



Gebruiksaanwijzing BYRON vaginale kegeltjes

Fabrikant:

Shenzhen Y.Love Technology Co.,Ltd.

Pinghu Longgang, Shenzhen City, China

Distributie:

GYMNA

gymna@gymna.be / www.gymna.be

Tel. : 089/510 550

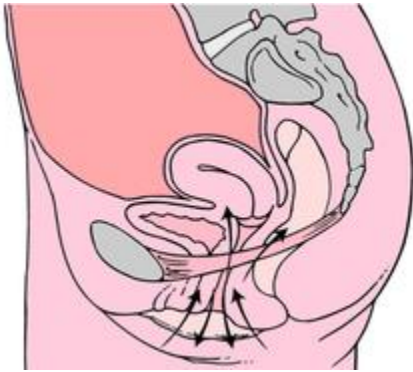
Dit product is een wellness/fitness artikel, bedoeld voor de training van bekkenbodemspieren.

De bekkenbodem

De bekkenbodem speelt een rol bij verschillende functies, zoals:

- De in het bekken gelegen ingewanden dragen en ondersteunen
- Controle over de blaas en de darmen (ontlasting)
- Zwangerschap en bevalling
- Seksualiteit
- De stand van het bekken (kan tot rugklachten leiden)

De bekkenbodemspieren hebben een belangrijke functie bij het doorlaten van urine en ontlasting. Als ze zich samentrekken, sluiten ze de doorgang van de urinebuis en de anus af. Deze functie is vooral belangrijk als iemand een lichamelijke inspanning levert, zoals bij het hoesten, niezen en sporten. Omdat de druk in de buikholte dan toeneemt, wordt de inhoud van de blaas via de urinebuis naar buiten gedreven en kan er onwillekeurig urineverlies plaatsvinden. Door bekkenbodetraining kan men de bekkenbodemspieren sterk en fit houden. De spieren zijn gericht aan te spannen en te ontspannen. Veel mensen zijn zich hiervan niet bewust, of voelen dit niet.



Arnold H. Kegel's bekkenbodetraining

Vaginale kegeltjes

BYRON vaginale kegeltjes werden speciaal ontwikkeld om bekkenbodemspieren te trainen en versterken. Het is een oefensysteem, waarbij men leert de bekkenbodemspieren gericht en gecontroleerd te trainen. Een gerichte training van de bekkenbodemspieren kan de sexbeleving verbeteren.

BYRON vaginale kegeltjes – gewichten

Kleur lichtblauw	= 37 gram
Kleur lichtroze	= 45 gram
Kleur lila	= 53 gram
Kleur lichtpaars	= 71 gram
Kleur donkerpaars	= 110 gram





Waarschuwingen!

- Gebruik de vaginale kegeltjes niet:
 - tijdens zwangerschap
 - tijdens menstruatie
 - bij een ontstoken vagina
 - tijdens het gebruik van een pessarium (diafragma)
 - bij een prolaps (verzakking)
 - tijdens geslachtsverkeer of direct daarna
- De vaginale kegeltjes mogen door slechts één persoon worden gebruikt
- De vaginale kegeltjes niet gebruiken als ze scheurtjes vertonen of beschadigd zijn
- De vaginale kegeltjes niet steriliseren of met alcohol reinigen

Reiniging

Na gebruik reinigen met een niet agressieve en water-oplosbare antibacteriële spray of alleen met handwarm water.

Daarna goed afspoelen met stromend water.

Vervolgens goed drogen met een zachte en schone doek of tissues.

Instructies voor gebruik

- Leeg voor gebruik eerst de blaas ('plassen')
- Was uw handen
- Na ieder gebruik de kegeltjes reinigen als hierboven beschreven.
- Houd het kegeltje vast op de plaats waar het slangetje zit en breng het voorzichtig in de vagina
- Kies daarvoor een half hurkende positie of een staande positie met één been gebogen en rustend op een stoel
- Voer het kegeltje zover in, dat het slangetje naar buiten hangt. Controleer of u het uiteinde van het kegeltje makkelijk kunnen aanraken met uw vinger. Voor een optimaal resultaat dient het kegeltje lager te zijn ingebracht dan een tampon.
- Houd uw vinger op het punt waar het slangetje uit het kegeltje komt en span de bekkenbodemspieren aan.
- Spant u de juiste spieren aan? Controleer of het kegeltje zich terugtrekt van uw vinger en in de vagina. Als het kegeltje juist druk uitoefent op uw vingers (het kegeltje lijkt naar buiten te komen), gebruikt u waarschijnlijk de maagspieren en niet de bekkenbodemspieren. Misschien moet u even oefenen om de juiste spieren te leren aanspannen. Duw het kegeltje niet te diep in de vagina om een optimale werkzaamheid te garanderen.
- Vindt u het lastig om de juiste spieren aan te spannen? Bij wijze van oefening kunt u proberen bij de volgende keer urineren de straal even te onderbreken. De spieren die u dan voelt samentrekken, zijn de bekkenbodemspieren.
- In staande positie met de benen enigszins gespreid probeert u het kegeltje ca. 2 minuten lang met behulp van de bekkenbodemspieren en weinig inspanning in de vagina te houden. Indien u dat niet lukt, kiest u een kegeltje met geringer gewicht.
- Als het kegeltje goed geplaatst is, zal het de bekkenbodemspieren dwingen om zich automatisch rond het kegeltje samen te trekken; dat is de reflex waardoor uw spieren oefenen en versterken.
- U kunt nu met de oefeningen beginnen. Voer de oefeningen altijd in staande positie uit. U kunt zich met het ingebrachte kegeltje vrij bewegen. Probeer daarbij het kegeltje op zijn plaats te houden. Verhoog de tijdsduur van de oefening van dag tot dag totdat u het kegeltje 2x daags gedurende 15 minuten kunt vasthouden.
- Probeer het kegeltje op zijn plaats te houden, terwijl u zich vrij in huis beweegt, de trap op- of afloopt of tijdens hoesten. In het begin kan het nodig blijken, eerst met

geringere gewichten te werken. Omdat de spieren steeds sterker worden, zult u al snel met het optimale gewicht kunnen trainen.

- Het is goed mogelijk, dat dat u niet alle gewichten voor de training kunt benutten. Het is belangrijk, dat u langzaam maar zeker vooruitgang boekt, maar daarbij wel altijd blijft binnen uw persoonlijke mogelijkheden.
- Na 4 tot 6 weken zou u een duidelijke verbetering moeten waarnemen. Het kan echter ca. 3 maanden duren, aler uw spieren voldoende getraind zijn. Trainingsresultaten variëren van mens tot mens.
- Om het resultaat van de oefeningen na de eerste 3 maanden te behouden, wordt aangeraden de spieren te onderhouden door 1x of 2x per week te trainen.

Opslag

Bewaar de kegeltjes in de originele verpakking op een goed geventileerde, koele en donkere plaats; vrij van hitte, directe zonnestraling en vochtigheid.

Verwijdering

Verwijder dit product volgens de lokale voorschriften. Contacteer eventueel uw gemeente voor informatie.



Specificaties

- Productbeschrijving: vaginale kegeltjes
- Inhoud: 5 vaginale kegeltjes en 1 doosje
- Materiaal: silicone (zoals voor levensmiddelen) en ijzer (tegengewicht)
- Nikkelvrij
- Gewicht kegeltjes: 38, 45, 73, 91, 107 en 120 gram
- Diameter kegeltjes: 32mm
- Lengte kegeltjes; 72mm
- Transport- en Opslag temperatuur: -10 °C tot 50 °C.
- Transport en Opslag luchtvochtigheid: 0% tot 93%
- Transport en Opslag atmosferische druk: 700hPa tot 1060hPa
- Houdbaarheid product bij niet-gebruik: 3 jaar