

REF 3031.1.00



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

Bekkentrainer
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 kilavuzu

Pelvis eğiticisi
Kullanmadan önce mutlaka okuyun!



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



D
1 Hauptsattel
2 Flügelklappen
3 Stahlfeder

GB
1 Front saddle
2 Wing Flaps
3 Spring

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

NL
1 Hoofdzadel
2 Vleugelflappen
3 Stalen veren

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

E
1 Eje principal
2 Alas
3 Resorte de acero

S
1 Huvudsadel
2 Vingar
3 Stålfjäder

N
1 Hovedsal
2 Sideklaffer
3 Stålfjær

FIN
1 Pääsattula
2 Siipikannet
3 Teräsjousi

ČZ
1 Hlavní sedlo
2 Vztlakové klapky
3 Ocelová pružina

SK
1 Hlavné sedlo
2 Křídlové klapky
3 Ocelová pružina

PL
1 Głównie siodło
2 skrzydełka
3 Sprężyna stalowa

RUS
1 Основное сидение
2 Щиток
3 Стальная пружина

TR
1 Ana altlık
2 Kanatçık
3 Çelik yay

Inhaltsverzeichnis

DEUTSCH

D

1 Lieferumfang.....	5
2 Zweckbestimmung.....	5
3 Kontraindikationen / Nicht geeignet.....	5
4 Hinweise zur sicheren Anwendung des Produkts.....	5
5 Anwendung.....	6
6 Reinigung.....	6
7 Technische Daten.....	6
8 Gewährleistung.....	6

ENGLISH

GB

1 Delivery.....	7
2 Intended purpose.....	7
3 Contraindications / Not suitable.....	7
4 Notes on safe use of the product.....	7
5 Application.....	7
6 Cleaning.....	8
7 Technical data.....	8
8 Warranty.....	8

FRANÇAISE

F

1 Livraison.....	9
2 Destination.....	9
3 Contre-indications / Non adaptées.....	9
4 Notes sur l'utilisation sûre du produit.....	9
5 Application.....	9
6 Nettoyage.....	10
7 Caractéristiques techniques.....	10
8 Garantie.....	10

NEDERLANDS

NL

1 Levering.....	11
2 Beoogd doeleind.....	11
3 Contra-indicaties / Niet geschikt.....	11
4 Opmerkingen over veilig gebruik van het product.....	11
5 Toepassing.....	11
6 Reiniging.....	12
7 Technische gegevens.....	12
8 Garantie.....	12

ITALIANO

I

1 Consegna.....	13
2 Destinazione d'uso.....	13
3 Controindicazioni / Non adatto.....	13
4 Istruzioni per l'uso sicuro del prodotto.....	13
5 Applicazione.....	13
6 Pulizia.....	14
7 Dati tecnici.....	14
8 Garanzia.....	14

ESPAÑOL

E

1 Entrega.....	15
2 Finalidad prevista.....	15
3 Contraindicaciones / No adecuado.....	15
4 Instrucciones para el uso seguro del producto.....	15
5 Aplicación.....	15
6 Limpieza.....	16
7 Datos técnicos.....	16

8 Garantia.....	16
-----------------	----

SVENSKA

S

1 Leverans.....	17
2 Avsett ändamål.....	17
3 Kontraindikationer / Inte lämplig.....	17
4 Anmärkningar om säker användning av produkten.....	17
5 Program.....	17
6 Rengöring.....	18
7 Tekniska informationer.....	18
8 Garanti.....	18

NORSK

N

1 Levering.....	19
2 Formål.....	19
3 Kontraindikasjoner / Ikke egnet.....	19
4 Instruksjoner for sikker bruk av produktet.....	19
5 Programmet.....	19
6 Rengjøring.....	20
7 Tekniske data.....	20
8 Garanti.....	20

SUOMI

FIN

1 Toimitus.....	21
2 Käyttötarkoituksella.....	21
3 Vasta - Aiheet / Ei sovellu.....	21
4 Tuotteen turvallista käyttöä koskevat huomautukset.....	21
5 Sovellus.....	21
6 Pesu.....	22
7 Tekniset tiedot.....	22
8 Takuu.....	22

ČEŠTINA

CZ

1 Dodávky.....	23
2 Určeným účelem.....	23
3 Kontraindikace / Nevhodné.....	23
4 Poznámky k bezpečnému používání výrobku.....	23
5 Aplikace.....	23
6 Čištění.....	24
7 Technické údaje.....	24
8 Záruka.....	24

SLOVENSKÝ

SK

1 Dodávky.....	25
2 Účel určenia.....	25
3 Kontraindikácie / Nevhodné.....	25
4 Poznámky k bezpečnému používaniu výrobku.....	25
5 Aplikácie.....	25
6 Čistenie.....	26
6 Technické údaje.....	26
7 Záruka.....	26

POLSKI

PL

1 Dostawy.....	27
2 Przewidziane zastosowanie.....	27
3 Przeciwwskazania / Nie odpowiednie.....	27
4 Uwagi dotyczące bezpiecznego stosowania produktu.....	27
5 Aplikacji.....	27
6 Czyszczenia.....	28
7 Charakterystyka techniczna.....	28
8 Gwarancja.....	28

РУССКИЙ**RUS**

1 Доставка	29
2 Цель	29
3 Противопоказания / Не подходит.....	29
4 Заметки о безопасном использовании продукта...	29
5 Приложения	29
6 Очистки	30
7 Технические характеристики.....	30
8 Гарантия	30

TÜRKÇE**TR**

1 Teslim	31
2 Amaç	31
3 Kontrendikasyonlar / Uygun değil	31
4 Ürünün güvenli kullanımı ile ilgili notlar.....	31
5 Uygulama	31
6 Temizleme	32
7 Teknik bilgiler.....	32
8 Garanti	32

1 | Lieferumfang

- 1 x Beckenbodentrainer
- 1 x Gebrauchsanweisung



Lesen Sie die Gebrauchsanweisung vollständig und sorgfältig durch!

2 | Zweckbestimmung

Der Beckenbodentrainer

- dient der Stärkung der Beckenbodenmuskulatur

Durch Beckenbodentraining erhöhen sich die Festigkeit und die Spannkraft der Muskulatur und man ist um ein Vielfaches besser in der Lage, Kontrolle über den Harndrang auszuüben. So ist ein gezieltes Beckenbodentraining das beste Mittel – nicht nur als Vorbeugung, sondern auch zur Bekämpfung von bereits bestehender Harninkontinenz. Der Beckenbodentrainer wird einige Zentimeter unter dem Beckenboden zwischen die Oberschenkel gelegt, danach drückt man die Oberschenkelmuskulatur zusammen. Durch das Zusammendrücken soll die Beckenbodenmuskulatur gestärkt werden.

Anwendbar bei :

- Bandscheibenbeschwerden
- Vorbeugung von Gebärmutterensenkungen
- vermindert bzw. verhindert Harninkontinenz

Zum privaten Gebrauch!

3 | Kontraindikationen / Nicht geeignet

- 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.
- Allergische Reaktionen auf das Material



Nicht für Kinder unter 3 Jahren geeignet

4 | Hinweise zur sicheren Anwendung des Produkts

- Nebenwirkungen, die den gesamten Organismus betreffen, sind bisher nicht bekannt. Eine sachgemäße Anwendung wird vorausgesetzt. Bei unsachgemäßer Anwendung ist eine Produkthaftung ausgeschlossen.
- Personen mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten sollten den Beckenbodentrainer nur unter Beaufsichtigung nutzen.
- Wenn sich Ihre Symptome verschlimmern oder Sie ungewöhnliche Veränderungen feststellen, wenden Sie sich sofort an Ihren Arzt.
- Bei eventuellen weiteren Fragen halten Sie Rücksprache mit Ihrem Arzt!
- Aufgrund der Materialzusammensetzung kann der Beckenbodentrainer direkt auf der Haut getragen werden, sofern keine äußeren oder inneren Verletzungen vorliegen. Jedoch sollte er beim Training nur mit Kleidung verwendet werden
- Um ein Einklemmen der Haut zu vermeiden, Beckenbodentrainer nur auf der Kleidung benutzen
- Prüfen Sie den Artikel vor jeder Anwendung auf Anzeichen von Abnutzung oder Beschädigungen. Falls solche Anzeichen vorhanden sind oder falls der Artikel unsachgemäß gebraucht wurde, den Artikel keinesfalls weiterbenutzen.

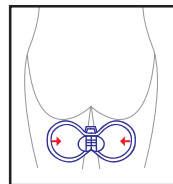
Alle im Zusammenhang mit dem Produkt aufgetretenen **schwerwiegenden Vorfälle** sind dem Hersteller und der zuständigen Behörde des Mitgliedstaats, in dem der Anwender und/oder der Patient niedergelassen ist, zu melden.

Für Deutschland:

Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte - Abteilung Medizinprodukte
Kurt-Georg-Kiesinger-Allee 3, 53175 Bonn
<https://www2.bfarm.de/medprod/mpsv/>

5 | Anwendung

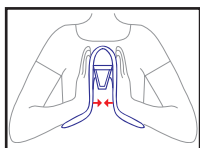
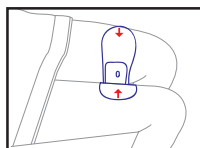
1. Tragen Sie bequeme Kleidung und machen sie einige gymnastische Übungen zum Aufwärmen bevor sie mit dem Beckenbodentrainer ihr Training beginnen.
2. Legen Sie das Gerät zwischen die Oberschenkel, einige Zentimeter unterhalb des Beckenbodens. **NICHT** gegen den Beckenboden platzieren.
3. Zentrieren 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:

6 | Reinigung

- Lagern Sie das Gerät an einem trockenen, sauberen Platz
- Nach jedem Gebrauch reinigen Sie das Gerät mit einem trockenen oder feuchten Tuch

7 | 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

8 | Gewährleistung

Die Gewährleistung beträgt 24 Monate ab Kaufdatum auf Herstellungsfehler in Material und Qualität. Bei unsachgemäßem Gebrauch kann keine Haftung für eventuelle Schäden übernommen werden.

Rücksendung: Unfrei gesendete Pakete werden nicht angenommen.

Weitere Infos unter: technik@hydas.de | 069/954061-24

Hydas GmbH

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

Tel.: +49 69 - 95 40 61 10 • Fax: +49 69 - 95 40 61 40

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

1 | Delivery

- 1 x Pelvic Muscle Trainer
- 1 x Instruction manual

Read the instructions for use completely and carefully!



2 | Intended purpose

The Pelvic Muscle Trainer

- serves to strengthen the pelvic floor muscles

Pelvic floor training increases the strength and tone of the muscles and makes it much easier to control the urge to urinate. Thus, targeted pelvic floor training is the best remedy - not only as a preventive measure, but also to combat existing urinary incontinence. The pelvic floor trainer is placed a few centimetres below the pelvic floor between the thighs, then the thigh muscles are squeezed. The squeezing is intended to strengthen the pelvic floor muscles.

Applicable to:

- Disc discomfort
- Prevention of uterine subsidence
- reduces or prevents urinary incontinence

For private use.

3 | Contraindications / Not suitable

- After recent operations, especially in the pelvic floor area, training should only be carried out after consultation with the attending physician. How long after an operation will the corresponding muscles remain. The doctor decides whether to take care of things.
- Allergic reactions to the material



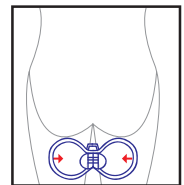
Not suitable for children under 3 years!

4 | Notes on safe use of the product

- Side effects that affect the entire organism are not yet known. Proper use is assumed. Product liability is excluded in the event of improper use.
- People with limited physical, sensory or mental abilities should only use the pelvic floor exercise under supervision.
- If your symptoms worsen or you notice unusual changes, consult your doctor immediately.
- For additional questions consult your doctor!
- Due to the material composition, it can be worn directly on the skin as long as there are no external or internal injuries. However, it should only be used with clothing during training.
- To avoid pinching the skin, only use the pelvic floor exercise on clothing
- Examine the appliance frequently. If there is any damage visible If the supply cord is damaged, it must be replaced by the manufacturer or a qualified person, to avoid a hazard.

5 | Application

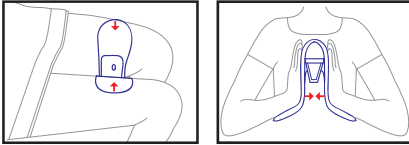
1. Warm up before and wear comfortable clothes while using Pelvic Muscle Trainer.
2. Place Pelvic Muscle Trainer between thighs, few inches below pelvic floor.
DO NOT place against pelvic floor.
3. Center the Pelvic Muscle Trainer with Wing flaps touching front or back of thighs depending which is more 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 und 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 Themuscles.
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:

6 | Cleaning

- Store the device in a dry, clean place
- After each use, clean the device with a dry or damp cloth

7 | 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

8 | 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.

Address for the guarantee and service:

Hydas GmbH

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

Tel.: +49 69 - 95 40 61 10 • Fax: +49 69 - 95 40 61 40

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

1 | Livraison

- 1 x L'entraîneur du périnée
- 1 x Manuel d'instructions



Lire les instructions pour une utilisation complète et soigneusement!

2 | Destination

L'entraîneur du plancher pelvien

- sert à renforcer les muscles du plancher pelvien

L'entraînement du plancher pelvien augmente la force et le tonus des muscles et permet de contrôler beaucoup plus facilement l'envie d'uriner. Un entraînement ciblé du plancher pelvien est donc le meilleur remède, non seulement à titre préventif, mais aussi pour lutter contre l'incontinence urinaire existante.

L'entraîneur du plancher pelvien est placé à quelques centimètres sous le plancher pelvien, entre les cuisses, puis les muscles des cuisses sont pressés. Cette pression a pour but de renforcer les muscles du plancher pelvien.

Applicable à:

- Inconfort du disque
- Prévention de l'affaissement utérin
- réduit ou prévient l'incontinence urinaire

Pour usage privé.

3 | Contre-indications / Non adaptées

- 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.
- Réactions allergiques au matériau



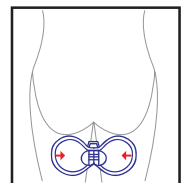
Ne convient pas aux enfants de moins de 3 ans!

4 | Notes sur l'utilisation sûre du produit

- Les effets secondaires affectant l'organisme entier ne sont pas encore connus. Une application appropriée est nécessaire. En cas d'utilisation inappropriée, la responsabilité du produit est exclue.
- Les personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales limitées ne doivent utiliser l'exercice du plancher pelvien que sous surveillance.
- Si vos symptômes s'aggravent ou si vous remarquez des changements inhabituels, consultez immédiatement votre médecin.
- Pour toute question éventuelle, veuillez vous adresser à votre médecin
- En raison de la composition du matériau, il peut être porté directement sur la peau tant qu'il n'y a pas de blessures externes ou internes. Toutefois, il ne doit être utilisé qu'avec des vêtements pendant l'entraînement.
- Pour éviter un serrement de la peau il faut utiliser l'entraîneur avec des habits
- Vérifiez régulièrement que l'appareil ne présente pas de signes d'usure ou de détérioration. Si vous constatez de tels signes ou si l'appareil a fait l'objet d'un usage impropre, veuillez le retourner au fabricant avant toute utilisation ultérieure.

5 | Application

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

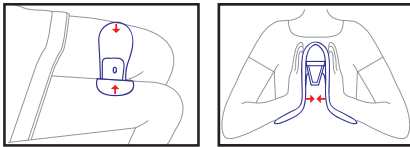


5. Essayez de garder vos genoux, les hanches et les épaules parallèles et exercez une pression simultanée sur les ailes avec les cuisses, les fesses et les muscles du plancher pelvien.
6. Pour les débutants, exercez une simple pression et maintenez les ailes pendant 3 secondes, puis se reposer 7 secondes. 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 ailes soient toujours compressées 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:

6 | Nettoyage

- Rangez l'appareil dans un endroit sec et propre
- Après chaque utilisation, nettoyez l'appareil avec un chiffon sec ou humide

7 | Caractéristiques techniques

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

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

8 | 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.

Adresse en cas de garantie et de réparations:

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

Tel.: +49 69 - 95 40 61 10 • Fax: +49 69 - 95 40 61 40
e-Mail: info@hydas.de • <http://www.hydas.de>

1 | Levering

- 1 x Bekkentrainer
- 1 x Handleiding

Lees de gebruiksaanwijzing volledig en zorgvuldig!



2 | Beoogd doeleind

De bekkenbodetrainer

- dient om de bekkenbodemspieren te versterken

Bekkenbodetraining vergroot de kracht en de tonus van de spieren en maakt het veel gemakkelijker om de aandrang tot urineren te beheersen. Gerichte bekkenbodetraining is dus de beste remedie - niet alleen als preventieve maatregel, maar ook om bestaande urine-incontinentie te bestrijden. De bekkenbodetrainer wordt enkele centimeters onder de bekkenbodem tussen de bovenbenen geplaatst, waarna er in de bovenbeenspieren wordt geknepen. Het knijpen is bedoeld om de bekkenbodemspieren te versterken.

Toepasbaar op:

- Schijfongemak
- Preventie van baarmoederverzakkingen
- vermindert of voorkomt urine-incontinentie

Voor privégebruik.

3 | Contra-indicaties / Niet geschikt



- 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 -
- Allergische reacties op het materiaal



Niet geschikt voor kinderen <3 jaar

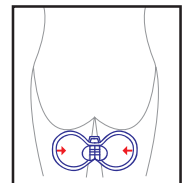
4 | Opmerkingen over veilig gebruik van het product



- Bijwerkingen die het hele organisme beïnvloeden zijn nog niet bekend. Een goede toepassing is vereist. In geval van oneigenlijk gebruik is productaansprakelijkheid uitgesloten.
- Mensen met beperkte fysieke, zintuiglijke of mentale vermogens mogen de bekkenbodemoefening alleen onder toezicht gebruiken.
- Als uw symptomen verergeren of ongebruikelijke veranderingen opmerken, raadpleeg dan onmiddellijk uw arts.
- Bij eventuele verdere vragen raadpleeg uw arts!
- Door de samenstelling van het materiaal kan het direct op de huid worden gedragen, zolang er geen uitwendige of inwendige verwondingen zijn. Het mag echter alleen met kleding worden gebruikt tijdens de training.
- Om te vermijden dat huid tussen de bekkentrainer geklemd wordt, mag het toestel enkel gebruikt worden met kledij aan.
- Controleer het artikel regelmatig op tekenen van slijtage of schade. Als er zulke tekenen zijn of als het apparaat verkeerd gebruikt is, breng het dan terug naar de leverancier voordat u het verder gebruikt.

5 | Toepassing

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.

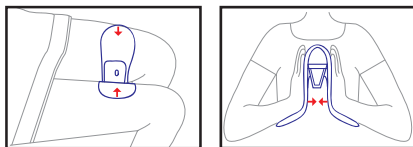


5. Tracht de knieën, heupen en schouders parallel te houden en druk de vleugelflappen met de dijen, zitvlak en bekkenbodemspieren samen.
6. Beginners drukken en houden de vleugelflappen aan gedurende 3 seconden en rusten dan 7 seconden. Tracht zes herhalingen uit te voeren.

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 of de borstspieren:

6 | Reiniging

- Bewaar het apparaat op een droge, schone plaats
- Reinig het apparaat na elk gebruik met een droge of vochtige doek

7 | Technische gegevens

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

Dit product kan zonder problemen met het huisvuil meegegeven worden

8 | 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.

Adres voor waarborg en service:

Hydas GmbH
 c/o atrikom fulfillment GmbH • Haagweg 12
 65462 Ginsheim-Gustavsburg
 Tel.: +49 69 - 95 40 61 10 • Fax: +49 69 - 95 40 61 40
 e-Mail: info@hydass.de • <http://www.hydas.de>

1 | Consegna

- 1 x Attrezzo per l'allenamento dei muscoli pelvici
- 1 x Manuale di istruzioni

Leggi le istruzioni per l'uso in modo completo e attento!



2 | Destinazione d'uso

Il trainer del pavimento pelvico

- serve a rafforzare i muscoli del pavimento pelvico

L'allenamento del pavimento pelvico aumenta la forza e il tono dei muscoli e rende molto più facile controllare lo stimolo a urinare. Quindi, l'allenamento mirato del pavimento pelvico è il miglior rimedio - non solo come misura preventiva, ma anche per combattere l'incontinenza urinaria esistente.

Il trainer del pavimento pelvico viene posizionato alcuni centimetri sotto il pavimento pelvico tra le cosce, quindi i muscoli delle cosce vengono compressi. La compressione ha lo scopo di rafforzare i muscoli del pavimento pelvico.

Applicabile a:

- Disturbo del disco
- Prevenzione della subsidenza uterina
- riduce o previene l'incontinenza urinaria

Per uso privato

3 | Contre-indications / Non adaptées

- 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 aver riguardo dei rispettivi muscoli, questo lo deve decidere il medico. In caso di dubbio consultare il proprio medico
- Reazioni allergiche al materiale



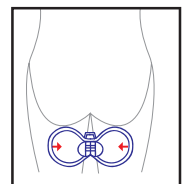
Non adatto a bambini sotto i 3 anni!

4 | Istruzioni per l'uso sicuro del prodotto

- Effetti collaterali che interessano l'intero organismo non sono ancora noti. È necessaria una corretta applicazione. In caso di uso improprio, la responsabilità del prodotto è esclusa.
- Le persone con capacità fisiche, sensoriali o mentali limitate dovrebbero usare l'esercizio del pavimento pelvico solo sotto supervisione.
- Se i sintomi peggiorano o si notano cambiamenti insoliti, consultare immediatamente il medico.
- Per ulteriori dubbi, rivolgersi al proprio medico!
- A causa della composizione del materiale, può essere indossato direttamente sulla pelle, purché non ci siano lesioni esterne o interne. Tuttavia, dovrebbe essere usato solo con i vestiti durante l'allenamento.
- Per evitare che la pelle s'incasti, usare l'apparecchio per l'allenamento del pavimento pelvico solo sugli abiti
- Controllare frequentemente l'articolo presenta segni di logoramento o danneggiamento. In tal caso, o l'articolo è stato utilizzato in modo improprio, farlo controllare prima dell'utilizzo dal fornitore.

5 | 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

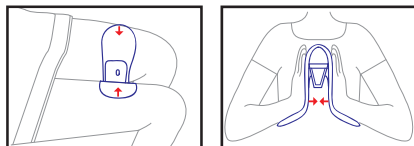


5. Cercare di mantenere ginocchia, fianchi e spalle paralleli e stringere le alette con l'azione combinata di cosce, glutei e muscoli pelvici.
6. Per i principianti si consiglia di stringere le alette e mantenere i muscoli in tensione per 3 secondi e di rilassare per 7 secondi. Cercare di ripetere l'esercizio 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 sovraccarico 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:

6 | Pulizia

- Conservare l'apparecchio in un luogo asciutto e pulito
- Dopo l'impiego, pulire l'attrezzo con un panno asciutto o umido

7 | 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

8 | 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.

Indirizzo per la garanzia e il servizio Clienti:

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

Tel.: +49 69 - 95 40 61 10 • Fax: +49 69 - 95 40 61 40
e-Mail: info@hydas.de • <http://www.hydas.de>

1 | Entrega

- 1 x Entrenador de la pelvis
- 1 x Manual de instrucciones

Lea las instrucciones de uso completa y cuidadosamente!



2 | Finalidad prevista

El entrenador del suelo pélvico

- sirve para fortalecer los músculos del suelo pélvico

El entrenamiento del suelo pélvico aumenta la fuerza y el tono de los músculos y facilita el control de las ganas de orinar. Por tanto, el entrenamiento específico del suelo pélvico es el mejor remedio, no sólo como medida preventiva, sino también para combatir la incontinencia urinaria existente.

El entrenador del suelo pélvico se coloca unos centímetros por debajo del suelo pélvico, entre los muslos, y luego se aprietan los músculos de los muslos. El objetivo de la compresión es fortalecer los músculos del suelo pélvico.

Aplicable a:

- Molestias en el disco
- Prevención del hundimiento uterino
- reduce o previene la incontinencia urinaria

Para uso privado

3 | Contraindicaciones / No adecuado

- Después de operaciones nuevas, especialmente en el área del piso pélvico, el entrenamiento solo debe llevarse a cabo después de consultar con el médico tratante. El médico decide cuánto tiempo deben conservarse los músculos en cuestión después de una operación.
- Reacciones alérgicas al material



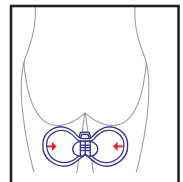
¡No apto para niños menores de 3 años!

4 | Instrucciones para el uso seguro del producto

- Todavía no se conocen los efectos secundarios que afectan a todo el organismo. Se requiere una aplicación adecuada. En caso de uso indebido, se excluye la responsabilidad del producto.
- Las personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales limitadas solo deben utilizar el ejercicio del suelo pélvico bajo supervisión.
- Si sus síntomas empeoran o observa cambios inusuales, consulte a su médico inmediatamente.
- En caso de preguntas, contacte a su médico!
- Debido a la composición del material, puede llevarse directamente sobre la piel siempre que no haya lesiones externas o internas. Sin embargo, sólo debe utilizarse con ropa durante el entrenamiento
- Para evitar pellizcar la piel, utilice el ejercitador del suelo pélvico únicamente en la ropa.
- Compruebe con frecuencia que el aparato no tenga muestras de desgaste o daños. En caso de encontrar estos signos o en caso de que se haya usado de manera indebida, devuélvalo al proveedor antes de volver a utilizarlo.

5 | Aplicación

1. Use ropa cómoda y caliente los músculos a través de un ejercicio aeróbico ligero antes de iniciar el entrenamiento 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

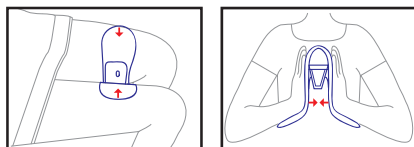


6. Principiantes tienen que mantener la presión durante 3 segundos y descansar 7 segundos. Intente realizar seis repeticiones.

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

6 | Limpieza

- Guarde el masajeador en un lugar seco y fresco
- Limpie la máquina después de cada uso con un paño seco o húmedo

7 | 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

8 | Garantía

El artículo tiene una garantía de 24 meses desde la fecha de compra en cuanto a errores de fabricación de materiales y de calidad. En caso de uso indebido o para otros razones, no se puede asumir ninguna responsabilidad para daños eventuales.

Dirección para la garantía y el servicio posventa:

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

Tel.: +49 69 - 95 40 61 10 • Fax: +49 69 - 95 40 61 40
e-Mail: info@hydas.de • <http://www.hydas.de>

1 | Leverans

1 x Bäckenttränares

1 x Bruksanvisning

Läs bruksanvisningen helt och noggrant!



2 | Avsett ändamål

Bäckenttränares

• stärker bäckenbottenmusklerna

Bäckentträning ökar muskelns styrka och tonus och gör det mycket lättare att kontrollera urineringsstrycket. Därför är riktad bäckenbottenträning det bästa botemedlet - inte bara som en förebyggande åtgärd, utan även för att bekämpa befintlig urininkontinens. Bäckenttränares placeras några centimeter under bäckenbotten mellan låren, varefter lårmusklerna kläms ihop. Krafсандet är avsett att stärka bäckenbottenmuskulaturen.

Tillämpning på:

- Obehag på skivan
- Förebyggande av nedsänkning av livmodern
- minskar eller förhindrar urininkontinens

För privat bruk.

3 | Kontraindikationer / Inte lämplig



- Efter nyligen genomförda operationer, särskilt i bäckenbotten, bör träning endast genomföras efter samråd med den behandlande läkaren. Hur länge efter en operation kommer motsvarande muskler att finnas kvar. Läkaren bestämmer om han ska ta hand om saker.
- Allergiska reaktioner mot materialet



Inte lämplig för barn under 3 år!

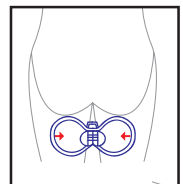
4 | Anmärkningar om säker användning av produkten



- Biverkningar som påverkar hela organismen är ännu inte kända. Korrekt tillämpning krävs. Vid felaktig användning är produktansvar uteslutet.
- Personer med begränsade fysiska, sensoriska eller mentala förmågor bör endast använda bäckenbotten under övervakning.
- Om dina symtom förvärras eller om du märker ovanliga förändringar, kontakta din läkare omedelbart.
- Vid eventuella ytterligare frågor prata med din läkare!
- På grund av materialets sammansättning kan den bäckenbottentränares bäras direkt på huden så länge det inte förekommer några yttre eller inre skador. Den bör dock endast användas tillsammans med kläder under träning.
- För att undvika klämning i huden, använd endast bäckenbotten på kläder.
- Kontrollera värmekudden varje gång innan du använder den om den är sliten eller skadad på något sätt. Om värmekudden skulle vara sliten eller skadad på något sätt eller om den inte har använts ändamålsenligt är det inte tillåtet att fortsätta använda den, utan du ska omgående kontakta återförsäljaren.

5 | Program

1. Ta på dig bekväma kläder och gör några gymnastiska övningar innan du börjar träningen med bäckenbottentränares
2. Lagg bäckenbottentränares mellan låren, några centimeter nedanför bäckenbotten. Placera den INTE mot bäckenbotten
3. Centrera bäckenbottentränares 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 knän, höft och axlar parallella och tryck ihop vingarna med hjälp av låren, rumpen och bäckenbottenmuskulaturen.



6. Nybörjare trycker ihop och håller vingarna i 3 sekunder och vilar därefter i 7 sekunder. Försök att upprepa detta sex gånger

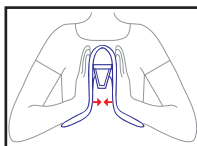
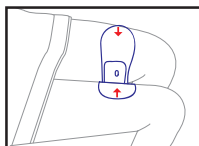
I början kommer du att tycka att det är svårt att trycka ihop vingarna helt. Detta gör ingenting eftersom du aktiverar huvudmusklerna under övningen även om du endast trycker ihop vingarna till hälften.

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 överanstänga 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 lårmusklerna eller bröstmuskler:

6 | Rengöring

- Lagra apparaten på ett torrt och rent ställe
- Rengör produkten med en torr eller fuktig trasa efter varje användning

7 | Tekniska informationer

Modell: SKE2

Material: Polypropylen

Vikt: 205gr

Mått: 20cm x 23cm x 8cm

Produkten kan utan problem slängas i hushållssoporna

8 | Garanti

Du har en garanti på 24 månader från och med dagen som du köpte produkten. Garantin gäller för tillverkningsfel på material och kvalitet. Tillverkaren fransäger sig allt ansvar om produkten inte används ändamålsenligt eller på fel sätt.

Adress för garanti och service:

Hydas GmbH & Co. KG
c/o atrikom fulfillment GmbH • Haagweg 12
65462 Ginsheim-Gustavsburg
Tel.: +49 69 - 95 40 61 10 • Fax: +49 69 - 95 40 61 40
e-Mail: info@hydas.de • <http://www.hydas.de>

1 | Levering

1 x Bekkenbunnstrener

1 x Bruksanvisning

Les bruksanvisningen helt og forsiktig!



2 | Formål

Bekkenbunnstrener

• tjener til å styrke bekkenbunnsmusklene

Bekkenbunnstrening øker styrken og elastisiteten i musklene, og du er mye bedre i stand til å kontrollere trang til å urinere. Måttet bekkenbunnstrening er det beste middelet - ikke bare som en forebygging, men også for å bekjempe eksisterende urininkontinens.

Bekkenbunnstrener plasseres noen centimeter under bekkenbunnen mellom lårene, så presses lårmusklene sammen. Ved å klemme bekkenbunnen bør muskler styrkes

Gjelder for:

- Disk ubehag
- Forebygging av legemsenkning
- reduserer eller forhindrer urininkontinens

For privat bruk.

3 | Kontraindikasjoner / Ikke egnet



- Etter nylige operasjoner, spesielt i bekkenbunnen, bør trening bare utføres etter konsultasjon med behandlende lege. Hvor lenge etter en operasjon vil de tilsvarende musklene forbli. Legen bestemmer om han skal ta seg av ting.
- Allergiske reaksjoner på materialet



Ikke egnet for barn under 3 år!

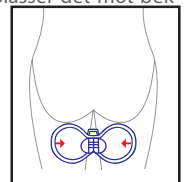
4 | Instruksjoner for sikker bruk av produktet



- Bivirkninger som påvirker hele organismen er foreløpig ikke kjent. Riktig bruk antas. Produktansvar er ekskludert i tilfelle feil bruk.
- Personer med begrensede fysiske, sensoriske eller mentale evner bør bare bruke bekkenbunnstreningen under tilsyn.
- Hvis symptomene dine forverres eller du merker uvanlige endringer, må du kontakte legen din umiddelbart.
- Hvis du har ytterlige spørsmål, vennligst kontakt legen din!
- På grunn av materialets sammensetning kan den brukes direkte på huden, forutsatt at det ikke er noen ytre eller indre skader. Imidlertid bør den bare brukes sammen med klær når du trener
- For å unngå å klemme i huden, bruk bare bekkenbunnstreningen på klærne
- Kontroller dette produktet før hver gangs bruk på tegn på slitasje eller skader. Hvis slike tegn er til stede eller hvis varen er brukt på feil måte, må du ikke fortsette å bruke gjenstanden.

5 | Programmet

1. Bruk komfortable klær og gjørøpe noen gymnastikkøvelser før du starter med bekkenbunnstreneren .
2. Plasser apparatet mellom lårene, noen få centimeter under bekkenbunnen. **IKKE plasser det mot bekkenbunnen.**
3. Sentrer 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.

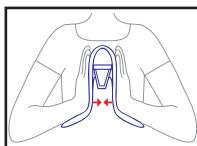
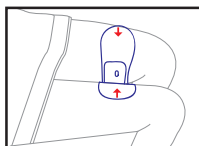
I begynnelsen vil det være vanskelig å lukke klaffene helt. Det gjør ingenting, ved å utføre øvelsen aktiverer du uansett de viktigste musklene, selv om du bare får lukket klaffene halvveis.

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:

6 | Rengjøring

- Oppbevar apparatet på et tørt, rent sted
- Etter bruk tørker du apparatet med en tørr eller fuktig klut

7 | Tekniske data

Modell: SKE2

Materiale: Polypropylen

Vekt: 205gr

Mål: 20 cm x 23 cm x 8 cm

Dette produktet kan kastes i vanlig husholdningsavfall

8 | Garanti

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

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 10 • Fax: +49 69 - 95 40 61 40

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

1 | Toimitus

- 1 x Lantionpohjan harjoittaja
- 1 x Käyttöohje

Lue käyttöohjeet huolellisesti ja huolellisesti!



2 | Käyttötarkoituksella

Lantionpohjan valmentaja

- vahvistaa lantionpohjan lihaksia

Lantionpohjan harjoittelu lisää lihasten voimaa ja sävyä ja helpottaa huomattavasti virtsaamistarpeen hallintaa. Täten kohdennettu lantionpohjan harjoittelu on paras keino - ei ainoastaan ennaltaehkäisevänä toimenpiteenä vaan myös olemassa olevan virtsankarkailun torjumiseksi.

Lantionpohjatreeni asetetaan muutaman senttimetrin lantionpohjan alapuolelle reisien väliin, minkä jälkeen reiselihaksia puristetaan. Puristamisen tarkoituksena on vahvistaa lantionpohjan lihaksia.

Koskee seuraavia:

- Levyn epämukavuus
- Kohdan vajoamisen ehkäisy
- vähentää tai estää virtsankarkailua

Yksityiskäyttöön

3 | Vasta - Aiheet / Ei sovellu



- Viimeaikaisten leikkausten jälkeen, erityisesti lantionpohjan alueella, koulutus tulisi suorittaa vasta sen jälkeen, kun on kuultu hoitava lääkäri. Lääkäri päättää, kuinka kauan kyseisiä lihaksia tulisi säästää leikkauksen jälkeen.
- Allergiset reaktiot materiaalille



Ei sovellu alle 3-vuotiaalle lapsille!

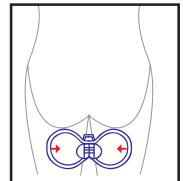
4 | Tuotteen turvallista käyttöä koskevat huomautukset



- Koko organismiin vaikuttavia haittavaikutuksia ei vielä tunneta. Asianmukainen käyttö on tarpeen. Virheellisen käytön tapauksessa tuotevastuu ei tule kyseeseen.
- Henkilöiden, joilla on rajalliset fyysiset, aistihoidolliset tai henkiset kyvyt, tulisi käyttää lantionpohjan liikuntaa vain valvonnassa.
- Jos oireesi pahenevat tai havaitset epätavallisia muutoksia, ota heti yhteys lääkäriin.
- Mikäli teillä on lisäkysymyksiä, ottakaa yhteyttä lääkäriinne!
- Materiaalikoostumuksen ansiosta sitä voidaan käyttää suoraan iholla, kunhan ei ole ulkoisia tai sisäisiä vammoja. Sitä tulisi kuitenkin käyttää vain vaatteiden kanssa harjoittelun aikana
- Vältä ihon puristumista käyttämällä vain lantionpohjan harjoitusta vaatteisiin
- Tarkista ennen jokaista käyttöä näkykökö tyynyssä merkkejä vauriosta tai kulumisesta. Jos sellaisia merkkejä löytyy tai jos laitetta käytettiin epätarkoituksenmukaisesti, älä koskaan jatka laitteen käyttämistä vaan ota yhteyttä jälleenmyyjään.

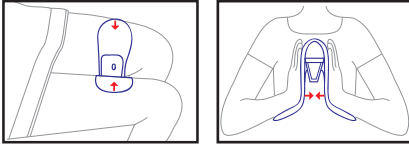
5 | Sovellus

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 olkapääät 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 päalihakset harjoituksella myös silloin kun 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:

6 | Pesu

- Säilytä laitetta kuivassa ja puhtaassa paikassa
- Puhdista laitetta jokaisen käytön jälkeen kuivalla tai kostealla kankaalla

7 | 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

8 | 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. Väkivaltainen, 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 • Haagweg 12
 65462 Ginsheim-Gustavsburg
 Tel.: +49 69 - 95 40 61 10 • Fax: +49 69 - 95 40 61 40
 e-Mail: info@hydas.de • <http://www.hydas.de>

1 | Dodávky

1 x Trenér svalů pánevního dna

1 x Návod k obsluze



Přečtěte si návod k použití zcela a pečlivě!

2 | Určeným účelem

Trenér pánevního dna

• slouží k posílení svalů pánevního dna

Trénink pánevního dna zvyšuje sílu a tonus svalů a výrazně usnadňuje kontrolu nutkání na močení. Cílený trénink pánevního dna je tedy nejlepším prostředkem - nejen jako preventivní opatření, ale také v boji proti stávající inkontinenci moči.

Trenažér pánevního dna se umísť několik centimetrů pod pánevní dno mezi stehna a poté se stlačí stehenní svaly. Cílem stlačování je posílit svaly pánevního dna. Trenažér pánevního dna slouží k posílení svalů pánevního dna.

Použitelné à:

• Inconfort du disque

• Prévention de l'affaissement utérin

• réduit ou prévient l'incontinence urinaire

Pro soukromé použití

3 | Kontraindikace / Nevhodné



- Po nedávných operacích, zejména v oblasti pánevního dna, by mělo být školení prováděno pouze po konzultaci s ošetřujícím lékařem. Lékař rozhodne, jak dlouho by měly být dotyčné svaly po operaci ušetřeny.
- Alergické reakce na materiál



Není vhodné pro děti do 3 let!

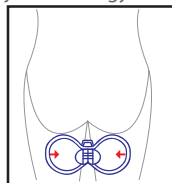
4 | Poznámky k bezpečnému používání výrobku



- Nežádoucí účinky postihující celý organismus nejsou dosud známy. Je vyžadována správná aplikace. V případě nesprávného použití je odpovědnost za výrobek vyloučena.
- Lidé s omezenými fyzickými, smyslovými nebo duševními schopnostmi by cvičení pánevního dna měli používat pouze pod dohledem.
- Pokud se vaše příznaky zhorší nebo zaznamenáte neobvyklé změny, okamžitě se poraďte se svým lékařem.
- Máte-li jakékoli další dotazy, obraťte se na svého lékaře!
- Vzhledem ke složení materiálu jej lze nosit přímo na kůži, pokud nedojde k vnějšímu nebo vnitřnímu poranění. Při tréninku by se však měl používat pouze s oblečením.
- Abyste zabránili skřípnutí kůže, používejte na oblečení pouze cvičení na pánevní dno
- Před každým použitím zkontrolujte výrobek, zda nejsou vidět známky opotřebení apoškození. Pokud takové známky zjistíte nebo pokud byl přístroj používán nesprávným způsobem, nesmíte výrobek v žádném případě používat dál, nýbrž kontaktujte prodejce.

5 | Aplikace

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. **NEUMÍSŤUJTE** proti dnu pánevnímu.
3. Vycentrujte trenéra svalů pánevního dna se vztakovými klapkami na přední nebo zadní straně stehna, podle toho, co je pohodlnější.
4. Dbejte na správné držení. Stůjte vzpřímeně, s chodidly těsně u sebe, kolena lehce ohnutá.

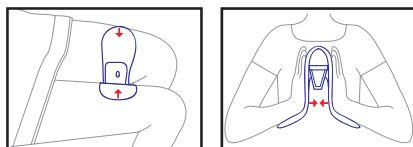


5. Pokuste se kolena, kyčle a ramena držet v jedné linii a stlačte vztlakové klapky stehny, zadečkem a svaly pánevního dna.
6. Začátečníci stlačí a drží vztlakové klapky po dobu 3 sekund a pak 7 sekund odpočívají. Pokuste se provést šest opakování.

Hned na začátku bude těžké fixovat vztlakové klapky. To je v pořádku, protože cvičením dosáhnete aktivace hlavních svalů, i pokud lze vztlakové klapky 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 provadět 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 vztlakové klapky 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:

6 | Čištění

- Uložte přístroj na suchém, čistém místě
- Po každém použití přístroj očistěte suchým nebo vlhkým hadříkem.

7 | 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.

8 | 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 • Haagweg 12
 65462 Ginsheim-Gustavsburg

Tel.: +49 69 - 95 40 61 10 • Fax: +49 69 - 95 40 61 40
 e-Mail: info@hydass.de • <http://www.hydass.de>

1 | Dodávky

1 x Tréner panvového dňa

1 x Návod na obsluhu

Prečítajte si návod na použitie úplne a opatrne!



2 | Účel určenia

Tréner panvového dna

• slúži na posilnenie svalov panvového dna

Tréning panvového dna zvyšuje silu a tonus svalov a výrazne uľahčuje kontrolu nutkania na močenie. Preto je cieľný tréning panvového dna najlepším prostriedkom - nielen ako prevencia, ale aj na boj proti existujúcej inkontinencii moču.

Trenažér panvového dna sa umiestni niekoľko centimetrov pod panvové dno medzi stehná, potom sa stláčajú stehenné svaly.

Cieľom stláčania je posilniť svaly panvového dna.

Trenažér panvového dna

sa používa na posilnenie svalov panvového dna.

Uplatniteľné à:

- Inconfort du disque
- Prévention de l'affaissement utérin
- réduit ou prévient l'incontinence urinaire

Na súkromné použitie!

3 | Kontraindikácie / Nevhodné



- Po posledných operáciách, najmä v oblasti panvového dna, by sa malo začať trénovať až po konzultácii s ošetroujúcim lekárom. O tom, ako dlho treba po operácii ušetriť príslušné svaly, rozhodne lekár.
- Alergické reakcie na materiál



Nie je vhodné pre deti do 3 rokov!

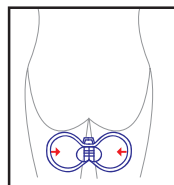
4 | Poznámky k bezpečnému používaniu výrobku



- Vedľajšie účinky postihujúce celý organizmus ešte nie sú známe. Vyžaduje sa správne uplatňovanie. V prípade nesprávneho použitia je zodpovednosť za výrobok vylúčená.
- Ľudia s obmedzenými fyzickými, zmyslovými alebo mentálnymi schopnosťami by mali cvičenie panvového dna používať iba pod dohľadom.
- Ak sa vaše príznaky zhoršia alebo spozorujete nezvyčajné zmeny, okamžite sa poraďte so svojím lekárom.
- Ak máte prípadné ďalšie otázky, spýtajte sa svojho lekára!
- Vďaka zloženiu materiálu sa môže nosiť priamo na koži, pokiaľ nedôjde k vonkajším alebo vnútorným poraneniam. Počas tréningu by sa však mal používať len s oblečením
- Aby ste sa vyhlí zovretiu kože, používajte na oblečenie iba strojček na panvové dno
- Skontrolujte výrobok pred každým použitím z hladiska náznakov opotrebovania alebo poškodenia. Pokiaľ také náznaky existujú alebo pokiaľ bol prístroj neodborne použitý, v žiadnom prípade ho ďalej nepoužívajte a kontaktujte predajcu.

5 | Aplikácie

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. NEUMIEŠTŇUJTE na panvové dno.
3. Vycentrujte trénera panvového dna pomocou krídlových klapiek na prednej alebo



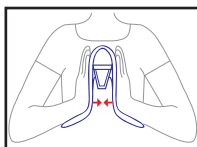
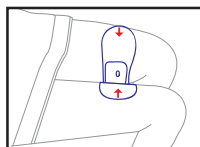
zadnej strane stehien, podľa toho, čo je pohodlnejšie.

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 aktiváciu 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. Trénovaní používatelia 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 škoľenie vnútornej strany stehien alebo svaly hrudníka:

6 | Čistenie

- Prístroj uložte na suchom, čistom mieste
- Po každom použití prístroj vyčistite suchou alebo vlhkou handrou

7 | 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

8 | 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 chybnéj 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 10 • Fax: +49 69 - 95 40 61 40
e-Mail: info@hydass.de • <http://www.hydass.de>

1 | Dostawy

- 1 x Trener mięśni dna macicy
- 1 x Instrukcja obsługi

Przeczytaj instrukcje dotyczące użytkowania całkowicie i uważnie!



2 | Przewidziane zastosowanie

Trener dna miednicy

- służy do wzmocnienia mięśni dna miednicy
- Trening dna miednicy zwiększa siłę i napięcie mięśni oraz znacznie ułatwia kontrolowanie parcia na moczu. Dlatego ukierunkowany trening dna miednicy jest najlepszym lekarstwem - nie tylko jako środek zapobiegawczy, ale także do zwalczania istniejącego nietrzymania moczu.

Urządzenie do ćwiczenia dna miednicy umieszcza się kilka centymetrów poniżej dna miednicy, między udami, a następnie ściska się mięśnie ud.

Ściskanie ma na celu wzmocnienie mięśni dna miednicy. Urządzenie do ćwiczenia dna miednicy służy do wzmacniania mięśni dna miednicy.

Wzťahujące sa na:

- Disk nepohodlie
- Prevencia poklesu maternice
- znižuje alebo predchádza močovej inkontinencii

Na súkromné použitie!

3 | Przeciwwskazania / Nie odpowiednie



- Po niedawnych operacjach, zwłaszcza w obszarze dna miednicy, szkolenie należy rozpocząć dopiero po konsultacji z lekarzem prowadzącym. Lekarz decyduje, jak długo dane mięśnie powinny być oszczędzone po operacji.
- Reakcje alergiczne na materiał



Nie nadaje się dla dzieci poniżej 3 lat!

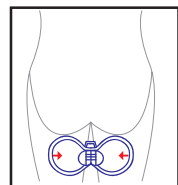
4 | Uwagi dotyczące bezpiecznego stosowania produktu



- Działania niepożądane dotyczące całego organizmu nie są jeszcze znane. Wymagana jest właściwa aplikacja. W przypadku niewłaściwego użytkowania odpowiedzialność za produkt jest wykluczona.
- Osoby o ograniczonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych lub umysłowych powinny wykonywać ćwiczenia dna miednicy wyłącznie pod nadzorem.
- Jeśli objawy nasilają się lub zauważą nietypowe zmiany, należy natychmiast skonsultować się z lekarzem.
- W razie dalszych pytań skonsultuj się z lekarzem!
- Ze względu na skład materiału, może być noszony bezpośrednio na skórze, o ile nie ma zewnętrznych lub wewnętrznych urazów. Jednak podczas treningu powinien być używany wyłącznie z ubraniem.
- Aby uniknąć uszczyplenięcia skóry, używaj przyrządu do ćwiczeń dna miednicy tylko na ubraniu
- Przed przystąpieniem do każdorazowego użycia należy produkt ten skontrolować pod względem oznak zużycia lub uszkodzenia. Jeżeli takie oznaki można stwierdzić lub w przypadku, gdy sprzęt został użyty niezgodnie z przeznaczeniem, to nie wolno z niego dalej korzystać, lecz należy skontaktować się ze sklepem handlowym.

5 | Aplikacji

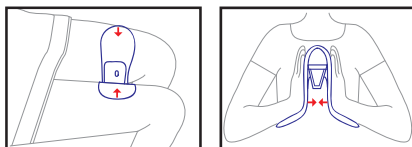
1. Załóż wygodne ubranie i wykonaj kilka ćwiczeń gimnastycznych zanim rozpoczniesz trening trenerem do ćwiczeń mięśni dna macicy.
2. Połóż urządzenie pomiędzy uda, kilka centymetrów poniżej dna miednicy. Nie kładź wzdłuż dna miednicy.
3. Wyśrodkuj trenera dna miednicy za pomocą nasadek skrzydełek z przodu 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. Początkujący 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 nadwyrężenia 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 płetw piersiowych:

6 | Czyszczenia

- Sprzęt należy przechowywać w suchym i czystym miejscu
- Po każdym zastosowaniu przetrzyj urządzenie suchą lub wilgotną szmatką

7 | 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

8 | 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 przejmuje 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 • Haagweg 12
65462 Ginsheim-Gustavsburg

Tel.: +49 69 - 95 40 61 10 • Fax: +49 69 - 95 40 61 40
e-Mail: info@hydass.de • <http://www.hydass.de>

1 | Доставка

- 1 x Тренажер для тазового дна
- 1 x инструкция по эксплуатации



Читайте инструкции по использованию полностью и тщательно!

2 | Цель

Тренажер для тазового дна

- служит для укрепления мышц тазового дна

Тренировка тазового дна повышает силу и тонус мышц и значительно облегчает контроль над позывами к мочеиспусканию. Таким образом, целенаправленная тренировка тазового дна является лучшим средством - не только в качестве профилактической меры, но и для борьбы с уже имеющимся недержанием мочи.

Тренажер для тазового дна помещается на несколько сантиметров ниже тазового дна между бедрами, затем мышцы бедер сжимаются.

Сжатие направлено на укрепление мышц тазового дна. Тренажер для тазового дна используется для укрепления мышц тазового дна.

Применимый к:

- дискомфорт от диска
- Профилактика опускания матки
- уменьшает или предотвращает недержание мочи

Для личного пользования!

3 | Противопоказания / Не подходит:



- После недавних операций, особенно в области тазового дна, тренировку следует начинать только после консультации с лечащим врачом. Врач решает, как долго следует щадить указанные мышцы после операции.
- аллергические реакции на материал



Нет подходит для детей младше 3 лет!

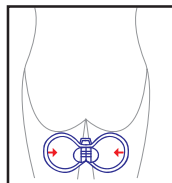
4 | Заметки о безопасном использовании продукта



- Побочные эффекты, затрагивающие весь организм, пока не известны. Требуется правильное применение. В случае неправильного использования ответственность за продукт исключается.
- Людям с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями следует выполнять упражнения для тазового дна только под наблюдением.
- Если симптомы ухудшаются или вы заметили необычные изменения, немедленно обратитесь к врачу.
- Если возникнут дополнительные вопросы, обратитесь к своему врачу!
- Благодаря составу материала его можно носить непосредственно на коже, если нет внешних или внутренних повреждений. Однако во время тренировок его следует использовать только вместе с одеждой
- Во избежание защемления кожи используйте тренажер для тазового дна только на одежде.
- Перед каждым применением проверяйте изделие на предмет обнаружения повреждения или износа. При наличии подобных признаков или ненадлежащем использовании немедленно прекратить пользование прибором и обратиться в торговое предприятие.

5 | Приложения

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.

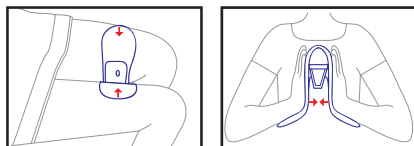


- Установите тренажер мышц тазового дна со щитками на передней или задней поверхности бедра, в зависимости от того, как Вам удобнее
- Следите за правильным положением. Станьте прямо, ноги поставьте вместе, колени слегка согните
- Старайтесь колени, бедра и плечи держать параллельно и надавливайте на щитки бедрами, ягодицами и мышцами тазового дна.
- Начинающие 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.

- 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
- Подготовленные пользователи должны быть в состоянии выполнить 10 повторений. 25 секунд напряжения и 5 секунд расслабления
- 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:

6 | Очистки

- Храните прибор в чистом и сухом месте
- После каждого применения протрите прибор влажным или сухим платочком

7 | Технические характеристики

Модель: SKE2
 Материал: полипропилен
 Вес: 205gr
 Размеры: 20cm x 23cm x 8cm

Данный прибор может быть утилизирован вместе с бытовыми отходами

8 | 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.

Гарантия

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

Tel.: +49 69 - 95 40 61 10 • Fax: +49 69 - 95 40 61 40
 e-Mail: info@hydas.de • <http://www.hydas.de>

1 | Teslim

1 x Pelvis eğitici

1 x Kullanım kılavuzu

Tamamen ve dikkatli kullanım talimatları okuyun!



2 | Amaç

pelvik taban eğitmeni

• pelvik taban kaslarını güçlendirmeye yarar

Pelvik taban eğitimi, kasların gücünü ve elastikiyetini artırır ve idrara çıkma dürtüsünü çok daha iyi kontrol edebilirsiniz. Hedefe yönelik pelvik taban eğitimi en iyi yoldur - sadece bir önleme olarak değil, aynı zamanda mevcut idrar kaçırmayla mücadele etmek için de.

Pelvik taban çalıştırıcısı, uylukların arasına pelvik tabanın birkaç santimetre altına yerleştirilir, ardından uyluk kasları birbirine bastırılır. Pelvik taban kasları sıkılarak güçlendirilmelidir. Pelvik taban eğitmeni, pelvik taban kaslarını güçlendirir

Şunlar için geçerlidir:

- Disk rahatsızlığı
- Rahim çökmesinin önlenmesi
- üriner inkontinansı azaltır veya önler

Özel kullanım için!

3 | Kontrendikasyonlar / Uygun değil



- Özellikle pelvik taban bölgesindeki son ameliyatlardan sonra, eğitime ancak ilgili hekime danışıldıktan sonra başlanmalıdır. Ameliyattan sonra söz konusu kasların ne kadar süre korunması gerektiğine doktor karar verir.
- Malzemeye karşı alerjik reaksiyonlar



3 yaş altı çocuklar için uygun değildir!

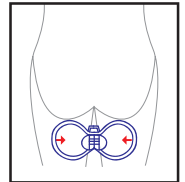
4 | Ürünün güvenli kullanımı ile ilgili notlar



- Tüm organizmayı etkileyen yan etkiler henüz bilinmemektedir. Uygun uygulama gereklidir. Yanlış kullanım durumunda ürün sorumluluğu hariç tutulur.
- Sınırlı fiziksel, duyuşsal veya zihinsel yeteneklere sahip kişiler, pelvik taban egzersizini sadece gözetim altında yapmalıdır.
- Semptomlarınız kötüleşirse veya olağandışı değişiklikler fark ederseniz, derhal doktorunuza danışın.
- Başka sorunuz varsa, lütfen doktorunuzla görüşünüz!
- Malzeme bileşimi nedeniyle, harici veya dahili yaralanma olmaması koşuluyla doğrudan cilt üzerine giyilebilir. Ancak, egzersiz yaparken sadece giysi ile kullanılmalıdır.
- Cildi sıkıştırmamak için, pelvik taban egzersiz aletini yalnızca giysiler üzerinde kullanın.
- Her kullanımdan önce alette yıpranma veya hasar belirtileri olup olmadığını kontrol ediniz. Yıpranma veya hasar belirtileri varsa veya alet doğru olmayan şekilde kullanılmış ise aleti asla kullanmaya devam etmeyiniz ve satıcı ile irtibat kurunuz.

5 | Uygulama

1. Pelvis eğiticiyle 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 eğiticiyi, 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.

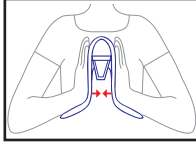
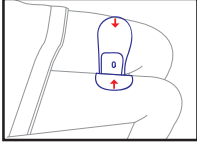


5. Dizleri, kalçaları ve omuzları paralel tutmaya çalışınız ve kanatçıklara, uyluk, kalça ve pelvik kaslarıyla bastırınız.
6. Yeni başlayanlar, kanatçıklara 3 saniye bastırıp tutunuz ve daha sonra 7 saniye dinleniniz. Altı tekrar yapmaya çalışınız.

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. Eğitimli 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

6 | Temizleme

- Aleti kuru ve temiz bir yerde muhafaza ediniz
- Her kullanımdan sonra aleti kuru veya nemli bir bezle temizleyiniz

7 | 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

8 | 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.w

Garanti ve servis:

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

Tel.: +49 69 - 95 40 61 10 • Fax: +49 69 - 95 40 61 40
e-Mail: info@hydas.de • <http://www.hydas.de>