



Пожалуйста внимательно ознакомьтесь с инструкцией перед первой эксплуатацией конусов. Сохраните инструкцию на случай позже возникнувших вопросов.

Комплект ELANEE конусов – Фаза I для укрепления мышц тазового дна состоит из четырёх конусов. При одинаковом размере конусы имеют различный цвет и вес:

Цвет	Вес
Жёлтый	20г
Синий	34г
Зелёный	50г
Фиолетовый	68г

Когда нужно тренировать мышцы с ELANEE конусами для укрепления мышц тазового дна – Фаза I?

Мышцы тазового дна – это мышцы, образующие сфинктеры (круговые мышцы) уретры, ануса и входа во влагалище. Эти мышцы поддерживают органы малого таза в правильном положении и препятствуют опущению матки и мочевого пузыря.

Беременность и роды, низкий уровень женских половых гормонов в климактерический период и во время менопаузы, а также сильная физическая нагрузка и излишний вес могут привести к ослаблению мышц тазового дна и снижению их тонуса. Слабые мышцы могут привести к недержанию мочи или неправильному положению органов малого таза.

Продолжительный тренинг с ELANEE конусами для укрепления мышц тазового дна – Фаза I способствует ощущаемости Ваших мышц и их развитию.

Уже во время беременности тренинг с конусами развивает мышцы тазового дна и предотвращает их ослабевание.

Даже если гимнастические упражнения не принесли позитивных результатов из-за плохого ощущения мышц, тренинг с ELANEE конусами для укрепления тазового дна – Фаза I может принести желаемый результат.

Употребление ELANEE конусов для укрепления мышц тазового дна – Фаза I потому советуется:

- во время беременности и после родов для предотвращения ослабления мышц тазового дна и для их регенерации
- для улучшения, устранения и предотвращения недержания мочи (недержание при напряжении/стрессовая ин-континенция) у женщин (особенно во время и после климактерии)
- для улучшения опущения матки (Des-census uteri) и других тазовых органов

Как действуют ELANEE конусы для укрепления мышц тазового дна – Фаза I?

Тренинг с ELANEE конусами для укрепления мышц тазового дна - Фаза I помогает развить ощущение мышц тазового дна и способствует их наращиванию. Благодаря специальной форме и весу, введённый конус намеревает "выскользнуть " из влагалища. Мышцы тазового дна



реагируют на это рефлексом сокращения (Biofeedback-phenomenon). Повторное сокращение мышц тазового дна развивает их.

Как использовать ELANEE конусы для укрепления мышц тазового дна – Фаза I?

Сначала проверьте насколько сильны Ваши мышцы тазового дна. Для этого введите самый лёгкий (жёлтый) конус во влагалище на 3-4 см. (соответственно тампону).

Если Вы можете удержать конус стоя в течении минуты, испробуйте следующий конус (сначала зелёный, потом синий и наконец фиолетовый). Конус, который вы с трудом ещё удерживаете показывает, насколько развиты Ваши мышцы тазового дна. Начинайте тренинг с этим конусом.

Тренируйтесь два раза в день стоя или при ходьбе. Возможно по началу вы сможете удержать конус совсем недолго. Пробуйте с каждым днём увеличивать длительность тренинга, пока Вы не сможете держать конус с которым тренируетесь в течении 10 минут несколько дней подряд. Тогда Вы можете продолжать тренинг со следующим конусом.

Особенно при сухом влагалище советуется использовать лубрикант для тренинга с конусами.

Как становится заметен успех?

При регулярном тренинге Ваша мускулатура тазового дна уже через несколько недель станет намного крепче. Клинические исследования доказывают, что тренинг мускулатуры полового дна способствует укреплению мышц. Крепкие мышцы полового дна более того способствуют повышенному сексуальному ощущению.

После нескольких недель тренинга с ELANEE конусами для укрепления мышц тазового дна – Фаза I Вы научились управлять своими мышцами и тренировать их даже без конусов. Мы всё-равно советуем порой проводить тренинг с конусами.

Чтобы поддержать силу Ваших заново обретенных мышц и дальше их развить, мы советуем тренинг с ELANEE кеглем для укрепления мышц тазового дна – Фаза II

Что обязательно следует соблюдать?

При неосложнённой беременности Вы можете тренироваться с конусами так долго, как Вам это приятно. Норвежские исследования подтверждают, что крепкие мышцы тазового дна сокращают длительность выхода плода. После родов стоит переждать послеродовой период прежде чем возобновлять тренинг. При сомнениях пожалуйста консультируйтесь акушерку или врача.

Недержание мочи может иметь различные причины. Тренинг мышц с ELANEE конусами для укрепления мышц тазового дна – Фаза I помогает лишь при недержании в связи с ослаблением мышц тазового дна (стрессовая инконтиненция, инконтиненция при напряжении). Другие причины недержания должны быть исключены врачом.

В случае других жалоб, как опущение тазовых органов (пролапс), другие причины чем ослабление мышц тазового дна тоже должны быть исключены врачом.



Не используйте ELANEE конусы для укрепления мышц тазового дна – Фаза I при воспалениях в зоне половых органов.

Пожалуйста хорошо проверьте свои конусы перед употреблением. Не используйте конусов с поцарапанной или иначе повреждённой поверхностью. Это может привести к ранениям. Также в царапинах могут поселиться бактерии.

Как чистить ELANEE конусы для укрепления мышц тазового дна – Фаза I?

Мойте конусы после каждого употребления. Конусы нужно мыть тёплой водой с обычным мылом. Конусы можно обработать обычным дезинфицирующим средством для кожи. Перед следующим употреблением тщательно смойте остатки мыла или дезинфицирующего средства. Воз-можна газовая стерилизация. Стерилизация паром или сухая стерилизация непригодна, так как может деформироваться поверхность.

Как утилизировать конусы?

Пожалуйста соблюдайте локальные и региональные правила утилизации.



GRÜNSPECHT Naturprodukte e.K.
Urnenfelderstr. 34 e
D - 85051 Ingolstadt

www.elanee.de
post@elanee.de

current as of: 03/2011

