



Спасибо что Вы выбрали ELANEE кегель для укрепления мышц тазового дна – Фаза II! Пожалуйста внимательно ознакомьтесь с инструкцией перед первой эксплуатацией. Сохраните инструкцию на случай позже возникнувших вопросов.

### **Когда нужно тренировать мышцы с ELANEE кеглем для укрепления мышц тазового дна – Фаза II?**

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.

Как и все остальные мышцы, мышцы тазового дна нуждаются в тренировке и укреплении. ELANEE кегель для укрепления мышц тазового дна – Фаза II специально разработан для поддержки тонуса и продолжительного тренинга мышц.

### **Употребление ELANEE кегля для укрепления мышц тазового дна – Фаза II потому советуется**

- для продолжительного тренинга при уже обретенном тонусе мышц (например с помощью ELANEE конусов для укрепления мышц тазового дна – Фаза I) и
- для предотвращения ослабления мышц тазового дна и для поддержки их регенерации.
- тренинг мышц тазового дна помогает улучшить, устранить или заранее предотвратить недержание мочи.

### **Как действует ELANEE кегель для укрепления мышц тазового дна – Фаза II?**

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

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

### **Как использовать ELANEE кегель для укрепления мышц тазового дна – Фаза II?**

ELANEE кегель для укрепления мышц тазового дна – Фаза II вводится во влагалище верхней маленькой частью вперёд. Введите кегель так, как обычно вводите тампон. Полукруглые контактные площадки на нижней части кегля должны находиться справа и слева. Таким образом они напрямую лежат на мышцах тазового дна.



Тренинг мышц происходит самостоятельно при простом ношении кегля в повседневной жизни. При каждом движении внутри находящиеся шарики создадут вибрацию, которая через оболочку передаётся на мышцы тазового дна. Это стимулирует и тренирует мышцы. Длительность тренинга можно со временем увеличивать.

ELANEE кегель для укрепления мышц тазового дна – Фаза II полностью вводится во влагалище. Его не видно и неслышно. Потому тренинг с кег-лем возможно проводить в повседневной жизни.

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

### **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.

Тренинг с кеглем способствует укреплению мышц тазового дна при уже обретенном тоне мышц. Он предотвращает их повторное ослабевание и поддерживает установленный тонус мышц.

### **Что обязательно следует соблюдать?**

ELANEE кегель для укрепления мышц тазового дна – Фаза II следует употреблять когда Вы уже приобрели определённый тонус мышц (например с ELANEE конусами для укрепления мышц тазового дна – Фаза I) и способны самостоятельно их активировать. Тренинг с кеглем Фаза II поможет Вам поддержать приобретенный тонус и дальше развить мышцы тазового дна.

При неосложнённой беременности Вы можете тренироваться с кеглем 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 может иметь различные причины. Тренинг мышц тазового дна 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 прежде чем Вы начнёте тренинг.

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

Пожалуйста хорошо проверьте свой кегель перед употреблением. Не используйте кегель с царапанной или иначе повреждённой поверхностью. Это может привести к ранениям. Также в царапинах могут поселиться бактерии.



### Как чистить ELANEE кегель для укрепления мышц тазового дна – Фаза II?

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

### Как утилизировать кегель?

Пожалуйста соблюдайте локальные и региональные правила утилизации.



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

[www.elanee.de](http://www.elanee.de)  
[post@elanee.de](mailto:post@elanee.de)

Stand: 03/2011

