn. Ellerinizi yıkayın).
- ⚠ Lütfen ilk kullanım öncesinde egzersiz yardımınızı kontrol edin. Sadece kusursuz konileri kullanın. Çizik ya da başka hasara sahip üst yüzeyli bir egzersiz yardımcı yaralanmalarına neden olabilir.
- ⚠ Vajinal enfeksiyon, iltihap, yaralanma ya da genital bölgede ağrılı şikayetler olması halinde ve aynı şekilde regl

döneminde ve sorunlu hamilelik durumlarında pelvik tabanı egzersiz yardımı kullanımından kaçınılmalıdır.

- ⚠ Diğ er ş ikayet durumlarında (örn. pelvik organların inmesi gibi) egzersize başlamadan önce pelvik taban zayıflığından başka bir sebep doktora başvurarak tedavi edilmelidir.
- ⚠ Belirtilen içerik maddelerine karşı hassasiyet ve alerji durumlarında kullanımdan kaçınılmalı veya sadece doktorla görüş tükten sonra kullanılmalıdır.
- ⚠ Bekaret söz konusu ise pelvik tabanı egzersiz yardımı kullanılmamalıdır.
- ⚠ Egzersiz sırasında servikal kapak, kontraseptif halka, diyafram veya rahim iç i cihazlarının kullanımı mümkündür. Doğ ru konumlandırılması için her egzersiz öncesinde ve sonrasında kontrol edilmelidir. Tam olarak emin olunmayan durumlarda doktorunuza başvurunuz.
- ⚠ Materyal deforme olabileceğ inden buharlı sterilizasyon, kuru sterilizasyon ya da kaynatma aracılığ ıyla temizlik iş lemi uygun değ ildir.

7. Temizlik Önerileri

- Egzersiz yardımcısını sıcak su ile ve normal sabun ile temizleyin veya dezinfecte edin.
- Tekrar kullanmadan önce ürünün üzerinde kalmış sabun ve dezinfectiyon artıkları su ile temizlenmelidir.
- Gaz ile sterilizasyon yapılabilir.

8. İmha Önerileri

- ELANEE Leğen Kemiği-Eggersiz Yardımı II Aşama ürünü ev çöpü ile imha edilebilir.
- Ambalajın münferit parçaları türlerine uygun olarak tasnif edilmeli ve ilgili geridönüşüm sistemine gönderilmelidir.
- İmha işleminde bölgesel talimatnamelere lütfen uyunuz.

9. Ürün Bileşimi

ELANEE Leğen Kemiği-Eggersiz Yardımı II Aşama ürünün oluştuğu maddeler:

- Polipropylen
- Termoplastik Elastomer
- 2 lastik kaplamalı çelik bilya

10. Kullanılan Simgelerin açıklamaları

 Üretici  Kullanım Kılavuzuna uyunuz


 Dikkat!  Üretim Numarası  Artikel Numarası

Инструкция по применению Кегель для укрепления мышц тазового дна фаза II

Уважаемый Покупатель,

Благодарим за приобретение кегля для укрепления мышц тазового дна фаза II ELANEE. В целях оптимального использования продукта, мы представили важную информацию в данной инструкции. Пожалуйста, внимательно прочитайте инструкцию перед первой тренировкой с кегелем для укрепления мышц тазового дна фаза II ELANEE. Мы будем рады ответить на любые вопросы или выслушать предложения! Желаем Вам успехов в тренировке мышц тазового дна!

Ваша команда ELANEE

 Пожалуйста, соблюдайте инструкции, указанные на упаковке!

Сделано в Германии

1. Сфера применения

Данная инструкция по применению относится к следующему продукту:

REF 705-00 Кегель для укрепления мышц тазового дна фаза II ELANEE

2. Содержимое

- 1 Конусы для тренировки, 1 инструкция по применению

3. Цель и использование по назначению

Кегель для укрепления мышц тазового дна фаза II необходимо применять после предварительной тренировки и укрепления мышц тазового дна (например, при помощи

кегля для укрепления мышц тазового дна фаза I ELANEE).

- **В период беременности** можно использовать кегель для укрепления мышц тазового дна фаза II при хорошем самочувствии.
- **После родов** можно начинать занятия по тренировке мышц тазового дна только после закрытия шейки матки. Если Вы сомневаетесь, пожалуйста, обратитесь к акушерке или врачу.

Использование кегля для укрепления мышц тазового дна фаза II ELANEE подходит для:

- Продолжительного тренинга при уже обретенном тоне мышц (например, при помощи конусов для укрепления мышц тазового дна – Фаза I ELANEE)
- В целях повышения сексуального удовольствия.

4. Принцип действия

Кегель для укрепления мышц тазового дна – Фаза II ELANEE состоит из двух полых тел (половинок), соединённых при помощи мостика. В каждой половинке находится по шарик. При каждом движении шарик создаёт лёгкую вибрацию. Через оболочку кегля эта вибрация напрямую передаётся на мышцы тазового дна. Повторная вибрация при каждом движении стимулирует и тренирует мышцы.


Контактные площадки на нижней части кегля передают максимальную вибрацию напрямую на мышцы тазового дна. 14 стимуляционных пунктов увеличивают эффект. Широкое соединение между половинками способствует большей вибрации и усиливает тренировочный эффект.

Кегель для укрепления мышц тазового дна фаза II ELANEE полностью вводится во влагалище. Верхняя часть кегля меньше и способствует лёгкому введению. Устройство незаметно снаружи и бесшумно. Тренировка осуществляется при ношении кегля и может проводиться в нормальной повседневной жизни.

5. Применение

1. Перед использованием тщательно вымойте кегель для укрепления мышц тазового дна – Фаза II ELANEE и обратите внимание на гигиенические условия (например, чистота рук).
2. Сначала введите небольшую конусообразную часть. При сухом влагалище рекомендуется использовать смазку для тренировки с кеглем.
3. Вводите кегель медленно, как обычно вводите тампон. Полукруглые контактные площадки на нижней части кегля должны находиться справа и слева. Таким образом, они напрямую лежат на мышцах тазового дна.
4. Проверьте, как долго Вы чувствовали себя максимально комфортно при тренировке, в зависимости от этого можно увеличить время тренировки.
5. Проводите тренировку ежедневно, чтобы мышцы тазового дна находились в активности.

6. Указания по безопасности

-  Следует промыть ELANEE конусы для укрепления мышц тазового дна - Фаза I активной перед первым использованием и после каждого использования, при этом соблюдайте правила гигиены (например, мойте руки).

- ⚠️ Пожалуйста, внимательно проверьте конусы перед первым использованием. Не используйте конусы, на поверхности которых имеются царапины или повреждения. Использование дефектных конусов может привести к травмам.
- ⚠️ При вагинальных инфекциях, воспалениях, травмах или болезненных ощущениях в области половых органов, во время менструации и проблемной беременности не следует использовать конусы для укрепления мышц тазового дна.
- ⚠️ При наличии других проблем (например, опущение органов таза) необходимо перед началом упражнений обратиться к врачу, чтобы исключить иные причины, кроме ослабления мышц тазового дна.
- ⚠️ В случае повышенной чувствительности и аллергии на один из указанных компонентов следует отказаться от применения конусов или использовать их только по согласованию с врачом.
- ⚠️ Девушкам, сохранившим девственность, противопоказано использование конусов для укрепления мышц тазового дна.
- ⚠️ Во время упражнений допускается использование контрацептивных колпачков, контрацептивных колец, диафрагмы или внутриматочной спирали. Тем не менее, необходимо проверять их правильное положение перед и после каждой тренировки. При возникновении сомнений проконсультируйтесь с врачом.

- ⚠ Не применяйте стерилизацию конусов паром, сухую стерилизацию или кипячение, так как это может привести к деформации материала.

7. Указания по очистке

- Мойте кегель после каждого употребления. Кегель нужно мыть тёплой водой с обычным мылом. Кегель можно обработать •

Перед следующим использованием тщательно смойте остатки мыла или дезинфицирующего средства с кегля.

- Возможна газовая стерилизация.

8. Указания по утилизации

- Кегель для укрепления мышц тазового дна – Фаза II ELANEE можно утилизировать вместе с бытовыми отходами.
- Пожалуйста, отсортируйте отдельные компоненты упаковки и опустите в соответствующие пакеты для мусора.
- Соблюдайте местные и региональные правила утилизации.

9. Состав материала

Кегель для укрепления мышц тазового дна – Фаза II ELANEE состоит из:

- Полипропилен
- Термопластичный эластомер
- 2 половинки с резиновыми шариками

10. Пояснение используемых символов



Производитель



Внимание!



Прочтите инструкцию по применению



Номер партии



Номер изделия

