

beurer

PT 20 PelviStrong



DE	Beckenboden-Trainingshilfe Gebrauchsanweisung.....	2
EN	Pelvic floor training guide Instructions for use.....	13
FR	Aide à l'entraînement du plancher pelvien Mode d'emploi.....	24
ES	Ayuda para el entrenamiento del suelo pélvico Instrucciones de uso.....	35
IT	Dispositivo di allenamento del pavimento pelvico Istruzioni per l'uso.....	46
PL	Przyrządy do treningu dna miednicy Instrukcja obsługi.....	57
NL	Bekkenbodetrainingshulp Gebruiksaanwijzing.....	68
SV	Träningshjälpmedel för bäckenbotten Bruksanvisning.....	79

DEUTSCH



Lesen Sie diese Gebrauchsanweisung sorgfältig durch. Befolgen Sie die Warn- und Sicherheitshinweise. Bewahren Sie die Gebrauchsanweisung für den späteren Gebrauch auf.

INHALT

1. Lieferumfang.....	3	8. Anwendung	10
2. Zeichenerklärung.....	4	9. Reinigung und Pflege	11
3. Bestimmungsgemäßer Gebrauch.....	5	10. Aufbewahrung, Haltbarkeit, Lagerung und Transport	12
4. Warn- und Sicherheitshinweise.....	6	11. Materialzusammensetzung.....	12
5. Gerätebeschreibung	8	12. Entsorgung	12
6. Anwendungsbereiche.....	8	13. Garantie	12
7. Funktionsbereiche	9		

1. LIEFERUMFANG

Überprüfen Sie den Lieferumfang auf äußere Unversehrtheit der Kartonverpackung und auf die Vollständigkeit des Inhalts. Vor dem Gebrauch ist sicherzustellen, dass das Gerät und Zubehör keine sichtbaren Schäden aufweisen und jegliches Verpackungsmaterial entfernt wird. Benutzen Sie es im Zweifelsfall nicht und wenden Sie sich an Ihren Händler oder an die angegebene Kundendienstadresse.

- 1x Beckenbodentrainer 28g
- 1x Beckenbodentrainer 52g
- 1x Beckenbodentrainer 71g
- 1x Diese Gebrauchsanweisung
- 1x Einleger zum digitalen Übungsheft

Die Beurer Beckenboden-Trainingshilfen sind ein Set aus drei tamponförmigen Konen mit jeweils unterschiedlicher Farbe und Gewicht:

Farbe	Türkis	Tannengrün	Nachtblau
Gewicht	28g	52g	71g

2. ZEICHENERKLÄRUNG

Auf dem Gerät, in der Gebrauchsanweisung, auf der Verpackung und auf dem Typschild des Geräts werden folgende Symbole verwendet:

WARNUNG

Bezeichnet eine möglicherweise drohende Gefahr. Wenn sie nicht gemieden wird, können Tod oder schwerste Verletzungen die Folge sein.

ACHTUNG

Bezeichnet eine möglicherweise drohende Gefahr. Wenn sie nicht gemieden wird, können leichte oder geringfügige Verletzungen die Folge sein.

HINWEIS




Bezeichnet eine möglicherweise schädliche Situation. Wenn sie nicht gemieden wird, kann die Anlage oder etwas in ihrer Umgebung beschädigt werden.





Gebrauchsanleitung beachten



Hersteller

	<p>Kennzeichnung zur Identifikation des Verpackungsmaterials. A = Materialabkürzung, B = Materialnummer: 1-7 = Kunststoffe, 20-22 = Papier und Pappe</p>
	<p>Chargenbezeichnung</p>
	<p>Importeur Symbol</p>

	<p>Produkt und Verpackungskomponenten trennen und entsprechend der kommunalen Vorschriften entsorgen.</p>
	<p>Artikelnummer</p>

3. BESTIMMUNGSGEMÄSSER GEBRAUCH

Beurer Beckenboden-Trainingshilfen sind ein Set aus drei gleich großen tamponförmigen Konen mit unterschiedlichem Gewicht zur vorübergehenden Anwendung in der Scheide. Das Training dient zur Stärkung und Wahrnehmung sowie zur Aufrechterhaltung der Beckenbodenmuskulatur.

Das Training ist geeignet für Frauen

- während der Schwangerschaft und nach der Geburt zum Training, zur Stärkung und Regeneration der Beckenbodenbodenmuskulatur und/oder

- während den Wechseljahren und der Menopause zur Aufrechterhaltung der Beckenbodenmuskulatur.

Das Produkt ist nur für den privaten Gebrauch im Haushalt bestimmt.

Für andere als die genannten Anwendungszwecke sind die Beurer Beckenboden-Trainingshilfen nicht geeignet.

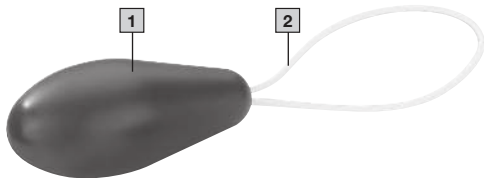
4. WARN- UND SICHERHEITSHINWEISE

⚠ ACHTUNG

- Reinigen Sie Ihre Beurer 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 jeder Anwendung. Verwenden Sie nur einwandfreie Konen. Eine Trainingshilfe mit zerkratzter oder 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 einen 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).
- Die Konen dürfen nicht während des Röntgens, einer Computertomographie (CT) oder einer Magnet-Resonanz-Tomographie (MRT) getragen werden.
- Bitte suchen Sie bei anhaltenden oder sich verschlechternden Symptomen einen Arzt auf.
- Alle im Zusammenhang mit dem Produkt aufgetretenen schwerwiegenden Vorfälle sind dem Hersteller und der zuständigen Behörde des Landes, in dem der Anwender niedergelassen ist, zu melden.
- Die Reinigung mittels Dampf-, Trockensterilisation oder Auskochen ist nicht geeignet, da es zu einer Verformung des Materials kommen kann.

5. GERÄTEBESCHREIBUNG



1 Tamponförmige Kone

2 Rückholbändchen

6. ANWENDUNGSBEREICHE

- **Während einer unproblematischen Schwangerschaft** kann ein Training mit Beurer Beckenboden-Trainingshilfen den Beckenboden kräftigen.
- **Nach der Geburt können Sie, sobald der Muttermund geschlossen ist (etwa nach 6-wöchiger Wochenbettzeit),** wieder mit dem Training beginnen. Im Zweifel fragen Sie bitte Ihren Arzt oder Ihre Hebamme.

- **Bei fehlgeschlagenem nicht invasiven Beckenbodentraining** aufgrund fehlender Wahrnehmungsfähigkeit der Beckenbodenmuskulatur, kann ein Training mit den Beurer Beckenboden-Trainingshilfen den erwünschten Erfolg bringen.

7. FUNKTIONSBEREICHE

Der Beckenboden ist eine etwa handtellergröße, flache, elastische Muskelplatte zwischen Schambein, Steißbein und den Sitzbeinhöckern. Er stützt die inneren Organe im Bauchraum. Der Beckenboden wird durchbrochen von Harnröhre, Scheide und After. Durch Schwangerschaft und Geburt, Hormonumstellung/-mangel in den Wechseljahren bzw. der Menopause, durch schwere körperliche Belastung oder Übergewicht kann es zu einer Überdehnung bzw. Schwächung des Beckenbodens kommen. Der Beckenboden kann jedoch, wie jeder Muskel, durch Training gekräftigt werden. Ein kräftiger Beckenboden kann sich darüber hinaus positiv auf das sexuelle Lustempfinden auswirken.

Die Beurer Beckenboden-Trainingshilfen bestehen aus einem Set von drei unterschiedlichen Gewichten, die ein aktives Beckenbodentraining gemäß dem Biofeedback-Prinzip ermöglichen. Dem Biofeedback-Prinzip liegt die Tatsache zu Grunde, dass die Kone durch das Eigengewicht aus der Scheide herausgleitet. Die Beckenbodenmuskulatur reagiert darauf aktiv, indem sie sich spontan und selbstständig immer wieder zusammenzieht, um das Gewicht zu halten. Diese wiederholten aktiven Kontraktionen sorgen für den Muskelaufbau – genauso wie das Muskeltraining mit Hanteln.

Durch drei verschiedene Gewichte ermöglicht das Set eine Steigerung der aktiven Trainingsintensität. Kann die Muskulatur eine Kone problemlos halten, wird das Trainingsgewicht erhöht. So kann vom leichtesten bis zum schwersten Gewicht eine enorme Steigerung der Muskelstärke erzielt werden. Ein aktives Training mit den Beckenboden-Trainingshilfen ist für Frauen jeden Alters sinnvoll. Es dient während der Schwangerschaft und nach der Geburt zur Wahrnehmung, Stärkung und Regeneration des Beckenbodens. Zudem kann die Beckenboden-Trainingshilfe insbesondere in den Wechseljahren und der Menopause zur Aufrechterhaltung der Beckenbodenmuskulatur beitragen.

8. ANWENDUNG

1. Waschen Sie die Beurer Beckenboden-Trainingshilfen vor dem Erstgebrauch gründlich ab und achten Sie auf saubere Bedingungen (z. B. Hände waschen).
2. Testen Sie mit welchem Konus Sie das Training beginnen: Dazu nehmen Sie die leichteste Kone und führen diese langsam, vollständig und etwa 3-4 cm tief in die Scheide ein, wie Sie normalerweise einen Tampon einführen.
 - Falls Sie die leichteste Kone (türkis) 10 Minuten im Stehen und Gehen halten können, können Sie den nächst schwereren Konus (tannengrün) verwenden.
 - Falls Sie auch den mittleren (tannengrün) Konus 10 Minuten halten können, nehmen Sie das schwerste Gewicht (nachtblau).
3. Das Training mit den Konen absolvieren Sie bereits durch das bloße Steigern der Tragedauer bis Sie den gerade verwendeten Konus zweimal täglich über 10 Minuten im Stehen und Ge-

hen mehrere Tage hintereinander halten können. Steigern Sie nun Ihre Wahrnehmung für Ihre Beckenbodenmuskulatur bewusst, indem Sie Ihre Muskulatur im Wechsel aktiv zusammenziehen und entspannen, um den Konus herausgleiten zu lassen und wieder einziehen zu können. Zusätzlich finden Sie im Übungsheft weitere Übungen zum Beckenbodentraining mit unseren Konen. Danach können Sie mit dem nächst schwereren Konus weiter trainieren.

4. Nach wenigen Wochen täglichem Training mit den Beurer Beckenboden-Trainingshilfen haben Sie gelernt, Ihre Beckenbodenmuskulatur ohne Anwendung der Konen wahrzunehmen und zu trainieren. Dabei ist ein gelegentliches Üben mit Hilfe der Konen jedoch weiterhin empfehlenswert.

Tipp: Die Verwendung von Gleitgel ist beim Training mit den Beurer Beckenboden-Trainingshilfen insbesondere bei trockener Scheide hilfreich.

9. REINIGUNG UND PFLEGE

Reinigen Sie die Trainingshilfen nach jeder Anwendung mit warmem Wasser und Seife oder desinfizieren Sie die Kone mit einem handelsüblichen Hautdesinfektionsmittel.

Vor der erneuten Verwendung der Trainingshilfen sollten eventuell vorhandene Reste von Seife oder Desinfektionsmittel gründlich mit Wasser abgespült werden.

10. AUFBEWAHRUNG, HALTBARKEIT, LAGERUNG UND TRANSPORT

Für die Aufbewahrung, Lagerung und den Transport sind keine Besonderheiten zu beachten. Die Trainingshilfen sollten bei einem normalen Gebrauch nach 5 Jahren ersetzt werden.

11. MATERIALZUSAMMENSETZUNG

Die Beurer Beckenboden-Trainingshilfen bestehen aus: einem mit Polypropylen ummantelten Aluminium- oder Stahlkern und einem Polyamidgarn überzogenen mit Polyurethan.

12. ENTSORGUNG

Die Beurer Beckenboden-Trainingshilfen können im handelsüblichen Hausmüll entsorgt werden. Die einzelnen Bestandteile der Verpackung bitte sortenrein trennen und dem entsprechenden Recycling-System zuführen. Bitte beachten Sie dabei die lokalen und regionalen Entsorgungsrichtlinien.

13. GARANTIE

Nähere Informationen zur Garantie und den Garantiebedingungen finden Sie im mitgelieferten Garantie-Faltblatt.

ENGLISH



Read these instructions for use carefully. Follow the warnings and safety notes. Keep these instructions for use for future reference.

CONTENTS

1. Included in delivery	14	8. Usage	21
2. Signs and symbols	15	9. Cleaning and maintenance.....	22
3. Intended use.....	16	10. Storage, durability and transport.....	22
4. Warnings and safety notes	17	11. Material composition.....	22
5. Device description.....	19	12. Disposal.....	23
6. Areas of use.....	19	13. Guarantee.....	23
7. Functional areas	20		

1. INCLUDED IN DELIVERY

Check that the exterior of the cardboard delivery packaging is intact and make sure that all contents are included in the delivery. Before use, ensure that there is no visible damage to the device or accessories and that all packaging material has been removed. If you have any doubts, do not use the device and contact your retailer or the specified Customer Services address.

1x pelvic floor trainer 28g

1x pelvic floor trainer 52g

1x pelvic floor trainer 71g

1x these instructions for use

1x insert for digital exercise booklet

The Beurer pelvic floor training aids is a set of three tampon-like cones, each with a different colour and weight:

Colour	Turquoise	Fir green	Night blue
Weight	28g	52g	71g

2. SIGNS AND SYMBOLS

The following symbols are used on the device, in these instructions for use, on the packaging and on the type plate for the device:

WARNING

Indicates a potentially impending danger. If it is not avoided, there is a risk of death or serious injury.

IMPORTANT

Indicates a potentially impending danger. If it is not avoided, slight or minor injuries may result.

NOTICE




Indicates a potentially harmful situation. If it is not avoided, the system or something in its vicinity may be damaged.





Observe the instructions for use



Manufacturer

	<p>Marking to identify the packaging material.</p> <p>A = material abbreviation, B = material number: 1-7 = plastics, 20-22 = paper and cardboard</p>
	<p>Batch designation</p>
	<p>Importer symbol</p>

	<p>Separate the product and packaging elements and dispose of them in accordance with local regulations.</p>
	<p>Article number</p>

3. INTENDED USE

The Beurer pelvic floor training aids is a set of three equally sized tampon-like cones with different weights, for short-term use in the vagina. The training serves to strengthen and increase awareness of the pelvic floor muscles, as well as to maintain their condition.

The training is suitable for women

- during pregnancy and after birth, for training, strengthening and regenerating the pelvic floor muscles, and/or
- during peri-menopause and menopause to maintain pelvic floor muscles.

The product is only intended for private use at home.

Beurer pelvic floor training aids are not suitable for purposes other than those mentioned.

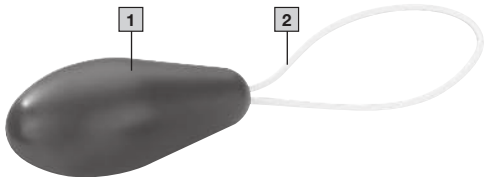
4. WARNINGS AND SAFETY NOTES

⚠ IMPORTANT

- Thoroughly clean your Beurer pelvic floor training aids before first use and after each use, and ensure clean conditions (e.g. washing your hands).
- Please check your training aids before each use. Only use cones that are in perfect condition. A training aid with a scratched or damaged surface can lead to injuries.
- You should not use pelvic floor training aids if you are experiencing a vaginal infection, inflammation, injury or painful intimate discomfort; they should also not be used during menstruation or where there are problems during pregnancy.
- In the event of other symptoms (such as lowering of the pelvic organs), you should have a doctor rule out any causes other than pelvic floor weakness in advance of starting the training.
- In the event of known hypersensitivity or allergies to one of the ingredients mentioned, the product should not be used, or should only be used in consultation with a doctor.
- Do not use the pelvic floor training aids if have not lost your virginity.

- It is possible to wear a cervical cap, contraceptive ring, diaphragm or intrauterine device during training. However, it must be checked that these are in the correct position before and after each training session (if in doubt, only in consultation with a doctor).
- The cones should not be worn during X-ray, computed tomography (CT) or magnetic resonance imaging (MRI).
- If symptoms persist or worsen, please consult a doctor.
- Any serious incidents that occur in relation to the device should be reported to the manufacturer and the competent authority of the country in which the user is established.
- Cleaning by means of steam, dry sterilisation or boiling is not suitable as this can lead to deformation of the material.

5. DEVICE DESCRIPTION



1 Tampon-like cone

2 Retrieval cord

6. AREAS OF USE

- **During an unproblematic pregnancy**, training with Beurer pelvic floor training aids can strengthen the pelvic floor.
- **After birth, as soon as the cervix is closed (about 6 weeks postpartum)**, you can start training again. If in doubt, ask your doctor or midwife.
- **If non-invasive pelvic floor training fails** due to a lack of ability to perceive the pelvic floor muscles, training with Beurer pelvic floor training aids can achieve the desired result.

7. FUNCTIONAL AREAS

The pelvic floor is an approximately palm-sized, flat, elastic panel of muscle between the pubic bone, coccyx and sitting bones. It supports the internal organs in the abdomen. The pelvic floor is punctuated by the urethra, vagina and anus. Pregnancy and birth, changes in or low levels of hormones around or during menopause, heavy physical strain or excess weight can lead to overstretching or weakening of the pelvic floor. However, like any muscle, the pelvic floor can be strengthened by training. A strong pelvic floor can also have a positive effect on sexual pleasure. The Beurer pelvic floor training aids consist of a set of three different weights, which facilitate active pelvic floor training based on the biofeedback principle. The biofeedback principle is based on the fact that the cone slides out of the vagina due to its own weight. The pelvic floor muscles proactively react to this by spontaneously and independently contracting repeatedly to hold the weight. These repetitive active contractions build muscle – just like muscle training with dumbbells.

Thanks to three different weights, the set facilitates a stepped increase in active training intensity. When the muscles can hold one cone without any problems, the training weight should be increased. This means that a significant increase in muscle strength can be achieved, moving from the lightest to the heaviest weight. Proactive training with the pelvic floor training aids is advisable for women of all ages. It can be used during pregnancy and after birth for awareness, strengthening and regeneration of the pelvic floor. In addition, the pelvic floor training aid can help maintain pelvic floor muscles, especially during peri-menopause and menopause.

8. USAGE

1. Thoroughly wash the Beurer pelvic floor training aids before first use and ensure clean conditions (e.g. by washing your hands).
2. Test which cone you should use to begin the training: To do this, take the lightest cone and insert it slowly, completely and about 3-4 cm deep into the vagina, as you would normally insert a tampon.
 - If you can hold the lightest cone (turquoise) for 10 minutes while standing and walking, you can use the cone that is the next weight up (fir green).
 - If you can hold the medium (fir green) cone for 10 minutes, change to the heaviest weight (night blue).
3. You complete training with the cones by simply increasing the wear time until you can hold the cone you are currently using twice a day for 10 minutes of standing and walking, for several days in succession. Now consciously increase your awareness of your pelvic floor muscles by actively contracting and relaxing your muscles alternately to allow the cone to slide out and retract again. In addition, you will find further exercises on pelvic floor training with our cones in the exercise booklet. You can then continue training with the cone that is the next weight up.
4. After a few weeks of daily training with the Beurer pelvic floor training aids, you will have learned to perceive and train your pelvic floor muscles without using the cones. However, occasional practice with the help of the cones is still recommended.

Tip: In cases of vaginal dryness, lubricating gel can be particularly helpful when training with Beurer pelvic floor training aids.

9. CLEANING AND MAINTENANCE

After each use, clean the training aids with warm water and soap or disinfect the cone with a commercially available skin disinfectant.

Any residues of soap or disinfectant should be thoroughly rinsed off with water before using the training aids again.

10. STORAGE, DURABILITY AND TRANSPORT

There are no special requirements for storage and transport. The training aids should be replaced after 5 years of normal use.

11. MATERIAL COMPOSITION

The Beurer pelvic floor training aids are made of an aluminium or steel core covered with polypropylene, and a polyamide thread covered with polyurethane.

12. DISPOSAL

Beurer pelvic floor training aids can be disposed of in standard household waste. Please separate the individual components of the packaging by type and use the corresponding recycling system for their disposal. Please observe the local and regional disposal guidelines.

13. GUARANTEE

Further information on the warranty and warranty conditions can be found in the warranty leaflet supplied.

FRANÇAIS



Lisez attentivement ce mode d'emploi. Respectez les avertissements et les consignes de sécurité. Conservez ce mode d'emploi pour pouvoir vous y référer ultérieurement.

TABLE DES MATIÈRES

1. Contenu.....	25	7. Domaines fonctionnels.....	31
2. Symboles utilisés.....	26	8. Utilisation.....	32
3. Utilisation conforme aux recommandations.....	27	9. Nettoyage et entretien.....	33
4. Consignes d'avertissement et de mise en garde.....	28	10. Conservation, durée de conservation, stockage et transport.....	34
5. Description de l'appareil.....	30	11. Composition du matériau.....	34
6. Domaine d'application.....	30	12. Élimination.....	34
		13. Garantie.....	34

1. CONTENU

Vérifiez si l'emballage carton extérieur est intact et si tous les éléments sont inclus. Avant l'utilisation, assurez-vous que l'appareil et les accessoires ne présentent aucun dommage visible et que la totalité de l'emballage a bien été retirée. En cas de doute, ne les utilisez pas et adressez-vous à votre revendeur ou au service client indiqué.

- 1 entraîneur pour le plancher pelvien 28 g
- 1 entraîneur pour le plancher pelvien 52 g
- 1 entraîneur pour le plancher pelvien 71 g
- 1 mode d'emploi
- 1x insert pour le carnet d'exercices numérique

Les aides à l'entraînement pour le plancher pelvien de Beurer sont un ensemble de trois cônes en forme de tampon, chacun de couleur et de poids différents :

Couleur	Turquoise	Vert sapin	Bleu nuit
Poids	28 g	52 g	71 g

2. SYMBOLES UTILISÉS

Les symboles suivants sont utilisés sur le mode d'emploi, sur l'emballage et sur la plaque signalétique de l'appareil :

AVERTISSEMENT

Désigne un danger potentiel. S'il n'est pas évité, il peut entraîner la mort ou des blessures graves.

ATTENTION

Désigne un danger potentiel. S'il n'est pas évité, il peut entraîner des blessures légères ou mineures.

AVIS






Désigne une situation potentiellement dangereuse. S'il n'est pas évité, l'appareil ou un élément de son environnement peut être endommagé.



Respecter le mode d'emploi



Fabricant

	<p>Marquage d'identification du matériau d'emballage. A = abréviation du matériau, B = numéro de matériau : 1-7 = plastique, 20-22 = papier et carton</p>		<p>Séparer le produit et les composants d'emballage et les éliminer conformément aux réglementations communales.</p>
	<p>Désignation du lot</p>		<p>Référence de l'article</p>
	<p>Symbole d'importateur</p>		

3. UTILISATION CONFORME AUX RECOMMANDATIONS

Les aides à l'entraînement du plancher pelvien de Beurer sont un ensemble de trois cônes en forme de tampon de taille identique de poids différent pour une utilisation temporaire dans le vagin. L'entraînement permet de renforcer et de percevoir, ainsi que de maintenir les muscles du plancher pelvien.

L'entraînement est adapté aux femmes

- pendant la grossesse et après l'accouchement pour l'entraînement, le renforcement et la régénération des muscles du plancher pelvien et/ou

- pendant les ménopauses et la ménopause pour le maintien des muscles du plancher pelvien.

Le produit est destiné à un usage domestique uniquement.

Les aides à l'entraînement du plancher pelvien de Beurer ne conviennent pas à d'autres applications que celles mentionnées.

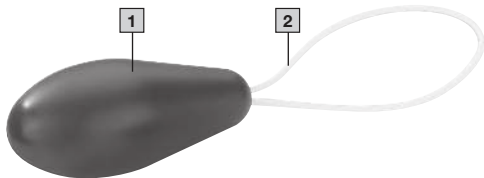
4. CONSIGNES D'AVERTISSEMENT ET DE MISE EN GARDE

⚠ ATTENTION

- Nettoyez soigneusement vos aides à l'entraînement pour le plancher pelvien Beurer avant la première utilisation et après chaque utilisation et veillez à ce qu'elles soient propres (p. ex. en vous lavant les mains).
- Veuillez vérifier vos aides à l'entraînement avant chaque utilisation. Utilisez uniquement des cônes en parfait état. Une aide à l'entraînement avec une surface rayée ou endommagée peut entraîner des blessures.
- En cas d'infection vaginale, d'inflammation, de blessure ou d'inconfort douloureux au niveau intime, pendant les règles et en cas de grossesse problématique, l'utilisation des aides à l'entraînement du plancher pelvien doit être évitée.
- Si vous ressentez d'autres troubles (tels qu'un affaissement des organes pelviens), vous devez d'abord demander à un médecin d'exclure une autre cause que la faiblesse du plancher pelvien avant de commencer l'entraînement.

- En cas d'hypersensibilité et d'allergies connues à l'un des composants cités, il convient de ne pas l'utiliser ou de consulter un médecin.
- Les femmes vierges ne doivent pas utiliser les aides à l'entraînement du plancher pelvien.
- Il est possible de porter un capuchon cervical, un anneau contraceptif, un diaphragme ou un dispositif intra-utérin pendant l'entraînement. Le positionnement correct doit cependant être vérifié avant et après chaque entraînement (en cas de doute, uniquement en accord avec un médecin).
- Les cônes ne doivent pas être portés pendant une radiographie, une tomodynamométrie ou une tomographie par résonance magnétique (IRM).
- Consultez un médecin si les symptômes persistent ou se détériorent.
- Tout incident grave survenu en lien avec le dispositif doit être signalé au fabricant et à l'autorité compétente du pays dans lequel l'utilisateur est établi.
- Le nettoyage par stérilisation à la vapeur, à sec ou à l'eau bouillante n'est pas approprié, car cela peut déformer le matériau.

5. DESCRIPTION DE L'APPAREIL



1 Cône en forme de tampon

2 Bandes de récupération

6. DOMAINE D'APPLICATION

- **Pendant une grossesse sans problème**, un entraînement avec les aides à l'entraînement du plancher pelvien de Beurer peut renforcer le plancher pelvien.
- **Après l'accouchement, vous pouvez reprendre l'entraînement dès que le col de l'utérus est fermé (environ 6 semaines après l'accouchement)**. En cas de doute, veuillez consulter votre médecin ou votre sage-femme.

- **En cas d'échec de l'entraînement non invasif du plancher pelvien** en raison d'un manque de perception des muscles du plancher pelvien, un entraînement avec les aides à l'entraînement du plancher pelvien de Beurer peut apporter le succès souhaité.

7. DOMAINES FONCTIONNELS

Le plancher pelvien est une plaque musculaire plate et élastique de la taille d'une paume de main entre l'os pubien, le coccyx et les ischions. Il soutient les organes internes de l'abdomen. Le plancher pelvien est percé par l'urètre, le vagin et l'anus. La grossesse et la naissance, le changement/le manque d'hormones pendant les années de ménopause ou la ménopause, le stress physique important ou l'obésité peuvent entraîner une dilatation ou un affaiblissement du plancher pelvien. Le plancher pelvien, comme tout muscle, peut cependant être renforcé par un entraînement. Un plancher pelvien solide peut également avoir un effet positif sur la sensation d'envie sexuelle.

Les aides à l'entraînement du plancher pelvien de Beurer se composent d'un ensemble de trois poids différents qui permettent un entraînement actif du plancher pelvien selon le principe de la rétroaction biologique. Le principe de la rétroaction biologique repose sur le fait que le cône glisse hors du vagin sous l'effet de son propre poids. Les muscles du plancher pelvien réagissent activement en se contractant spontanément et de manière autonome afin de maintenir le poids. Ces contractions actives répétées favorisent le renforcement musculaire, tout comme l'entraînement musculaire avec haltères.

Grâce à trois poids différents, le kit permet d'augmenter l'intensité active de l'entraînement. Si la musculature peut tenir un cône sans problème, le poids d'entraînement augmente. Cela permet d'obtenir une augmentation considérable de la force musculaire, du poids le plus léger au poids le plus lourd. Un entraînement actif avec les aides à l'entraînement du plancher pelvien est judicieux pour les femmes de tous âges. Il est utilisé pendant la grossesse et après l'accouchement pour la perception, le renforcement et la régénération du plancher pelvien. De plus, l'aide à l'entraînement du plancher pelvien peut contribuer au maintien des muscles du plancher pelvien, en particulier pendant les années de ménopause.

8. UTILISATION

1. Avant la première utilisation, lavez soigneusement les aides à l'entraînement pour le plancher pelvien de Beurer et veillez à ce qu'elles soient propres (p. ex. se laver les mains).
2. Testez avec quel cône vous commencez l'entraînement : Pour ce faire, prenez le cône le plus léger et insérez-le lentement, complètement et à environ 3-4 cm de profondeur dans le vagin, comme vous le feriez normalement avec un tampon.
 - Si vous pouvez maintenir le cône le plus léger (turquoise) debout et marcher pendant 10 minutes, vous pouvez utiliser le cône le plus lourd suivant (vert sapin).
 - Si vous pouvez également tenir le cône du milieu (vert sapin) pendant 10 minutes, prenez le poids le plus lourd (bleu nuit).
3. Vous effectuez déjà l'entraînement avec les cônes en augmentant simplement la durée de port jusqu'à pouvoir tenir le cône utilisé deux fois par jour pendant 10 minutes debout et marcher

plusieurs jours d'affilée. Augmentez maintenant votre perception des muscles du plancher pelvien en contractant et en détendant activement vos muscles en alternance afin de pouvoir faire glisser le cône et le rétracter. Vous trouverez également dans le cahier d'exercices d'autres exercices sur l'entraînement du plancher pelvien avec nos cônes. Vous pourrez ensuite continuer à vous entraîner avec le prochain cône plus lourd.

- Après quelques semaines d'entraînement quotidien avec les aides d'entraînement pour le plancher pelvien de Beurer, vous aurez appris à percevoir et à travailler vos muscles du plancher pelvien sans utiliser les cônes. Cependant, il est toujours recommandé de s'exercer de temps en temps à l'aide des cônes.

Conseil : L'utilisation de gel lubrifiant est utile lors de l'entraînement avec les aides à l'entraînement du plancher pelvien de Beurer, en particulier lorsque le vagin est sec.

9. NETTOYAGE ET ENTRETIEN

Après chaque utilisation, nettoyez les aides à l'entraînement avec de l'eau chaude et du savon ou désinfectez le cône avec un désinfectant cutané classique.

Avant de réutiliser les aides à l'entraînement, rincez soigneusement à l'eau les résidus de savon ou de désinfectant éventuellement présents.

10. CONSERVATION, DURÉE DE CONSERVATION, STOCKAGE ET TRANSPORT

Aucune particularité n'est à prendre en compte pour la conservation, le stockage et le transport. Dans le cadre d'une utilisation normale, les aides à l'entraînement doivent être remplacées au bout de 5 ans.

11. COMPOSITION DU MATÉRIAU

Les aides à l'entraînement du plancher pelvien de Beurer se composent d'un cœur en aluminium ou en acier recouvert de polypropylène et d'un fil polyamide recouvert de polyuréthane.

12. ÉLIMINATION

Les aides à l'entraînement du plancher pelvien de Beurer peuvent être jetées avec les ordures ménagères du commerce. Veuillez trier les différents composants de l'emballage par type et les déposer dans le système de recyclage correspondant. Veuillez respecter les directives locales et régionales d'élimination des déchets.

13. GARANTIE

Pour de plus amples renseignements sur la garantie et les conditions de garantie, consultez la fiche de garantie fournie.



Lea detenidamente estas instrucciones de uso. Siga las indicaciones de advertencia y de seguridad. Conserve estas instrucciones de uso para futuras consultas.

ÍNDICE

1. Artículos suministrados	36	8. Aplicación.....	43
2. Explicación de los símbolos.....	37	9. Limpieza y cuidado	44
3. Uso correcto.....	38	10. Conservación, vida útil, almacenamiento y transporte	45
4. Indicaciones de advertencia y de seguridad.....	39	11. Composición del material.....	45
5. Descripción del aparato	41	12. Eliminación	45
6. Campos de aplicación.....	41	13. Garantía.....	45
7. Áreas de aplicación	42		

1. ARTÍCULOS SUMINISTRADOS

Compruebe que el embalaje de los artículos suministrados esté intacto y que su contenido esté completo. Antes de utilizar el aparato debe asegurarse de que ni este ni los accesorios presentan daños visibles y de que se retira el material de embalaje correspondiente. En caso de duda, no lo use y póngase en contacto con su distribuidor o con la dirección de atención al cliente indicada.

1 entrenador del suelo pélvico 28 g

1 entrenador del suelo pélvico 52 g

1 entrenador del suelo pélvico 71 g

Estas instrucciones de uso

1 carpeta para el cuaderno de ejercicios digital

Las ayudas para el entrenamiento del suelo pélvico de Beurer son un juego de tres conos en forma de tampón de distintos colores y pesos:

Color	Turquesa	Verde oscuro	Azul noche
Peso	28 g	52 g	71 g

2. EXPLICACIÓN DE LOS SÍMBOLOS

En el aparato, en las instrucciones de uso, en el embalaje y en la placa de características del aparato se utilizan los siguientes símbolos:

ADVERTENCIA

Indica un posible peligro inminente. Si no se evita, puede causar la muerte o lesiones muy graves.

ATENCIÓN

Indica un posible peligro inminente. Si no se evita, pueden producirse lesiones menores o leves.

AVISO




Indica una situación potencialmente perjudicial. Si no se evita, el aparato o algo de su entorno podrían resultar dañados.





Tenga en cuenta las instrucciones de uso



Fabricante

	<p>Etiquetado para identificar el material de embalaje. A = abreviatura del material, B = número de material: 1-7 = plásticos, 20-22 = papel y cartón</p>
	<p>Denominación del lote</p>
	<p>Símbolo del importador</p>

	<p>Separar el producto y los componentes del embalaje, y eliminarlos conforme a las disposiciones municipales</p>
	<p>Número de artículo</p>

3. USO CORRECTO

Las ayudas para el entrenamiento del suelo pélvico de Beurer son un juego compuesto por tres conos de igual tamaño con distintos pesos para la aplicación temporal en la vagina. El entrenamiento sirve para el fortalecimiento, la percepción y el mantenimiento de los músculos del suelo pélvico.

El entrenamiento es adecuado para mujeres

- durante el embarazo y después del parto para entrenar, fortalecer y regenerar los músculos del suelo pélvico y/o

- durante el climaterio y la menopausia para mantener los músculos del suelo pélvico.

El producto está previsto únicamente para su uso privado en el hogar.

Las ayudas para el entrenamiento del suelo pélvico de Beurer no son adecuadas para otros fines distintos a los mencionados.

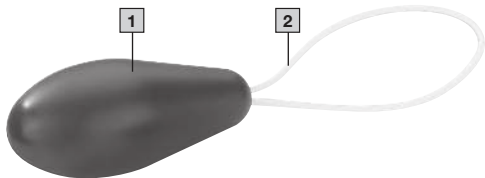
4. INDICACIONES DE ADVERTENCIA Y DE SEGURIDAD

⚠ ATENCIÓN

- Limpie a fondo las ayudas para el entrenamiento del suelo pélvico de Beurer antes del primer uso y después de cada aplicación, y asegúrese de que las condiciones de uso sean limpias (p. ej., lavarse las manos).
- Compruebe sus ayudas para el entrenamiento antes de cada aplicación. Utilice únicamente conos en perfecto estado. Una ayuda para el entrenamiento con la superficie rayada o dañada puede provocar lesiones.
- En caso de infección vaginal, inflamación, lesiones o molestias dolorosas en la zona íntima, así como durante la menstruación y en caso de embarazo problemático, deberá evitarse la aplicación de ayudas para el entrenamiento del suelo pélvico.
- En caso de molestias de otro tipo (p. ej., prolapso de órganos pélvicos), un médico deberá eliminar previamente cualquier otra causa que no sea la debilidad del suelo pélvico antes de iniciar el entrenamiento.

- En caso de hipersensibilidad y alergias conocidas a cualquiera de los componentes mencionados se deberá renunciar a la aplicación o consultar a un médico.
- Las mujeres que aún mantengan su virginidad deberán prescindir de la aplicación de ayudas para el entrenamiento del suelo pélvico.
- Es posible llevar capuchones cervicales, anillos anticonceptivos, diafragmas o dispositivos intrauterinos durante el entrenamiento. Sin embargo, deberá comprobarse la posición correcta antes y después de cada entrenamiento (en caso de duda, únicamente tras consultar a un médico).
- Los conos no deberán utilizarse durante la realización de radiografías, tomografías computarizadas (TC) o resonancias magnéticas (RM).
- Si los síntomas persisten o empeoran, consulte a un médico.
- Cualquier incidente grave que se haya producido en relación con el producto deberá comunicarse al fabricante y a la autoridad competente del país en el que esté establecida la usuaria.
- La limpieza mediante autoclave o ebullición no es adecuada, ya que el material puede deformarse.

5. DESCRIPCIÓN DEL APARATO



1 Cono en forma de tampón

2 Cintas de retirada

6. CAMPOS DE APLICACIÓN

- **Durante un embarazo sin problemas**, un entrenamiento con ayudas para entrenar el suelo pélvico de Beurer puede fortalecer el suelo pélvico.
- **Después del parto, una vez que el orificio uterino esté cerrado (aproximadamente a las 6 semanas de posparto)**, puede empezar a entrenar de nuevo. En caso de duda, consulte a su médico o comadrona.

- **En caso de que falle el entrenamiento no invasivo del suelo pélvico** debido a la falta de capacidad de percepción de los músculos del suelo pélvico, un entrenamiento con las ayudas para el entrenamiento del suelo pélvico de Beurer puede lograr el éxito deseado.

7. ÁREAS DE APLICACIÓN

El suelo pélvico es una placa muscular plana y elástica del tamaño de la palma de la mano entre el hueso púbico, el coxis y las tuberosidades isquiáticas. Sostiene los órganos internos del abdomen. El suelo pélvico está perforado por la uretra, la vagina y el ano. El embarazo y el parto, el cambio o la falta de hormonas durante el climaterio o la menopausia, y la carga física o el sobrepeso excesivos pueden provocar un estiramiento o debilitamiento del suelo pélvico. Sin embargo, como cualquier músculo, el suelo pélvico puede reforzarse mediante su entrenamiento. Además, un suelo pélvico fuerte puede tener un efecto positivo en la sensación de deseo sexual. Las ayudas para el entrenamiento del suelo pélvico de Beurer se componen de un juego con tres pesos distintos que permite un entrenamiento activo del suelo pélvico según el principio del biofeedback. En este principio nos basamos cuando el cono se desliza hacia fuera de la vagina por su propio peso, y los músculos del suelo pélvico reaccionan activamente contrayéndose de manera espontánea e independiente para sostener el peso. Estas contracciones activas repetidas proporcionan el desarrollo muscular, al igual que el entrenamiento muscular con mancuernas. Mediante tres pesos distintos, el juego permite aumentar la intensidad activa del entrenamiento. Cuando la musculatura puede mantener un cono sin problemas se aumenta el peso del entrenamiento. De este modo se puede lograr un enorme aumento de la fuerza muscular desde el peso

más ligero hasta el más pesado. Un entrenamiento activo con las ayudas para el entrenamiento del suelo pélvico es práctico para mujeres de todas las edades. Se utiliza durante el embarazo y después del parto para percibir, reforzar y regenerar el suelo pélvico. Además, la ayuda para el entrenamiento del suelo pélvico puede ayudar a mantener la musculatura del suelo pélvico, especialmente en el climaterio y la menopausia.

8. APLICACIÓN

1. Lave a fondo las ayudas para el entrenamiento del suelo pélvico de Beurer antes del primer uso y asegúrese de que las condiciones de uso sean limpias (p. ej., lavarse las manos).
2. Pruebe con qué cono puede comenzar el entrenamiento: Para ello, coja el cono más ligero e introdúzcaselo lentamente, por completo y a una profundidad de unos 3-4 cm en la vagina, tal y como suela introducir un tampón.
 - Si puede mantener el cono más ligero (turquesa) de pie y caminar durante 10 minutos, puede utilizar el siguiente cono más pesado (verde oscuro).
 - Si también puede mantener el cono medio (verde oscuro) durante 10 minutos, coja el peso más pesado (azul noche).
3. El entrenamiento con los conos se completa simplemente aumentando el tiempo de uso hasta que pueda mantener el cono utilizado dos veces al día durante 10 minutos seguidos y caminando varios días seguidos. Aumente conscientemente su percepción de los músculos del suelo pélvico contrayendo y relajando activamente los músculos de forma alterna para permitir que el cono se deslice y se retraiga. Además, en el cuaderno de ejercicios encontrará otros ejerci-

cios para el entrenamiento del suelo pélvico con nuestros conos. A continuación, puede seguir ejercitándose con el siguiente cono más pesado.

4. Después de unas semanas de entrenamiento diario con las ayudas para el entrenamiento del suelo pélvico de Beurer, habrá aprendido a percibir y ejercitar los músculos del suelo pélvico sin utilizar los conos. Sin embargo, sigue siendo recomendable practicar ocasionalmente con la ayuda de los conos.

Sugerencia: El uso de gel lubricante resulta útil durante el entrenamiento con las ayudas para el entrenamiento del suelo pélvico de Beurer, especialmente en caso de sequedad vaginal.

9. LIMPIEZA Y CUIDADO

Limpie las ayudas para el entrenamiento después de cada aplicación con agua caliente y jabón o desinfecte el cono con un desinfectante para la piel convencional.

Antes de volver a utilizar las ayudas para el entrenamiento, los posibles restos de jabón o desinfectante deberán aclararse bien con agua.

10. CONSERVACIÓN, VIDA ÚTIL, ALMACENAMIENTO Y TRANSPORTE

No hay que tener en cuenta ninguna particularidad para la conservación, el almacenamiento y el transporte. Las ayudas para el entrenamiento deberán sustituirse después de 5 años en caso de uso normal.

11. COMPOSICIÓN DEL MATERIAL

Las ayudas para el entrenamiento del suelo pélvico de Beurer están compuestas por un núcleo de aluminio o acero revestido de polipropileno y un hilo de poliamida recubierto de poliuretano.

12. ELIMINACIÓN

Las ayudas para el entrenamiento del suelo pélvico de Beurer pueden eliminarse junto con la basura doméstica convencional. Separe los componentes individuales del envase y tírelos en el contenedor de reciclaje correspondiente. Tenga en cuenta las directrices locales y regionales para la eliminación de residuos.

13. GARANTÍA

Encontrará más información sobre la garantía y sus condiciones en el folleto de garantía suministrado.

ITALIANO



Leggere attentamente le istruzioni per l'uso. Attenersi alle avvertenze e indicazioni di sicurezza. Conservare le istruzioni per l'uso per riferimento futuro.

INDICE

1. Fornitura	47	8. Utilizzo	54
2. Spiegazione dei simboli.....	48	9. Pulizia e cura	55
3. Uso conforme.....	49	10. Conservazione, scadenza, stoccaggio e trasporto	56
4. Avvertenze e indicazioni di sicurezza	50	11. Composizione del materiale.....	56
5. Descrizione del dispositivo.....	52	12. Smaltimento	56
6. Ambiti di applicazione	52	13. Garanzia	56
7. Ambiti di funzionamento.....	53		

1. FORNITURA

Controllare l'integrità esterna della confezione e la completezza del contenuto. Prima dell'uso assicurarsi che il dispositivo e gli accessori non presentino nessun danno palese e che il materiale di imballaggio sia stato rimosso. In caso di dubbio, non utilizzare il dispositivo e consultare il proprio rivenditore o contattare il Servizio clienti indicato.

1 dispositivo di allenamento del pavimento pelvico da 28 g

1 dispositivo di allenamento del pavimento pelvico da 52 g

1 dispositivo di allenamento del pavimento pelvico da 71 g

Le presenti istruzioni per l'uso

1 raccoglitore per il libretto degli esercizi digitale

I dispositivi di allenamento del pavimento pelvico Beurer sono un set composto da tre coni a forma di tampone di colore e peso diversi:

Colore	Turchese	Verde abete	Blu notte
Peso	28 g	52 g	71 g

2. SPIEGAZIONE DEI SIMBOLI

I seguenti simboli sono utilizzati nelle istruzioni per l'uso, sull'imballo e sulla targhetta del dispositivo:

AVVERTENZA

Identifica un possibile pericolo. Se non evitato, può provocare lesioni gravi o mortali.

ATTENZIONE

Identifica un possibile pericolo. Se non evitato, può provocare lesioni leggere o di lieve entità.

AVVISO



Identifica una situazione potenzialmente dannosa. Se non evitata, può danneggiare l'impianto o altri oggetti nelle sue vicinanze.





Attenersi alle istruzioni per l'uso



Produttore

	<p>Contrassegno di identificazione del materiale di imballaggio. A = abbreviazione del materiale, B = codice materiale: 1-7 = plastica, 20-22 = carta e cartone</p>
	<p>Indicazione lotto</p>
	<p>Simbolo importatore</p>

	<p>Separare il prodotto e i componenti dell'imballaggio e smaltirli secondo le norme comunali.</p>
	<p>Codice articolo</p>

3. USO CONFORME

I dispositivi di allenamento del pavimento pelvico Beurer sono un set composto da tre coni a forma di tampone di uguali dimensioni ma di peso diverso per l'utilizzo temporaneo in vagina. L'allenamento serve a rafforzare, percepire e conservare la muscolatura del pavimento pelvico. L'allenamento è adatto alle donne

- durante la gravidanza e dopo il parto per l'allenamento, il rafforzamento e la rigenerazione dei muscoli del pavimento pelvico e/o

- durante il climaterio e la menopausa per il mantenimento della muscolatura del pavimento pelvico.

Il prodotto è destinato esclusivamente all'uso domestico.

I dispositivi di allenamento del pavimento pelvico Beurer non sono adatti per scopi diversi da quelli menzionati.

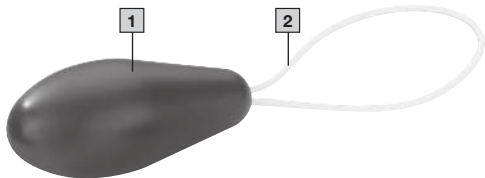
4. AVVERTENZE E INDICAZIONI DI SICUREZZA

ATTENZIONE

- Lavare accuratamente i dispositivi di allenamento del pavimento pelvico Beurer prima del primo utilizzo e dopo ogni uso nel rispetto delle condizioni igieniche (ad es. lavarsi le mani).
- Controllare i dispositivi di allenamento prima di ogni utilizzo. Utilizzare i coni solo se sono in perfette condizioni. Una superficie del dispositivo di allenamento graffiata o danneggiata può causare lesioni.
- In caso di infezioni vaginali, infiammazioni, lesioni o disturbi dolorosi nella zona intima, nonché durante la mestruazione e in caso di gravidanze problematiche, i dispositivi di allenamento del pavimento pelvico non vanno utilizzati.
- In caso di altri disturbi (come ad es. l'abbassamento degli organi pelvici), prima di iniziare l'allenamento è necessario far escludere dal medico una causa diversa dalla debolezza del pavimento pelvico.

- In caso di ipersensibilità e allergie note a uno qualsiasi dei materiali indicati, il dispositivo non deve essere utilizzato oppure può essere utilizzato solo dopo aver consultato il medico.
- Se si è vergini, non utilizzare i dispositivi di allenamento del pavimento pelvico.
- Durante l'allenamento è possibile indossare una coppetta cervicale, un anello anticoncezionale, un diaframma o un pessario intrauterino. Tuttavia, prima e dopo ogni allenamento occorre verificarne il corretto posizionamento (in caso di dubbio, solo dopo aver consultato un medico).
- Non indossare i coni durante radiografie, tomografia computerizzata (TC) o tomografia a risonanza magnetica (MRT).
- Consultare un medico se i sintomi persistono o peggiorano.
- Qualsiasi incidente grave verificatosi in relazione al dispositivo deve essere segnalato al produttore e all'autorità competente del Paese in cui risiede l'utente.
- La pulizia tramite sterilizzazione a vapore, a secco o bollitura non è adatta in quanto il materiale potrebbe deformarsi.

5. DESCRIZIONE DEL DISPOSITIVO



1 Cono a forma di tampone

2 Cordino di estrazione

6. AMBITI DI APPLICAZIONE

- **Durante una gravidanza non problematica** l'allenamento con i dispositivi di allenamento del pavimento pelvico Beurer può rafforzare il pavimento pelvico.
- **Dopo il parto, una volta che il collo dell'utero si è richiuso (all'incirca dopo le 6 settimane del puerperio)** è possibile ricominciare l'allenamento. In caso di dubbi, rivolgersi al proprio medico o all'ostetrica.

- **Se l'allenamento non invasivo del pavimento pelvico non dà buoni risultati** per la mancata capacità di percepire la muscolatura del pavimento pelvico, un allenamento con i dispositivi di allenamento del pavimento pelvico Beurer può portare al successo desiderato.

7. AMBITI DI FUNZIONAMENTO

Il pavimento pelvico è una lamina muscolare piatta, elastica, grande all'incirca quanto il palmo di una mano, situata tra l'osso pubico, il coccige e le tuberosità ischiatiche. Sostiene gli organi interni della cavità addominale. Il pavimento pelvico è interrotto in corrispondenza di uretra, vagina e ano. La gravidanza e il parto, i cambiamenti ormonali o la carenza di ormoni negli anni del climaterio o della menopausa, gli sforzi fisici o il sovrappeso possono portare a un'eccessiva distensione o all'indebolimento del pavimento pelvico. Tuttavia, come tutti i muscoli, il pavimento pelvico può essere rafforzato con l'allenamento. Inoltre, un pavimento pelvico robusto può avere un effetto positivo sul piacere sessuale.

I dispositivi di allenamento del pavimento pelvico Beurer sono costituiti da un set di tre elementi di peso diverso che consentono un allenamento attivo del pavimento pelvico secondo il principio del biofeedback. Il principio del biofeedback si basa sul fatto che il cono scivola fuori dalla vagina per effetto del proprio peso. I muscoli del pavimento pelvico reagiscono in modo attivo contraendosi spontaneamente e autonomamente per trattenere il peso. Queste contrazioni attive ripetute stimolano l'aumento della massa muscolare, proprio come l'allenamento muscolare con i pesi. Grazie a tre pesi diversi, il set consente di aumentare l'intensità dell'allenamento attivo. Se la muscolatura è in grado di trattenere senza problemi un cono, il peso viene aumentato. In questo

modo è possibile ottenere un enorme aumento della forza muscolare, passando dal peso più leggero a quello più pesante. L'allenamento attivo con i dispositivi di allenamento del pavimento pelvico è utile per donne di tutte le età. Durante la gravidanza e dopo il parto serve per la percezione, il rafforzamento e la rigenerazione del pavimento pelvico. Inoltre, i dispositivi di allenamento del pavimento pelvico possono contribuire al mantenimento della muscolatura del pavimento pelvico, in particolare nel climaterio e in menopausa.

8. UTILIZZO

1. Prima del primo utilizzo, lavare accuratamente i dispositivi di allenamento del pavimento pelvico Beurer rispettando le condizioni igieniche (ad es. lavarsi le mani).
2. Verificare con quale cono iniziare l'allenamento: a tal fine, prendere il cono più leggero e inserirlo in vagina lentamente, completamente e a circa 3-4 cm di profondità, come si fa solitamente quando si inserisce un tampone.
 - Se stando in piedi e camminando si riesce a trattenere il cono più leggero (turchese) per 10 minuti, è possibile utilizzare il cono del peso successivo (verde abete).
 - Se si riesce a trattenere il cono medio (verde abete) per 10 minuti, passare a quello più pesante di tutti (blu notte).
3. L'allenamento con i coni si effettua semplicemente aumentando la durata di utilizzo fino a quando si riesce a trattenere il cono attualmente in uso due volte al giorno per 10 minuti di fila, stando in piedi e camminando, per più giorni di seguito. A questo punto aumentare in modo consapevole la percezione dei muscoli del pavimento pelvico contraendo e rilassando attiva-

mente la muscolatura alternatamente, per far scivolare il cono verso l'esterno e farlo rientrare. Nel libretto degli esercizi si trovano ulteriori esercizi per l'allenamento del pavimento pelvico con i nostri coni. Dopodiché è possibile continuare l'allenamento con il cono del peso successivo.

4. Dopo poche settimane di allenamento quotidiano con i dispositivi di allenamento del pavimento pelvico Beurer, si impara a percepire e ad allenare la muscolatura del pavimento pelvico senza più utilizzare i coni. Tuttavia, si consiglia continuare ad allenarsi occasionalmente con l'aiuto dei coni.

Suggerimento: l'utilizzo di un gel lubrificante è utile per l'allenamento con i dispositivi di allenamento del pavimento pelvico Beurer, in particolare in caso di secchezza vaginale.

9. PULIZIA E CURA

Pulire i dispositivi di allenamento dopo ogni utilizzo con acqua calda e sapone o disinfettare il cono con un comune disinfettante per la pelle.

Prima di riutilizzare i dispositivi di allenamento, risciacquare accuratamente con acqua per rimuovere eventuali residui di sapone o disinfettante.

10. CONSERVAZIONE, SCADENZA, STOCCAGGIO E TRASPORTO

Per la conservazione, lo stoccaggio e il trasporto non si devono osservare particolari indicazioni. In caso di utilizzo normale, i dispositivi di allenamento devono essere sostituiti dopo 5 anni.

11. COMPOSIZIONE DEL MATERIALE

I dispositivi di allenamento del pavimento pelvico Beurer sono costituiti da un nucleo in alluminio o acciaio rivestito in polipropilene e da un filo in poliammide rivestito in poliuretano.

12. SMALTIMENTO

I dispositivi di allenamento del pavimento pelvico Beurer possono essere smaltiti nei comuni rifiuti domestici. Separare i singoli componenti dell'imbballaggio per tipo e conferirli in base al sistema di riciclaggio corrispondente. Attenersi alle direttive locali e regionali sullo smaltimento dei rifiuti.

13. GARANZIA

Per ulteriori informazioni sulla garanzia e sulle condizioni di garanzia, consultare la scheda di garanzia fornita.



Uważnie przeczytaj niniejszą instrukcję obsługi. Przestrzegaj ostrzeżeń i wskazówek dotyczących bezpieczeństwa. Zachowaj instrukcję obsługi na później.

SPIS TREŚCI

1. Zawartość opakowania	58	8. Zastosowanie	65
2. Objasnienie symboli	59	9. Czyszczenie i konserwacja.....	66
3. Uzytkowanie zgodne z przeznaczeniem	60	10. Przechowywanie, okres trwałości, magazynowanie i transport	67
4. Ostrzezenia i wskazowki dotyczace bezpieczenstwa.....	61	11. Sklad materiału.....	67
5. Opis urzadzenia.....	63	12. Utylizacja	67
6. Zakres zastosowania.....	63	13. Gwarancja	67
7. Zakresy dzialania.....	64		

1. ZAWARTOŚĆ OPAKOWANIA

Należy sprawdzić opakowanie pod kątem zewnętrznych uszkodzeń kartonowego pudełka oraz kompletności zawartości. Przed użyciem upewnij się, że na urządzeniu ani na akcesoriach nie widać żadnych uszkodzeń, a wszystkie części opakowania zostały usunięte. W razie wątpliwości zaprzestań używania urządzenia i skontaktuj się ze sprzedawcą lub działem obsługi klienta pod podanym adresem.

- 1 x przyrząd do treningu dna miednicy 28 g
- 1 x przyrząd do treningu dna miednicy 52 g
- 1 x przyrząd do treningu dna miednicy 71 g
- 1 x niniejsza instrukcja obsługi
- 1 x wkładka do cyfrowej broszury z ćwiczeniami

Przyrządy do treningu dna miednicy firmy Beurer to zestaw trzech stożków w kształcie tamponu o różnych kolorach i masie:

Kolor	Turkusowy	Ciemnozielony	Ciemnoniebieski
Masa	28 g	52 g	71 g

2. OBJAŚNIENIE SYMBOLI

Na urządzeniu, w instrukcji obsługi, na opakowaniu i tabliczce znamionowej urządzenia użyto następujących symboli:

OSTRZEŻENIE

Oznacza potencjalne niebezpieczeństwo. Narażanie się na to ryzyko może prowadzić do śmierci lub najcięższych obrażeń ciała.

UWAGA

Oznacza potencjalne niebezpieczeństwo. Narażanie się na to ryzyko może prowadzić do lekkich lub niewielkich obrażeń ciała.

WSKAZÓWKA




Oznacza potencjalnie szkodliwą sytuację. Narażanie się na to ryzyko może prowadzić do uszkodzenia urządzenia lub przedmiotów znajdujących się w jego otoczeniu.





Przestrzegaj instrukcji obsługi



Producent

	<p>Oznaczenie identyfikujące materiał opakowania. A = skrót materiału, B = numer materiału: 1–7 = tworzywo sztuczne, 20–22 = papier i tektura</p>
	<p>Oznaczenie partii</p>
	<p>Symbol importera</p>

	<p>Oddzielić produkt i elementy opakowania oraz zutylizować je zgodnie z lokalnymi przepisami.</p>
	<p>Numer artykułu</p>

3. UŻYTKOWANIE ZGODNE Z PRZEZNACZENIEM

Przyrządy do treningu dna miednicy firmy Beurer to zestaw trzech stożków w kształcie tamponu o jednakowej wielkości, różnej masie, do tymczasowego stosowania w pochwie. Ćwiczenia służą do wzmacniania, percepcji i utrzymania napięcia mięśni dna miednicy.

Ćwiczenia są odpowiednie dla kobiet

- W ciąży i po porodzie, aby trenować, wzmacniać i regenerować mięśnie dna miednicy, a także
- w okresie przekwitania i menopauzy w celu utrzymania napięcia mięśni dna miednicy.

Produkt jest przeznaczony wyłącznie do prywatnego użytku domowego.

Przyrządy do treningu dna miednicy firmy Beurer nie nadają się do innych celów niż wymienione powyżej.

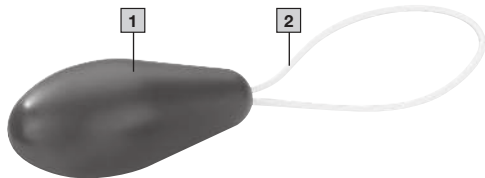
4. OSTRZEŻENIA I WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

▲ UWAGA

- Przed pierwszym użyciem oraz po każdym kolejnym należy dokładnie wyczyścić przyrządy do treningu dna miednicy firmy Beurer i zwrócić uwagę na higieniczne warunki (np. myć ręce).
- Prosimy o sprawdzenie przyrządów do treningu przed każdym ich użyciem. Używać tylko stożków w idealnym stanie. Przyrząd do treningu z zarysowaną lub uszkodzoną powierzchnią może prowadzić do obrażeń ciała.
- W przypadku zakażeń pochwowych, stanów zapalnych, urazów lub bolesnych dolegliwości intymnych, menstruacyjnych i ciążowych nie należy stosować przyrządów do treningu dna miednicy.
- W przypadku innych dolegliwości (np. opadnięcie narządów dna miednicy) przed rozpoczęciem treningu należy wyeliminować inne przyczyny niż osłabienie mięśni dna miednicy.
- Jeżeli została stwierdzona nadwrażliwość lub alergia na którykolwiek z wymienionych składników należy zaniechać stosowania i/lub skonsultować się z lekarzem.

- Dziewice nie powinny korzystać z przyrządów do treningu dna miednicy.
- Podczas ćwiczeń można nosić kapturki szyjkowe, krążek antykoncepcyjny, diafragmę lub cewnik wewnątrzmaciczny. Należy jednak sprawdzać prawidłowe ułożenie przed i po każdym ćwiczeniu (w razie wątpliwości wyłącznie w porozumieniu z lekarzem).
- Nie należy nosić stożków podczas obrazowania RTG, tomografii komputerowej (CT) lub tomografii rezonansu magnetycznego (MRI).
- Jeśli objawy się utrzymują lub nasilają, należy skonsultować się z lekarzem.
- Wszystkie poważne incydenty związane z produktem należy zgłaszać producentowi i właściwemu organowi kraju, w którym użytkownik przebywa.
- Zabrania się czyszczenia parą, sterylizacji na sucho lub gotowania, ponieważ mogą one spowodować deformację materiału.

5. OPIS URZĄDZENIA



1 Stożki w kształcie tamponów

2 Taśmy podtrzymujące

6. ZAKRES ZASTOSOWANIA

- **Podczas ciąży przebiegającej bez problemów** korzystanie z przyrządów do treningu dna miednicy firmy Beurer może przyczynić się do wzmocnienia tej partii mięśni.
- **Po porodzie, gdy tylko szyjka macicy się zamknie (po około 6 tygodniach połogu)**, można ponownie zacząć ćwiczyć. W razie wątpliwości należy skonsultować się z lekarzem lub położną.

- **W przypadku nieudanych nieinwazyjnych ćwiczeń dna miednicy** z powodu braku percepcji tej partii mięśni ćwiczenia z przyrządami do treningu dna miednicy firmy Beurer mogą przynieść oczekiwane efekty.

7. ZAKRESY DZIAŁANIA

Podłoże miednicy to płaska, elastyczna płyta mięśniowa o wielkości krążka pomiędzy kością łonową, ogonową i guzami kulszowymi. Stanowi podparcie narządów wewnętrznych w jamie brzusznej. Dno miednicy jest przerwane przez cewkę moczową, pochwę i odbył. Cięża i poród, zmiany hormonalne lub niedobory w okresie menopauzy, ciężki wysiłek fizyczny lub otyłość mogą prowadzić do nadmiernego rozciągnięcia lub osłabienia dna miednicy. Jednak dno miednicy, jak każdy mięsień, można wzmocnić za pomocą ćwiczeń. Silne dno miednicy może mieć również pozytywny wpływ na doznania seksualne.

Zestaw przyrządów do treningu dna miednicy firmy Beurer składa się z trzech różnych obciążeń umożliwiających aktywne ćwiczenie dna miednicy zgodnie z zasadą Biofeedback. Zasada Biofeedback opiera się na fakcie, że stożek wysuwa się z pochwy pod własnym ciężarem. Mięśnie dna miednicy aktywnie na to reagują, spontanicznie i niezależnie kurcząc się raz po raz, aby utrzymać ciężar. Te powtarzające się aktywne skurcze zapewniają budowanie masy mięśniowej – podobnie jak trening mięśni z użyciem hantli.

Dzięki trzem różnym obciążeniom zestaw umożliwia zwiększenie intensywności aktywnego treningu. Jeśli mięśnie są w stanie utrzymać stożek bez problemów, ciężar treningowy jest zwiększany. Tym samym ćwicząc od najlżejszego do najcięższego ciężaru, można znacząco wzmoc-

nić siłę mięśni. Aktywne ćwiczenia przy wykorzystaniu przyrządów do treningu dna miednicy są przydatne dla kobiet w każdym wieku. Ćwiczenia stosowane w ciąży i po porodzie pomagają w poprawie percepcji, wzmocnieniu i regeneracji dna miednicy. Ponadto przyrząd w treningu dna miednicy może pomóc w utrzymaniu napięcia mięśniowego dna miednicy, szczególnie w okresie przekwitania i menopauzy.

8. ZASTOSOWANIE

1. Przed pierwszym użyciem należy dokładnie umyć przyrządy do treningu dna miednicy firmy Beurer i zwrócić uwagę na higieniczne warunki (np. myć ręce).
2. Ćwiczenia testowe należy rozpocząć od użycia miękkiego stożka: W tym celu używa się najlżejszego stożka i powoli wprowadza się go w całości na głębokość około 3–4 cm w głąb pochwy, tak jak zwykle umieszcza się tampon.
 - Jeśli możliwe jest utrzymanie najlżejszego stożka (turkusowego) przez 10 minut w pozycji stojącej i podczas chodzenia, można zastosować kolejny, cięższy stożek (ciemnozielony).
 - Jeśli możliwe jest utrzymanie cięższego stożka (ciemnozielonego) przez 10 minut, należy zastosować z najcięższy (ciemnoniebieski).
3. Można ćwiczyć ze stożkami, po prostu wydłużając czas ich noszenia, aż możliwe będzie utrzymanie obecnie używanego stożka przez 10 minut dwa razy dziennie, w pozycji stojącej i podczas chodzenia przez kilka dni z rzędu. Teraz możesz świadomie poprawić swoją percepcję mięśni dna miednicy, aktywnie ściskając i rozluźniając mięśnie, aby umożliwić wysuwanie i wciąganie stożka. Ponadto w broszurze z ćwiczeniami można znaleźć dalsze ćwiczenia do treningu dna

miednicy przy wykorzystaniu oferowanych stożków. Następnie można kontynuować ćwiczenia z kolejnym cięższym stożkiem.

4. Efektem codziennych ćwiczeń przez kilka tygodni z użyciem przyrządów do treningu dna miednicy firmy Beurer jest poprawa percepcji i nabycie umiejętności trenowania tej partii mięśni bez użycia stożków. Wciąż jednak zaleca się okresowe ćwiczenia z wykorzystaniem stożków.

Porada: Stosowanie lubrykantu jest szczególnie pomocne podczas ćwiczeń z przyrządami do treningu dna miednicy Beurer w przypadku problemów z suchością pochwy.

9. CZYSZCZENIE I KONSERWACJA

Po każdym użyciu należy umyć przyrządy do treningu dna miednicy ciepłą wodą z mydłem lub zdezynfekować stożki dostępnym w handlu środkiem do dezynfekcji skóry.

Przed ponownym użyciem należy dokładnie wypłukać wodą wszelkie pozostałości mydła lub środka dezynfekującego.

10. PRZECHOWYWANIE, OKRES TRWAŁOŚCI, MAGAZYNOWANIE I TRANSPORT

Podczas przechowywania, magazynowania i transportu nie obowiązują żadne szczególne wymagania. Przyrządy do treningu należy wymieniać w przypadku zwyczajnego użytkowania po 5 latach.

11. SKŁAD MATERIAŁU

Przyrządy do treningu dna miednicy firmy Beurer składają się z: aluminiowego lub stalowego rdzenia pokrytego polipropylenem oraz przędzy poliamidowej pokrytej poliuretanem.

12. UTYLIZACJA

Przyrządy do treningu dna miednicy Beurer można utylizować wraz z odpadami z gospodarstwa domowego. Poszczególne elementy opakowania należy posortować i przekazać do odpowiedniego systemu recyklingu. Należy przestrzegać lokalnych i regionalnych przepisów dotyczących utylizacji odpadów.

13. GWARANCJA

Szczegółowe informacje na temat gwarancji i jej warunków podano w załączonej ulotce gwarancyjnej.

NEDERLANDS



Lees deze gebruiksaanwijzing aandachtig door. Lees de waarschuwingen en volg de veiligheidsopmerkingen op. Bewaar de gebruiksaanwijzing voor later gebruik.

INHOUD

1. Bij levering inbegrepen.....	69	7. Functiegebieden.....	75
2. Verklaring van de symbolen	70	8. Gebruik.....	76
3. Voorgeschreven gebruik.....	71	9. Reiniging en onderhoud	77
4. Waarschuwingen en veiligheidsrichtlijnen	72	10. Opslag, houdbaarheid en transport	78
5. Beschrijving van het hulpmiddel	74	11. Materiaalsamenstelling.....	78
6. Toepassingsgebied.....	74	12. Verwijderen.....	78
		13. Garantie.....	78

1. BIJ LEVERING INBEGREPEN

Controleer of de buitenkant van de verpakking intact is en of alle onderdelen aanwezig zijn. Alvorens het hulpmiddel te gebruiken, moet worden gecontroleerd of het hulpmiddel en de toebehoren zichtbaar beschadigd zijn en moet al het verpakkingsmateriaal worden verwijderd. Wij adviseren u het hulpmiddel bij twijfel niet te gebruiken en contact op te nemen met de verkoper of met de betreffende klantenservice.

- 1x bekkenbodetrainer 28 g
- 1x bekkenbodetrainer 52 g
- 1x bekkenbodetrainer 71 g
- 1x deze gebruiksaanwijzing
- 1x inlegvel bij het digitale oefenboekje

De Beurer bekkenbodetrainingshulpmiddelen zijn een set van drie tamponvormige kegels met elk een andere kleur en ander gewicht:

Kleur	Turquoise	Dennengroen	Donkerblauw
Gewicht	28 g	52 g	71 g

2. VERKLARING VAN DE SYMBOLEN

Op het apparaat, in de gebruiksaanwijzing, op de verpakking en op het typeplaatje van het apparaat worden de volgende symbolen gebruikt:

WAARSCHUWING

Duidt op een mogelijk dreigend gevaar. Indien dit niet vermeden wordt, kan het de dood of ernstig letsel tot gevolg hebben.

LET OP

Duidt op een mogelijk dreigend gevaar. Indien dit niet vermeden wordt, kan het lichte of geringe verwondingen tot gevolg hebben.

AANWIJZING




Duidt op een mogelijk schadelijke situatie. Indien deze niet vermeden wordt, kan de apparatuur of iets in de omgeving daarvan beschadigd raken.





Lees de gebruiksaanwijzing zorgvuldig door



Fabrikant

	<p>Aanduiding voor de identificatie van het verpakkingsmateriaal. A = materiaalafkorting, B = materiaalnummer: 1-7 = kunststoffen, 20-22 = papier en karton</p>
	<p>Chargenummer</p>
	<p>Symbool importeur</p>

	<p>Scheid het product en de verpakkingscomponenten en voer het afval volgens de lokale voorschriften af.</p>
	<p>Artikelnummer</p>

3. VOORGESCHREVEN GEBRUIK

Beurer bekkenbodentrainingshulpmiddelen zijn een set van drie even grote tamponvormige kegels met verschillend gewicht voor tijdelijk gebruik in de schede. De training is bedoeld om de bekkenbodemspieren te versterken, waar te nemen en in stand te houden.

De training is geschikt voor vrouwen

- tijdens de zwangerschap en na de bevalling voor het trainen, versterken en regenereren van de bekkenbodemspieren en/of
- tijdens de menopauze voor het in stand houden van de bekkenbodemspieren.

Het product is alleen bedoeld voor persoonlijk gebruik.

De bekkenbodetrainingshulpmiddelen van Beurer zijn niet geschikt voor andere dan de genoemde toepassingen.

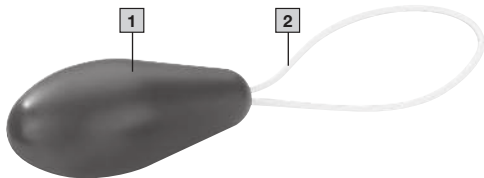
4. WAARSCHUWINGEN EN VEILIGHEIDSRICHTLIJNEN

LET OP

- Maak de Beurer bekkenbodetrainingshulpmiddelen vóór het eerste gebruik en na elk gebruik grondig schoon en zorg voor schone omstandigheden (bijv. handen wassen).
- Controleer de trainingshulpmiddelen voor elk gebruik. Gebruik alleen kegels die in goede staat verkeren. Een trainingshulpmiddel met een bekrast of beschadigd oppervlak kan letsel veroorzaken.
- Bij vaginale infecties, ontstekingen, verwondingen of pijnlijke klachten in het intieme gebied, tijdens de menstruatie en bij een problematische zwangerschap wordt het gebruik van de bekkenbodetrainingshulpmiddelen afgeraden.
- Bij andere klachten (zoals een verzakking van de bekkenorganen) moet u van tevoren een andere oorzaak dan een zwakke bekkenbodem door een arts laten uitsluiten voordat u met de training begint.
- Bij bekende overgevoeligheid of allergie voor een van de genoemde bestanddelen mag het hulpmiddel niet worden gebruikt of alleen in overleg met een arts.

- Als u nog maagd bent, wordt het gebruik van de bekkenbodetrainingshulpmiddelen afgeraden.
- Het is mogelijk om tijdens de training een cervixkapje, anticonceptiering, pessarium of een spiraaltje te dragen. De juiste positionering moet echter voor en na elke training worden gecontroleerd (bij twijfel alleen in overleg met een arts).
- De kegels mogen niet worden gedragen tijdens röntgenfoto's, CT-scans of MRI-scans.
- Raadpleeg een arts als de symptomen aanhouden of verslechteren.
- Elk ernstig incident dat zich in verband met het hulpmiddel heeft voorgedaan, moet worden gemeld aan de fabrikant en de bevoegde autoriteit van het land waar de gebruiker is gevestigd.
- Reinigen middels stoom, droge sterilisatie of uitkoken is niet toegestaan – dit kan vervorming van het materiaal veroorzaken.

5. BESCHRIJVING VAN HET HULPMIDDEL



1 Tamponvormige kegel

2 Terugtreklus

6. TOEPASSINGSGEBIED

- **Tijdens een probleemloze zwangerschap** kan training met de Beurer bekkenbodemp Trainingshulpmiddelen de bekkenbodem versterken.
- **Na de bevalling, zodra de baarmoedermond gesloten is (na ongeveer 6 weken bedrust)**, kunt u weer beginnen met trainen. Raadpleeg bij twijfel uw arts of verloskundige.
- **Als niet-invasieve bekkenbodemp training mislukt** vanwege een gebrek aan waarnemingsvermogen van de bekkenbodempieren kan een training met de Beurer bekkenbodemp Trainingshulpmiddelen het gewenste resultaat opleveren.

7. FUNCTIEGEBIEDEN

De bekkenbodem is een vlakke, elastische spierplaat ter grootte van een handpalm tussen het schaambeen, het stuitbeen en de zitbeenknobbels. Het ondersteunt de inwendige organen in de buikholte. De bekkenbodem wordt doorbroken door de urethra, vagina en de anus. Zwangerschap en bevalling, hormonale veranderingen/tekorten tijdens de menopauze, zware lichamelijke inspanning of overgewicht kunnen leiden tot overstrekking of verzwakking van de bekkenbodem. De bekkenbodem kan echter, net als elke andere spier, door training worden versterkt. Een sterke bekkenbodem kan bovendien een positief effect hebben op het gevoel van seksueel verlangen. De Beurer bekkenbodemtrainingshulpmiddelen bestaan uit een set van drie verschillende gewichten die een actieve bekkenbodemtraining volgens het principe van biofeedback mogelijk maken. Het principe van biofeedback is gebaseerd op het feit dat de kegel door zijn eigen gewicht uit de schede glijdt. De bekkenbodemspieren reageren hier actief op door spontaan en zelfstandig steeds weer samen te trekken om het gewicht vast te houden. Deze herhaalde actieve contracties zorgen voor spieropbouw – net als spiertraining met halters.

Dankzij drie verschillende gewichten kan de actieve trainingsintensiteit met de set worden verhoogd. Als de spieren een kegel probleemloos kunnen vasthouden, wordt het trainingsgewicht verhoogd. Zo kan van het lichtste tot het zwaarste gewicht een grote toename van de spierkracht worden bereikt. Een actieve training met de bekkenbodemtrainingshulpmiddelen is zinvol voor vrouwen van alle leeftijden. De bekkenbodemtrainingshulpmiddelen worden gebruikt tijdens de zwangerschap en na de geboorte om de bekkenbodem waar te nemen, te versterken en te re-

genereren. Bovendien kunnen de bekkenbodemtrainingshulpmiddelen vooral in de menopauze bijdragen aan het behoud van de bekkenbodemspieren.

8. GEBRUIK

1. Maak de Beurer bekkenbodemtrainingshulpmiddelen vóór het eerste gebruik grondig schoon en zorg voor schone omstandigheden (bijv. handen wassen).
2. Test met welke kegel u de training begint: Neem hiervoor de lichtste kegel en breng deze langzaam, volledig en ongeveer 3-4 cm diep in de schede in, zoals u gewoonlijk een tampon inbrengt.
 - Als u de lichtste kegel (turquoise) 10 minuten kunt laten zitten tijdens het staan en lopen, kunt u de eerstvolgende zwaardere kegel (dennengroen) gebruiken.
 - Als u ook de middelste kegel (dennengroen) 10 minuten kunt laten zitten, neem dan het zwaarste gewicht (donkerblauw).
3. De training met de kegels voltooit u al door de draagtijd te verhogen totdat u de zojuist gebruikte kegel twee keer per dag gedurende 10 minuten meerdere dagen achter elkaar kunt laten zitten tijdens het staan en lopen. Vergroot nu bewust uw waarneming van uw bekkenbodemspieren door uw spieren afwisselend actief samen te trekken en te ontspannen, zodat de kegel eruit kan glijden en weer naar binnen getrokken kan worden. Daarnaast vindt u in het oefenboekje meer oefeningen voor de bekkenbodemtraining met onze kegels. Daarna kunt u verder trainen met de eerstvolgende zwaardere kegel.

4. Na een paar weken dagelijks trainen met de Beurer bekkenbodetrainingshulpmiddelen hebt u geleerd om uw bekkenbodemspieren waar te nemen en te trainen zonder de kegels te gebruiken. Af en toe oefenen met behulp van de kegels blijft echter aan te raden.

Tip: Het gebruik van glijmiddel is nuttig bij het trainen met de Beurer bekkenbodetrainingshulpmiddelen, vooral bij een droge schede.

9. REINIGING EN ONDERHOUD

Reinig de trainingshulpmiddelen na elk gebruik met warm water en zeep of desinfecteer de kegels met een in de handel verkrijgbaar huiddesinfectiemiddel.

Voordat u de trainingshulpmiddelen opnieuw gebruikt, moet u zeep- of desinfectiemiddelresten grondig afspoelen met water.

10. OPSLAG, HOUDBAARHEID EN TRANSPORT

Voor opslag en transport zijn geen bijzonderheden in acht te nemen. De trainingshulpmiddelen moeten bij normaal gebruik na 5 jaar worden vervangen.

11. MATERIAALSAMENSTELLING

De Beurer bekkenbodemtrainingshulpmiddelen bestaan uit: een met polypropyleen ommantelde aluminium of stalen kern en een met polyurethaan ommanteld polyamide garen.

12. VERWIJDEREN

De Beurer bekkenbodemtrainingshulpmiddelen kunnen met het gewone huisvuil worden weggegooid. Scheid de afzonderlijke onderdelen van de verpakking en gooi ze weg bij het juiste afval. Neem de lokale en regionale richtlijnen voor afvalverwijdering in acht.

13. GARANTIE

Meer informatie over de garantie en de garantievoorwaarden vindt u in het meegeleverde garantieblad.

SVENSKA



Läs igenom bruksanvisningen noggrant. Följ varnings- och säkerhetsinformationen. Spara bruksanvisningen för framtida bruk.

INNEHÅLL

1. I förpackningen ingår följande.....	80	8. Användning	87
2. Teckenförklaring	81	9. Rengöring och underhåll	88
3. Avsedd användning	82	10. Förvaring, hållbarhet och transport	88
4. Varnings- och säkerhetsinformation.....	83	11. Materialsammansättning	88
5. Produktbeskrivning.....	85	12. Avfallshantering	88
6. Användningsområden	85	13. Garanti.....	89
7. Användningsområden	86		

1. I FÖRPACKNINGEN INGÅR FÖLJANDE

Kontrollera leveransen för att säkerställa att förpackningen är oskadd och att alla delar finns med. Kontrollera att produkten och tillbehören inte har några synliga skador och att allt förpackningsmaterial har avlägsnats innan du använder produkten. Använd inte produkten i tveksamma fall, utan vänd dig då till återförsäljaren eller till vår kundtjänst på angiven adress.

- 1 bäckenbottentränare 28 g
- 1 bäckenbottentränare 52 g
- 1 bäckenbottentränare 71 g
- 1 bruksanvisning (detta dokument)
- 1 inlägg till det digitala övningshäftet

Beurers träningshjälpmedel för bäckenbotten är ett set med tre tampongformade koner, var och en med olika färg och vikt:

Färg	Turkos	Grangrön	Nattblå
Vikt	28 g	52 g	71 g

2. TECKENFÖRKLARING

Följande symboler används på produkten, i bruksanvisningen, på förpackningen och på typskylten för produkten:

VARNING

Betecknar en potentiell fara. Om faran inte undviks kan det leda till dödsfall eller allvarliga personskador.

OBS!

Betecknar en potentiell fara. Om faran inte undviks kan det leda till lätta eller mindre allvarliga personskador.

OBSERVERA




Betecknar en situation som kan leda till skador. Om situationen inte undviks kan produkten eller något i dess närhet skadas.





Läs bruksanvisningen



Tillverkare

	<p>Märkning för identifiering av förpackningsmaterialet. A = materialförkortning, B = materialnummer: 1-7 = plast, 20-22 = papper och kartong</p>
	<p>Satsbeteckning (partinummer)</p>
	<p>Symbol för importör</p>

	<p>Separera produkten och förpackningskomponenterna och avfallshandera dem i enlighet med kommunala föreskrifter.</p>
	<p>Artikelnummer</p>

3. AVSEDD ANVÄNDNING

Beurers träningshjälpmedel för bäckenbotten är ett set med tre lika stora tampongformade koner med olika vikt för tillfällig användning i slidan. Träningen syftar till att känna, stärka och upprätthålla bäckenbottenmuskulaturen.

Träningen lämpar sig för kvinnor

- under graviditet och efter förlossning för att träna, stärka och regenerera bäckenbottenmuskulaturen och/eller
- under klimakteriet för att bibehålla bäckenbottenmuskulaturen.

Produkten är endast avsedd för hemmabruk.

Beurers träningshjälpmedel för bäckenbotten lämpar sig inte för andra användningsområden än de som anges.

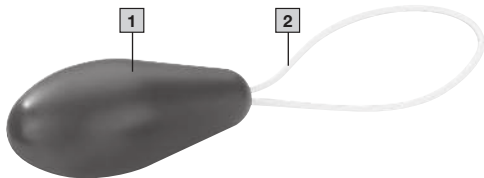
4. VARNINGS- OCH SÄKERHETSINFORMATION

OBS!

- Rengör Beurers träningshjälpmedel för bäckenbotten noggrant före första användningen och efter varje användningstillfälle. Var noga med renligheten (tvätta händerna osv.).
- Kontrollera träningshjälpmedlet före varje användning. Använd endast felfria koner. Träningshjälpmedel med repiga eller skadade ytor kan orsaka skador.
- Använd inte träningshjälpmedlet för bäckenbotten vid vaginala infektioner, inflammationer, skador eller smärtsamma besvär i intimoområdet samt under menstruation och vid problem under graviditeten.
- Vid andra besvär (t.ex. sänkta bäckenorgan) bör du i förväg låta en läkare utesluta en annan orsak än svaghet i bäckenbotten innan du börjar träna.
- Om du vet att du överkänslig eller allergisk mot någon av de nämnda materialen bör du avstå från användningen eller enbart använda produkten i samråd med läkare.
- Om du är oskuld bör du avstå från att använda hjälpmedel för bäckenbottenträning.

- Det går att använda cervixpessar, p-ring, pessar eller spiral under träningen. Kontrollera korrekt position före och efter varje träningspass (om du är osäker bör du rådgöra med en läkare).
- Konerna får inte bäras vid röntgen, datortomografi (CT) eller magnetisk resonanstomografi (MRI).
- Uppsök läkare om symtomen kvarstår eller förvärras.
- Alla allvarliga incidenter i samband med användning av produkten ska rapporteras till tillverkaren och den behöriga myndigheten i det land där användaren är bosatt.
- Rengöring med ånga, torrsterilisering eller kokning är inte lämplig eftersom det kan deformera materialet.

5. PRODUKTBESKRIVNING



1 Tampongformad kon

2 Utdragningssnöre

6. ANVÄNDNINGSSOMRÅDEN

- **Under en problemfri graviditet** kan träning med Beurers träningshjälpmedel för bäckenbotten stärka bäckenbotten.
- **Efter förlossningen kan du börja träna igen så snart livmoderhalsen har slutit sig (cirka 6 veckor efter förlossningen).** Om du är osäker, fråga din läkare eller barnmorska.
- **Om icke-invasiv bäckenbottenträning** misslyckas på grund av bristande förmåga att känna bäckenbottenmuskulaturen kan träning med Beurers träningshjälpmedel för bäckenbotten ge önskade resultat.

7. ANVÄNDNINGSSOMRÅDEN

Bäckenbotten är en platt, elastisk muskelplatta mellan blygdbenet, svanskotan och sittbensknö-larna som är ungefär lika stor som en handflata. Den stöder de inre organen i bukhålan. Genom bäckenbotten går urinröret, slidan och ändtarmen. Graviditet och förlossning, hormonella föränd-ringar eller brist på hormoner under klimakteriet, tung fysisk ansträngning eller fetma kan leda till uttöjning eller försvagning av bäckenbotten. Men bäckenbotten kan, precis som alla andra muskler, stärkas genom träning. En stark bäckenbotten kan också ha en positiv effekt på den sexuella njutningen.

Beurers träningshjälpmedel för bäckenbotten består av ett set med tre olika vikter för aktiv bäckenbottenträning enligt biofeedback-principen. Biofeedback-principen bygger på att konen glider ut ur slidan av sin egen vikt. Bäckenbottenmuskulaturen reagerar aktivt genom att spontant och automatiskt dra ihop sig för att hålla kvar vikten. Dessa upprepade aktiva sammandragningar bygger upp musklerna – precis som muskelträning med hantlar.

Med tre olika vikter kan du öka intensiteten i den aktiva träningen. Om muskulaturen kan hålla en kon utan problem ökar du träningsvikten. Du kan uppnå en enorm ökning av muskelstyrkan när du stegvis går från den lättaste till den tyngsta vikten. Aktiv träning med bäckenbottenhjälpmedel är bra för kvinnor i alla åldrar. Produkten används under graviditeten och efter förlossningen för att känna, stärka och regenerera bäckenbotten. Dessutom kan träningshjälpmedlet för bäckenbotten bidra till att bibehålla bäckenbottenmuskulaturen, särskilt under klimakteriet.

8. ANVÄNDNING

1. Tvätta Beurers träningshjälpmedel för bäckenbotten noggrant innan du använder dem första gången och var noga med renligheten (tvätta händerna osv.).
2. Testa med vilken kon du ska påbörja träningen: Ta den lättaste konen och för in den långsamt helt och hållet i slidan, ungefär 3–4 cm djupt, på samma sätt som du brukar föra in en tampong.
 - Om du kan hålla den lättaste konen (turkos) i 10 minuter medan du står och går, kan du använda nästa tyngre kon (grangrön).
 - Om du även kan hålla den mellersta (grangröna) konen i 10 minuter tar du den tyngsta vikten (nattblå).
3. Du tränar med konerna genom att öka användningstiden tills du kan stå och gå med den använda konen i mer än 10 minuter två gånger om dagen, flera dagar i rad. Öka din medvetenhet om bäckenbottenmuskulaturen genom att aktivt dra ihop och slappna av musklerna omväxlande för att låta konen glida ut och sedan dra tillbaka den. Ytterligare övningar för bäckenbottenträning med våra koner hittar du i övningshäftet. Därefter kan du fortsätta träna med nästa tyngre kon.
4. Efter några veckors daglig träning med Beurers träningshjälpmedel för bäckenbotten har du lärt dig att känna och träna dina bäckenbottenmuskler utan att använda konerna. Det går dock fortfarande bra att då och då träna med hjälp av konerna.

Tips: Att använda glidgel kan vara till stor hjälp vid träning med Beurers träningshjälpmedel för bäckenbotten, särskilt om slidan är torr.

9. RENGÖRING OCH UNDERHÅLL

Rengör träningshjälpmedlet med varmt vatten och tvål efter varje användning, eller desinficera konen med ett vanligt huddesinfektionsmedel.

Skölj av eventuella rester av tvål eller desinfektionsmedel noggrant med vatten innan träningshjälpmedlet används igen.

10. FÖRVARING, HÅLLBARHET OCH TRANSPORT

Det finns inga särskilda anvisningar för förvaring och transport. Träningshjälpmedlet bör bytas ut efter 5 år vid normal användning.

11. MATERIALSAMMANSÄTTNING

Beurers träningshjälpmedel för bäckenbotten består av en kärna av aluminium eller stål täckt med polypropylen och ett polyamidgarn täckt med polyuretan.

12. AVFALLSHANTERING

Träningshjälpmedlet kan slängas med det vanliga hushållsavfallet. Separera de enskilda komponenterna i förpackningen och lämna in dem för återvinning. Följ lokala och regionala föreskrifter för avfallshantering.

13. GARANTI

Mer information om garanti och garantivillkor hittar du i den medföljande garantifoldern.

Distributed by Beurer GmbH • Söflinger Str. 218 • 89077 Ulm, Germany
www.beurer.com • www.beurer-gesundheitsratgeber.com
www.beurer-healthguide.com



UK Importer: Beurer UK Ltd., Suite 16, Stonecross Place,
Stonecross Lane North, WA3 2SH Lowton, United Kingdom



GRÜNSPECHT Naturprodukte GmbH
Münchener Str. • 2185123 Karlskron • Germany