

D Gebrauchsanweisung

Beckenbodentrainer
Vor Gebrauch bitte genau durchlesen!

GB Instruction Manual

Pelvic Muscle Trainer
Please read before using!

F Mode d'emploi

L'entraîneur du périnée
A lire attentivement avant d'utiliser!

NL Gebruiksaanwijzing

Bekkentruiner
Vóór het gebruik a.u.b. eerst grondig lezen!

I Istruzioni per l'uso

Attrezzo per l'allenamento dei muscoli pelvici
Si prega di leggere attentamente prima dell'uso!

E Instrucciones servicio

Entrenador de la pelvis
¡Léelas detenidamente antes de la primera utilización!

S Bruksanvisning

Bäckenbottentränare
Läs före användning!

N Bruksanvisning

Bekkenbunnstrener
Vennligst les før bruk!

FIN Käyttöohje

Lantionpohjan harjoittaja
Lue ennen käyttöä!

CZ Návod k použití

Trenér svalů pánevního dna
Nezapomeňte si přečíst před použitím!

SK Návod na prevádzku

Tréner panvového dna
Nezabudnite si prečítať pred použitím!

PL Instrukcja użycia

Trener mięśni dna miednicy
Proszę przeczytać uważnie przed użyciem!

RUS Руководство по эксплуатации

Тренажер для тазового дна
Обязательно прочитайте перед использованием

TR Kullanım kılavuzu

Pelvis eğitici
Kullanmadan önce mutlaka okuyun!



D	Symbolerklrung	E	Descripci3n de los smbolos	SK	Prehlsenie o symboloch
GB	Explanation of Symbols	S	F3rklaring till symbolerna	PL	Objsnienia symboli
F	Explications des symboles	N	Forklaring av symbolene	RUS	ояснение символов
NL	Symbol verklaring	FIN	Symbolien merkitys	TR	Sembollerin aıklaması
I	Spiegazione dei simboli	CZ	Vysvtlen symbol		



- Anweisungen lesen!
- Read instructions!
- Lire les consignes!
- Lees de instructies!
- Leggere le istruzioni
- ¡Lea las instrucciones!
- Ls instruktionerna!
- Les instruksjonene
- Lue ohjeet
- Pette si nvod!
- Preitajte si nvod!
- Przeczytanie instrukcji
- Читайте инструкцию
- Talimatlarını okuyun

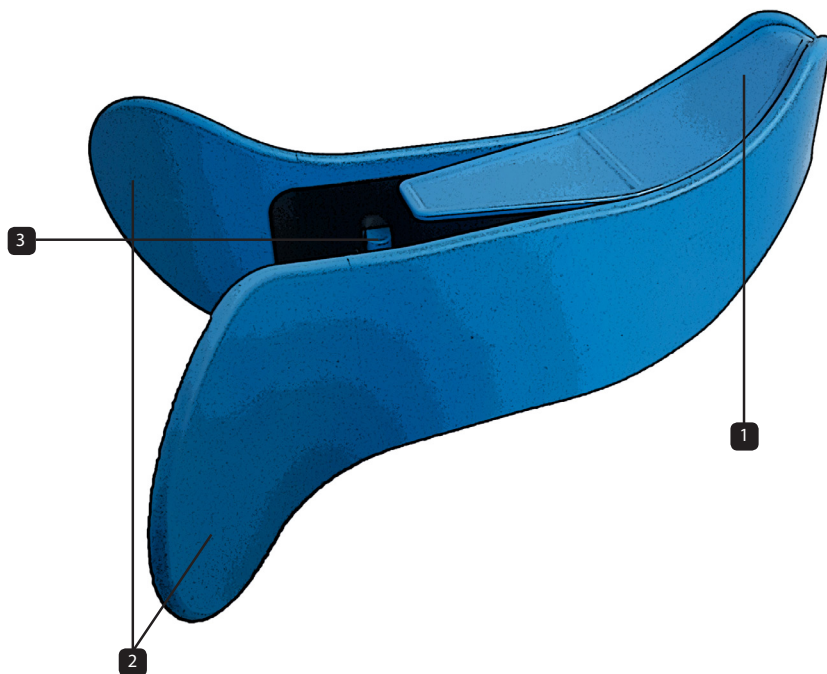


- Nicht geeignet fr Kinder <3 Jahren
- Not suitable for children <3 years!
- Pas pour le enfants <3 ans!
- Niet geschikt voor kinderen <3 jaar
- Non adatto a bambini <3 anni!
- ¡No apto para nios < 3 aos!
- Inte lmplig f3r barn < 3 r!
- Ikke egnet for barn under 3 r!
- Ei sovellu alle 3-vuotiaille lapsille!
- Nie nadaje si dla dzieci poniej 3 lat!
- Nen vhodn pro dti < 3 let!
- Nie je vhodn pre deti < 3 rokov!
- Нет подходит для детей < 3 лет
- 3 ya altı ocuklar iin uygun deildir!

D Komponenten
GB Components
F Composants
NL Componenten
I Componenti

E Componentes
S Komponenter
N Komponenter
FIN Komponentit
CZ Komponenty

SK Komponenty
PL Części składowe
RUS Компоненты
TR Bileşenler



DEUTSCH

- 1 Hauptsattel
- 2 Flügelklappen
- 3 Stahlfeder

ENGLISH

- 1 Front saddle
- 2 Wing Flaps
- 3 Spring

FRANÇAISE

- 1 Partie principale de l'entraîneur
- 2 Les ailes
- 3 Les ressorts en acier

NEDERLANDS

- 1 Hoofdzadel
- 2 Vleugelflappen
- 3 Stalen veren

ITALIANO

- 1 Sellino principale
- 2 Alette di sostegno
- 3 Molle di metallo

ESPAÑOL

- 1 Eje principal
- 2 Alas
- 3 Resorte de acero

SVENSKA

- 1 Huvudsadel
- 2 Vingar
- 3 Stålfjäder

NORSK

- 1 Hovedsal
- 2 Sideklaffer
- 3 Stålfjær

SUOMI

- 1 Pääsatula
- 2 Siipikannet
- 3 Teräsjousi

ČEŠTINA

- 1 Hlavní sedlo
- 2 Vztlakové klapky
- 3 Ocelová pružina

SLOVENSKÝ

- 1 Hlavné sedlo
- 2 Křídlové klapky
- 3 Ocelová pružina

POLSKI

- 1 Głównie siodło
- 2 skrzydełka
- 3 Sprężyna stalowa

РУССКИЙ

- 1 Основное сидение
- 2 Щиток
- 3 Стальная пружина

TÜRKÇE

- 1 Ana altlık
- 2 Kanatçık
- 3 Çelik yay

Inhaltsverzeichnis

DEUTSCH

D

1 Einleitung.....	7
2 Wichtige Sicherheitshinweise.....	7
3 Hauptmerkmale.....	7
3.1 Anwendung.....	7
4 Reinigung und Lagerung.....	8
5 Lieferumfang.....	8
6 Technische Daten.....	8
7 Gewährleistung.....	8
8 Rücksendung.....	8

ENGLISH

GB

1 Introduction.....	9
2 Important Safety hints.....	9
3 Main features.....	9
3.1 Uses.....	9
4 Cleaning and storing.....	10
5 Delivery Contents.....	10
6 Technical data.....	10
7 Warranty.....	10
8 Returns.....	10

FRANÇAISE

F

1 Introduction.....	11
2 Consignes de sécurité.....	11
3 Les caractéristiques primordiales.....	11
3.1 Utilisation.....	11
4 Nettoyage et rangement.....	12
5 Agrégats.....	12
6 Caractéristiques techniques.....	12
7 Garantie.....	12
8 Retour.....	12

NEDERLANDS

NL

1 Inleiding.....	13
2 Veiligheidsinformatie.....	13
3 Eigenschappen.....	13
3.1 Gebruik.....	13
4 Reiniging en opslag.....	14
5 Omvang van de levering.....	14
6 Technische gegevens.....	14
7 Garantie.....	14

ITALIANO

I

1 Introduzione.....	15
2 Informazioni di sicurezza.....	15
3 Caratteristiche principali.....	15
3.1 Applicazione.....	15
4 Pulizia e stoccaggio.....	16
5 Fornitura.....	16
6 Dati tecnici.....	16
7 Garanzia.....	16

ESPAÑOL

E

1 Introducción.....	17
2 Avisos de seguridad importantes.....	17
3 Características generales.....	17
3.1 Uso.....	17
4 Limpieza y almacenamiento.....	18
5 Volumen de entrega.....	18
6 Datos técnicos.....	18
7 Garantía.....	18

SVENSKA

S

1 Inledning.....	19
2 Viktig säkerhetsinformation.....	19
3 De viktigaste kännetecknen.....	19
3.1 Användning.....	19
4 Rengöring och förvaring.....	20
5 Leveransomfattning.....	20
6 Tekniska data.....	20
7 Garanti.....	20

NORSK

N

1 Innledning.....	21
2 Viktige sikkerhetsanvisninger.....	21
3 Hovedfunksjoner.....	21
3.1 Bruk.....	21
4 Rengjøring og lagring.....	22
5 Leveringsomfang.....	22
6 Tekniske data.....	22
7 Garanti.....	22

SUOMI

FIN

1 Johdanto.....	23
2 Tärkeät turvallisuusohjeet.....	23
3 Pääominaisuudet.....	23
3.1 Sovellus.....	23
4 Puhdistus ja säilytys.....	24
5 Toimituksen sisältö.....	24
6 Tekniset tiedot.....	24
7 Takuu.....	24

ČEŠTINA

CZ

1 Úvod.....	25
2 Důležité bezpečnostní upozornění.....	25
3 Hlavní vlastnosti.....	25
3.1 Použití.....	25
4 Čištění a skladování.....	26
5 Obsah dodávky.....	26
6 Technické údaje.....	26
7 Záruka.....	26

SLOVENSKÝ**SK**

1 Úvod	27
2 Dôležitý bezpečnostný pokyn	27
3 Hlavné znaky	27
3.1 Použitie	27
4 Čistenie a skladovanie	28
5 Obsah balenia	28
6 Technické údaje	28
7 Záruka	28

POLSKI**PL**

1 Wprowadzenie	29
2 Ważne wskazówki dotyczące bezpieczeństwa	29
3 Główne cechy	29
3.1 Zastosowanie	29
4 Czyszczenie i przechowywanie	30
5 Zakres dostawy	30
6 Charakterystyka techniczna	30
7 Gwarancja	30

РУССКИЙ**RUS**

1 Введение	31
2 Важное указание по безопасности	31
3 Надлежащее применение	31
3.1 Надлежащее применение	31
4 Чистка и хранение	32
5 Объем поставки	32
6 Технические характеристики	32
7 Гарантия	32

TÜRKÇE**TR**

1 Önsöz	33
2 Önemli güvenlik uyarıları	33
3 Ana özellikleri	33
3.1 Kullanım	33
4 Temizlik ve depolama	34
5 Teslimat kapsamı	34
6 Teknik bilgiler	34
7 Garanti	34

1 | Einleitung

Vielen Dank dass Sie sich für dieses Medizinprodukt entschieden haben.

Als Beckenbodenmuskulatur werden jene Muskelstränge bezeichnet, die vom Schambein zum Steißbein verlaufen und eine Art Schlinge um den Genitalbereich bilden: um Harnröhre, Scheide und After bei der Frau bzw um After und Penisansatz beim Mann -Musculus pubococcygeus (lat. „Schambein-Steißbein-Muskel“) – kurz auch PC.

Vor allem bei Frauen ist ein gezieltes Training dieser Muskeln in mehrerlei Hinsicht von Bedeutung:

- Durch einen trainierten Beckenboden erhöht sich das Lustempfinden und die Orgasmusfähigkeit beim Sex - je besser die Muskeln an- und entspannt werden können, umso lustvoller wird die Liebe
- Zur Vorbeugung von Gebärmutterensenkungen können Frauen selbst aktiv werden. Beckenbodengymnastik ist die ideale Vorbereitung auf eine (natürliche) Geburt. Vor allem Schwangerschaft und Geburt können für die Überdehnung der Beckenbodenmuskulatur verantwortlich sein. Die durch eine Geburt stark gedehnte, Muskulatur wird durch gezieltes Training wieder gestärkt; damit kehrt auch die Freude am Sex nach der Geburt bald wieder.
- Auch gegen das schlaffer werden der Muskulatur insbesondere in den Wechseljahren hilft gezieltes Beckenbodentraining
- Bei Frauen und Männern vermindert bzw verhindert eine trainierte Beckenbodenmuskulatur Harninkontinenz, also unfreiwilliges Wasserlassen - bei Männern ist Harninkontinenz vor allem nach Prostata-Operationen oft ein Problem

Es ist nie zu spät, mit Beckenboden-Training anzufangen. Ob Sie mit 20 oder mit 70 Jahren beginnen, wichtig ist nur, dass Sie die Übungen regelmäßig durchführen. Machen Sie die Gymnastik zu einem Teil Ihres täglichen Lebens.

2 | Wichtige Sicherheitshinweise

Anleitung für den späteren Gebrauch aufbewahren!



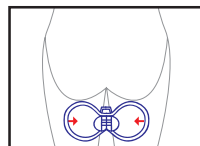
- Nach frischen Operationen insbesondere im Beckenbodenbereich, sollte das Training nur nach Rücksprache mit dem behandelnden Arzt begonnen werden. Wie lange nach einer Operation die entsprechenden Muskeln noch geschont werden sollen entscheidet der Arzt.
- Um ein Einklemmen der Haut zu vermeiden, Beckenbodentrainer nur auf der Kleidung benutzen

3 | Hauptmerkmale

Der Beckenbodentrainer dient der Stärkung der Beckenbodenmuskulatur. Das Ziel ist es, die Muskeln jeden Tag etwas mehr zu fordern ohne sie zu überlasten oder Schmerzen zu verursachen.

3.1 | Anwendung

1. Tragen Sie bequeme Kleidung und machen sie einige gymnastische Übungen zum Aufwärmen bevor sie mit dem Beckenbodentrainer ihr Training beginnen.
2. Legen Sie das Gerät zwischen die Oberschenkel, einige Zentimeter unterhalb des Beckenbodens. NICHT gegen den Beckenboden platzieren.
3. Zentrieren Sie den Beckenbodentrainer mit den Flügelklappen an der Vorder- oder Rückseite der Oberschenkel, je nachdem was bequemer ist.
4. Achten Sie auf die richtige Haltung: Stehen Sie gerade mit den Füßen eng beieinander, Knie leicht gebeugt
5. Versuchen sie die Knie, Hüften und Schultern parallel zu halten und drücken sie die Flügelklappen mit den Oberschenkeln, Gesäß und Beckenbodenmuskulatur zusammen.
6. Anfänger, drücken und halten die Flügelklappen für 3 Sekunden und ruhen dann 7 Sekunden aus. Versuchen Sie, sechs Wiederholungen durchzuführen.



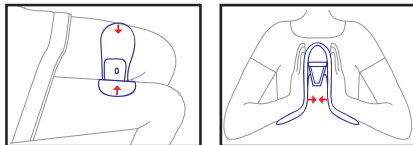
Sie werden es schwierig finden, die Flügelklappen gleich zu Beginn zu schließen. Das ist in Ordnung, weil Sie durch die Übung eine Aktivierung der Hauptmuskeln erreichen, auch wenn Sie die Flügelklappen nur zur Hälfte schließen können.

7. Erhöhen Sie schrittweise die Anwendungen und die Haltezeit. Beginnen Sie mit dem Gerät drei Mal pro Woche mit Steigerung auf zweimal täglich. Geben sie den Muskeln genügend Zeit sich zu erholen. Vermeiden sie eine

Überanstrengung der Muskeln

8. Trainierte Anwender sollten in der Lage sein, 10 Wiederholungen durchführen zu können. 25 Sekunden anspannen 5 Sekunden entspannen
9. Mit regelmäßigem Training bei Berücksichtigung der richtigen Positionierung wird sich die Muskelkraft automatisch erhöhen

Achten sie darauf die Flügelklappen immer soweit wie möglich zusammenzudrücken. Das Training ist effizient und hat keine Nebenwirkungen. Die erzielten Ergebnisse können individuell unterschiedlich sein.



Weitere Anwendungsbereiche zum Trainieren der inneren Oberschenkelmuskulatur oder der Brustmuskeln:

4 | Reinigung und Lagerung

- Lagern Sie das Gerät an einem trockenen, sauberen Platz
- Den Beckenbodentrainer nicht dauerhaft direktem Sonnenlicht aussetzen
- Nach jedem Gebrauch reinigen Sie das Gerät mit einem trockenen oder feuchten Tuch

5 | Lieferumfang

- Beckenbodentrainer, blau
- Gebrauchsanweisung

6 | Technische Daten

- Model: SKE2
- Material: Polypropylen
- Gewicht: 205 gr
- Maße: 20 cm x 23 cm x 8 cm

Dieses Produkt kann problemlos im Hausmüll entsorgt werden

7 | Gewährleistung

Die Gewährleistung beträgt 24 Monate ab Kaufdatum auf Herstellungsfehler in Material und Qualität. Bei Zweckentfremdung oder falscher Bedienung, kann keine Haftung für eventuelle Schäden übernommen werden. Diese Gewährleistung ist nur gültig, wenn die Hinweise der Gebrauchsanweisung beachtet werden. Bei Schäden durch Gewalteinwirkung, Missbrauch sowie unsachgemäßer Anwendung oder Service von unberechtigten Personen erlischt die Gewährleistung.

8 | Rücksendung

Sehr geehrte Kunden, sollte der von Ihnen erworbene Artikel einmal nicht richtig funktionieren, senden Sie ihn nicht gleich zurück. Eventuell kann Ihnen unsere Hotline unter 069/954061-24 weiterhelfen. Kann das Problem trotzdem nicht behoben werden, haben Sie in der BRD die Möglichkeit Artikel, innerhalb der Gewährleistungsbestimmungen, kostenlos zur Prüfung abholen zu lassen. Wir benötigen hierzu ihre Adresse. Diese können Sie telefonisch unter der unten genannten Hotline-Nummer oder schriftlich per Email: technik@hydas.de an uns mitteilen. Machen Sie die Rücklieferung bitte versandfertig und fügen Sie eine Kopie des Kaufbeleges sowie eine Mängelbeschreibung bei. Wir bitten um Verständnis, dass unfrei gesendete Pakete leider nicht angenommen werden können.

Ihre Hydas - Kundenbetreuung

Gewährleistung und Service:

Hydas GmbH
 c/o atrikom fulfillment GmbH • Carl-Zeiss-Straße 10
 55129 Mainz-Hechtsheim Tel.: +49 69 - 95 40 61 13 • Fax: +49 69 - 95 40 61 40
 e-Mail: info@hydas.de • <http://www.hydas.de>

1 | Introduction

Thank you for deciding on this medical device.

The pelvic floor muscles are those muscle strands running from the pubic bone to the coccyx and forming a kind of loop around the genitals: around the female urethra, vagina and anus or around the male anus and penis base.

Above all for women a targeted training of these muscles is important for several reasons:

- A trained pelvic floor increases the pleasurable sensation and the orgasm capability during sex – the better the muscles are flexed and relaxed, the more joyful becomes the sex
- For the prevention of uterine descent women can become active themselves. Pelvic floor training is the ideal preparation for a (natural) birth. Above all pregnancy and birth can be responsible for the straining of the pelvic floor muscles. A targeted training helps to strengthen the muscles again which become strongly stretched during birth. Consequently, this helps enjoying sex soon again after birth
- Targeted pelvic floor training helps to prevent the muscles getting tired particularly during the menopause
- Trained pelvic floor muscles of women and men decrease or prevent incontinence, i.e. involuntary urination – for men, incontinence is often a problem above all after prostate operations

It is never too late to start training your pelvic floor. If starting with 20 or 70, it is just important to carry out your exercises regularly. Make the exercises part of your daily life.

2 | Important safety hints

Retain the manual for further use!



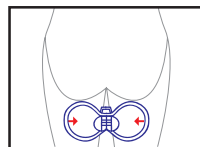
- To avoid a pinching of the skin in the thigh area it is recommended to use the Pelvic Muscle Trainer over clothes
- In case of any recent surgery, please consult your doctor before trying the Pelvic Muscle trainer. A physician should decide how long after a surgical procedure the muscles should be rested. Ask your doctor

3 | Main features

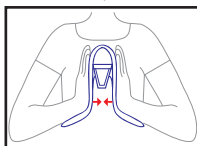
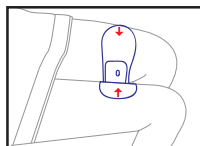
The Pelvic Muscle Trainer serves for a targeted workout of these muscle groups. The goal is to challenge your muscles a little more each day, not to tire them out or create pain.

3.1 | Uses

1. Warm up before and wear comfortable clothes while using Pelvic Muscle Trainer.
2. Place Pelvic Muscle Trainer between thighs, few inches below pelvic floor. **DO NOT** place against pelvic floor.
3. Center the Pelvic Muscle Trainer with Wing flaps touching front or back of thighs depending which is more comfortable
4. Maintain proper posture. Stand up straight with feet close together, knees slightly bent.
5. While keeping knees, hips and shoulders parallel, close Wing Enclosure Area by squeezing Wing Flaps with upper thighs, buttocks and pelvic floor muscles.
6. For beginners, squeeze and hold the Pelvic Muscle Trainer for 3 seconds and then rest 7 seconds. Try to perform 6 repetitions. You may find it difficult to close the Wing Enclosure Area at first. This is OK because you are still activating the PC muscles even when you get the Wing Flaps halfway closed.
7. Gradually increase usage and squeeze hold time. Start by using the Pelvic Muscle Trainer three times a week and increase to twice daily. Give with enough time for the muscles to recuperate. **AVOID STRAINING THE MUSCLES.**
8. Experienced users should be able to perform 10 repetitions. Holding 25 seconds resting 5 seconds
9. As long as you maintain posture, exercise regularly and keep the Pelvic Muscle Trainer positioned properly the strength will come automatically.



Always make sure you close the Flex Flaps as far as you can with each repetition. The training is efficient and has no side effects. Effects are individually variable depending on the regularity of use.



Other applications for training the inner thigh muscles or the chest muscles:

4 | Cleaning and storing

- Store in a clean, dry place
- Do not place or store in direct sunlight
- After each use wipe the device with a dry or damp cloth

5 | Delivery Contents

- Pelvic Muscle Trainer
- Instruction manual

6 | Technical Data

- Model: SKE2
- Material: Polypropylen
- Weight: 205 gr
- Dimensions: 20 cm x 23 cm x 8 cm

This product may be safely disposed of in normal home trash

7 | Warranty

The guarantee lasts for 24 months from the date of purchase for manufacturers' error in material and quality. If it is used for another purpose or operated incorrectly, no liability for possible damages can be accepted. This guarantee is only valid if the instructions in the "instructions for use" have been followed.

8 | Returns

Dear Customer,

In case your product does not function as you expected please do not return immediately. Perhaps our Hotline (+49-69-954061-24) can be of assistance. If you are still not satisfied, you have the possibility to return products free of charge within the BRD. We require your address. This you may provide to the above listed telephonic hotline or by email to: technik@hydas.de. Prepare the package for shipping and include the receipt and description of the problem. Please be aware of the fact that collect packages may not be accepted.

Your Hydas customer service team

Address for the guarantee and service:

Hydas GmbH
c/o atrikom fulfillment GmbH • Haagweg 12
65462 Ginsheim-Gustavsburg

Tel.: +49 69 - 95 40 61 13 • Fax: +49 69 - 95 40 61 40
e-Mail: info@hydas.de • <http://www.hydas.de>

1 | Introduction

Nous vous remercions d'avoir choisi notre produit de médecine.

Il faut entendre par musculature du plancher pelvien les faisceaux musculaires allant de l'os pubien au coccyx et formant une sorte de boucle autour de la zone génitale: autour de l'urètre, du vagin et de l'anus chez la femme et autour de l'anus et de l'implanture du pénis chez l'homme.

Chez les femmes surtout, un entraînement ciblé de ces muscles revêt de l'importance à plusieurs égards:

- Un plancher pelvien entraîné accroît la sensation de plaisir et la capacité de parvenir à l'orgasme pendant les rapports sexuels : mieux les muscles se tendent et se détendent, et plus l'amour procure du plaisir
- Les femmes peuvent elles-mêmes contribuer à la prévention contre la descente de l'utérus. La gymnastique du plancher pelvien constitue la préparation idéale à une naissance (naturelle). Ce sont principalement la grossesse et la naissance qui peuvent provoquer une distension de la musculature du plancher pelvien. Un entraînement ciblé fortifie à nouveau la musculature fortement allongée par la naissance ; de la sorte, la femme recouvre bientôt le plaisir du sexe après la naissance.
- De même, pendant la ménopause, un entraînement ciblé du plancher pelvien aide à compenser le relâchement de la musculature
- Chez les femmes et chez les hommes, une musculature entraînée du plancher pelvien réduit ou empêche l'incontinence urinaire ou miction involontaire, chez les hommes, l'incontinence urinaire est souvent un problème principalement après les opérations de la prostate

Il n'est jamais trop tard pour démarrer l'entraînement du plancher pelvien. Que vous commenciez à la quarantaine ou à 70 ans, la seule chose importante, c'est que vous réalisiez les exercices régulièrement. Faites que la gymnastique devienne partie intégrante de votre vie quotidienne.

2 | Consignes de sécurité

Conservé le manuel pour une utilisation ultérieure!



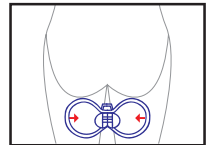
- Après des opérations dans la région du bassin il faut consulter le médecin. Le médecin décide après qu'elle période vous pouvez reprendre vos exercices. Consultez votre médecin.
- Pour éviter un serrement de la peau il faut utiliser l'entraîneur avec des habits

3 | Les caractéristiques primordiales

L'entraîneur du périnée renforce la musculature pour prévenir des incontinences précoces. Le but est de l'entraîner au quotidien sans aucune peine, aucune pression et sans aucune charge supplémentaire.

3.1 | Utilisation

1. Portez des vêtements légers et faites quelques cours de gymnastique avant de commencer l'entraînement du périnée
2. Placez l'entraîneur du périnée entre les 2 cuisses intérieures, quelques centimètres en dessous du périnée. Ne pas le placer contre le plancher pelvien.
3. Centrez l'entraîneur avec les ailes sur le devant ou l'arrière du plancher pelvien en fonction de votre confort
4. Prêtez attention à votre bonne tenue. Les pieds joints et les genoux légèrement pliés
5. Essayez de garder vos genoux, les hanches et les épaules parallèles et exercez une pression simultanée sur les ailes avec les cuisses, les fesses et les muscles du plancher pelvien.
6. Pour les débutants, exercez une simple pression et maintenez les ailes pendant 3 secondes, puis se reposer 7 secondes. Essayez de répéter l'opération 6 fois.

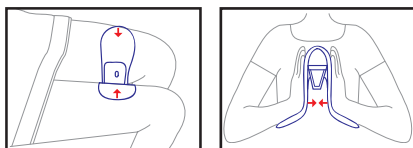


Vous trouverez qu'il est difficile de fermer les ailes de l'entraîneur pelvien dès le début de l'exercice. C'est normal, parce que vous atteignez grâce à cet exercice les muscles principaux, même si vous pouvez fermer les ailes qu'à mi-chemin.

7. Augmenter progressivement les exercices et le temps de maintien. Commencez à utiliser le dispositif entraîneur pelvien trois fois par semaine avec une augmentation à deux fois par jour. Donner suffisamment de temps aux muscles pour qu'ils récupèrent. Évitez le surmenage des muscles

8. Les utilisateurs entraînés devraient être en mesure d'effectuer 10 répétitions. 25 secondes contractés et 5 secondes détendus
9. Avec un entraînement régulier, en tenant compte du bon positionnement, la musculature augmentera automatiquement.

Assurez-vous que les ailettes soient toujours comprimées autant que possible. L'entraînement est efficace et n'a pas d'effets secondaires. Les résultats peuvent être très différents.



D'autres applications pour la formation des muscles de la cuisse intérieure ou les pectoraux:

4 | Nettoyage et stockage

- Conservez l'appareil à un endroit sec et propre
- Ne pas exposer sous le soleil de façon permanente le plancher pelvien.
- Après chaque utilisation, nettoyez l'appareil avec un chiffon sec ou humide.

5 | Agrégats

- L'entraîneur du périnée
- Mode d'emploi

6 | Caractéristiques techniques

- Modèle: SKE2
- Matière: Polypropylen
- Poids: 205 gr
- Dim: 20 cm x 23 cm x 8 cm

Pour plus de détails, tout est régit par la loi de l'état respectif

7 | Garantie

La garantie est de 24 mois à compter de la date d'achat et comprend les défauts de fabrication (matériau et qualité). En cas d'utilisation à d'autres fins ou en cas de manipulation incorrecte, aucune responsabilité pour d'éventuels dommages ne peut être assumée. La présente garantie n'est valide que si les consignes figurant dans la notice d'emploi ont été respectées. La garantie sera annulée en cas de dommages résultant d'une utilisation de l'appareil avec force, d'un mauvais usage, d'une utilisation non appropriée et de réparations effectuées par des personnes non habilitées.

8 | Retour

Chers clients, chères clientes.

Si toutefois le produit que vous venez d'acheter ne fonctionne pas de suite correctement, ne le renvoyez pas immédiatement. Peut-être que vous pouvez vous renseigner auprès de notre hotline 0(+49) 9/954061-24. Si le problème persiste, et que vous habitez en Allemagne, nous pouvons procéder à un enlèvement gratuit du produit dans le but d'une vérification, ceci fait partie des dispositions de la garantie. Nous avons besoin de votre adresse à cet effet. Vous pouvez nous appeler au numéro de la hotline ou formuler votre demande par écrit, par e-mail: technik@hydas.de. Veuillez joindre SVP une copie de la facture d'achat et une description de la défectuosité. Les colis envoyés sans affranchissement ne peuvent malheureusement pas être acceptés.

Votre service clientèle Hydas

Adresse en cas de garantie et de réparations:

Hydas GmbH
 c/o atrikom fulfillment GmbH • Carl-Zeiss-Straße 10
 55129 Mainz-Hechtsheim
 Tel.: +49 69 - 95 40 61 13 • Fax: +49 69 - 95 40 61 40
 e-Mail: info@hydas.de • <http://www.hydas.de>

1 | Inleiding

Hartelijk dank om voor dit medisch product te kiezen.

De bekkenbodemmusculatuur zijn die spierstrengen die van het schaambeem naar het staartbeen lopen een soort lus om de geslachtsdelen vormen: rondom de plasbuis, de schede en de aars bij de vrouw en om de aars en de penisaanzet bij de man.

Vooraf bij de vrouw is training van deze spieren nuttig en wel om meerdere redenen:

- Door het trainen van de bekkenbodemspieren verhoogt het lustgevoel en de mogelijkheid tot een orgasme te komen bij het vrijen – hoe beter de spieren kunnen opgespannen en weer ontspannen worden, des te inniger wordt het liefdesspel
- Vrouwen kunnen zelf actief iets doen om baarmoeder verzakkingen te voorkomen. Bekkenbodemgymnastiek is de ideale voorbereiding op een (natuurlijke) geboorte. Vooral zwangerschappen en geboortes zijn verantwoordelijk voor het te ver rekken van de bekkenbodemmusculatuur. De door een geboorte sterk uitgerekte muscualtuur wordt door doelgerichte training weer versterkt; daarmee heeft de vrouw ook kort na de geboorte weer plezier in seks.
- Ook tegen het verslappen van de bekkenbodemmusculatuur in de overgangsjaren helpt doelgerichte training
- Bij mannen en bij vrouwen verhindert of vermindert een getrainde bekkenbodemmusculatuur de urine-incontinentie, dus het ongewild plassen – bij mannen is urine-incontinentie vooral na een prostaatoperatie een probleem

Het is nooit te laat om met bekkenbodetraining te beginnen. Of u nu 40 of 710 bent, maakt niet uit, het enige belangrijke is dat u de oefeningen regelmatig doet. Maak van de gymnastiek een deel van uw leven van alledag

2 | Belangrijke veiligheidsinformatie



Berg de gebruiksaanwijzing op voor later gebruik!

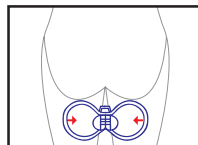
- Net na operaties vooral rond het bekkenbereik mag het toestel alleen gebruikt worden na overleg met de behandelende arts. Hoe lang met de respectievelijke spieren niet mogen worden getraind, beslist de arts in dit geval. Vraag dan na bij uw arts -
- Om te vermijden dat huid tussen de bekkentrainer geklemd wordt, mag het toestel enkel gebruikt worden met kledij aan.

3 | Eigenschappen

De bekkentrainer helpt de spieren van het bekken te verstevigen. Het is de bedoeling om van de spieren elke dag iets meer te eisen zonder ze te overbelasten of pijn te veroorzaken.

3.1 | Gebruik

1. Draag gemakkelijke kleren en doe enkele gymnastische oefeningen vooraleer u uw training met de bekkenbodetrainer aanvangt.
2. Leg het apparaat tussen de dijen, enkele centimeters onder de bekkenbodem. NIET tegen de bekkenbodem plaatsen.
3. Centreer de bekkenbodetrainer met de vleugelflappen aan de voor- en achterkant van de dijen, zodat het aangenaam zit.
4. Let op de juiste houding. Sta recht met de voeten dicht bij elkaar, de knie licht gebogen.
5. Tracht de knieën, heupen en schouders parallel te houden en druk de vleugelflappen met de dijen, zitvlak en bekkenbodemspieren samen.
6. Beginners drukken en houden de vleugelflappen aan gedurende 3 seconden en rusten dan 7 seconden. Tracht zes herhalingen uit te voeren



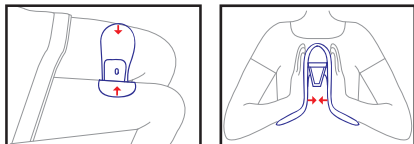
U zal het moeilijk vinden vanaf het begin de vleugelflappen te sluiten. Dat is in orde, omdat u door de oefening een activering van de belangrijkste spieren bereikt, ook als u de vleugelflappen slechts voor de helft kan sluiten.

7. Verhoog stapsgewijs de oefeningen en de aanhoudtijd. Begin met het apparaat driemaal per week met een verhoging tot tweemaal dagelijks. Geef de spieren voldoende tijd om uit te rusten. Vermijd een overbelasting van de spieren

8. Getrainde gebruikers moeten 10 herhalingen kunnen uitvoeren. 25 seconden inspannen en 5 seconden ontspannen

9. Door regelmatige training met aandacht voor de juiste positionering zal de spierkracht automatisch vergroten

Let er op de vleugelflappen steeds zoveel als mogelijk samen te drukken. De training is efficiënt en heeft geen bijwerkingen. De resultaten kunnen individueel verschillen.



Andere toepassingen voor het trainen van de binnenkant van de dijen spieren of de borstspieren:

4 | Reiniging en opslag

- Bewaar het toestel op een droge, zuivere plaats
- De bekkenbodetrainer niet gedurende lange tijd in direct zonlicht plaatsen
- Na elk gebruik het apparaat reinigen met een droge of vochtige doek

5 | Omvang van de levering

- Bekkentrainer
- Gebruiksaanwijzing

6 | Technische gegevens

- Model: SKE2
- Materiaal: Polypropylen
- Gewicht: 205gr
- Afmetingen: 20cm x 23cm x 8cm

Dit product kan zonder problemen met het huisvuil meegegeven worden

7 | Garantie

De waarborg bedraagt 24 maanden vanaf de verkoopsdatum op fabricagefouten die materiaal en kwaliteit betreffen. De fabrikant staat niet garant voor schade die het gevolg is van een gebruik dat niet overeenkomstig de bestemming is of voor schade die het gevolg is van een foutief gebruik. Deze waarborg is enkel geldig indien rekening werd gehouden met de gebruiksaanwijzingen. Bij beschadiging door gebruikmaking van geweld, misbruik en ondeskundig gebruik of door reparatuur door onbevoegde personen wordt de garantie ongeldig.

8 | Retourzending

Geachte klanten,

als het door u aangeschafte artikel een keer niet goed werkt, stuurt u het dan niet meteen retour. Eventueel kan onze hotline onder 069/954061-24 u verder helpen. Als het probleem desondanks niet verholpen kan worden, heeft u binnen de BRD de mogelijkheid, artikelen binnen de garantiebepalingen kosteloos voor controle af te laten halen. Wij hebben hiervoor uw adres nodig. Dat kunt u ons telefonisch onder het hieronder genoemde hotline-nummer of schriftelijk per e-mail: technik@hydas.de meedelen. Maakt u de retourzending s.v.p. verzendklaar en voegt u er een kopie van de aankoopbon en een beschrijving van het mankement bij. Wij vragen om begrip voor het feit dat ongefrankeerd gestuurde pakketten helaas niet aangenomen kunnen worden.

Uw Hydas – Klantenservice

Adres voor waarborg en service:

Hydas GmbH
c/o atrikom fulfillment GmbH • Carl-Zeiss-Straße 10
55129 Mainz-Hechtsheim
Tel.: +49 69 - 95 40 61 13 • Fax: +49 69 - 95 40 61 40
e-Mail: info@hydas.de • <http://www.hydas.de>

1 | Introduzione

Grazie per aver scelto questo dispositivo medico.

Come muscolatura del pavimento pelvico vengono definiti quei fasci muscolari che vanno dal pube al coccige e che formano una specie di cappio attorno alla zona dei genitali: attorno all'uretra, alla vagina e all'ano nelle donne ovvero all'ano e all'attaccatura del pene nell'uomo.

Soprattutto nelle donne un allenamento specifico di questi muscoli è importante sotto diversi aspetti:

- Con un pavimento pelvico allenato aumenta la sensazione di piacere e la capacità di orgasmo nella sessualità – più i muscoli possono essere tesi e distesi, più piacere si prova nel fare l'amore
- Per prevenire l'isteroptosi, le donne stesse possono diventare attive. La ginnastica del pavimento pulvico è la preparazione ideale per un parto (naturale). Soprattutto la gravidanza e il parto possono essere responsabili per una sovradilatazione della muscolatura del pavimento pelvico. La muscolatura fortemente dilatata a causa del parto viene nuovamente rafforzata mediante un allenamento specifico; in questo modo dopo il parto anche la gioia del sesso ritorna subito.
- L'allenamento specifico del pavimento pulvico aiuta anche contro l'afflosciamento della muscolatura soprattutto negli anni della menopausa
- Una muscolatura allenata del pavimento pelvico diminuisce ovvero impedisce nelle donne e negli uomini l'incontinenza dell'uretra, dunque un urinare involontario - negli uomini l'incontinenza dell'uretra diventa spesso un problema dopo un'operazione alla prostata

Non è mai troppo tardi iniziare con l'allenamento del pavimento pulvico. O Lei inizia a 40 o a 70 anni, importante che Lei esegua gli esercizi regolarmente. Faccia della ginnastica una parte della sua vita quotidiana.

2 | Avviso di sicurezza importanti Conservare per unccessivo utilizzo!



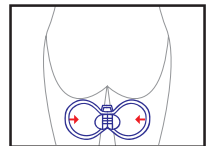
- In seguito ad operazioni recenti, in particolare nel settore del pavimento pelvico, si dovrebbe iniziare con l'allenamento solo dopo aver consultato il proprio medico curante. Per quanto tempo dopo un'operazione si deve avere riguardo dei rispettivi muscoli, questo lo deve decidere il medico. In caso di dubbio consultare il proprio medico
- Per evitare che la pelle s'incastri, usare l'apparecchio per l'allenamento del pavimento pelvico solo sugli abiti

3 | Caratteristiche principali

L'apparecchio per l'allenamento del pavimento pelvico serve al rafforzamento della muscolatura del pavimento pelvico. Lo scopo è quello di rinforzare ogni giorno i muscoli senza causare dolore o sovraffaticamento muscolare.

3.1 | Applicazione

1. Indossare indumenti comodi ed effettuare alcuni esercizi di ginnastica prima di utilizzare l'attrezzo per l'allenamento dei muscoli pelvici.
2. Posizionare l'attrezzo in mezzo alle cosce, alcuni centimetri al di sotto del pavimento pelvico. **NON** posizionare direttamente contro il pavimento pelvico.
3. Centrare l'attrezzo ginnico per i muscoli pelvici per mezzo delle alette di sostegno alla parte anteriore o posteriore delle cosce, a seconda di dove risulta più comodo.
4. Rispettare e mantenere la posizione corretta. Posizionarsi con i piedi accostati e le ginocchia leggermente piegate
5. Cercare di mantenere ginocchia, fianchi e spalle paralleli e stringere le alette con l'azione combinata di cosce, glutei e muscoli pelvici.
6. Per i principianti si consiglia di stringere le alette e mantenere i muscoli in tensione per 3 secondi e di rilassare per 7 secondi. Cercare di ripetere l'esercizio sei volte

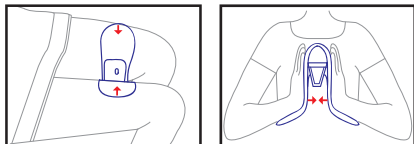


All'inizio troverete difficile stringere ed accostare le alette. Ciò non è un problema, perché anche se riuscite a chiudere le alette solo a metà, attraverso l'esercizio si attivano comunque i muscoli principali.

7. Incrementare gradualmente l'impiego dell'attrezzo ed il tempo di durata di ciascuna ripetizione, ovvero della pressione esercitata sulle alette. Iniziare ad usare l'attrezzo tre volte alla settimana fino ad arrivare a due volte al giorno. Dare ai muscoli il tempo necessario per rilassarsi. Evitare il sovraffaticamento muscolare.
8. Coloro che sono già allenati dovrebbero essere in grado di realizzare 10 ripetizioni. Mantenere i muscoli in tensione per 25 secondi e rilassare per 5 secondi

9. Allenandosi regolarmente e posizionando correttamente l'attrezzo, la forza muscolare aumenta automaticamente

Cercare di stringere le alette il più possibile. Per allenare con successo i muscoli del pavimento pelvico è assolutamente necessario un uso regolare – meglio 2-3 volte al giorno. L'allenamento è efficiente non presenta effetti secondari.



Altre applicazioni per la formazione dei muscoli dell'interno coscia o dei pettorali:

4 | Pulizia e stoccaggio

- Conservare l'apparecchio in un luogo asciutto e pulito
- Non esporre l'attrezzo ginnico alla diretta luce del sole
- Dopo l'impiego, pulire l'attrezzo con un panno asciutto o umido

5 | Fornitura

- Attrezzo per l'allenamento dei muscoli pelvici
- Istruzioni per l'uso

6 | Dati tecnici

- Model: SKE2
- Materiale: Polypropylen
- Peso: 205gr
- Dimensioni: 20 cm x 23 cm x 8 cm

Questo prodotto può essere smaltito facilmente con i rifiuti domestici

7 | Garanzia

La garanzia corrisponde a 24 mesi dalla data di acquisto su difetti di produzione del materiale e della qualità. In caso contrario o in caso di uso scorretto non potrà venire assunta alcuna responsabilità per eventuali danni. La presente garanzia vale esclusivamente se le istruzioni per l'uso vengono rispettate e decade in caso di danni causati da un uso o una manutenzione arbitrari, impropri o scorretti da parte di persone non autorizzate. In caso di danni dovuti a uso della forza, abuso e utilizzo non conforme o di manutenzione da parte di personale non autorizzato, la garanzia non si applica.

Indirizzo per la garanzia e il servizio Clienti:

Hydas GmbH
c/o atrikom fulfillment GmbH • Carl-Zeiss-Straße 10
55129 Mainz-Hechtsheim
Tel.: +49 69 - 95 40 61 13 • Fax: +49 69 - 95 40 61 40
e-Mail: info@hydas.de • <http://www.hydas.de>

1 | Introducción

Muchas gracias por haber elegido este producto medicinal.

Como musculatura de suelo pélvico se denomina a los grupos musculares que corren desde el hueso del pubis hasta el coxis y forman una especie de lazo al rededor de la zona genital: en la mujer alrededor de la uretra, de la vagina y del ano o en el hombre alrededor del ano y del comienzo del pene.

Por sobre todo para las mujeres, un entrenamiento preciso de estos músculos es desde todo punto de vista importante:

- Con un suelo pélvico entrenado aumenta la sensación de placer y la capacidad de alcanzar el orgasmo en el sexo – cuanto más se pueden contraer y relajar los músculos, tanto más lleno de placer resulta el amor.
- Las mujeres mismas pueden contribuir activamente respecto a la prevención contra el descenso del útero. La gimnasia del suelo pélvico es una preparación ideal para un parto (natural). Por sobre todo el embarazo y el parto pueden producir un estiramiento en exceso de la musculatura del suelo pélvico. La musculatura, fuertemente estirada por el parto, se fortalece nuevamente mediante un entrenamiento preciso; con ello ya pronto después del parto retorna también el gozo sexual.
- Un entrenamiento preciso del suelo pélvico ayuda también contra el aflojamiento de la musculatura especialmente en la menopausia
- Una musculatura entrenada disminuye o bien impide la incontinencia urinaria, es decir la acción de orinar incontroladamente, tanto en las mujeres como en los hombres – en los hombres, especialmente después de operaciones de próstata, se presenta muchas veces el problema de incontinencia urinaria

Nunca es tarde para empezar con el entrenamiento del suelo pélvico. Comenzar el entrenamiento a los 40 años de edad o a los 70, da lo mismo, lo importante es sólo que se haga los ejercicios regularmente. Convierta la gimnasia en un elemento de su vida cotidiana.

2 | Advertencias de seguridad

Guárdelo para un uso posterior



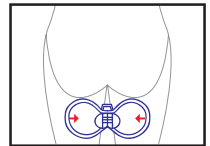
- Tras operaciones recientes, especialmente en la zona de la pelvis, se deberá consultar al médico antes de utilizar el entrenador. El médico es el que decide el tiempo requerido por la musculatura tras una operación. En caso de duda, consulte el médico.
- Utilice el entrenador de la pelvis únicamente sobre ropa para no engancharse la piel

3 | Características generales

El entrenador de la pelvis se ha concebido para tonificar y reforzar la musculatura de esta región. El objetivo es entrenar los músculos a diario sin provocar sobrecargas/sobreesfuerzos.

3.1 | Uso

1. Use ropa cómoda y caliente los músculos a través de un ejercicio aeróbico ligero antes de iniciar el entreno con el entrenador del suelo pélvico.
2. Posicione la máquina entre los muslos, unos centímetros debajo del suelo pélvico. NO posicione la máquina directamente en el suelo pélvico
3. Posicione el entrenador del suelo pélvico con las alas en la parte frontal o posterior de los muslos, dependiendo de lo que encuentre más cómodo.
4. Cuide especialmente el posicionamiento correcto de su cuerpo. Junte los pies al máximo y flexione ligeramente las rodillas.
5. Intente mantener las rodillas, caderas y los hombros alineados y presione las alas empleando los muslos, el glúteo y el suelo pélvico
6. Principiantes tienen que mantener la presión durante 3 segundos y descansar 7 segundos. Intente realizar seis repeticiones.



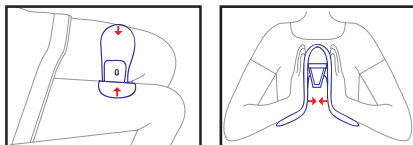
Puede que encuentre difícil juntar las alas directamente desde un principio. No es preocupante, ya que con este ejercicio se activa la musculatura principal incluso si se llegan a cerrar las alas solamente hasta la mitad.

7. Aumente progresivamente las repeticiones y la duración de las mismas. Empiece con 3 entrenos semanales y aumente hasta llegar a 2 entrenos diarios. Deje descansar los músculos el tiempo suficiente. Evite sobrecargas de los músculos
8. Usuarios entrenados deben estar capacitados de realizar 10 repeticiones. Ejercer fuerza durante 25 segundos y

descansar 5 segundos.

9. Con un entreno regular, con un uso adecuado y en la posición correcta automáticamente aumentará su fuerza muscular

Intente apretar siempre las alas siempre al máximo hacia dentro. El entrenamiento es eficiente y no tiene efectos secundarios algunos. No obstante, los resultados obtenidos pueden variar de persona a persona.



Otras aplicaciones para el entrenamiento de los músculos internos del muslo o los pectorales

4 | Limpieza y almacenamiento

- Guarde el masajeador en un lugar seco y fresco
- No exponga al entrenador del suelo pélvico a la luz solar de manera repetida o extensiva
- Limpie la máquina después de cada uso con un paño seco o húmedo

5 | Volumen de entrega

- Entrenador de la pelvis
- Manual de instrucciones

6 | Datos técnicos:

- Modelo: SKE2
- Material: Polypropylen
- Peso: 205gr
- Medidas: 20 cm x 23 cm x 8 cm

Este producto puede ser desechado sin problemas en la basura doméstica

7 | Garantía

El aparato tiene una garantía de 24 meses desde la fecha de compra en cuanto a errores de fabricación de materiales y de calidad. Esta garantía sólo será válida si se siguen las indicaciones de las instrucciones de uso. En caso de producirse daños por uso de violencia, mal uso o uso inadecuado, o por haber utilizado servicios de personas no autorizadas, la garantía perderá su vigencia.

Dirección para la garantía y el servicio posventa:

Hydas GmbH
c/o atrikom fulfillment GmbH • Carl-Zeiss-Straße 10
55129 Mainz-Hechtsheim

Tel.: +49 69 - 95 40 61 13 • Fax: +49 69 - 95 40 61 40

e-Mail: info@hydas.de • <http://www.hydas.de>

1 | Inledning

Tack för att du valt denna medicinska produkt.

Bäckenbottenmuskulaturen består av muskelsträngar mellan blygdbenet och svansbenet och kan liknas vid en hängmatta. Hos kvinnan omsluter strängarna urinrör, slida och ändtarmsöppning, och hos mannen urinrör och ändtarmsöppning. Musklerna i bäckenbotten kallas även för PC-muskeln (lat. Musculus pubococcygeus).

Framför allt för kvinnor har riktad träning av dessa muskler flera fördelar:

- En tränad bäckenbottenmuskulatur ökar lusten och underlättar för dig att få orgasm vid samlag. Ju bättre du kan spänna musklerna och slappna av desto större tillfredsställelse kan du nå.
- Kvinnor kan på egen hand förebygga livmoderframfall. Bäckenbottengymnastik är en perfekt förberedelse när du är gravid och underlättar förlossningsarbetet. Framför allt graviditet och förlossning kan bidra till att bäckenbottenmuskulaturen tänjs ut. Med riktad träning kan du åter stärka den muskulatur som tänjts ut genom t.ex. graviditet. Detta bidrar även till att sexlusten ökar igen snart efter förlossningen.
- Riktad bäckenbottenträning hjälper även till att förebygga försvagning av musklerna under klimakteriet
- Träning av bäckenbottenmuskulaturen är ett effektivt sätt för både kvinnor och män att lindra eller förebygga urinläckage. Urinkontinens är en vanlig biverkan efter en prostataoperation.

Det är aldrig för sent att börja med bäckenbottenträning. Det spelar ingen roll om du börjar när du är 20 eller 70. Det viktiga är att du gör övningarna regelbundet. Gör gymnastiken till en naturlig del av vardagen.

2 | Viktiga anvisningar

Förvara bruksanvisningen för senare användning



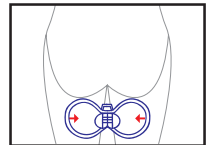
- Efter en nyligen genomförd operation, särskilt i bäckenbottenområdet, bör du rådfråga behandlande läkare innan du börjar med träningen. Det är läkaren som bestämmer hur länge musklerna behöver vila innan du kan börja med träningen. Rådfråga en läkare om du är osäker.
- Ha alltid kläder på dig när du använder bäckenbottentränaren för att undvika att klämma huden

3 | De viktigaste kännetecknen

Bäckenbottentränaren hjälper till att stärka bäckenbottenmuskulaturen. Målet är att varje dag utmana musklerna lite mer utan att belasta dem eller orsaka smärta.

3.1 | Användning

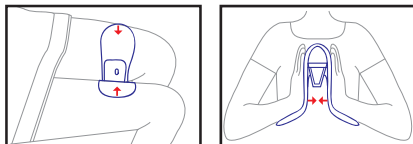
1. Ta på dig bekväma kläder och gör några gymnastiska övningar innan du börjar träningen med bäckenbottentränaren
2. Lägg bäckenbottentränaren mellan låren, några centimeter nedanför bäckenbotten.
Placera den INTE mot bäckenbotten
3. Centra bäckenbottentränaren med vingarna mot framsidan eller baksidan av låren.
Välj det som är bekvämast för dig
4. Se till att du står korrekt. Stå rakt med fötterna tätt ihop och böj lätt på knäna.
5. Försök att hålla knäna, höft och axlar parallella och tryck ihop vingarna med hjälp av låren, rumpan och bäckenbottenmuskulaturen.
6. Nybörjare trycker ihop och håller vingarna i 3 sekunder och vilar därefter i 7 sekunder. Försök att upprepa detta sex gånger



I början kommer du att tycka att det är svårt att trycka ihop vingarna helt. Detta gör ingenting eftersom du aktiverar huvudmusklerna under övningen även om du endast trycker ihop vingarna till hälften.

7. Öka stegvis övningarna och tiden. Börja med att använda bäckenbottentränaren tre gånger per vecka och öka så småningom till två gånger dagligen. Låt musklerna hinna återhämta sig. Undvik att överanstränga musklerna
8. Erfarna användare ska kunna göra 10 upprepningar. Spänn i 25 sekunder, slappna av i 5.
9. Vid regelbunden träning med korrekt positionering kommer musklerna automatiskt att bli starkare.

Se till att alltid försöka trycka ihop vingarna så mycket som möjligt. Träningen är effektiv och ger inga biverkningar. Resultatet av träningen kan vara olika för olika individer.



Andra tillämpningar för utbildning de inre lårmuskerna eller bröstmuskler:

4 | Rengöring och förvaring

- Lagra apparaten på ett torrt och rent ställe
- Utsätt inte bäckenbottentränaren för direkt solljus under en längre tid
- Rengör produkten med en torr eller fuktig trasa efter varje användning

5 | Leveransomfattning

- Bäckenbottentränare
- Bruksanvisning

6 | Technische Daten

- Modell: SKE2
- Material: Polypropylen
- Vikt: 205gr
- Mått: 20cm x 23cm x 8cm

Produkten kan utan problem slängas i hushållssoporna

7 | Garanti

Du har en garanti på 24 månader från och med dagen som du köpte produkten. Garantin gäller för tillverkningsfel på material och kvalitet. Vid icke ändamålsenlig eller felaktig användning, kan inget ansvar tas för eventuella skador. Garantin gäller endast om du följer instruktionerna i bruksanvisningen. Garantin gäller inte för fel och skador som orsakats genom vålds inverkan, vid annan än föreskriven användning och vid underhåll resp. reparation som utförs av icke auktoriserade personer.

Adress för garanti och service:

Hydas GmbH & Co. KG
c/o atrikom fulfillment GmbH • Carl-Zeiss-Straße 10
55129 Mainz-Hechtsheim
Tel.: +49 69 - 95 40 61 13 • Fax: +49 69 - 95 40 61 40
e-Mail: info@hydas.de • <http://www.hydas.de>

1 | Innledning

Takk for at du har valgt dette medisinske produktet.

Med bekkenbunnsmuskulatur menes de muskelfibre som strekker seg fra skambenet til halebenet og som danner en slags løkke rundt kjønnsorganene: rundt urinrør, skjede og anus hos kvinner og rundt anus og penis hos menn -Musculus pubococcygeus (lat. „Skamben-haleben-muskel“) - også forkortet PC.

Spesielt hos kvinner er det i flere henseender viktig med en målrettet trening av disse musklene:

- Trener du opp bekkenbunnen, oppnår du større seksuell nytelse og orgasme - jo bedre musklene kan spennes og avspennes, jo større glede får du av kjærligheten
- Kvinner kan selv gjøre noe aktiv for å forebygge nedsenkning av livmoren. Bekkenbunnstrening er den ideelle forberedelse til en (naturlig) fødsel. Spesielt graviditet og fødsel kan forårsake at bekkenbunnsmuskulaturen blir tøyd for langt. Muskulaturen som blir sterkt utvidet under en fødsel, styrkes gjennom målrettet trening, og dermed vender også sexgleden fortene tilbake etter fødselen.
- Målrettet bekkenbunnstrening hjelper også mot slappe muskler, spesielt i overgangsalderen.
- Hos kvinner og menn reduserer og/eller forebygger også en godt trent bekkenbunnsmuskulatur urininkontinens, dvs. ufrivillig vannlating - urininkontinens hos menn er ofte et problem etter en prostata-operasjon.

Det er aldri for sent å begynne med bekkenbunnstrening. Om du så begynner når du er 20 eller 70 år, er det eneste som teller at du utfører øvelsene regelmessig. Gjør øvelsene til en del av hverdagen din.

2 | Viktige sikkerhetsanvisninger



Oppbevar denne bruksanvisningen for framtidig bruk og gi den videre til neste eier.

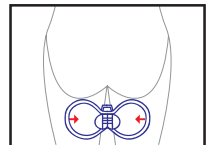
- Etter ferske operasjoner, spesielt i bekkenområdet, bør treningen bare igangsettes i samråd med behandlende lege. Hvor lenge etter operasjonen de tilsvarende musklene fortsatt bør spares, er opptil legen å avgjøre. Er du i tvil, spør legen din
- For å unngå at huden blir klemt, bruk bekkenbunnstreneren bare med klær på.

3 | Hovedfunksjoner

Bekkenbunnstreneren tjener til å styrke bekkenbunnsmuskulaturen. Målet er å utfordre musklene litt mer hver dag uten å overbelaste dem eller forårsake smerte.

3.1 | Bruk

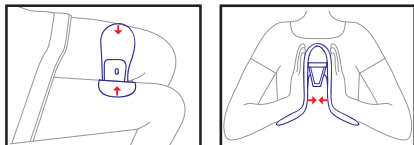
1. Bruk komfortable klær og gjøre noen gymnastikkøvelser før du starter med bekkenbunnstreneren .
2. Plasser apparatet mellom lårene, noen få centimeter under bekkenbunnen. IKKE plasser det mot bekkenbunnen.
3. Sentrér bekkenbunnstreneren med klaffene på frem- eller baksiden av låret, avhengig av hva du liker best.
4. Vær oppmerksom på at du har riktig holdning. Stå rett med føttene tett sammen, knærne litt bøyd.
5. Prøv å holde knær, hofter og skuldre parallelle og press sammen klaffene med lårene, baken og bekkenbunnsmusklene.
6. Er du nybegynner, trykk og hold klaffene i 3 sekunder og hvil deretter i 7 sekunder. Prøv å utføre seks repetisjoner.



I begynnelsen vil det være vanskelig å lukke klaffene helt. Det gjør ingenting, ved å utføre øvelsen aktiverer du uansett de viktigste musklene, selv om du bare får lukket klaffene halvveis.

7. Øk bruken og holdetiden gradvis. Start med apparatet tre ganger i uken og øk til to ganger om dagen. Gi musklene nok tid til å hente seg inn. Unngå overanstrengelse av musklene.
8. Veltrente brukere skal kunne utføre 10 repetisjoner. 25 sekunder spenning, 5 sekunder avspenning.
9. Med regelmessig trening hvor du tar hensyn til riktig posisjonering, vil muskelstyrken automatisk øke.

Sørg for at klaffene alltid presses sammen så mye som mulig. Treningen er effektiv og har ingen bivirkninger. Oppnådde resultater kan variere hos den enkelte pasient.



Andre programmer for opplæring av de indre lårmusklene eller brystmusklene:

4 | Rengjøring og lagring

- Oppbevar apparatet på et tørt, rent sted
- Utsett ikke bekkenbunnstreneren for permanent direkte sollys
- Etter bruk tørker du apparatet med en tørr eller fuktig klut

5 | Leveringsomfang

- Bekkenbunnstrener
- Bruksanvisning

6 | Tekniske data

- Modell: SKE2
- Materiale: Polypropylen
- Vekt: 205gr
- Mål: 20 cm x 23 cm x 8 cm

Dette produktet kan kastes i vanlig husholdningsavfall

7 | Garanti

Garantien gjelder i 24 måneder fra kjøpsdato for fabrikkasjonsfeil i material og kvalitet. I tilfelle av misbruk eller feil bruk, kan det ikke tas ansvar for eventuelle skader. Denne garantien gjelder kun, dersom merknadene i bruk-sanvisningen følges. Skader forårsaket av vold, misbruk, feil bruk eller service gjennom uautoriserte personer vil ugyldiggjøre garantien.

Z

Adresse for garanti og service:

Hydas GmbH & Co. KG
c/o atrikom fulfillment GmbH • Carl-Zeiss-Straße 10
55129 Mainz-Hechtsheim

Tel.: +49 69 - 95 40 61 13 • Fax: +49 69 - 95 40 61 40
e-Mail: info@hydas.de • <http://www.hydas.de>

1 | Alkusanat

Kiitos paljon, että olet valinnut tämän lääketuotteen.

Näitä lihaksia kutstutaan lantionpohjan lihaksiksi, jotka ulottuvat häpyluusta häntäluuhun ja muodostavat ikään kuin silmukan alapään ympäri: naisella virtsaputken, emättimen ja peräaukon ympäri ja miehellä peräaukon ja peniksen juuren ympäri -musculus pubococcygeus (lat. „häpyluu-häntäluu-lihas“) – lyhennetty PC.

Etenkin naisilla näiden lihasten kohdennettu harjoitus on monessa suhteessa erittäin tärkeä:

- Treenatulla lantionpohjalla seksin nautinto ja orgasmit lisääntyvät - mitä paremmin pystytään jännittämään ja rentouttamaan lihaksia, sitä himokkaammaksi rakkaus tulee
- Kohdun laskeuman ehkäisemiseksi naiset voivat itse ryhtyä toimimaan. Lantionpohjan lihasten jumppa on paras valmistautuminen (luonnolliseen) synnytykseen. Erityisesti raskaus ja synnytys voivat johtua lantionpohjan lihasten ylijännitykseen. Synnytyksestä kovasti venyttyneet lihakset vahvistetaan kohdennetulla harjoituksella; siten myös ilo seksistä palaa pian synnytyksen jälkeen.
- Kohdennettu lantionpohjan lihasten harjoitus auttaa myös lihasten veltostumista vastaan erityisesti vaihdevuosilla
- Naisilla ja miehillä treenatut lantionpohjan lihakset vähentävät tai estävät virtsankarkailua eli tahaton virtsaaminen - miehillä virtsankarkailu on usein ongelma ensinnäkin eturauhasen leikkausten jälkeen

Ei ole koskaan liian myöhään aloittaa lantionpohjan harjoitusta. Aloittaisitko 20- tai 70-vuotiaana, tärkeää on vain, että harjoitat säännöllisesti. Tee jumpasta osan jokapäiväistä elämää.

2 | Tärkeät turvallisuusohjeet Säilytä käyttöohje myöhempää käyttöä varten



- Leikkausten jälkeen erityisesti lantionpohjan alueella on ensin puhuttava hoitavan lääkärin kanssa ennen harjoituksen aloittamista. Lääkärin on päättävä, kuinka kauan lihakset pitää rentouttaa leikkauksen jälkeen. Epäselvissä tapauksissa ota yhteyttä lääkäriin.
- Käytä lantionpohjan harjoittajaa vain vaatteiden päällä, joten ihoa ei pureteta

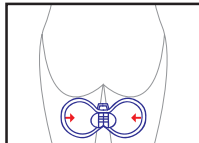
3 | Pääominaisuudet

Lantionpohjan harjoittajan tarkoituksena on vahvistaa lantionpohjan lihaksia. Tavoitteena on vaatia lihaksia joka päivä enemmän ylikuormittamatta tai aiheuttamatta kipua.

3.1 | Sovellus

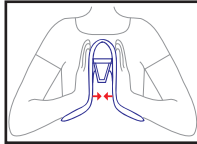
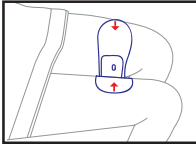
1. Käytä mukavia vaatteita ja tee muutamia jumppaharjoituksia ennen kuin aloitat treenamista lantionpohjan harjoittajalla.
2. Laita laitteen reisien väliin, muutamaa senttiä lantionpohjan alle. ÄLÄ aseta lantionpohjaa vastaan.
3. Keskitä lantionpohjan harjoittajaa siipikansilla reisien etu- tai takapuolelle mukavuudesta riippuen.
4. Kiinnitä huomiota oikeaan asentoon. Seiso jalat yhdessä, polvet hieman koukussa.
5. Yritä pitää polvet, lonkat ja olkapäät linjassa ja paina siipikannet reisillä, istumalihaksilla ja lantionpohjan lihaksilla yhteen.
6. Aloittelijat painavat ja pitävät siipikannet 3 sekuntia ja rentoutuvat sitten 7 sekuntia. Yritä tehdä kuusi toistoa

Heti alussa tuntuu vaikealta panna siipikannet kiinni. Se ei haittaa, koska aktivoit päälihaksen harjoituksella myös silloin panet siipikannet vain puoleksi kiinni.



7. Lisää käyttökertoja ja pitoaikaa asteittain. Aloita laitteen käyttöä kolme kertaa viikossa, myöhemmin kaksi kertaa päivässä. Anna lihaksille tarpeeksi aikaa rentoutumiseen. Vältä lihasten liikarastitusta.
8. Kokeneempien käyttäjien pitäisi pystyä tekemään 10 toistoa. Jännitä 25 sekuntia ja rentoudu 5 sekuntia
9. Säännöllisellä harjoituksella ja oikeaa asentoa huomioon ottaen lihasten voima kasvaa automaattisesti.

Kiinnitä huomiota siipikansien yhteenpainamisesta. Harjoitus on tehokas ja siinä ei ole sivuvaikutuksia. Saavutetut tulokset voivat henkilöstä riippuen olla erilaisia.



Muita sovelluksia koulutukseen sisempi reiteen lihasten tai rintaevien:

4 | Puhdistus ja säilytys

- Säilytä laitetta kuivassa ja puhtaassa paikassa
- Älä saata lantionpohjan harjoittajaa pysyvästi suoraa auringonvaloa alttiiksi
- Puhdista laitetta jokaisen käytön jälkeen kuivalla tai kostealla kankaalla

5 | Toimituksen sisältö

- Lantionpohjan harjoittaja
- Käyttöohje

6 | Tekniset tiedot

- Malli: SKE2
- Materiaali: Polypropylen
- Paino: 205 g
- Mitat: 20 cm x 23 cm x 8 cm

Tätä tuotetta voidaan ongelmitta hävittää kotitalousjätteen mukana

7 | Takuu

Takuuaika on 24 kuukautta ostopäivästä materiaalin tai laadullisiin valmistusvirheisiin. Ei-tarkoituksenmukaisesta tai vääränlaisesta käytöstä aiheutuvista vaurioista takuu ei vastaa. Tämä takuu on voimassa vain, kun käyttöohjeen huomautukset on huomioitu. Väikivaltainen, väärä sekä ei-tarkoituksenmukainen käyttö tai valtuuttamattoman henkilön suorittama huolto johtaa takuun raukeamiseen.

Osoite takuu ja huolto:

Hydas GmbH & Co. KG
c/o atrikom fulfillment GmbH • Carl-Zeiss-Straße 10
55129 Mainz-Hechtsheim
Tel.: +49 69 - 95 40 61 13 • Fax: +49 69 - 95 40 61 40
e-Mail: info@hydas.de • <http://www.hydas.de>

1 | Úvod

Děkujeme, že jste se rozhodli pro tento zdravotnický produkt.

Jako svaly pánevního dna se označují ony svalová vlákna, které vedou ze stydké kosti ke kostrči a tvoří smýčku kolem genitálií: okolo močové trubice, pochvy a řitního otvoru u žen příp. kolem řitního otvoru a kořene penisu u mužů - *Musculus pubococcygeus* (lat. „vnitřní a povrchnější část svalu *musculus levator ani*“) - krátce také PC sval.

Především u žen má cílený trénink těchto svalů velký význam v několika ohledech:

- Trénováním dna pánevního se zvyšuje pocit elasticity a možnost orgasmu při sexu - čím lépe lze svalstvo napínat a uvolňovat, tím slastnější bude láska.
- Aby ženy předešly poklesu dělohy, mohou se stát sami aktivní. Procvičování pánevního dna je ideální přípravou na (přirozený) porod. Za „povolením“ svalů pánevního dna může stát především těhotenství a porod. Cíleným tréninkem se opět posílí svaly, které jsou po porodu povolené; tím se také po porodu brzy vrátí potěšení ze sexu.
- Zejména v období klimakteria pomáhá cílený trénink pánevního dna proti ochabování svalů.
- Trénování svalů pánevního dna snižuje, příp. zamezuje inkontinenci, tedy nechtěnému úniku moči, u žen a mužů; u mužů se často stává inkontinence problémem především po operacích prostaty.

Nikdy není pozdě začít s posilováním pánevního dna. Ať už začínáte ve 20 nebo 70 letech, je důležité, abyste cviky prováděli pravidelně. Udělejte z posilování součást Vašeho každodenního života.

2 | Důležité bezpečnostní upozornění



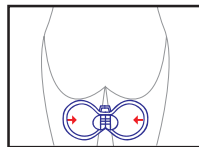
- Po operacích, zejména v oblasti pánevního dna, by měl být trénink započat pouze po dohodě s ošetřujícím lékařem. Jak dlouho by měly být dané svaly po operaci ještě šetřeny, musí rozhodnout lékař. V případě pochybností se zeptejte Vašeho lékaře.
- Abyste se vyhnuli skřípnutí kůže, používejte trenéra svalů pánevního dna pouze na oblečení.

3 | Hlavní vlastnosti

Trenér pánevního dna slouží k posilování svalů pánevního dna. Cílem je zatěžovat svaly každý den o něco více, aniž byste je přetěžovali nebo si působili bolest.

3.1 | Použití

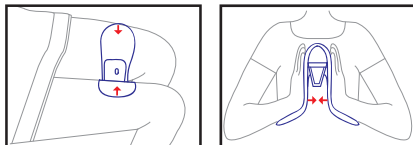
1. Noste pohodlné oblečení a před tréninkem s trenérem svalů pánevního dna udělejte několik gymnastických cvičení.
2. Vložte zařízení mezi stehna, několik centimetrů pod pánevní dno. NEUMÍSTUJTE proti dnu pánevnímu.
3. Vycentrujte trenéra svalů pánevního dna se vztakovými klápkami na přední nebo zadní straně stehen, podle toho, co je pohodlnější.
4. Dbejte na správné držení. Stůjte vzpřímeně, s chodidly těsně u sebe, kolena lehce ohnutá.
5. Pokuste se kolena, kyčle a ramena držet v jedné linii a stlačte vztakové klácky stehny, zadečkem a svaly pánevního dna.
6. Začátečníci stlačí a drží vztakové klácky po dobu 3 sekund a pak 7 sekund odpočívají. Pokuste se provést šest opakování.



Hned na začátku bude těžké fixovat vztakové klácky. To je v pořádku, protože cvičením dosáhnete aktivace hlavních svalů, i pokud lze vztakové klácky uzavřít jen z poloviny.

7. Postupně navyšujte cvičení a výdrž. Začněte s přístrojem posilovat 3x týdně s navýšením až na 2x denně. Dejte svalům dostatek času na odpočinutí. Vyhněte se přetěžování svalů.
8. Uživatelé, kteří trénují pravidelně, by měli být schopni provádět 10 opakování. Na 25 sekund napnout a na 5 sekund povolit.
9. Pravidelným tréninkem s ohledem na správné umístění se síla svalstva automaticky zvýší.

Dbejte na to, abyste vztakové klácky stlačovaly vždy jak jen je to možné. Trénink je efektivní a nemá žádné vedlejší účinky. Dosažené výsledky mohou být individuální.



Jiné aplikace pro školení vnitřní strany stehen nebo prsní svaly:

4 | Čištění a skladování

- Uložte přístroj na suchém, čistém místě
- Trenér svalů pánevního dna nevystavujte trvale přímým slunečním paprskům.
- Po každém použití přístroj očistěte suchým nebo vlhkým hadříkem.

5 | Rozsah dodávky

- Trenér svalů pánevního dna
- Návod k obsluze

6 | Technické údaje

- Model: SKE2
- Materiál: Polypropylen
- Hmotnost: 205 gr
- Rozměry: 20 cm x 23 cm x 8 cm

Tento produkt lze bez problémů zlikvidovat s domovním odpadem.

7 | Záruka

Záruka činí 24 měsíců od data koupě a vztahuje se na výrobní vady materiálu a kvality. Při použití k jinému účelu nebo chybné obsluze nelze převzít žádnou záruku za případné škody. Tato záruka je platná pouze pokud jsou respektovány pokyny návodu k obsluze. Při závadách, zaviněných použitím násilí, nesprávným nebo neodborným použitím nebo servisem, provedeným neoprávněnými osobami záruka zaniká.

Adresa Záruka a servis:

Hydas GmbH & Co. KG
c/o atrikom fulfillment GmbH • Carl-Zeiss-Straße 10
55129 Mainz-Hechtsheim

Tel.: +49 69 - 95 40 61 13 • Fax: +49 69 - 95 40 61 40
e-Mail: info@hydas.de • <http://www.hydas.de>

1 | Úvod

Ďakujeme, že ste sa rozhodli pre tento zdravotnícky výrobok.

Ako svaly panvového dna sa označujú tie svalové vlákna, ktoré prebiehajú od lonovej kosti a okolo genitálnej oblasti tvoria akúsi slučku: okolo močovej rúry, pošvy a análneho otvoru u žien, resp. okolo análneho otvoru a koreňa penisu u mužov - Musculus pubococcygeus (lat. „svaly panvového dna“) – skrátene tiež PC.

Predovšetkým u žien je cieľný tréning týchto svalov v mnohých ohľadoch významný:

- Vďaka trénovanému panvovému dnu sa zvyšuje pocit rozkoše a schopnosť orgazmu pri sexe - čím lepšie sa svaly dokážu napnúť a uvoľniť, o to vzrušujúcejšie je milovanie
- Pri predchádzaní poklesu maternice môžu byť ženy samy aktívne. Gymnastika panvového dna je ideálna príprava na (prirodzený) pôrod. Predovšetkým tehotenstvo a pôrod môžu byť zodpovedné za rozťahnutie svalstva panvového dna. Pôrodom silne natiahnuté svalstvo sa cieľným tréningom znovu posilní; tak sa čoskoro vráti aj radosť zo sexu po pôrode.
- Cieľný tréning panvového dna pomáha aj proti uvoľnenému svalstvu, zvlášť v rokoch prechodu
- U žien a mužov zmiernuje, resp. zabraňuje trénované svalstvo panvového dna inkontinencii moču, teda nedobrovoľnému močeniu - u mužov je inkontinencia často predovšetkým problémom po operáciách prostaty.

Nikdy nie je neskoro začať s tréningom panvového dna. Či začnete v 20 alebo 70 rokoch, dôležité je len to, aby ste cvičenia vykonávali pravidelne. Urobte z gymnastiky súčasť svojho každodenného života.

2 | Dôležitý bezpečnostný pokyn Uschovajte pre ďalšie použitie!



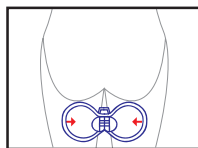
- Po čerstvých operáciách, zvlášť v oblasti panvového dna, by sa malo s tréningom začať až po konzultácii s ošetrojúcim lekárom. Ako dlho po operácii sa majú príslušné svaly ešte šetriť, musí rozhodnúť lekár. V prípade pochybnosti sa opýtajte svojho lekára.
- Aby ste predišli zacviknutiu kože, používajte trénera panvového dna len na oblečení

3 | Hlavné znaky

Tréner panvového dna slúži na posilnenie svalstva panvového dna. Cieľom je, aby sa svaly každý deň trochu viac povzbudili bez toho, aby sa preťažili alebo zapríčinili bolesť.

3.1 | Použitie

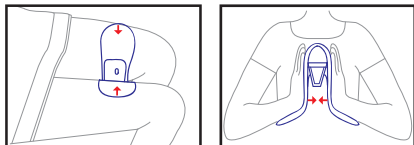
1. Noste pohodlné oblečenie a robte niektoré gymnastické cvičenia predtým, ako začnete svoj tréning s trénerom panvového dna.
2. Položte prístroj medzi stehná, niekoľko centimetrov pod panvové dno. NEUMIESTŇUJTE na panvové dno.
3. Vycentrujte trénera panvového dna pomocou krídlových klapiek na prednej alebo zadnej strane stehien, podľa toho, čo je pohodlnejšie.
4. Dbajte na správne držanie. Stojte rovno s nohami tesne pri sebe, kolená mierne ohnuté
5. Pokúste sa držať kolená, bedrá a ramená paralelne a krídlové klapky stláčajte k sebe svalmi stehien, zadku a panvového dna.
6. Začiatočníci stláčajú a držia krídlové klapky na 3 sekundy a potom 7 sekúnd oddychujú. Pokúste sa urobiť šesť opakovaní



Keď sa vám to zdá ťažké, krídlové klapky zatvorte hneď na začiatku. To je v poriadku, pretože ste cvičením dosiahli aktívciu hlavných svalov, aj keď ste krídlové klapky dokázali zatvoriť len na polovicu.

7. Postupne zvyšujte aplikácie a čas podržania. Začnite s prístrojom trikrát za týždeň až po nárast na dvakrát denne. Dajte svalom dostatok času na oddych. Vyhýbajte sa prepínaniu svalov
8. Trénovaný používateľ by mali byť schopní urobiť 10 opakovaní. 25 sekúnd napnúť 5 sekúnd uvoľniť
9. Pravidelným tréningom s ohľadom na správnu polohu sa automaticky zvyšuje svalová sila

Dbajte o to, aby ste krídlové klapky zatlačili vždy najviac ako je to možné. Tréning je efektívny a nemá žiadne vedľajšie účinky. Dosiahnuté výsledky môžu byť individuálne rôzne.



Iné aplikácie pre školenie vnútornej strany stehien alebo svaly hrudníka:

4 | Čistenie a skladovanie

- Prístroj uložte na suchom, čistom mieste
- Tréner panvového dna nevystavujte trvalo priamemu slnečnému svetlu
- Po každom použití prístroj vyčistite suchou alebo vlhkou handrou

5 | Objem dodávky

- Tréner panvového dna
- Návod na obsluhu

6 | Technické údaje

- Model: SKE2
- Materiál: Polypropylen
- Hmotnosť: 205 gr
- Rozmery: 20 cm x 23 cm x 8 cm

Tento produkt sa môže bez problémov odhadzovať do domového odpadu

7 | Záruka

Záruka platí 24 mesiacov od dátumu kúpy na chyby vzniknuté pri výrobe týkajúce sa materiálu a kvality. V prípade použitia pre iný účel alebo chybnej obsluhy nemôže byť prevzatá zodpovednosť za prípadné škody. Táto záruka je platná len vtedy, ak sú dodržané pokyny v návode na obsluhu. Pri poškodení v dôsledku použitia sily, nesprávneho, ako aj neodborného použitia alebo vykonania servisu neoprávnenými osobami zaniká záruka.

Adresa Záruka a servis:

Hydas GmbH & Co. KG
c/o atrikom fulfillment GmbH • Carl-Zeiss-Straße 10
55129 Mainz-Hechtsheim

Tel.: +49 69 - 95 40 61 13 • Fax: +49 69 - 95 40 61 40

e-Mail: info@hydas.de • <http://www.hydas.de>

1 | Wprowadzenie

Dziękujemy za wybór tego produktu medycznego.

Mięśniami dna macicy określa się mięśnie, które biegną od kości łonowej po kość ogonową i tworzą pewnego rodzaju pętlę wokół obszaru genitaliów: wokół cewki moczowej, pochwy i odbytu kobiety ewentualnie wokół odbytu i gruczołu krokowego u mężczyzny - musculus pubococcygeus (łac. mięsień łonowo-guziczny) - krótko zwany również PC.

Przed wszystkim u kobiet duże znaczenie ma trening tych mięśni:

- Dzięki wyćwiczonym mięśniom dna miednicy zwiększa się możliwość osiągnięcia orgazmu podczas seksu - im lepiej wyćwiczone mięśnie - tym większa ich zdolność do rozluźnienia i większa przyjemność podczas seksu
- Kobiety same mogą być aktywne, by zapobiec obniżeniu się mięśni macicy. Ćwiczenia mięśni dna macicy są idealnym przygotowaniem (do naturalnego) porodu. Przed wszystkim ciąża i poród mogą przyczynić się do naciągnięcia mięśni dna macicy. Silnie rozciągnięte umięśnienie po porodzie dzięki treningowi odzyskuje napięcie i zostaje wzmocnione; dzięki temu wkrótce po porodzie wraca radość z seksu
- Trening mięśni dna macicy pomaga zwiotczałym mięśniom macicy w szczególności w skutek przekwitania
- Zarówno u kobiet jak i u mężczyzn wytrenowane mięśnie dna macicy zapobiegają inkontynencji czyli niekontrolowanemu nietrzymaniu moczu - u mężczyzn problem ten występuje często w przypadku problemów z prostatą.

Nigdy nie jest zbyt późno, by rozpocząć trening mięśni macicy, istotnym jest regularne ćwiczenie mięśni dna macicy. Niezależnie od tego, czy trening rozpoczyna się w wieku 20 czy 70 lat, najważniejsza jest jego regularność. Włącz gimnastykę do części Twojego planu dnia.

2 | Ważne wskazówki dotyczące bezpieczeństwa



Instrukcję użytkowania należy zachować do późniejszego stosowania!

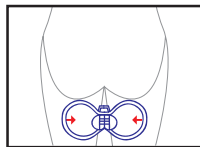
- Po niedawno przeprowadzonej operacji w szczególności w obszarze mięśni dna macicy ćwiczenia można przeprowadzać tylko po konsultacji z lekarzem. O czasie ochrony mięśni po przeprowadzonej operacji decyduje lekarz. W razie wątpliwości zapytaj lekarza.
- Aby uniknąć przytrażenia skóry należy stosować trenera mięśni dna macicy tylko na ubranie

3 | Główne cechy

Trener mięśni dna macicy ma na celu wzmocnienie mięśni dna macicy. Celem jest coraz większe wzmocnienie każdego dnia mięśni macicy bez ich przeciążania i bólu.

3.1 | Zastosowanie

1. Załóż wygodne ubranie i wykonaj kilka ćwiczeń gimnastycznych zanim rozpoczniesz trening trenerem do ćwiczeń mięśni dna macicy.
2. Połóż urządzenie pomiędzy uda, kilka centymetrów poniżej dna miednicy. Nie kładź wzdłuż dna miednicy.
3. Wyśrodkuj trenera dna miednicy za pomocą nasadek skrzydełek z przodu lub z tyłu uda, w zależności od tego, która pozycja jest wygodniejsza
4. Zwracaj uwagę na prawidłową postawę. Stój prosto stopy blisko siebie, kolana lekko ugięte
5. Postaraj się równolegle trzymać kolona, biodra i ramiona i przyciskaj do siebie skrzydełka udami, pośladkami i mięśniami dna miednicy.
6. Początkująco naciskają i przytrzymują skrzydełka przez 3 sekundy, następnie odpoczywają przez 7 sekund. Spróbuj przeprowadzić 6 powtórzeń

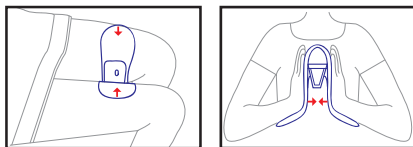


Początkowo będzie trudno, zacisnąć skrzydełka. To nie szkodzi, ponieważ dzięki ćwiczeniom aktywujesz główne mięśnie, nawet jeśli będziesz w stanie tylko do połowy zacisnąć skrzydełka.

7. Stopniowo zwiększaj częstotliwość ćwiczeń i ich czas wykonywania. Rozpocznij trenowanie od trzech razy w tygodniu i zwiększaj do dwóch razy dziennie. Daj mięśniom odpowiednio dużo czasu na ich regenerację. Unikaj

nadwyżęzenia mięśni

8. Wytrenowani użytkownicy powinni być w stanie przeprowadzić 10 powtórzeń. 25 sekund napinać mięśnie, 5 sekund rozluźniać mięśnie
 9. Dzięki regularnemu treningowi po uwzględnieniu odpowiedniej pozycji automatycznie zwiększy się siła mięśni
- Staraj się zawsze jak najmocniej się da ścisnąć skrzydełka. Trening jest skuteczny i nie powoduje skutków ubocznych. Osiągnięte wyniki mogą się indywidualnie różnić od siebie.



Inne wnioski o szkolenia wewnętrzne mięśnie ud i pletw piersiowych:

4 | Czyszczenie i przechowywanie

- Sprzęt należy przechowywać w suchym i czystym miejscu
- Trenera mięśni dna miednicy nie wystawiaj na działanie promieni słonecznych
- Po każdym zastosowaniu przetrzyj urządzenie suchą lub wilgotną szmatką

5 | Zakres dostawy

- Trener mięśni dna macicy
- Instrukcja użytkowania

6 | Charakterystyka techniczna

- Model: SKE2
- Material: Polypropylen
- Waga: 205gr
- Wymiary: 20 cm x 23 cm x 8 cm

Ten produkt może być usuwany wraz z innymi odpadami domowymi

7 | Gwarancja

Okres gwarancji wynosi 24 miesiące od daty zakupu i obejmuje błędy produkcji w materiale i jakości. W przypadku stosowania niezgodnego z przeznaczeniem lub w razie błędnej obsługi nie przejmujemy się żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody. Niniejsza gwarancja ma ważność wyłącznie wtedy, gdy przestrzegane będą wskazówki zawarte w instrukcji użycia. W przypadku szkód powstałych na skutek użycia siły, stosowania niezgodnego z przeznaczeniem oraz w razie błędnej obsługi lub serwisu, realizowanego przez osoby do tego nieupoważnione, świadczenie gwarancyjne wygasa.

Adres do gwarancji i serwisu:

Hydas GmbH & Co. KG
c/o atrikom fulfillment GmbH • Carl-Zeiss-Straße 10
55129 Mainz-Hechtsheim

Tel.: +49 69 - 95 40 61 13 • Fax: +49 69 - 95 40 61 40

e-Mail: info@hydas.de • <http://www.hydas.de>

1 | Введение

Спасибо за выбор данного медицинского прибора.

Мышцами тазового дна считаются мышечные волокна, проходящие от лобковой кости до копчика, образующие своего рода петлю вокруг области половых органов: вокруг мочеиспускательного канала, влагалища и ануса у женщин и вокруг ануса и основы полового члена у мужчин, т.е. *Musculus pubococcygeus* (лат. лобково-копчиковая мускулатура), сокращенно также PC.

Прежде всего для женщин специальная тренировка этих мышц имеет значение в нескольких аспектах:

- Благодаря тренировке тазового дна повышается сексуальное удовольствие от оргазма во время секса - чем лучше мышцы могут напрягаться и расслабляться, тем приятнее будут занятия любовью.
- Для предотвращения опущения матки женщины могут стать сами активными. Гимнастика тазового дна - идеальная подготовка к родам естественным путем. Прежде всего беременность и роды могут отвечать за перерастяжение мышц тазового дна. Значительно растянутые мышцы во время родов укрепляются путем целенаправленных тренировок, возвращая, таким образом, быстрее удовольствие от секса после родов.
- Также целенаправленные тренировки тазового дна помогают предотвратить дряблость мышц, особенно во время менопаузы.
- Натренированные мышцы тазового дна снижают или предотвращают недержание мочи у женщин и мужчин, особенно у мужчин это часто является проблемой после операции на предстательной железе.

Никогда не поздно начать тренировать тазовое дно. Неважно, в 20 или 70 лет, важно - регулярно тренироваться. Сделайте гимнастику частью своей повседневной жизни.

2 | Важное указание по безопасности Сохранить для дальнейшего использования



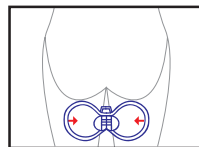
- После свежих операций, особенно в области малого таза, тренировки проводятся лишь после консультации у лечащего врача. Как долго после операции соответствующие мышцы необходимо поберечь, должен решить врач. Если Вы сомневаетесь, проконсультируйтесь у врача.
- Во избежание защемления кожи пользуйтесь тренажером только в одежде

3 | Основные признаки

Тренажер для тазового дна служит для укрепления мышц тазового дна. Целю является ежедневное укрепление мышц с добавлением нагрузки, но не перегружая и не причиняя боль.

3.1 | Применение

1. Наденьте удобную одежду и сделайте пару упражнений для разогрева, прежде чем начнете упражнения на тренажере
2. Поместите прибор между бедрами, несколько сантиметров ниже тазового дна. НЕ размещайте его против тазового дна.
3. Установите тренажер мышц тазового дна со щитками на передней или задней поверхности бедра, в зависимости от того, как Вам удобнее
4. Следите за правильным положением. Станьте прямо, ноги поставьте вместе, колени слегка согните
5. Старайтесь колени, бедра и плечи держать параллельно и надавливайте на щитки бедрами, ягодицами и мышцами тазового дна.
6. Начиная надавливают на щитки и удерживают их на 3 сек, затем 7 сек отдыхают. Попробуйте повторить это шесть раз

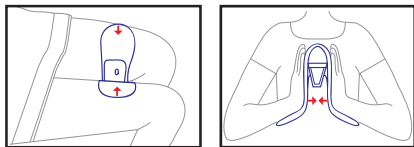


Сначала Вам будет тяжело закрывать щитки. Это нормально, так как благодаря упражнению Вы достигнете активации основных мышц, даже если Вы лишь наполовину закроете щитки.

7. Постепенно увеличивайте программу и продолжительность. Начните с трех раз в неделю и увеличьте до двух раз в день. Давайте мышцам достаточно времени для восстановления. Избегайте перенагрузки мышц
8. Подготовленные пользователи должны быть в состоянии выполнить 10 повторений. 25 секунд напряжения и 5 секунд расслабления

9. При регулярных тренировках принимая во внимание правильное позиционирование, мышечная сила будет автоматически увеличиваться

Старайтесь сжимать щитки как можно сильнее. Тренировки эффективны и не имеют побочных эффектов. Достигнутые результаты могут отличаться индивидуально.



Другие приложения для подготовки внутренних мышц бедра или грудные:

4 | Чистка и хранение

- Храните прибор в чистом и сухом месте
- Не допускайте длительное нахождение тренажера под прямыми солнечными лучами
- После каждого применения протрите прибор влажным или сухим платочком

5 | Комплект поставки

- Тренажер для тазового дна
- Инструкция по эксплуатации

6 | Технические характеристики

- Модель: SKE2
 - Материал: полипропилен
 - Вес: 205gr
 - Размеры: 20см x 23см x 8см
- Данный прибор может быть утилизирован вместе с бытовыми отходами

7 | Гарантия

Срок гарантии на данный прибор составляет 24 месяца со дня покупки. Гарантия распространяется на производственные дефекты материала и недостатки качества. При ненадлежащем или неправильном использовании продукта мы не несем ответственности за возникающий ущерб. Настоящая гарантия действует исключительно при соблюдении указаний, приведенных в настоящем руководстве по эксплуатации. Гарантийные обязательства теряют силу при повреждении прибора в результате применения силы, ненадлежащей или неправильной эксплуатации прибора, а также при проведении его сервисного обслуживания посторонними лицами.

1 | Giriş

Bu medikal üründe karar kıldığınız için çok teşekkürler.

Pelvik kaslar olarak, kasık kemiğinden kuyruk kemiğine uzanan ve genital bölgenin, kadında idrar yolları, vajina ve anüs, erkekte anüs ve penis kökü etrafında bir tür kavis oluşturan kaslar ifade edilir- Musculus pubococcygeus (latince „kasık kemiği - kuyruk kemiği kası“ - kısaca PC'de denir).

Özellikle kadınlarda bu kasların özel amaçlı eğitimi birçok bakımdan önemlidir:

- Eğitilmiş bir pelvis ile sekste haz duygusu ve orgazm yeteneği artar - kaslar daha iyi kasılıp gevşetildikçe aşk da o kadar haz dolu olur
- Rahim sarkmasının önlenmesi için kadınlar kendileri aktif olabilirler. Pelvis jimnastiği (doğal) doğum için ideal bir hazırlıktır. Özellikle hamilelik ve doğum pelvik kaslarının aşırı bollaşmasından sorumlu olabilir. Doğumla oldukça bollaşan kaslar özel amaçlı eğitimle tekrar güçlendirilir; böylelikle doğumdan sonra sekste haz hemen tekrar geri gelebilir.
- Özel amaçlı pelvis eğitimi, özellikle menopozda bollaşan kaslara karşı da yardımcı olur.
- Kadınlarda ve erkeklerde eğitilmiş pelvik kasları çış tutamamayı yani istem dışı çış kaçırmayı azaltır veya önler. Erkeklerde çış tutamama özellikle prostat ameliyatlarından sonra sık görülen bir problemidir.

Pelvis eğitimine başlamak için asla geç değildir. İster 20 yaşında ister 70 yaşında başlamış olun, önemli olan sadece alıştırmaları düzenli olarak yapıp yapmadığınızdır. Jimnastiği günlük yaşamınızın bir parçası haline getiriniz.

2 | Önemli güvenlik uyarıları. Daha sonra faydalanmak üzere kullanım kılavuzunu muhafaza edin



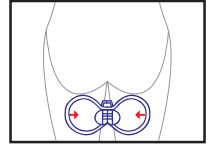
- Özellikle pelvis bölgesindeki ameliyatlardan hemen sonra eğitime sadece tedaviyi uygulayan doktora danıştıktan sonra başlanmalıdır. Ameliyattan ne kadar süre sonra ilgili kasların iyileşeceğine doktor karar vermelidir. Şüphe durumunda doktorunuza sorunuz
- Deri sıkışmasından kaçınmak için pelvis eğiticisini sadece giysi üzerinden kullanınız

3 | Ana özellikleri

Pelvis eğiticisi pelvik kasların güçlendirilmesini sağlar. Amaç, kasları aşırı yüklemekten veya ağrılara neden olmadan her gün biraz daha zorlamaktır.

3.1 | Kullanım

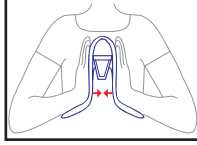
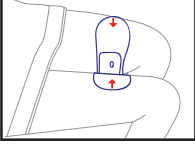
1. Pelvis eğiticisiyle eğitiminize başlamadan önce rahat giysiler giyiniz ve birkaç jimnastik alıştırmayı yapınız.
2. Aleti, pelvisin birkaç santimetre altına, uylukların arasına koyunuz. Pelvisin karşısına KOYMAYINIZ.
3. Pelvis eğiticisini, kanatçıklarla, hangisi daha rahatsa, uyluğun ön veya arka tarafında ortalayınız.
4. Doğru konumu almaya dikkat ediniz. Ayaklar yan yana dizler hafif bükülmüş olarak dik şekilde ayakta durunuz.
5. Dizleri, kalçaları ve omuzları paralel tutmaya çalışınız ve kanatçıklara, uyluk, kalça ve pelvik kaslarıyla bastırınız.
6. Yeni başlayanlar, kanatçıklara 3 saniye bastırıp tutunuz ve daha sonra 7 saniye dinleniniz. Altı tekrar yapmaya çalışınız.



Başlangıçta kanatçıkları kapatmak size zor gelecektir. Alıştırma sayesinde, kanatçıkları sadece yarıya kadar kapatabilseniz dahi, temel kasların hareket ettirilmesini sağladığınızdan sorun yoktur.

7. Uygulamayı ve tutma süresini adım adım artırınız. Aletin kullanımına haftada üç seferle başlayarak günde iki sefere kadar çıkarınız. Kaslara dinlenmeleri için yeterli süre veriniz. Kaslara aşırı yüklenmekten kaçınınız
8. Eğitilmiş kullanıcı 10 tekrar yapabilecek durumda olmalıdır. 25 saniye kasınız, 5 saniye gevşetiniz
9. Doğru pozisyona dikkat ederek düzenli eğitimle kas gücü otomatik olarak artacaktır.

Kanatçıklara daima mümkün olduğunca fazla bastırmaya dikkat ediniz. Eğitim etkilidir ve hiçbir yan etkisi yoktur. Elde edilen sonuçlar kişilere göre farklı olabilir.



İç uyluk kasları veya pektoraler eğitim için Diğer uygulamalar

4 | Temizleme ve Muhafaza Etme

- Aleti kuru ve temiz bir yerde muhafaza ediniz
- Pelvis eğiticisini sürekli direkt güneş ışığına maruz bırakmayınız
- Her kullanımdan sonra aleti kuru veya nemli bir bezle temizleyiniz

5 | Teslim edilecek ürünler

- Pelvis eğiticisi
- Kullanım talimatı

6 | Teknik bilgiler

- Model: SKE2
- Malzeme: Polypropylen
- Ağırlık: 205 gr
- Boyutları: 20 cm x 23 cm x 8 cm

Bu ürün problemsiz olarak evsel atıklarla birlikte bertaraf edilebilir

7 | Garanti

Ürün, satın alındığı tarihten itibaren malzeme ve üretim hatalarına karşı 24 ay garantilidir. Amacının dışında kullanımlarda veya hatalı uygulamalarda ortaya çıkabilecek hasarlara karşı sorumluluk kabul edilmez. Bu garanti, ancak kullanım kılavuzundaki uyarılar dikkate alındığı takdirde geçerlidir. Zorlama, kötü kullanım veya amacının dışında kullanım ya da yetkisiz kişilerin bakım yapması sonucu oluşan hasarlarda garanti geçersiz olur.

Garanti ve servis:

Hydas GmbH
c/o atrikom fulfillment GmbH • Carl-Zeiss-Straße 10
55129 Mainz-Hechtsheim

Tel.: +49 69 - 95 40 61 13 • Fax: +49 69 - 95 40 61 40
e-Mail: info@hydas.de • <http://www.hydas.de>



HERSTELLER

Hydas GmbH & Co.KG
Hirzenhainer Straße 3,
60435 Frankfurt/M., Germany
Tel.: 069/9540610,
Fax: 069/95406140
e-mail: info@hydas.de

GARANTIE & SERVICE

Hydas GmbH & Co. KG
c/o atrikom fulfillment GmbH
Carl-Zeiss-Straße 10
55129 Mainz-Hechtsheim