



Mode d'emploi BYRON cônes vaginaux

Fabricant:

Shenzhen Y.Love Technology Co.,Ltd.

Pinghu Longgang, Shenzhen City, China

Distribution:

GYMNA

gymna@gymna.be / www.gymna.be

Tel. : 089/510 550

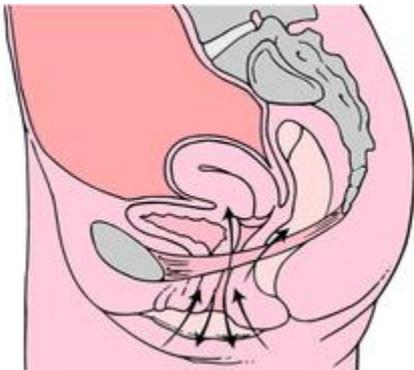
Ce produit est un article de bien-être et de remise en forme, destiné à l'entraînement des muscles du plancher pelvien.

Le plancher pelvien

Le plancher pelvien joue un rôle dans plusieurs fonctions, notamment :

- Porte et soutient les intestins situés dans le bassin.
- Contrôle de la vessie et des intestins (défécation)
- Grossesse et accouchement
- Sexualité
- la position du bassin (peut entraîner des problèmes de dos)

Les muscles du plancher pelvien jouent un rôle important dans le passage de l'urine et des selles. Lorsqu'ils se contractent, ils ferment le passage entre l'urètre et l'anus. Cette fonction est particulièrement importante lorsqu'une personne fait un effort physique, par exemple lorsqu'elle tousse, éternue ou fait de l'exercice. Lorsque la pression dans la cavité abdominale augmente, le contenu de la vessie est expulsé par l'urètre et des fuites involontaires peuvent se produire. L'entraînement du plancher pelvien peut aider à maintenir les muscles du plancher pelvien forts et en forme. Les muscles sont conçus pour se contracter et se détendre. De nombreuses personnes n'en sont pas conscientes ou ne le ressentent pas.



Arnold H. Kegel's *l'entraînement du plancher pelvien*

Cônes vaginaux

Les cônes vaginaux BYRON ont été spécialement conçus pour entraîner et renforcer les muscles du plancher pelvien. Il s'agit d'un système d'exercices qui apprend à l'utilisateur à entraîner les muscles du plancher pelvien de manière ciblée et contrôlée. Un entraînement ciblé des muscles du plancher pelvien peut améliorer l'expérience sexuelle.

BYRON cônes vaginaux - poids

Couleur bleu clair	= 37 grammes
Couleur rose clair	= 45 grammes
Couleur lilas	= 53 grammes
Violet clair	= 71 grammes
Couleur pourpre foncé	= 110 grammes





Avertissements !

- N'utilisez pas les cônes vaginaux
 - pendant la grossesse
 - pendant les menstruations
 - avec un vagin enflammé
 - pendant l'utilisation d'un pessaire (diaphragme)
 - avec un prolapsus (prolapse)
 - pendant les rapports sexuels ou immédiatement après
- Les cônes vaginaux ne peuvent être utilisés que par une seule personne.
- Ne pas utiliser les cônes vaginaux s'ils sont fissurés ou endommagés.
- Ne pas stériliser les cônes vaginaux ou les nettoyer avec de l'alcool.

Instructions pour l'utilisation

- Videz la vessie ("pipi") avant l'utilisation.
- Lavez vos mains
- Après chaque utilisation, nettoyez les cônes comme décrit ci-dessus.
- Tenez le cône où est fixé le tube et insérez-le avec précaution dans le vagin.
- Choisissez une position semi-accroupie ou une position debout avec une jambe pliée et reposant sur une chaise.
- Insérez le cône de manière à ce que le tube ressorte. Vérifiez que vous pouvez facilement toucher l'extrémité du cône avec votre doigt. Pour de meilleurs résultats, le cône doit être inséré plus bas qu'un tampon.
- Tenez votre doigt à l'endroit où le tube sort du cône et fléchissez les muscles du plancher pelvien.
- Est-ce que vous contractez les bons muscles ? Vérifiez si le cône se retire de votre doigt et pénètre dans le vagin. Si le cône ne fait qu'appuyer sur vos doigts (le cône semble sortir), vous utilisez probablement les muscles de l'estomac et non les muscles du plancher pelvien. Vous aurez peut-être besoin d'un peu d'entraînement pour apprendre à serrer les bons muscles. Pour garantir une efficacité optimale, ne poussez pas le cône trop profondément dans le vagin.
- Avez-vous des difficultés à contracter les bons muscles ? À titre d'exercice, essayez de mettre le jet en pause la prochaine fois que vous urinez. Les muscles que vous sentez alors se contracter sont les muscles du plancher pelvien.
- En position debout, les jambes légèrement écartées, essayez de maintenir le cône dans le vagin pendant environ 2 minutes en vous aidant des muscles du plancher pelvien et en faisant peu d'efforts. Si vous ne réussissez pas, choisissez un cône de moindre poids.
- Si le cône est positionné correctement, il obligera les muscles du plancher pelvien à se contracter automatiquement autour du cône ; c'est ce réflexe qui fait travailler et renforce vos muscles.
- Vous pouvez maintenant commencer les exercices. Faites toujours les exercices en position debout. Vous pouvez vous déplacer librement avec le cône inséré. Essayez de maintenir la quille en place. Augmentez la durée de l'exercice de jour en jour jusqu'à ce que vous puissiez tenir la quille pendant 15 minutes deux fois par jour.
- Essayez de maintenir la quille en place tout en vous déplaçant librement dans la maison, en montant et descendant les escaliers ou en toussant. Au début, il peut être nécessaire de travailler avec des poids plus faibles.
- Au début, il peut être nécessaire de travailler avec des poids plus faibles. Au fur et à mesure que vos muscles se renforcent, vous serez bientôt en mesure de vous entraîner avec le poids optimal.
- Il est possible que vous ne puissiez pas utiliser tous les poids pour vous entraîner. Il est important de progresser lentement mais sûrement, en restant toujours dans les limites de ses capacités personnelles.
- Après 4 à 6 semaines, vous devriez constater une nette amélioration. Toutefois, il peut s'écouler jusqu'à 3 mois avant que vos muscles ne soient suffisamment entraînés. Les résultats de l'entraînement varient d'une personne à l'autre.
- Afin de maintenir le résultat des exercices après les 3 premiers mois, il est recommandé d'entretenir les muscles en s'entraînant une à deux fois par semaine.

Nettoyage

Après utilisation, nettoyer avec un spray antibactérien non agressif et soluble dans l'eau ou simplement avec de l'eau tiède.

Ensuite, rincez bien à l'eau courante.

Séchez ensuite soigneusement avec un chiffon doux et propre ou des mouchoirs en papier.

Stockage

Conservez les cônes dans leur emballage d'origine dans un endroit bien ventilé, frais et sombre, à l'abri de la chaleur, de la lumière directe du soleil et de l'humidité.

Élimination

Mettez ce produit au rebut conformément aux réglementations locales. Si nécessaire, contactez votre autorité locale pour obtenir des informations.



Spécifications

- Description du produit : cônes vaginaux
- Contenu : 5 cônes vaginaux et 1 boîte
- Matériau : silicone (comme pour les aliments) et fer (contrepois)
- Sans nickel
- Poids des cônes : 38, 45, 73, 91, 107 et 120 grammes
- Diamètre des cônes : 32mm
- Longueur des cônes ; 72mm
- Température de transport et de stockage : -10 °C à 50 °C.
- Humidité de transport et de stockage : 0% à 93%.
- Transport et stockage pression atmosphérique : 700hPa à 1060hPa
- Durée de conservation du produit lorsqu'il n'est pas utilisé : 3 ans