

pompasız iğne batırın ve istenen hava hacmine ulaşılan kadar yastığa hafif bir basınç uygulayın.

Tavsiyemiz: Birlikte verilen egzersiz programında oturma minderini ile etkili bir pelvis taban kasları eğitimi için egzersiz önerilerini bulabilirsiniz.

6. Güvenlik Talimatları

- ⚠ Oturma minderini sadece sert ve düz yüzeylerin üzerinde kullanınız!
- ⚠ Keskin kenarlı ya da sivri nesnelere temastan kaçınarak minderiniz zarar görmesini önleyiniz!
- ⚠ Temizlik için keskin deterjanlar, alkol ya da klorür içeren dezenfeksiyon maddelerini ve kurutmak için sıcak hava kullanmayınız!

7. Bakım ve Bertaraf Talimatları

- Oturma minderini hafif bir deterjan ve nemli bir bezle temizlenebilir.
- Ambalajın bileşenlerini lütfen türlerine uygun olarak ayrı ayrı ilgili dönüştürme sistemlerine ulaştırınız. Ulusal ve yerel düzeydeki atık atma kurallarını göz önünde bulundurunuz.

8. Malzeme Bileşimi

%100 Polivinilklorür

9. Kullanılan Sembollerin Açıklamaları

- 🏭 Üretici
- ⚠ Dikkat!
- 📦 Üretim parti numarası
- REF Ürün numarası
- 📖 Kullanım talimatlarını dikkate alın

İnstruksiyon po uygulanıyın Poduşka dlya trenirovki myshch tazovogo dna ELANEE

Uvazhaemyy Pokupately,

Blagodarim za priobreteniye poduşki dlya trenirovki myshch tazovogo dna ELANEE. Dannaya instruksiyon pomozhet vam optimallyno ispolzovat produkt. Pozhaluysta, vnimatelyno pročitayte instruksiyon pred pervym

ispolzovaniyem. My budem рады otvetit na lyubyye voprosy ili vyslyshat predlozheniya! Zhelaem vam uspekhov v trenirovke myshch tazovogo dna!

Vasha komanda ELANEE

⚠ Pozhaluysta, soblyudayte instruksiyon, ukazannyye na uklopkoy!

1. Sfera primeneniya

Dannaya instruksiyon po primeneniyyu otnositsya k sleduyushcheyu produktu:

REF 708-00 ELANEE Poduşka dlya trenirovki myshch tazovogo dna

2. Soderzhimoye

- 1 poduşka dlya trenirovki myshch tazovogo dna
- 1 ruchnoy nasos
- 1 instruksiyon po primeneniyyu
- 1 Spisok uprazhneniy

3. Tsel' i ispolzovaniye po naznacheniyyu

Myshchy tazovogo dna - ploskiye, uprugie myshchy razmerom s ladony mezhdu lobkovoy kostyoy, kochikom i sedalishnyimi bугrami. Tazovoye dna sostoit iz trekh sloev myshch. Ono osushchestvlyayet funktsiyon zakrytiya uretry i anusa, podderzhivayet vnutrenniye organy v bryushnoy polostiy i vliyayet na osanku. V tazovom dne nayodiyatsya mocheispuskatellynyy kanal, vlagalitshe i anus.

Gormonalnyye izmeneniya vo vrema beremennosti i rodov, menopauzy i klimaksa, tyazhelye trenirovki ili izbytochnyy ves mogut privesti k perenastryazheniyyu ili oslableniyyu myshch tazovogo dna. Posledstviyami etogo mogut staty slabost' mochevogo puzrya ili nepravilnoye polozheniye organov v bryushnoy polostiy.

Odnako, myshchy tazovogo dna, kak i lyubyye drugie myshchy, mozno ukrepiyt pri pomoshi usilennoy trenirovki. Takim obrazom, Vy mozheteye ustranit' dannyye simptomyy ili proizvesti profilaktikuy. Vypolneniye uprazhneniy dlya myshch tazovogo dna osobenno rekomenduyetsya:

- Vo vrema beremennosti i posle rodov dlya predotvrazhsheniya oslableniya myshch tazovogo dna i dlya vosstanovleniya ikh tonusa
- Dlya smyagcheniya, chtoby kompensirovat' i predotvratit' slabost' mochevogo puzrya (iz-za nagruzki/neuderzhaniya mochi pri napyazheniyyu) u

женщин (особенно в период менопаузы и климакса)

- Для предотвращения заболеваний матки (выпадение матки) и других органов малого таза

4. Эксплуатация

При помощи подушки для тренировки мышц тазового дна ELANEE можно укрепить мышцы тазового дна в повседневной жизни. Принцип работы подушки для тренировки мышц – «активное сидение». Подушку необходимо разместить на любое сидение. Лучше всего подходят твёрдые поверхности.

Подушка наполнена воздухом и производит небольшое напряжение для таза. Мышцы тазового дна компенсируют это напряжение и, тем самым, постоянно стимулируются. Постоянное движение тренирует мышцы тазового дна. Выпуклости на подушке стимулирует кровообращение в области ягодиц.

Подушка для тренировки мышц тазового дна ELANEE является прекрасным дополнением к приспособлениям для тренировки мышц тазового дна (например, приспособления для тренировки мышц тазового дна ELANEE Фаза I или Фаза II).

Другими положительными эффектами «активного сидения» являются:

- Тренировка ослабленных мышц тазового дна и поддержание существующей мышечной силы
- Позитивное влияние на здоровую осанку
- Тренировка мышц спины
- Помогает в профилактике и лечении проблем с позвоночником
- Помогает в профилактике грыжи спинного диска

5. Применение

1. Проверьте исправное состояние подушки.
2. Положите подушку рифлёной стороной вверх на ровную и твёрдую поверхность.
3. Сядьте на подушку.
4. Сидите на подушке до тех пор, пока это является для вас приятным, и/или используйте подушку 10 минут ежедневно.



5. Если подушка после применения теряет воздух, Вы можете накачать её при помощи ручного насоса. Для этого откройте отверстие в насосе, а затем вставьте его в специальный клапан на подушке. Нажимайте на насос до желаемого наполнения подушки воздухом. Чтобы удалить воздух из подушки, нужно просто вставить в ниппель иглу без насоса и слегка нажимать на подушку, пока не будет достигнут требуемый объем воздуха.

Совет: В прилагаемых упражнениях представлены рекомендации для эффективной тренировки при помощи подушки для укрепления мышц тазового дна.

6. Указания по безопасности

- ⚠ Используйте подушку только на твёрдых и ровных поверхностях!
- ⚠ Избегайте контакта с острыми предметами для предотвращения повреждения подушки!
- ⚠ Не используйте для чистки агрессивные моющие средства на спиртовой основе или хлорсодержащие дезинфицирующие средства и горячую сушку!

7. Указания по очистке и уходу

- Подушку для тренировки мышц можно чистить мягким моющим средством и влажной тканью.
- Разделите компоненты упаковки и поместите их в соответствующие баки для утилизации. Обратите внимание на местные и региональные правила утилизации.

8. Состав материала

100% поливинилхлорид

9. Разъяснение используемых символов

Производитель

Номер партии

Соблюдать инструкцию по применению

Внимание!

Номер изделия