

adopte une position en cuillilas para expulsar suavemente el dispositivo.

- Sustituya el dispositivo cada 2-3 meses; no exceda los 6 meses de uso.
- Guárdelo en un recipiente limpio y seco, alejado de la luz y separado de sustancias tóxicas o corrosivas.

Contraindicaciones

• Utilizar con precaución si tiene una infección genitourinaria o alergias conocidas.

Especificaciones

Materiales: Silicona segura para el cuerpo: silicona biocompatible y sin ftalatos.
Condiciones ambientales:
Requisitos de temperatura, humedad y presión atmosférica de funcionamiento: +5°C a + 40°C, 15 % a 90 % de humedad relativa sin condensación, 700 hPa a 1060 hPa
Almacenamiento y transporte:
Requisitos de temperatura, humedad y presión atmosférica de funcionamiento: -25°C a + 60°C, 15 % a 90 % de humedad relativa sin condensación, 700 hPa a 1060 hPa

Contenido del paquete:
Dispositivo de rehabilitación de los músculos del suelo pélvico, 4 unidades/ juego (la bola n.º 1 es un rehabilitador de una sola bola, las bolas n.º 2, n.º 3 y n.º 4 son rehabilitadores de doble bola).
Una copia del manual

Etapa (n.º)	Dimensiones: longitud x anchura (mm)	Peso (g)
1	136X36	48
2	180X32	78
3	170X28	98
4	166X26	105

FR

Contenu

Les avantages de l'utilisation de Fleuron, boules de tonification du plancher pelvien
Caractéristiques du Fleuron
Avertissements
Précautions
Nettoyage
Comment insérer Fleuron, de tonification du plancher pelvien
les boules
Méthodes d'entraînement des muscles du plancher pelvien
Comment utiliser Fleuron, de tonification du plancher pelvien
boules
Exercices de Kegel
Comment retirer Fleuron, de tonification du plancher pelvien
les boules
Combien de temps porter Fleuron, les boules de tonification du plancher pelvien ?
Précautions
Contre-indications
Caractéristiques

Les avantages de l'utilisation des boules de tonification du plancher pelvien Fleuron

Renforcement des muscles du plancher pelvien : les boules lestées provoquent des contractions musculaires spontanées, améliorant ainsi le biofeedback et la conscience du contrôle du plancher pelvien. La vibration interne de la boule à l'intérieur de la boule renforce cet effet. L'utilisation des boules pendant les exercices d' s de Kegel contribue à améliorer la force musculaire, l'endurance et la coordination lors des mouvements quotidiens tels que la marche, la montée des escaliers ou la toux. Amélioration de la sensibilité et des sensations : des muscles pelviens forts peuvent considérablement améliorer votre excitation/réponse sexuelle, le niveau de sensation que vous ressentez pendant les rapports sexuels et votre potentiel orgasmique.

Caractéristiques du Fleuron

- Fabriqué d'une seule pièce en silicone doux pour la peau, avec une surface ergonomique qui améliore la stimulation des parois vaginales et la sensibilité nerveuse.
- La structure interne imbriquée crée des ondes mécaniques pour un retour biophysique.
- Le motif en relief augmente la friction pour une meilleure adhérence musculaire et une sensibilité accrue.
- La structure à double boule applique une pression segmentée pour une plus grande surface de contact vaginal.
- Comprend 4 boules tonifiantes de poids différents pour un entraînement progressif.
- Le revêtement en silicone de qualité

médicale est 100 % imperméable et sans danger pour le corps.

Avertissements

- Attendez au moins 6 semaines après l'accouchement et 8 semaines après une épisiotomie avant utilisation.
- Ne convient pas aux enfants.
- Déconseillé en cas de prolapsus génital, car le placement correct des boules de tonification pourrait être entravé.

Précautions

- À usage unique et pour une seule patiente. Ne pas partager ni alterner entre l'anus et le vagin afin d'éviter toute infection croisée.
- Nettoyez et désinfectez toujours après chaque utilisation afin d'éviter toute irritation ou infection.

Nettoyage

Il est important de nettoyer les boules de tonification du plancher pelvien avant la première utilisation, ainsi qu'avant et après chaque utilisation. Nettoyez-les à l'aide d'une lingette antibactérienne sans alcool, telle que les lingettes TensCare (voir X-WIPES) , ou en les lavant à l'eau chaude savonneuse. Rincez-les à l'eau claire, séchez-les soigneusement après utilisation et rangez-les dans leur boîte de rangement.

Comment insérer les boules de tonification du plancher pelvien Fleuron

Avant d'utiliser les boules de tonification du plancher pelvien, veuillez vous rendre aux toilettes pour vider votre vessie. Fleuron est livré avec 4 boules de tonification du plancher pelvien différentes, numérotées de 1 à 4 pour une progression par étapes. La boule de tonification 1 est un rééducateur à boule unique, tandis que les boules de tonification 2 à 4 sont formées de deux boules reliées par un cordon. Vous devrez introduire les sphères l'une après l'autre sans forcer. Pour un placement confortable, nous vous recommandons d'adopter une positon semi-allongée. Il est conseillé d'enfoncer les boules assez profondément. Si cela s'avère difficile, essayez de soulever légèrement le bassin et de le repousser vers l'intérieur. Pour faciliter l'insertion, vous pouvez lubrifier les boules tonifiantes avec un lubrifiant à base d'eau, tel que le gel TensCare Go ou de l'eau. Veuillez ne pas utiliser de lubrifiant à base de silicone ou d'autres huiles. Assurez-vous que le cordon est bien sorti de votre vagin à tout moment.

Méthodes d'entraînement des muscles du plancher pelvien

Fleuron se compose de 4 poids différents (comme indiqué dans le tableau ci-dessous). L'entraînement des muscles du plancher pelvien est un processus de contraction musculaire étape par étape. Veuillez suivre la méthode suivante :

Ne pas utiliser en position stationnaire.

Étape (n°)	Poids (g)	Période d'initiation	Période d'adaptation	Période de flexibilité	Période de renforcement musculaire	Fréquence d'utilisa-tion
1	48	S'adapte au poids de la sphère, qui ne peut pas tomber facilement				
2	78		Augmenter le poids de la balle et maîtriser les mouvements de rétraction et de levée			
3	98			Capacité à contrôler facilement les sphères et à intégrer des activités physiques appropriées à l' (par exemple, marcher, monter des escaliers)		
4	105				Capacité à contrôler de manière flexible le mouvement de la sphère et à l'empêcher de tomber pendant l'activité humaine	

Comment utiliser Fleuron, les balles de tonification du plancher pelvien

Une fois les boules de tonification insérées dans votre vagin, vous pourrez tonifier vos muscles de deux manières différentes :

- Utilisation active : vous effectuerez des exercices de Kegel pour faire travailler les muscles du plancher pelvien et les tonifier en effectuant des contractions volontaires répétitives.
- Utilisation passive : après avoir inséré les boules de tonification, vous pourrez vaquer à vos occupations habituelles. Dans ce cas, vous contracterez les muscles du plancher pelvien sans y penser afin de maintenir les boules de tonification en place.

Exercices de Kegel

Tout d'abord, il est important de localiser vos muscles du plancher pelvien et de les sentir travailler. Voici quelques techniques qui peuvent vous aider :
Essayez d'insérer un ou deux doigts propres dans votre vagin, puis serrez les muscles environnants en les remontant vers votre nombril, ce qui vous donnera une sensation de compression et de soulèvement. Une autre méthode consiste à essayer d'arrêter le flux d'urine pendant la miction. Si vous y parvenez, cela signifie que vous sollicitez les bons muscles. Essayez de vous souvenir de la sensation de soulèvement et de contraction, puis, lorsque vous êtes prête, essayez de la reproduire en utilisant uniquement les muscles que vous avez identifiés précédemment. Ne contractez pas les muscles de vos jambes, de votre ventre ou de vos fesses et n'oubliez pas de respirer normalement. Essayez de maintenir chaque contraction pendant trois à cinq secondes, puis relâchez et détendez-vous. Vous devriez sentir vos muscles se relâcher. Reposez-vous pendant cinq secondes, puis recommencez. Essayez de faire environ dix contractions de cette manière. Répétez l'ensemble du processus trois ou quatre fois par jour. Au bout de quelques semaines, essayez d'augmenter la durée des contractions musculaires jusqu'à environ dix secondes, mais n'oubliez pas de vous reposer plus longtemps entre chaque contraction. Remarque : il est important de privilégier la qualité des contractions plutôt que la quantité. Il vaut mieux effectuer quelques contractions fortes et efficaces qu'une série de contractions faibles.

Ne vous inquiétez pas si vous avez du mal à maintenir la contraction pendant 3 secondes au début. Contractez simplement aussi longtemps que vous le pouvez. Plus vous ferez d'exercices, plus vos muscles se renforceront et plus vous serez capable de contracter longtemps. Autres exercices pour le plancher pelvien
Exercice 1 :

- Insérez les boules tonifiantes, accroupissez-vous très bas.
- Restez dans cette position et contractez les muscles du plancher pelvien pendant 5

secondes contre les boules tonifiantes.
3. Levez-vous et détendez-vous pendant 5 secondes.
4. Répétez ce cycle environ 5 fois de suite.
Exercice 2 :

- Insérez les balles tonifiantes et placez-vous face à une marche ou à un escalier.
- Montez sur la marche avec un pied, puis l'autre, tout en contractant les muscles du plancher pelvien contre les balles tonifiantes. Maintenez la contraction pendant 2 secondes. Il s'agit d'un mouvement rapide, mais essayez de contracter aussi intensément que possible.
- Descendez la marche avec un pied, puis l'autre, et détendez vos muscles pendant 2 secondes.
- Répétez ce cycle environ 10 fois.

Exercice 3 :
Il est tout aussi important de pouvoir détendre complètement les muscles du plancher pelvien que de les contracter. Cet exercice a été conçu pour vous aider à comprendre votre plancher pelvien.

- Insérez les balles tonifiantes et effectuez une fente avant : placez d'abord les pieds l'un à côté de l'autre, puis avancez le pied gauche tout en pliant les genoux.
- Restez dans cette position et contractez les muscles vers le haut contre les balles tonifiantes pendant 2 secondes.
- Détendez lentement les muscles du plancher pelvien tout en gardant le contrôle.
- Répétez ce cycle environ 5 fois en maintenant la position de fente tout au long de l'exercice.
- Gardez les muscles du plancher pelvien détendus et revenez à la position initiale (debout, les pieds l'un à côté de l'autre). Recommencez avec l'autre pied vers l'avant, 5 fois également.

Comment retirer Fleuron, les balles de tonification du plancher pelvien

Pour retirer les balles tonifiantes, détendez complètement les muscles et tirez doucement sur la corde. Après utilisation, il est important de nettoyer soigneusement les boules tonifiantes afin de pouvoir les réutiliser.

Combien de temps faut-il porter Fleuron, les boules de tonification du plancher pelvien?

L'entraînement des muscles du plancher pelvien doit se faire progressivement. Il est recommandé de suivre le mode d'emploi et de poursuivre l'entraînement afin de prévenir le relâchement du plancher pelvien et de maintenir des muscles pelviens sains. Les boules tonifiantes peuvent être portées tous les jours, avec des séances de 10 à 30 minutes si vous les utilisez en faisant des exercices de Kegel. Si vous les utilisez de manière passive, vous pouvez les porter plus longtemps tout en vaquant à vos activités quotidiennes. Veuillez noter que si le port des boules tonifiantes devient inconfortable ou douloureux, cessez immédiatement de les utiliser. Vous ne devez pas utiliser votre Fleuron pendant plus de 60 minutes. Sachez qu'une utilisation trop longue des boules tonifiantes (plusieurs heures plutôt que quelques dizaines de minutes) peut produire l'effet inverse de celui souhaité, à savoir un affaiblissement des muscles du plancher pelvien, voire une hypertonie.

Précautions

- Ne pas utiliser en cas de laxité vaginale sévère ou de prolapsus d'organes sans consulter un médecin.
- Ne pas utiliser pendant les règles.
- Cessez l'utilisation si l'appareil présente une décoloration, des fissures ou une déformation.
- Évitez tout contact avec les tissus vaginaux si le produit entre en contact avec des plaies ou des blessures.
- Si le cordon de retrait se rompt, adoptez une position accroupie pour extraire délicatement le dispositif.
- Remplacez le dispositif tous les 2 à 3 mois ; ne dépassez pas 6 mois d'utilisation.
- Conservez-le dans un récipient propre et sec, à l'abri de la lumière et à l'écart de substances toxiques ou corrosives.

Contre-indications

- À utiliser avec précaution en cas d'infection génito-urinaire ou d'allergies connues.

Caractéristiques

Matériaux : silicone sans danger pour le corps – silicone biocompatible et sans phtalates.
Conditions environnementales :
Température, humidité et pression atmosphérique requises pour le fonctionnement : +5°C à +40°C, 15 % à 90 % d'humidité relative sans condensation, 700 hPa à 1060 hPa
Stockage et transport :
Température de fonctionnement, humidité

et pression atmosphérique requises : -25°C à +60°C, 15 % à 90 % d'humidité relative sans condensation, 700 hPa à 1060 hPa
Dispositif de rééducation des muscles du plancher pelvien, 4 pièces/set (la balle n° 1 est un rééducateur à balle unique, les balles n° 2, n° 3 et n° 4 sont des rééducateurs à double balle).
Un exemplaire du manuel

Étape (n°)	Dimensions : longueur x largeur (mm)	Poids (g)
1	136X36	48
2	180X32	78
3	170X28	98
4	166X26	105

DE

Inhalt

Vorteile der Verwendung von Fleuron, Beckenboden-Trainingsbällen
Eigenschaften von Fleuron
Warnhinweise
Vorsichtsmaßnahmen
Reinigung
Einführung der Fleuron Beckenboden-Trainingskugeln
Methoden zum Training der Beckenbodenmuskulatur
Verwendung von Fleuron, Beckenboden-Trainingsbällen
Kegel-Übungen
Entfernen von Fleuron, Beckenboden-Trainingsbällen
Wie lange Fleuron, Beckenboden-Trainingsbällegetragen werden sollten ,
Vorsichtsmaßnahmen
Kontraindikationen
Technische Daten

Vorteile der Verwendung von Fleuron, Beckenboden-Trainingsbällen

Stärkung der Beckenbodenmuskulatur:
Die gewichteten Bälle regen spontane Muskelkontraktionen an, verbessern das Biofeedback und das Bewusstsein für die Kontrolle des Beckenbodens.
Die interne Vibration des Balls im Ball verstärkt diesen Effekt.
Die Verwendung der Bälle während der Kegel– –Übungen hilft, die Muskelkraft, Ausdauer und Koordination bei alltäglichen Bewegungen wie Gehen, Treppensteigen oder Husten zu verbessern.
Verbesserte Empfindlichkeit und Sensibilität:
Starke Beckenbodenmuskeln können Ihre sexuelle Erregung/ Reaktion, die Empfindungsintensität beim Geschlechtsverkehr und Ihr Orgasmuspotenzial erheblich verbessern.

Eigenschaften des Fleuron

- Einteiliges, hautfreundliches Silikon mit ergonomischem Oberflächenmuster verbessert die Stimulation der Vaginalwände und die Nervenempfindlichkeit.
- Die verschachtelte Innenstruktur erzeugt mechanische Wellen für biophysikalisches Feedback.
- Das Oberflächenmuster erhöht die Reibung für einen besseren Muskelhalt und eine höhere Empfindlichkeit.
- Die Doppelkugelstruktur übt segmentierten Druck aus und sorgt so für eine größere Kontaktfäche mit der Vagina.
- Enthält 4 Tonungskugeln mit unterschiedlichem Gewicht für ein progressives Training.
- Die Beschichtung aus medizinischem Silikon ist 100 % wasserdicht und körperverträglich.

Warnhinweise

- Warten Sie nach der Geburt mindestens 6 Wochen und nach einem Dammschnitt mindestens 8 Wochen, bevor Sie das Produkt verwenden.
- Aktive Anwendung: Sie führen Kegel-Übungen durch, um die Beckenbodenmuskulatur zu trainieren und durch wiederholte willkürliche Kontraktionen zu straffen.
- Passive Anwendung: Nach dem Einführen der Toning-Bälle können Sie Ihren gewohnten Aktivitäten nachgehen. In diesem Fall ziehen Sie die Beckenbodenmuskulatur unbewusst zusammen, um die Toning-Bälle in ihrer Position zu halten.

Vorsichtsmaßnahmen

- Nur zur Verwendung durch eine einzige Patientin und nur in einer Körperöffnung. Nicht weitergeben oder zwischen Anus und Vagina wechseln, um Kreuzinfektionen zu vermeiden.
- Reinigen und desinfizieren Sie das Produkt nach jedem Gebrauch, um Reizungen oder Infektionen zu vermeiden.

Reinigung

Es ist wichtig, dass die Beckenboden-Trainingskugeln vor dem ersten Gebrauch sowie vor und nach jedem Gebrauch gereinigt werden. Reinigen Sie die Kugeln entweder mit einem alkoholfreien antibakteriellen Tuch wie TensCare Wipes (siehe X-WIPES) oder mit warmem

Seifenwasser. Spülen Sie sie nach dem Gebrauch mit klarem Wasser ab, trocknen Sie sie gründlich und legen Sie sie zurück in die Aufbewahrungsbox.

So führen Sie die Fleuron–Beckenboden-Trainingsbälle ein

Bevor Sie die Beckenboden-Trainingsbälle verwenden, müssen Sie die Toilette aufsuchen, um Ihre Blase zu entleeren. Fleuron wird mit 4 verschiedenen Beckenboden-Trainingskugeln geliefert, die für ein schrittweises Training mit 1 bis 4 gekennzeichnet sind. Die Trainingskugel 1 ist ein Einzelkugel-Rehabilitationsgerät, während die Trainingskugeln 2 bis 4 aus zwei durch eine Schnur verbundenen Kugeln bestehen. Sie müssen die Kugeln nacheinander und ohne Gewalt einführen. Für eine bequeme Platzierung empfehlen wir eine halb liegende Position. Es wird empfohlen, die Bälle ziemlich tief einzuführen. Wenn dies etwas schwierig ist, heben Sie das Becken vorsichtig an und drücken Sie es wieder zurück. Um das Einführen zu erleichtern, können Sie die Tonungskugeln mit einem Gleitmittel auf Wasserbasis, wie z. B. TensCare Go Gel oder Wasser, befeuchten. Verwenden Sie kein Gleitmittel auf Silikonbasis oder andere Öle. Achten Sie darauf, dass das Kabel jederzeit außerhalb Ihrer Vagina bleibt.

Methoden zum Training der Beckenbodenmuskulatur

Fleuron besteht aus 4 verschiedenen Gewichten (siehe Tabelle unten). Das Beckenbodentraining ist ein schrittweises Muskelkontraktionstraining. Bitte befolgen Sie die folgende Methode:

Nicht in stationärem Zustand verwenden.

Stufe (Nr.)	Gewicht (g)	Einführung-sphase	Anpassungs-phase	Flexibilitäts-phase	Krafts-teigerung-phase	Häufigkeit der An-wendung
1	48	Passt sich dem Gewicht der Kugel an, sodass diese nicht leicht herunter-fallen kann				
2	78		Erhöhen Sie das Gewicht des Balls und meistern Sie die Rückzugs- und Hebebe-wegungen			15 bis 20 Minuten pro An-wendung
3	98			Fähigkeit, Bälle leicht zu kontrol-lieren und geeignete körperliche Aktivitäten aus dem Bereich „ “ (z. B. Gehen, Treppen-steigen) einzubauen		1–2 Mal pro Tag
						Hält 10 bis 15 Tage
4	105				Die Kugel kann flexibel gesteuert werden und fällt während menschlicher Aktivitäten nicht herunter	

Anwendung von Fleuron, Beckenboden-Tonisierungskugeln

Sobald die Toning-Bälle in die Vagina eingeführt sind, können Sie Ihre Muskeln auf zwei verschiedene Arten trainieren:

- Aktive Anwendung: Sie führen Kegel-Übungen durch, um die Beckenbodenmuskulatur zu trainieren und durch wiederholte willkürliche Kontraktionen zu straffen.
- Passive Anwendung: Nach dem Einführen der Toning-Bälle können Sie Ihren gewohnten Aktivitäten nachgehen. In diesem Fall ziehen Sie die Beckenbodenmuskulatur unbewusst zusammen, um die Toning-Bälle in ihrer Position zu halten.

Kegel-Übungen

Zunächst ist es wichtig, die Beckenbodenmuskeln zu finden und zu spüren, wie sie arbeiten. Hier sind einige Techniken, die Ihnen dabei helfen können:
Führen Sie einen oder zwei saubere Finger in die Vagina ein und spannen Sie dann die umliegenden Muskeln an, indem Sie sie nach oben und in Richtung Bauchnabel ziehen – Sie sollten ein Druck- und Hebegefühl verspüren.
Eine andere Möglichkeit besteht darin, beim Wasserlassen den Urinfluss anzuhalten.

Wenn Ihnen das gelingt, trainieren Sie die richtigen Muskeln.
Versuchen Sie, sich das Anheben und Zusammenziehen zu merken, und versuchen Sie es dann, wenn Sie bereit sind, nur mit den zuvor identifizierten Muskeln. Spannen Sie die Muskeln in den Beinen, im Bauch und im Gesäß nicht an und denken Sie daran, normal zu atmen.
Versuchen Sie, jede Anspannung oder „Kontraktion“ drei bis fünf Sekunden lang zu halten, dann lassen Sie los und entspannen Sie sich. Sie sollten ein „Loslassen“ der Muskeln spüren. Machen Sie fünf Sekunden Pause und wiederholen Sie die Übung.
Versuchen Sie, auf diese Weise etwa zehn Kontraktionen durchzuführen. Wiederholen Sie den gesamten Vorgang drei- bis viermal täglich.
Versuchen Sie über einige Wochen hinweg, die Muskelkontraktionen auf etwa zehn Sekunden zu verlängern, aber denken Sie daran, zwischen den einzelnen Kontraktionen längere Pausen einzulegen.
Hinweis: Es ist wichtig, auf die Qualität der Kontraktionen zu achten, nicht auf die Quantität. Daher sind einige wenige kräftige Kontraktionen besser als eine Reihe schwacher.
Machen Sie sich keine Sorgen, wenn Ihnen das Halten für 3 Sekunden anfangs schwer fällt. Drücken Sie einfach so lange, wie es Ihnen angenehm ist. Je mehr Sie trainieren, desto stärker werden die Muskeln und desto länger können Sie die Muskeln anspannen.
Weitere Beckenbodenübungen
Übung 1:

- Führen Sie die Toning-Bälle ein und gehen Sie tief in die Hocke.
- Bleiben Sie in dieser Position, spannen Sie die Beckenbodenmuskeln an und halten Sie die Spannung 5 Sekunden lang gegen die Tonisierungskugeln.

spannen Sie die Muskeln 2 Sekunden lang gegen die Toning Balls nach oben.
3. Entspannen Sie die Beckenbodenmuskulatur langsam und kontrolliert.
4. Wiederholen Sie diesen Zyklus etwa 5 Mal, wobei Sie die Ausfallposition die ganze Zeit beibehalten.
5. Halten Sie die Beckenbodenmuskeln entspannt und kehren Sie in die Ausgangsposition zurück (mit den Füßen nebeneinander stehen). Beginnen Sie erneut mit dem anderen Fuß nach vorne, ebenfalls 5 Mal.

So entfernen Sie Fleuron, die Beckenboden-Tonisierungskugeln

Um die Tonungskugeln zu entfernen, entspannen Sie die Muskeln vollständig und ziehen Sie vorsichtig an der Schnur. Nach dem Gebrauch ist es wichtig, die Tonungskugeln sorgfältig zu reinigen, damit sie wiederverwendet werden können.

Wie lange sollten Fleuron, die Beckenboden-Tonungskugeln, getragen werden?

Das Training der Beckenbodenmuskulatur sollte schrittweise erfolgen. Es wird empfohlen, die Gebrauchsanweisung zu befolgen und das Training fortzusetzen, um einer Schwächung des Beckenbodens vorzubeugen und eine gesunde Beckenbodenmuskulatur zu erhalten. Die Tonungskugeln können täglich getragen werden, wobei die Sitzungen zwischen 10 und 30 Minuten dauern sollten, wenn Sie sie in Verbindung mit Kegel-Übungen verwenden.

Bei passiver Anwendung können Sie sie länger tragen, während Sie Ihren täglichen Aktivitäten nachgehen. Bitte beachten Sie, dass Sie die Anwendung sofort einstellen sollten, wenn das Tragen der Tonkugeln unangenehm oder schmerzhaft wird. Sie sollten Fleuron nicht länger als 60 Minuten verwenden. Beachten Sie, dass eine zu lange Verwendung der Toning-Bälle (Stunden statt nur einige Minuten) den gegenteiligen Effekt haben kann, nämlich eine Schwächung der Beckenbodenmuskulatur oder sogar eine Hypertonie.

Vorsichtsmaßnahmen

- Verwenden Sie das Produkt nicht bei starker Scheidenerschläffung oder Organvorfall, ohne vorher einen Arzt zu konsultieren.
- Verwenden Sie das Gerät nicht während der Menstruation.
- Stellen Sie die Anwendung ein, wenn das Gerät Verfarbungen, Risse oder Verformungen aufweist.
- Vermeiden Sie den Kontakt mit dem Vaginalgewebe, wenn das Produkt mit Wunden oder Verletzungen in Berührung kommt.
- Wenn die Rückholtschnur reißt, nehmen Sie eine hockende Position ein, um das Gerät vorsichtig herauszudrücken.
- Ersetzen Sie das Gerät alle 2–3 Monate; verwenden Sie es nicht länger als 6 Monate.
- Bewahren Sie das Produkt in einem sauberen, trockenen Behälter vor Licht geschützt und getrennt von giftigen oder ätzenden Substanzen auf.

Kontraindikationen

- Bei Genitalinfektionen oder bekannten Allergien ist Vorsicht geboten.

Spezifikationen

Materialien: Körperverträgliches Silikon – biokompatibles Silikon und frei von Phthalaten.
Umgebungsbedingungen:
Betriebstemperatur, Luftfeuchtigkeit und Luftdruck: +5°C bis +40°C, 15 % bis 90 % relative Luftfeuchtigkeit, nicht kondensierend, 700 hPa bis 1060 hPa
Lagerung und Transport:
Betriebstemperatur, Luftfeuchtigkeit und Luftdruck: -25°C bis +60°C, 15 % bis 90 % relative Luftfeuchtigkeit, nicht kondensierend, 700 hPa bis 1060 hPa
Luftfeuchtigkeit, 500 hPa bis 1080 hPa.
Lieferumfang:
Beckenbodenmuskeltrainingsgerät 4 Stück/Set (Ball Nr. 1 ist ein Einzelball-Rehabilitationsgerät, die Bälle Nr. 2, Nr. 3 und Nr. 4 sind Doppelball-Rehabilitationsgeräte).
Eine Kopie der Gebrauchsanweisung

Stufe (Nr.)	Abmessungen: Länge x Breite (mm)	Gewicht (g)
1	136X36	48
2	180X32	78
3	170X28	98
4	166X26	105