



HASZNÁLATI UTASÍTÁS

HASZNÁLAT ELŐTT FIGYELMESEN OLVASSA EL

**TensCare™**

## A Fleur, medencefenék tonizáló golyók használatának előnyei

**A medencefenék izmainak erősítése:** Ez segíti Önt a belső edzésben, és biofeedbacket hoz létre, amely növeli a tudatosságát, hogy hol vannak a medencefenék izmai, és hogyan kell őket összehúzni. A labdán belüli rezgés fokozza ezt a hatást. A Kegel-gyakorlatok elvégzése a golyókkal a helyén segít megtanulni, hogyan kell összehúzni az izmokat, és a helyben tartásukkal járó erőfeszítés segíthet az állóképesség és az erő fejlesztésében is. Egyszerű mozgás, székről felkelés, lépcsőzés vagy köhögés - a golyókkal a helyén megtanítja, mikor kell összehúzni a medencefenék izmait.

**Javított érzékenység és érzékelés:** Az erős medencefenék-izmok nagymértékben javíthatják a szexuális izgalmat, a szexuális reakciót, a közösülés során érzett érzés szintjét és az orgazmusra való képességet.



### Figyelmeztetések

Ha a **Fleur-t** a medencefenék izmainak szülés utáni helyreállítására használja, a szülés után 6 hetet és az episiotómiától számított 8 hetet ajánlott várni.

Nem alkalmas nemi szervi prolapsus esetén, mivel a prolapsus megakadályozhatja a súly vagy a golyó megfelelő elhelyezését.

Gyermekeknél nem alkalmazható



### Figyelmeztetések

**A Fleur** kizárólag egy betegnél történő alkalmazásra szolgál. Ne ossza meg a **Fleur-t** mással. Nem megfelelő kezelés vagy keresztfertőzés előfordulhat.

**A Fleur** csak egynyílású használatra készült. Nem szabad a végbélnyílás és a hüvely között mozgatni. *Keresztfertőzés előfordulhat.*

Fontos, hogy a **Fleur** minden használat után megtisztításra kerüljön. A nem hatékony tisztítás irritációhoz vagy fertőzéshez vezethet.

## Tisztítás

Fontos, hogy a medencefenék tonizáló golyókat az első használat előtt és minden egyes használat után, valamint az első használat előtt tisztítsa meg. A tisztítást vagy alkoholmentes antibakteriális törülközővel, például TensCare Wipes (lásd **X-WIPES**), vagy meleg szappanos vízzel történő mosással végezze. Használat után öblítse ki tiszta vízzel, és alaposan szárítsa meg, majd tegye vissza a tárolódobozba.

### Hogyan kell behelyezni a Fleur, medencefenék tonizáló golyókat

A medencefenék tonizáló golyók használata előtt meg kell látogatnia a WC-t, hogy kiürítse a hólyagját.

**A Fleur** két golyóból áll, amelyeket egy zsinór köt össze, a gömböket egymás után kell behelyezned, anélkül, hogy erőltetnéd. A természetes és kényelmes felhelyezés érdekében javasoljuk, hogy végezzen apró összehúzó mozgásokat a medencefenékkel. Az előnyök fokozása érdekében ajánlatos a golyókat elég mélyre nyomni, ne habozzon, ha egy ujját használja az elhelyezés megkönnyítésére.

A könnyebb behelyezés érdekében érdemes a tonizáló golyókat vízalapú síkosítóval, például TensCare Go géllal vagy vízzel bekenni. Ne használjon szilikonalapú kenőanyagot vagy más olajat.

Ügyeljen arra, hogy a zsinór mindig a hüvelyen kívül legyen.

### Hogyan kell használni a Fleur, medencefenék tonizáló golyókat?

Miután a tonizáló golyókat a hüvelyébe helyezték, kétféle módon tudja majd tonizálni az izmait:

- **Aktív használat:** Kegel-gyakorlatokat végez a medencefenék izmainak megdolgoztatására, és az ismétlődő, önkéntes összehúzó mozgások elvégzésével tonizálja azokat.

- **Passzív használat:** A tonizáló golyók behelyezése után végezheti szokásos tevékenységeit. Ebben az esetben gondolkodás nélkül összehúzza a medencefenék izmait, hogy a tonizáló golyókat a helyükön tartsa.

## Kegel-gyakorlatok

Először is fontos, hogy megtaláljuk a medencefenék izmait, és érezzük, hogy működnek. Íme néhány technika, ami segíthet:

Próbáljon meg egy vagy két tiszta ujjat bevezetni a hüvelyébe, majd a környező izmokat összeszorítva, felfelé és a köldöke felé emelni - ez egy szorító és emelő érzés.

Egy másik lehetőség, hogy megpróbálja megállítani a vizelet áramlását vizelés közben. Ha sikerrel jár, akkor tudja, hogy a megfelelő izmokat gyakorolja.

Próbálj meg emlékezni az emelés és a szorítás érzésére, és amikor készen állsz, próbáld meg újraalkotni, csak a korábban azonosított izmokat használva; ne feszítsd meg a lábad, a hasad vagy a feneked izmait, és ne feledd, hogy normálisan lélegezz.

Törekedjen arra, hogy minden egyes szorítást vagy "összehúzódot" három-öt másodpercig tartson, majd engedje el és lazítson. Éreznie kell az izmok "elengedését". Pihenjen öt másodpercet, majd ismétlje meg.

Próbáljon meg körülbelül tíz szorítást végezni így.

Ismételje meg az egész folyamatot naponta háromszor vagy négyszer.

Néhány hét alatt próbálja meg növelni az izomösszehúzódot körülbelül tíz másodpercig, de ne feleddje, hogy az egyes szorítások között hosszabb ideig pihenjen.



**Megjegyzés:** Fontos, hogy a minőségi összehúzódotokra törekedjünk, ne a mennyiségre, így néhány jó kemény szorítás jobb, mint egy sor gyenge.

Ne aggódjon, ha eleinte nehéznek találja a 3 másodperces tartást. Csak addig nyomja, amíg jól érzi magát. Minél több gyakorlatot végez, annál erősebbek lesznek az izmai, és annál tovább fogja tudni szorítani.

## Egyéb medencefenék gyakorlatok

### 1. gyakorlat:

1. Helyezze be a tónusos labdákat, guggoljon le nagyon mélyre.
2. Maradjon ebben a pozícióban, és húzza össze a medencefenék izmait, és tartsa össze őket. 5 másodpercig a tonizáló golyókkal szemben.
3. Álljon fel, majd lazítson 5 másodpercig.
4. Ismétlje meg ezt a ciklust körülbelül 5 alkalommal egymás után.

### 2. gyakorlat:

1. Helyezze be a tonizáló golyókat, és álljon egy lépcsőfok vagy lépcső felé.
2. Másszon fel a lépcsőre az egyik, majd a másik lábával, miközben a medencefenék izmait a tonizáló golyókkal szemben tartja összehúzóva. Tartsa az összehúzódást 2 másodpercig. Ez egy gyors mozgás, de próbáljon meg minél intenzívebben összehúzódni.
3. Menj le a lépcsőn az egyik, majd a másik lábaddal, majd lazítsd el az izmokat 2 másodpercig.
4. Ismétlje meg ezt a ciklust körülbelül 10-szer.

### 3. gyakorlat:

A medencefenék izmainak teljes ellazítása ugyanolyan fontos, mint az összehúzódásuk. Ezt a gyakorlatot azért fejlesztettük ki, hogy segítsen megérteni a medencefenékét.

1. Helyezze be a tónuslabdákat, és végezzen előreugrás: először a lábakat egymás mellé, majd a bal lábat tolja előre, miközben behajlítja a térdét.
2. Maradjon ebben a lándzsaállásban, és 2 másodpercig húzza össze az izmokat felfelé a lefelé tartó tonizáló golyókkal szemben.
3. Lassan lazítsa el a medencefenék izmait, miközben megtartja az irányítást.
4. Ismétlje meg ezt a ciklust körülbelül 5 alkalommal úgy, hogy a lándzsa pozíciót végig megtartja.
5. Tartsa lazán a medencefenék izmait, és térjen vissza a kiinduló helyzetbe (felállva, egymás melletti lábakkal). Kezdjük újra a másik lábbal előrefelé haladva, szintén ötször.

## **Hogyan lehet eltávolítani a Fleur, medencefenék tonizáló golyókat**

A tonizáló golyók eltávolítása nagyon egyszerű. Teljesen el kell lazítania az izmokat, és óvatosan meg kell húznia a zsinórt.

Használat után fontos, hogy a tonizáló golyókat gondosan megtisztítsa a későbbi használathoz.

## **Mennyi ideig kell viselni a Fleur, medencefenék tonizáló golyókat**

A tonizáló golyókat minden nap lehet viselni, a foglalkozások 10 és 30 perc közötti időtartamúak, ha Kegél-gyakorlatok elvégzésével használja őket.

Ha passzívan használja őket, hosszabb ideig viselheti őket a mindennapi tevékenységek végzése közben. Felhívjuk figyelmét, hogy ha a tonizáló golyók viselése kényelmetlen vagy fájdalmas lesz, azonnal abba kell hagynia a használatát.

A Fleur készüléket nem szabad 60 percnél tovább használni. Vegye figyelembe, hogy a tonizáló golyók túl hosszú ideig történő használata (inkább órák, mint tíz percek) a kívánt hatás ellenkezőjét eredményezheti, ami a medencefenék izmainak kimerülése, vagy akár hipertónia is lehet.

## Műszaki adatok

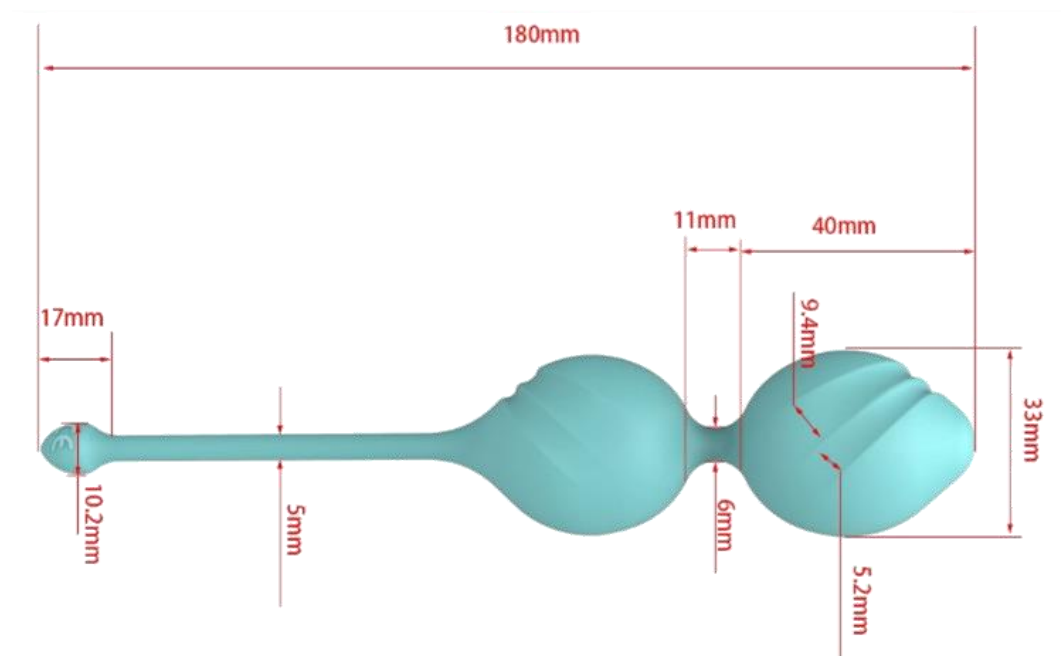
Anyagok: Bio-kompatibilis szilikon és ftalátmentes.

Méret: 33 mm átmérő. 180 mm hosszú. Súly: 75 g.

A tárolás és szállítás hőmérséklete és relatív páratartalma: -200C és 500C között, 8% és 95% relatív páratartalom között.

Garancia: 3 hónap gyártási hibák ellen.

Várható élettartam: Gyakran több mint 5 évig tart.



### TensCare Ltd.

PainAway House,  
9 Blenheim Road, Longmead Business Park, Epsom, Surrey  
KT19 9BE, UK