



ELANEE®

Gebruiksaanweisung

ELANEE Beckenboden-Trainingshilfe Phase II

DE	Beckenboden-Trainingshilfe Phase II – Gebrauchsanweisung.....	2
EN	Pelvic Base Training Aid Phase II – Instructions for use.....	8
FR	Accessoire de rééducation du plancher pelvien niveau II – Notice d'utilisation.....	13
IT	Ausilio per l'allenamento dei muscoli del diaframma pelvico fase II – Istruzioni per l'uso.....	20
NL	Bekkenbodern Trainingshulp Fase II – Gebruiksaanwijzing	26
ES	Ayuda de entrenamiento del suelo pélvico fase II Instrucciones de uso.....	32
RU	Кегель для укрепления мышц тазового дна фаза II – Инструкция по применению.....	38

LOT siehe Verpackung / see packaging / voir l'emballage/
vedi confezione / zie verpakking / véase el embalaje / См. упаковку



GRÜNSPECHT
Naturprodukte GmbH
Münchener Str. 21
DE-85123 Karlskron
post@elanee.de
www.elanee.de

GA-004-05
Version: 2025-06-17

DE Beckenboden-Trainingshilfe Phase II – Gebrauchsanweisung

Liebe Kundin,

vielen Dank, dass Sie sich für unsere ELANEE Beckenboden-Trainingshilfe Phase II entschieden haben!

Die Gebrauchsanweisung soll Ihnen helfen, das Produkt möglichst optimal einzusetzen. Bitte lesen Sie sich die Gebrauchsanweisung – insbesondere die Anwendung und Sicherheitshinweise – vor dem ersten Gebrauch genau durch. Gerne stehen wir Ihnen für Fragen und Anregungen zur Verfügung!

Ihr ELANEE-Team



Bitte Gebrauchsanweisung und Verpackung beachten und aufbewahren!

Hergestellt in Deutschland

1. Geltungsbereich

Diese Gebrauchsanweisung gilt für folgendes Produkt:

REF 705-00 ELANEE Beckenboden-Trainingshilfe Phase II

2. Produktinhalt

- 1 Trainingshilfe, 1 Gebrauchsanweisung

3. Zweckbestimmung und bestimmungsgemäßer Gebrauch

Die ELANEE Beckenboden-Trainingshilfe Phase II ist ein Produkt zur Anwendung in der Scheide. Sie dient dem **dauerhaften Folgetraining** der Beckenbodenmuskulatur, wenn der Beckenboden bereits wahrgenommen werden kann und eine gewisse Grundstärke der Muskulatur vorhanden ist (z.B. mit den ELANEE Beckenboden-Trainingshilfen Phase I aktiv).

4. Anwendungsbereiche

- Während einer **unproblematischen Schwangerschaft** können Sie mit der Beckenboden-Trainingshilfe Phase II üben, solange Sie sich selbst dabei wohl fühlen.
- **Nach der Geburt** können Sie, sobald der Muttermund geschlossen ist (etwa nach 6-wöchiger Wochenbettzeit), und Ihre Beckenbodenmuskulatur bereits wieder gekräftigt ist, mit dem Training beginnen. Im Zweifel fragen Sie bitte Ihre Hebamme oder Ihren Arzt.
- **In den Wechseljahren und der Menopause** können Sie mit der Beckenboden-Trainingshilfe Phase II die Beckenbodenmuskulatur trainieren.

5. Funktionsweise

Die ELANEE Beckenboden-Trainingshilfe Phase II besteht aus zwei Hohlkörpern, die durch einen breiten Steg miteinander verbunden sind. Beide Hohlkörper enthalten eine frei schwingende Kugel. Bei jeder Bewegung schwingen die innen liegenden Kugeln gegen die Außenwand des Hohlkörpers und erzeugen eine leichte Vibration. Diese Vibration wird direkt auf die Beckenbodenmuskulatur übertragen. Dadurch wird die Muskulatur stimuliert und aktiviert.

Die großen Auflageflächen des unteren Teils sorgen dafür, dass die Schwingungen direkt auf die Beckenbodenmuskulatur übertragen werden. Die 14 Stimulationsinseln ermöglichen eine zusätzliche Anregung der Muskulatur. Der breite Steg zwischen den beiden Hälften verstärkt das Gegeneinanderschwingen der beiden Kugeln, wodurch der Trainingseffekt intensiviert wird.

Die ELANEE Beckenboden-Trainingshilfe Phase II wird vollständig in die Scheide eingeführt. Für ein leichteres Einführen ist der obere Teil kleiner als der untere Teil gestaltet. Die Trainingshilfe ist von außen nicht sichtbar und geräuschlos. Das Training erfolgt durch das bloße Tragen der Trainingshilfe und kann deshalb in den normalen Alltagsablauf eingebaut werden. Dabei wird bei jeder Bewegung die Beckenbodenmuskulatur stimuliert.

Ein kräftiger Beckenboden kann sich darüber hinaus positiv auf das sexuelle Lustempfinden auswirken.

6. Anwendung

1. Waschen Sie die ELANEE Beckenboden-Trainingshilfe Phase II vor dem Erstgebrauch gründlich ab und achten Sie auf saubere Bedingungen (z. B. Hände waschen).
2. Führen Sie den vorderen kleineren Konus-Teil zuerst ein. Die Verwendung von medizinischem Gleitgel ist beim Training mit der Beckenboden-Trainingshilfe Phase II insbesondere bei trockener Scheide hilfreich.
3. Führen Sie die Trainingshilfe langsam, vollständig und etwa so weit ein, wie Sie normalerweise einen Tampon einführen. Die beiden halbmondförmigen Auflageflächen sollten sich beim Einführen rechts und links befinden. So liegen sie direkt auf der Beckenbodenmuskulatur auf.
4. Probieren Sie am Anfang aus, wie lange Sie das Tragen als angenehm empfinden und steigern Sie die Tragedauer nach Ihrem Wohlbefinden.
5. Führen Sie das Training täglich durch, damit Ihre Beckenbodenmuskulatur aktiv bleibt.

7. Sicherheitshinweise

-  Reinigen Sie die Trainingshilfe vor dem Erstgebrauch sowie nach jeder Anwendung gründlich und achten Sie auf saubere Bedingungen (z.B. Hände waschen).
-  Bitte prüfen Sie die Trainingshilfe vor jeder Anwendung. Verwenden Sie nur ein einwandfreies Produkt. Eine Trainingshilfe mit zerkratzter oder sonst beschädigter Oberfläche kann zu Verletzungen führen.
-  Bei vaginalen Infektionen, Entzündungen, Verletzungen oder schmerzhaften Beschwerden im Intimbereich sowie während der Menstruation und bei einer Problemschwangerschaft sollte von der Anwendung der Beckenboden-Trainingshilfe abgesehen werden.
-  Bei anderen Beschwerden (wie z.B. einer Senkung der Beckenorgane) sollten Sie im Vorfeld eine andere Ursache als eine Beckenbodenschwäche durch einen Arzt ausschließen lassen, bevor Sie mit dem Training beginnen.
-  Bei bekannter Überempfindlichkeit und Allergien auf einer der genannten Inhaltsstoffe sollte von der Anwendung abgesehen werden bzw. nur in Absprache mit einem Arzt erfolgen.
-  Das Tragen von Portiokappen, Verhütungsring, Diaphragma oder Intrauterinpessar während des Trainings ist möglich. Die korrekte Positionierung muss allerdings vor und nach jedem Training überprüft werden (im Zweifel nur in Absprache mit einem Arzt).
-  Die Trainingshilfe darf nicht während des Röntgens, einer Computertomographie (CT) oder einer Magnet-Resonanz-Tomographie (MRT) getragen werden.

 Die Reinigung mittels Dampf-, Trockensterilisation oder Auskochen ist nicht geeignet, da es zu einer Verformung des Materials kommen kann.

 Führen Sie die Kone vorsichtig ein. Ein unsachgemäßer Umgang mit der Kone kann zu einer Verletzung des Hymens oder der Vaginalschleimhaut führen.

8. Aufbewahrung, Haltbarkeit, Lagerung und Transport

Für die Aufbewahrung, Lagerung und den Transport sind keine Besonderheiten zu beachten.

9. Reinigungs- und Entsorgungshinweise

- Reinigen Sie die Trainingshilfe nach jeder Anwendung mit warmem Wasser und Seife oder desinfizieren Sie das Produkt mit einem handelsüblichen Hautdesinfektionsmittel.
- Vor der erneuten Verwendung der Trainingshilfe sollten eventuell vorhandene Reste von Seife oder Desinfektionsmittel gründlich mit Wasser abgespült werden.
- Die ELANEE Beckenboden-Trainingshilfe Phase II kann im Hausmüll entsorgt werden.
- Die einzelnen Bestandteile der Verpackung bitte sortenrein trennen und dem entsprechenden Recycling-System zuführen.
- Bitte beachten Sie dabei die lokalen und regionalen Entsorgungsrichtlinien.

10. Materialzusammensetzung

Die ELANEE Beckenboden-Trainingshilfe Phase II besteht aus:

- einem glasfaserverstärkten Polypropylen ummantelt mit einem thermoplastischen Elastomer
- zwei gummierten Stahlkugeln
- einem Polyamidgarn überzogen mit Polyurethan

11. Erläuterungen der verwendeten Symbole

	Hersteller		Gebrauchsanweisung beachten
	Achtung		Chargennummer
	Artikelnummer		

(EN) Pelvic Base Training Aid Phase II – Instructions for use

Dear customer,

Thank you for choosing our ELANEE Pelvic Base Training Aid Phase II! The Instructions for Use should help you to get the best use out of your product. Please read the instruction manual carefully – particularly the usage and safety instructions – before using this product for the first time. We will be glad to answer any questions and to receive any suggestions you might have!

Your ELANEE team

 Please follow the instructions and retain the instruction sheet and the packaging!

Made in Germany

1. Field of application

These instructions for use apply to the following product:

 705-00 ELANEE Pelvic Base Training Aid Phase II

2. Product content

- 1 Training aid, 1 Instructions for use

3. Purpose and intended use

The ELANEE Pelvic Base Training Aid Phase II is a product for vaginal use. It is used for long-term follow-up training of the pelvic floor muscles when the pelvic floor can already be perceived and basic pelvic floor strength has been achieved (e.g. with the ELANEE Pelvic Floor Training Aid Phase I).

The ELANEE Pelvic Base Training Aid Phase II is not suitable for any purposes other than the listed intended ones.

4. Areas of application

- During a **normal pregnancy**, you can use the Pelvic Base Training Aid Phase II as long as you feel comfortable.
- **After giving birth**, you can start exercising as soon as the cervix has closed (approx. six weeks postpartum) and your pelvic floor muscles have regained some strength. If in doubt, please ask your midwife or doctor.
- You can also use the Pelvic Base Training Aid Phase II to train your pelvic floor **during the climacteric period**.

5. Functionality

The ELANEE Pelvic Base Training Aid Phase II is composed of two tubular bodies that are interconnected by a wide strip. Both tubular bodies contain a ball floating freely. The internal balls swing against the outside wall of the tubular body with every motion and generate slight vibration. This vibration is directly transferred to the pelvic base muscles. This stimulates and activates the muscles.

The large supporting surfaces of the lower part help transfer the vibrations directly to the pelvic base muscles. The 14 imprinted stimulation islands facilitate additional stimulus to the muscles.

The wide strip between both halves enhances the swinging of both balls and the training effect is intensified by this.

The ELANEE Pelvic Base Training Aid Phase II is fully inserted into the vagina. For easier insertion, the upper part is smaller than the lower part. The training aid is completely silent and cannot be seen from the outside. The muscles are trained simply by wearing the training aid, making it easy to incorporate into normal daily routines. The pelvic floor muscles are stimulated with every movement.

A strong pelvic floor can also have a positive effect on sexual sensation.

6. Usage

1. Wash the Pelvic Base Training Aid Phase II thoroughly before the first use and make sure that conditions are clean (e.g. wash hands).
2. Insert the small upper part first. The use of medical lubricating gel can be helpful when training with the ELANEE Pelvic Base Training Aid Phase II, in particular if your vagina is dry.
3. Insert the training aid slowly, completely and approximately as far as you would insert a tampon. Both crescent-shaped supporting surfaces should be right and left during insertion. This way, they rest directly on the pelvic base muscles.
4. Try in the beginning how long you feel wearing them is comfortable and increase the length according to your well-being.
5. Conduct the training daily so that your pelvic base muscles remain active.

7. Safety Instructions

-  Thoroughly clean the training aid before first use and after each subsequent use and take care to ensure clean conditions (e.g. wash your hands).
-  Please check your training aid before each use. Only use a product if it is in perfect condition. A training aid with a scratched or damaged surface could cause injuries.
-  The pelvic base training aid should not be used in case of vaginal infections, inflammation, injuries or painful conditions or during menstruation or high-risk pregnancy.
-  When other complaints (such as a dropping of the pelvic organs) exist, you should have other causes than a weakness of the pelvic floor ruled out in advance by a doctor before you start with the training.
-  In cases of a known hypersensitivity and allergies to one of the named ingredients, you should not use the aids or only use them after consultation with a doctor.
-  The wearing of cervical caps, contraceptive rings, diaphragms or intrauterine devices during training are possible. However, you must check the correct positioning before and after each training session (if in doubt only use after consultation with a doctor).
-  The training aid must not be worn during X-rays, a CT scan (computer tomography) or an MRI scan (magnetic resonance imaging).
-  Do not use steam sterilisation, dry heat sterilisation or boiling to clean the aid as this can lead to distortion of the material.

 Insert the Cone carefully. Improper handling of the Cone can lead to injury to the hymen or vaginal mucosa.

8. Safekeeping, service life, storage and transport

There are no special instructions for keeping, storing and transporting the training aid.

9. Cleaning and disposal instructions

- After each use, clean the training aid with warm water and soap or disinfect it with a commercial skin disinfectant.
- Before using the training aid again, any soap or disinfectant residues should be thoroughly rinsed off with water.
- The ELANEE Pelvic Base Training Aid Phase II can be disposed of with household waste.
- Please separate the individual components of the packaging into groups of identical materials and dispose of them in the appropriate recycling system.
- When doing this please note the local and regional waste disposal regulations.

10. Material composition

The ELANEE Pelvic Base Training Aid Phase II consists of:

- glass-fibre reinforced polypropylene coated with a thermoplastic elastomer
- two rubberised steel balls
- polyamide yarn coated with polyurethane

11. Explanation of symbols used

	Manufacturer		Observe the instructions for use
--	--------------	---	----------------------------------

	Attention!	LOT	Batch number
REF	Article number		

FR Accessoire de rééducation du plancher pelvien niveau II - Notice d'utilisation

Chère client,

Nous vous remercions très sincèrement d'avoir choisi l'accessoire de rééducation du plancher pelvien ELANEE niveau II ! Le présent mode d'emploi est destiné à vous aider à faire un usage optimal du produit. Avant la première utilisation, veuillez lire attentivement le mode d'emploi – en particulier les « Consignes d'utilisation et de sécurité ». Nous sommes à votre entière disposition pour répondre à vos questions et suggestions !

L'équipe ELANEE

 Veuillez observer et conserver les instructions et l'emballage !

Fabriqué en Allemagne

1. Champ d'application

Ces instructions d'utilisation s'applique au produit suivant :

REF 705-00 Accessoire de rééducation du plancher pelvien ELANEE niveau II

2. Contenu du produit

- 1 Accessoire de rééducation, 1 Notice d'utilisation

3. Destination et utilisation conforme

L'accessoire de rééducation du plancher pelvien ELANEE niveau II doit être inséré dans le vagin. Il permet de poursuivre durablement le renforcement des muscles du périnée lorsque le périnée peut déjà être perçu et lorsque les muscles présentent déjà une certaine tonicité (par ex. grâce au set de rééducation périnéale ELANEE phase I active).

L'accessoire de rééducation du plancher pelvien ELANEE niveau II ne convient pas pour des applications autres que celles mentionnées.

4. Domaines d'application

- **Pendant une grossesse sans problème particulier**, vous pouvez exercer les muscles du périnée avec l'accessoire de rééducation du plancher pelvien niveau II tant que vous vous sentez bien.
- **Après l'accouchement**, vous pouvez commencer les exercices dès que le col de l'utérus est refermé (pendant les 6 semaines de la période post-partum) et lorsque les muscles de votre périnée sont déjà renforcés. En cas de doute, veuillez consulter votre sage-femme ou votre médecin.
- **Pendant la préménopause et la ménopause**, vous pouvez également travailler les muscles de votre périnée avec l'accessoire de rééducation du plancher pelvien niveau II.

5. Mode de fonctionnement

L'accessoire de rééducation du plancher pelvien ELANEE niveau II est composé de deux corps creux reliés entre eux par une traverse large. Chaque corps creux contient une bille qui y oscille librement. Chaque mouvement fait se déplacer la bille contre la paroi du corps creux et produit une légère

vibration qui est transmise directement au plancher pelvien, permettant de stimuler et de muscler votre périnée.

Les grosses surfaces d'appui de la partie inférieure font en sorte de transférer les vibrations directement sur les muscles du périnée. Les 14 points de stimulations imprimés permettent une stimulation accrue des muscles. La traverse large entre les deux moitiés aide à renforcer la vibration des billes qui s'entrechoquent, ce qui intensifie l'effet de la rééducation. L'accessoire de rééducation du plancher pelvien ELANEE niveau II s'insère entièrement dans le vagin. Pour une insertion aisée, la partie supérieure est plus petite que la partie inférieure. L'accessoire de rééducation est invisible et silencieux. La rééducation s'effectue par le seul port de l'accessoire de rééducation. Ainsi, elle s'intègre très bien dans vos activités quotidiennes. À cette occasion, chaque mouvement stimule les muscles du périnée. En outre, un périnée renforcé peut avoir un impact positif sur le plaisir sexuel.

6. Utilisation

1. Lavez à fond l'accessoire de rééducation du plancher pelvien ELANEE niveau II avant d'en faire une première utilisation, puis assurez-vous de l'utiliser dans des conditions propres (par ex. se laver les mains).
2. Commencez par insérer la partie la plus petite du cône. Pour faciliter la rééducation avec l'accessoire de rééducation du plancher pelvien niveau II, il peut s'avérer utile de recourir à un lubrifiant médical, notamment en cas de sécheresse vaginale.
3. Insérez l'accessoire de rééducation lentement, complètement et environ aussi profondément que vous le feriez avec un tampon. Les deux surfaces d'appui en forme de

demi-lune devraient se trouver à gauche et à droite au moment de l'insertion. Ils reposent ainsi directement sur les muscles du plancher pelvien.

4. Trouvez d'abord pendant combien de temps vous êtes à l'aise de le porter, puis rallongez cette période en fonction de votre bien-être.
5. Faites l'entraînement de façon quotidienne afin de garder la musculature de votre plancher pelvien en activité.

7. Avertissements

 Veuillez laver abondamment l'accessoire de rééducation avant la première utilisation et après chaque utilisation et veillez au respect des bonnes pratiques d'hygiène (par ex. se laver les mains).

 Veuillez vérifier votre accessoire de rééducation avant chaque utilisation. Utilisez uniquement un produit en bon état. Toute rayure ou tout endommagement de la surface de l'accessoire de rééducation peut causer des blessures.

 En cas d'infections, d'inflammations ou de blessures vaginales ou en cas de douleurs dans la zone intime, ainsi que pendant les menstruations et en cas de problèmes pendant la grossesse, il convient de ne pas utiliser l'accessoire de rééducation du plancher pelvien.

 En présence d'autres troubles (par ex. descente d'organes pelviens), demandez à un médecin de confirmer le diagnostic d'un relâchement du plancher pelvien avant de commencer l'entraînement.

 Il est recommandé d'éviter l'utilisation de ce produit ou

d'obtenir l'avis de votre médecin en cas d'hypersensibilité et d'allergie aux composants du matériau énoncé.

- ⚠ Le port du capuchon cervical, de l'anneau contraceptif, du diaphragme ou du stérilet est possible durant l'entraînement. Il importe toutefois d'en vérifier le bon positionnement avant et après chaque séance de gymnastique (en cas de doute, procédez uniquement avec l'approbation d'un médecin).
- ⚠ Il convient de retirer l'accessoire de rééducation avant d'effectuer une radio, un scanner ou une imagerie à résonance magnétique (IRM).
- ⚠ Ne nettoyez pas vos accessoires par une stérilisation à la vapeur ou à sec ou en le faisant bouillir, car cela pourrait causer une déformation du matériau.
- ⚠ Insérez délicatement le cône. Une mauvaise utilisation du cône peut entraîner une lésion de l'hymen ou de la muqueuse vaginale.

8. Rangement, conservation, stockage et transport

Aucune particularité n'est à respecter pour le rangement, le stockage et le transport.

9. Remarques relatives au nettoyage et à la mise au rebut

- Veuillez laver l'accessoire de rééducation à l'eau chaude et au savon après chaque utilisation ou veuillez désinfecter le produit avec un antiseptique traditionnel.
- Avant de réutiliser l'accessoire de rééducation, retirez les éventuels résidus de savon ou d'antiseptique en le rinçant abondamment à l'eau claire.

- L'accessoire de rééducation du plancher pelvien ELANEE niveau II peut être jeté avec les déchets ménagers..
- Veuillez trier les composants individuels de l'emballage et les acheminer au système de recyclage correspondant.
- Veuillez observer les directives d'élimination locales et régionales en vigueur.

10. Composition des matériaux

L'accessoire de rééducation du plancher pelvien ELANEE niveau II comprend :

- un polypropylène renforcé à la fibre de verre, recouvert d'un élastomère thermoplastique
- deux billes en acier caoutchoutées
- un fil polyamide recouvert de polyuréthane

11. Explication des symboles utilisés

	Fabricant		Suivre les instructions d'utilisation !
	Attention !		Numéro de charge
	Numéro d'article		

IT Ausilio per l'allenamento dei muscoli del diaframma pelvico fase II – Istruzioni per l'uso

Cara cliente,

Grazie per aver scelto il nostro Ausilio per l'allenamento dei muscoli del diaframma pelvico fase II ELANEE! Le istruzioni per l'uso hanno lo scopo di aiutarti a utilizzare il prodotto nel modo più ottimale possibile. Ti preghiamo di leggere attentamente le istruzioni per l'uso - in particolare le avvertenze di utilizzo e sicurezza - prima del primo impiego. Restiamo a disposizione per eventuali chiarimenti e suggerimenti!

Il Suo team ELANEE

 Osservare le istruzioni per l'uso e conservarle insieme alla confezione!

Prodotto in Germania

1. Ambito di applicazione

Le presenti istruzioni per l'uso valgono per il seguente prodotto:

REF 705-00 Ausilio per l'allenamento dei muscoli del diaframma pelvico fase II ELANEE

2. Contenuto del prodotto

• 1 Ausilio per l'allenamento, 1 Istruzioni per l'uso

3. Destinazione d'uso e utilizzo prescritto

L'Ausilio per l'allenamento dei muscoli del diaframma pelvico fase II ELANEE è un prodotto per applicazione vaginale. Ha la funzione di mantenere nel tempo l'allenamento della muscolatura del pavimento pelvico, quando si è già riuscite a percepire il pavimento pelvico e si può contare su un certo rinforzo della muscolatura (per es. conseguito con l'ausilio

ELANEE per l'allenamento dei muscoli del pavimento pelvico fase I attiva).

L'Ausilio per l'allenamento dei muscoli del diaframma pelvico fase II ELANEE non è idoneo a utilizzi diversi da quelli indicati.

4. Ambiti di applicazione

- **Durante una gravidanza senza problemi** è possibile esercitarsi con l'ausilio per l'allenamento dei muscoli del diaframma pelvico fase II, finché ci si sente a proprio agio nel farlo.
- **Dopo il parto**, una volta richiuso il collo dell'utero (approssimativamente trascorse le 6 settimane di puerperio) e recuperata la tonicità della muscolatura del pavimento pelvico, si può cominciare con l'allenamento. In caso di dubbi rivolgersi alla propria ostetrica o al proprio medico curante.
- **Nel periodo che precede e durante la menopausa** è opportuno esercitare la muscolatura del pavimento pelvico con l'ausilio per l'allenamento dei muscoli del diaframma pelvico fase II.

5. Funzionamento

L'ausilio per l'allenamento dei muscoli del diaframma pelvico fase II ELANEE è costituito da due corpi cavi che sono collegati l'uno con l'altro da un ponticello largo. Entrambi i corpi cavi contengono una sfera libera. Con ogni movimento, le sfere all'interno colpiscono le pareti esterne del corpo cavo e provocano una leggera vibrazione. Questa vibrazione viene trasferita direttamente alla muscolatura del diaframma pelvico. In questo modo, la muscolatura viene stimolata e attivata. Le grandi superfici di appoggio della parte inferiore fanno in modo che le oscillazioni vengano trasmesse direttamente alla muscolatura del diaframma pelvico.

Le 14 isole di stimolazione stampate consentono una stimolazione aggiuntiva della muscolatura. L'ampio ponticello che collega le due metà amplifica la vibrazione delle due sfere, intensificando l'effetto dell'allenamento.

L'Ausilio per l'allenamento dei muscoli del diaframma pelvico fase II ELANEE va inserito completamente nella vagina. Proprio per agevolarne l'introduzione, il design della parte superiore del dispositivo presenta una forma più piccola rispetto alla parte inferiore. L'ausilio per l'allenamento non è visibile dall'esterno e non produce rumore. L'allenamento consiste semplicemente nel portare l'ausilio per l'allenamento, per cui lo si può inserire e poi occuparsi delle normali attività quotidiane, così ogni movimento stimolerà la muscolatura del pavimento pelvico. Inoltre un pavimento pelvico tonico può influire positivamente sul piacere sessuale.

6. Utilizzo

1. Lavare accuratamente l'ausilio per l'allenamento dei muscoli del diaframma pelvico fase II ELANEE prima del primo utilizzo e fare in modo di garantire condizioni igieniche (ad es. lavarsi le mani).
2. Innanzi tutto introdurre la parte conica anteriore, più piccola. L'utilizzo di gel lubrificante medicale durante il training con l'Ausilio per l'allenamento dei muscoli del diaframma pelvico fase II ELANEE risulta utile in particolare in caso di secchezza vaginale.
3. Introdurre l'ausilio per l'allenamento lentamente, completamente e fino al punto in cui si introdurrebbe di norma un assorbente interno. Le due superfici di appoggio a forma di mezzaluna dovrebbero trovarsi a destra e a sinistra durante l'introduzione, in modo da trovarsi direttamente

sulla muscolatura del diaframma pelvico.

4. Provare all'inizio per quanto tempo è piacevole utilizzare il prodotto e aumentare la durata in base al vostro benessere.
5. Eseguite l'allenamento ogni giorno affinché la muscolatura del diaframma pelvico si mantenga attiva.

7. Avvertenze per la sicurezza

- ⚠ Preventivamente al primo uso nonché dopo ogni utilizzo, pulire accuratamente l'ausilio per l'allenamento, rispettando le condizioni igieniche (per es. lavarsi le mani).
- ⚠ Controllare l'ausilio per l'allenamento prima di ogni applicazione. Utilizzare il prodotto solo se integro. Un ausilio per l'allenamento che presenti graffi o altri danni superficiali può provocare lesioni.
- ⚠ In presenza di infezioni, infiammazioni, lesioni vaginali oppure disturbi dolorosi alle parti intime, nonché nel periodo mestruale e durante una gravidanza difficile, si dovrebbe rinunciare all'applicazione dell'ausilio per l'allenamento del diaframma pelvico.
- ⚠ In presenza di altri disturbi (come p. es. un abbassamento degli organi pelvici), prima di iniziare l'allenamento occorre escludere con una visita medica una causa diversa dalla debolezza della muscolatura del diaframma pelvico.
- ⚠ In caso di ipersensibilità nota e allergie a uno dei componenti citati, l'utilizzo dovrebbe essere evitato oppure dovrebbe avvenire previa consultazione con un medico.
- ⚠ Durante l'esercizio è possibile indossare pessari a coppa, anello anticoncezionale, diaframma o pessario intrauterino.

Occorre però controllare il posizionamento di questi dispositivi prima e dopo l'allenamento (in caso di dubbio, consultare il medico).

⚠ L'ausilio per l'allenamento del diaframma pelvico non deve essere presente durante una radiografia, una tomografia computerizzata (TC) o una risonanza magnetica tomografica (RMT).

⚠ La pulizia mediante sterilizzazione a vapore, a secco o bollitura non è idonea, poiché può comportare la deformazione del materiale.

⚠ Inserire delicatamente il cono. Un uso improprio del cono può causare lesioni all'imene o alla mucosa vaginale.

8. Conservazione, durata, stoccaggio e trasporto

Per la conservazione, lo stoccaggio e il trasporto non è necessario rispettare alcuna disposizione particolare.

9. Istruzioni per la pulizia e lo smaltimento

- Dopo ogni utilizzo lavare l'ausilio per l'allenamento con acqua calda e sapone, oppure disinfettare il prodotto con un disinfettante cutaneo reperibile in commercio.
- Prima di riutilizzare l'ausilio per l'allenamento si dovrebbero risciacquare accuratamente con acqua residui di sapone o disinfettante eventualmente presenti.
- L'Ausilio per l'allenamento dei muscoli del diaframma pelvico fase II ELANEE può essere smaltito assieme ai rifiuti domestici.
- Si prega di separare i singoli componenti della confezione e di conferirli al rispettivo sistema di riciclaggio.

- Si prega di rispettare in tal senso le prescrizioni locali e regionali relative allo smaltimento.

10. Composizione del materiale

L'Ausilio per l'allenamento dei muscoli del diaframma pelvico fase II ELANEE è composto da:

- polipropilene rinforzato con fibra di vetro e rivestito da un elastomero termoplastico
- due sfere di acciaio rivestite di gomma
- un'asola in filo di poliammide ricoperto di poliuretano

11. Spiegazione dei simboli utilizzati

	Fabbricante		Rispettare le istruzioni per l'uso!
	Attenzione!		Numero di lotto
	Codice articolo		

NL Bekkenbodemp Trainingshulp Fase II – Gebruiksaanwijzing

Beste klant,

Hartelijk dank dat u hebt gekozen voor onze ELANEE Bekkenbodemp Trainingshulp Fase II! De gebruiksaanwijzing helpt u, het product zo optimaal mogelijk te gebruiken. Lees de gebruiksaanwijzing – met name de gebruiks- en veiligheidsinstructies – vóór het eerste gebruik zorgvuldig door. Voor vragen en suggesties kunt u altijd bij ons terecht!

Uw ELANEE team

 Neem de gebruiksaanwijzing en de instructies op de verpakking in acht en bewaar deze!

Made in Germany

1. Werkingssfeer

Deze gebruiksaanwijzing is van toepassing op het volgende product:

REF 705-00 ELANEE Bekkenbodemp Trainingshulp Fase II

2. Product Inhoud

- 1 Trainingshulp, 1 Gebruiksaanwijzing

3. Beoogd doeleind en beoogd gebruik

De ELANEE Bekkenbodemp Trainingshulp Fase II is een product voor gebruik in de vagina. Hij wordt gebruikt voor permanente vervolgentraining van de bekkenbodempieren wanneer de bekkenbodemp al waargenomen kan worden en een zekere basissterkte van de spieren aanwezig is (bijv. met de ELANEE bekkenbodemp-trainingshulpjes Fase I actief).

De ELANEE Bekkenbodemp Trainingshulp Fase II is niet geschikt voor andere dan de beschreven doeleinden.

4. Toepassingsgebieden

- **Tijdens een probleemloze zwangerschap** kunt u oefenen met de bekkenbodemp trainingshulp Fase II, zolang u zich daar zelf prettig bij voelt.
- **Na de bevalling** kunt u met de training beginnen zodra de baarmoedermond gesloten is (ongeveer 6 weken na de bevalling), en uw bekkenbodempieren alweer zijn aangesterkt. Raadpleeg uw verloskundige of uw huisarts in geval van twijfel.

- **Tijdens de menopauze en de overgang** kunt u met de bekkenbodembodem trainingshulp Fase II de bekkenbodemspieren trainen.

5. Functionaliteit

De ELANEE Bekkenbodembodem Trainingshulp fase II bestaat uit twee buisvormige hulzen die zijn verbonden door een brede strook. Beide buisvormige hulzen bevatten een vrij bewegende bal. De interne ballen botsen met elke beweging tegen de buitenwand van de buisvormige huls aan waardoor een lichte trilling wordt gegenereerd. Deze trilling wordt rechtstreeks overgebracht naar de bekkenbodemspieren. Dit stimuleert en activeert de spieren.

De grote draagvlakken van het onderste deel helpen bij het overbrengen van de trillingen naar de bekkenbodemspieren. De 14 voorgevormde stimulatie eilanden zorgen voor extra stimulans voor de spieren. De brede strook tussen beiden helften verbetert de beweging van de beiden ballen en het effect van de training wordt hierdoor versterkt.

De ELANEE Bekkenbodembodem Trainingshulp Fase II wordt volledig in de vagina ingebracht. Om het inbrengen te vereenvoudigen, is het bovenste deel kleiner dan het onderste deel. De trainingshulp is van buitenaf niet zichtbaar en is geruisloos. De training gebeurt door het eenvoudig dragen van de trainingshulp en kan dus in de normale dagelijkse routines worden ingepast. Dit stimuleert de bekkenbodemspieren bij elke beweging. Een sterke bekkenbodembodem kan ook een positief effect hebben op uw seksleven.

6. Advies voor het toepassen

1. Was de ELANEE Bekkenbodembodem Trainingshulp fase II grondig

voor het eerste gebruik en zorg ervoor dat er schone omstandigheden zijn (bijv. handen wassen).

2. Breng eerst het kleinere kegelvormige uiteinde in. Het gebruik van een medisch glijmiddel is nuttig bij het trainen met de bekkenbodembodem trainingshulp fase II, vooral bij vaginale droogheid.
3. Breng de trainingshulp langzaam, volledig en ongeveer even ver in als u normaal een tampon zou inbrengen. De beide halvemaaanvormige steunvlakken moeten tijdens het inbrengen links en rechts zijn. Op deze manier rusten ze direct op de bekkenbodemspieren.
4. Probeer in het begin hoe lang u zich comfortabel voelt tijdens het dragen en verleng de draagtijd naar gelang uw welzijn
5. Voer de training dagelijks uit zodat uw bekkenbodemspieren actief blijven.

7. Veiligheidsvoorschriften

-  Reinig de trainingshulp grondig voor het eerste gebruik en na elk gebruik en zorg voor schone omstandigheden (bijv. handen wassen).
-  Controleer uw trainingshulp vóór ieder gebruik. Gebruik alleen een product dat in perfecte staat is. Een trainingshulp met een bekrast of anderszins beschadigd oppervlak kan leiden tot letsel.
-  In geval van vaginale infecties, ontstekingen, verwondingen of pijnklachten in de intieme delen, alsmede tijdens de menstruatie en in geval van een problematische zwangerschap dient de bekkenbodembodem-trainingshulp niet gebruikt te worden.

- ⚠ Bij andere klachten (bijv. verzakking van de bekkenorganen) dient u vooraf door een arts te laten uitsluitend dat deze niet een andere oorzaak hebben dan bekkenbodempzwakte, voordat u met de training begint.
- ⚠ In geval van een bekende overgevoeligheid en allergieën voor de genoemde ingrediënten, dient u van gebruik af te zien of het alleen in overleg met een arts te gebruiken.
- ⚠ Het dragen van een cervixkapje, anticonceptie, pessarium of spiraaltje is mogelijk tijdens de training. Wel moet gecontroleerd worden of deze nog in de juiste positie zitten voor en na elke training (in geval van twijfel alleen na overleg met een arts).
- ⚠ De trainingshulp mag niet worden gedragen tijdens een röntgenonderzoek, een CT-scan (computertomografie) of een MRI-scan (magnetic resonance imaging).
- ⚠ De trainingshulpjes mogen niet worden gereinigd met stoom, droge hitte sterilisatie of uitkoken, omdat hierdoor het materiaal vervormd kan raken.
- ⚠ Breng de Kone voorzichtig in. Onjuist gebruik van de Kone kan leiden tot beschadiging van het maagdenvlies of het vaginale slijmvlies.

8. Bewaring, houdbaarheid, opslag en transport

Voor de bewaring, de opslag en het transport moeten geen bijzondere maatregelen in acht worden genomen.

9. Reinigings- en afvalverwijderingsinstructies

- Reinig de trainingshulp na elk gebruik met warm water en zeep of desinfecteer het product met een gangbaar huid-desinfectiemiddel.

- Voordat de trainingshulp opnieuw wordt gebruikt moeten eventuele zeep- of desinfectiemiddelresten grondig met water worden afgespoeld.
- De ELANEE Bekkenbodem Trainingshulp Fase II kan worden weggegooid met het huishoudelijk afval.
- De verschillende onderdelen van de verpakking a.u.b. sorteren en volgens het desbetreffende recyclingsysteem afvoeren.
- Neem daarbij de lokale en regionale fvalvoorschriften in acht.

10. Materiaal samenstelling

De ELANEE Bekkenbodem Trainingshulp Fase II bestaat uit:

- met glasvezel versterkt polypropyleen, omhuld met een thermoplastisch elastomeer
- twee stalen kogels met rubbercoating
- polyamidegaren bedekt met polyurethaan

11. Verklaring van de gebruikte symbolen

	Fabrikant		Houdt u aan de gebruiksaanwijzing!
	Let op!		Batchnummer
	Artikelnummer		

ES Ayuda de entrenamiento del suelo pélvico - fase II - Instrucciones de uso

Estimada cliente:

¡Muchas gracias por haberse decidido por Ayuda de entrenamiento del suelo pélvico ELANEE - fase II! Estas instrucciones de uso le ayudarán a utilizar el producto de forma óptima. Antes de utilizar el producto por primera vez, lea atentamente estas instrucciones de uso, especialmente las indicaciones de aplicación y de seguridad. Estamos a su disposición para cualquier pregunta o sugerencia.

Su equipo ELANEE

⚠ ¡Observar y conservar las instrucciones de uso y el embalaje!

Fabricado en Alemania

1. Ámbito de aplicación

Estas instrucciones de uso se aplican al producto siguiente:

REF 705-00 Ayuda de entrenamiento del suelo pélvico ELANEE - fase II

2. Contenido del producto

• 1 Ayuda de entrenamiento, 1 Instrucciones de uso

3. Finalidad prevista y uso previsto

La Ayuda de entrenamiento del suelo pélvico ELANEE - fase II es un artículo que se utiliza en la vagina. Sirve para el entrenamiento continuo y de seguimiento de la musculatura del suelo pélvico, cuando esta parte del cuerpo se percibe activamente y el sistema muscular tiene un cierto tono básico (p. ej. adquirido mediante las Ayudas de entrenamiento del suelo

pélvico ELANEE - fase I activa).

La Ayuda de entrenamiento del suelo pélvico ELANEE - fase II no es adecuada para ningún otro empleo distinto de los expuestos.

4. Campos de aplicación

- **Durante un embarazo sin complicaciones** puede ejercitarse con la Ayuda de entrenamiento del suelo pélvico ELANEE - fase II, siempre y cuando este entrenamiento le produzca bienestar.
- **Después del parto**, en cuanto se cierre el cuello del útero (aproximadamente, una vez transcurrido el periodo de 6 semanas de puerperio) y su musculatura del suelo pélvico se haya fortalecido de nuevo, puede empezar de nuevo con el entrenamiento. En caso de duda, consulte con su matrona o su médico.
- **En la menopausia o climaterio** puede ejercitar la musculatura del suelo pélvico con la Ayuda de entrenamiento del suelo pélvico ELANEE - fase II.

5. Funcionamiento

La Ayuda de entrenamiento del suelo pélvico ELANEE - fase II está formada por dos objetos huecos unidos por un ancho nexo. Los dos objetos huecos contienen una bola de giro libre. En cada movimiento, las bolas interiores se desplazan contra la pared externa del objeto hueco, generando una ligera vibración. Esta vibración se transmite directamente a la musculatura del suelo pélvico. De este modo, se estimula y activa el sistema muscular. Las amplias superficies de contacto de la parte inferior se encargan de transmitir directamente las vibraciones a la musculatura del suelo pélvico. Las 14 islas de estimulación

permiten una tonificación adicional de los músculos. El amplio nexo entre las dos mitades refuerza las vibraciones mutuas de las dos bolas, intensificando así el efecto del ejercicio.

La Ayuda de entrenamiento del suelo pélvico ELANEE - fase II se introduce totalmente en la vagina. Con vistas a facilitar la introducción, la parte superior tiene un diseño menor que la parte inferior. La Ayuda de entrenamiento es silenciosa e invisible desde el exterior. El puro acto de llevar la Ayuda de entrenamiento, simplemente, ya constituye el entrenamiento y, por eso, se puede integrar en la rutina diaria normal. Con cada movimiento que se realiza se estimulan los músculos del suelo pélvico.

Un suelo pélvico firme puede, además, tener un efecto positivo sobre la sensación de placer sexual.

6. Aplicación

1. Lave cuidadosamente la Ayuda de entrenamiento del suelo pélvico ELANEE - fase II antes del primer uso y observe en general unas condiciones higiénicas (p. ej., lavándose las manos).
2. Introduzca primero la parte delantera del cono más pequeño. Al ejercitarse con la Ayuda de entrenamiento del suelo pélvico - fase II, el empleo de gel lubricante sanitario resulta de gran ayuda, especialmente en caso de sequedad vaginal.
3. Introduzca la Ayuda de entrenamiento despacio y totalmente, hasta donde introduciría normalmente un tampón. Las dos superficies de contacto en forma de media luna deben encontrarse a la derecha e izquierda al introducir el producto. De este modo hacen un contacto directo con la

musculatura del suelo pélvico.

4. Pruebe al principio cuanto tiempo le resulta agradable llevar este artículo y vaya incrementando el intervalo en función de su bienestar.
5. Lleve a cabo el entrenamiento a diario para que la musculatura del suelo pélvico permanezca activa.

7. Indicaciones de seguridad

- ⚠ Limpie cuidadosamente la Ayuda de entrenamiento antes del primer uso, así como después de cada aplicación y observe en general unas condiciones higiénicas (p. ej., lavándose las manos).
- ⚠ Compruebe la Ayuda de entrenamiento antes de cada utilización. Utilice el producto únicamente si está en perfectas condiciones. Una ayuda de entrenamiento con una superficie arañada o con otros daños puede llegar a causar lesiones.
- ⚠ En caso de infecciones vaginales, inflamaciones, heridas o molestias dolorosas en las partes íntimas, así como durante la menstruación y en un embarazo problemático debería prescindirse del uso de la Ayuda de entrenamiento del suelo pélvico.
- ⚠ En caso de otros trastornos (como p. ej. el prolapso de los órganos pélvicos), antes de comenzar con el entrenamiento, debe acudir primero a un médico para excluir cualquier otro origen distinto de la debilidad del suelo pélvico.
- ⚠ En caso de hipersensibilidad o alergias a alguno de los componentes mencionados debería prescindirse de la

aplicación del producto o utilizarlo únicamente después de haber consultado a un médico.

- ⚠ Durante el entrenamiento se pueden usar capuchones cervicales, anillo vaginal anticonceptivo, diafragma o un dispositivo intrauterino anticonceptivo. Pero el posicionamiento correcto debe comprobarse antes y después de cada entrenamiento (en caso de duda, hay que consultar con un médico).
- ⚠ La Ayuda de entrenamiento no debe llevarse durante una radiografía, una tomografía computarizada (TC) o una tomografía por resonancia magnética (TRM).
- ⚠ El producto no es apto para la limpieza mediante esterilización en seco, al vapor o mediante hervido porque se puede deformar el material.
- ⚠ Introduzca el cono con cuidado. Un manejo inadecuado del cono puede provocar lesiones en el himen o en la mucosa vaginal.

8. Conservación, caducidad, almacenamiento y transporte

Para la conservación, el almacenamiento y el transporte no hay que observar ninguna medida especial.

9. Indicaciones de limpieza y de eliminación

- Después de cada uso, lave la Ayuda de entrenamiento con agua templada y jabón o desinfecte el producto con un desinfectante dermatológico corriente.
- Antes de utilizar de nuevo la Ayuda de entrenamiento debería aclararse bien con agua para eliminar cualquier residuo de jabón o desinfectante.

- La Ayuda de entrenamiento del suelo pélvico ELANEE - fase II puede eliminarse con los residuos domésticos.
- Separar y clasificar los componentes individuales del embalaje y eliminarlos en el sistema de reciclaje correspondiente.
- Para esto, observe las normas regionales y locales sobre la eliminación de residuos.

10. Composición del material

La Ayuda de entrenamiento del suelo pélvico ELANEE - fase II tiene los componentes siguientes:

- Polipropileno reforzado con fibra de vidrio y revestido de elastómero termoplástico
- Dos bolas de acero revestidas de goma
- Un hilo de poliamida recubierto de poliuretano

11. Explicación de los símbolos utilizados

	Fabricante		Observar las instrucciones de uso!
	¡Atención!		Número de lote
	Número de artículo		

RU Кегель для укрепления мышц тазового дна фаза II – Инструкция по применению

уважаемый покупатель,

благодарим за приобретение ELANEE Кегель для укрепления мышц тазового дна фаза II. Это руководство по применению призвано помочь Вам наиболее оптимально использовать наше изделие. Перед первым использованием, пожалуйста, внимательно прочитайте это руководство по применению, уделяя особое внимание указаниям по использованию и безопасности. Мы охотно ответим на Ваши вопросы и с благодарностью примем любые предложения!

Ваша команда ELANEE

 Пожалуйста обратите внимание на инструкцию и упаковку и храните её!

Произведено в Германии

1. Сфера применения

Данная инструкция по применению относится к следующему продукту:

REF 705-00 ELANEE Кегель для укрепления мышц тазового дна фаза II

2. Содержимое

• 1 Конусы для тренировки, 1 инструкция по применению

3. Назначение и применени

ELANEE Кегель для укрепления мышц тазового дна фаза II предназначен для использования во влагалище. Он используется для постоянной дальнейшей тренировки

мышц тазового дна, когда тазовое дно уже ощущается и имеется определенная базовая сила мышц (например, в результате применения Конусы для укрепления мышц тазового дна Фаза I активная).

ELANEE Кегель для укрепления мышц тазового дна фаза II не предназначен для других целей, кроме указанных.

4. Область применения

- Вы можете использовать тренажер для тазового дна фаза II **во время беременности**, протекающей без осложнений, если чувствуете себя при этом достаточно комфортно.
- **После родов вы** можете приступать к тренировкам, как только закроется шейка матки (примерно через 6 недель после родов) и ваши мышцы тазового дна снова окрепнут. В случае сомнений обращайтесь к акушерке или врачу.
- **Во время климакса и менопаузы** вы можете тренировать мышцы тазового дна с помощью тренажера фаза II.

5. Эксплуатация

ELANEE Кегель для укрепления мышц тазового дна Фаза II состоит из двух полых тел (половинок), соединённых при помощи мостика. В каждой половинке находится по шарик. При каждом движении шарик создаёт лёгкую вибрацию. Через оболочку кегля эта вибрация напрямую передаётся на мышцы тазового дна. Повторная вибрация при каждом движении стимулирует и тренирует мышцы.

Контактные площадки на нижней части кегля передают максимальную вибрацию напрямую на мышцы тазового дна. 14 стимуляционных пунктов увеличивают эффект.

Широкое соединение между половинками способствует большей вибрации и усиливает тренировочный эффект.

ELANEE Кегель для укрепления мышц тазового дна фаза II полностью вводится во влагалище. Для облегчения введения верхняя часть имеет меньший размер, чем нижняя. Тренажер не виден снаружи и бесшумен. Тренировка происходит при простом ношении тренажера и поэтому может быть интегрирована в обычную повседневную жизнь. При этом каждое движение стимулирует мышцы тазового дна.

Сильное тазовое дно также может вызывать приятные сексуальные ощущения.

6. Применение

1. Перед использованием тщательно вымойте ELANEE Кегель для укрепления мышц тазового дна фаза II и обратите внимание на гигиенические условия (например, чистота рук).
2. Сначала введите внутрь меньшую переднюю часть, имеющую форму конуса. При использовании Кегель для укрепления мышц тазового дна фаза II рекомендуется использовать медицинскую гель-смазку, в особенности при сухом влагалище.
3. Вводите кегель медленно, как обычно вводите тампон. Полукруглые контактные площадки на нижней части кегля должны находиться справа и слева. Таким образом, они напрямую лежат на мышцах тазового дна.
4. Проверьте, как долго Вы чувствовали себя максимально комфортно при тренировке, в зависимости от этого можно увеличить время тренировки.

5. Проводите тренировку ежедневно, чтобы мышцы тазового дна находились в активности.

7. Указания по безопасности

⚠️ Перед первым применением, а также после каждого использования тщательно очищайте тренажер, а также обеспечьте чистоту (например, вымойте руки).

⚠️ Пожалуйста, проверяйте тренажер перед каждым использованием. Пользуйтесь только исправным продуктом. Тренажер с поцарапанной или иным образом поврежденной поверхностью может стать причиной травмы.

⚠️ Тренажер для тренировки тазового дна не следует использовать при вагинальных инфекциях, воспалении, травмах или болезненном дискомфорте в интимной зоне, а также во время менструации и в случае проблемной беременности.

⚠️ При наличии других проблем (например, опущение органов таза) необходимо перед началом упражнений обратиться к врачу, чтобы исключить иные причины, кроме ослабления мышц тазового дна.

⚠️ В случае повышенной чувствительности и аллергии на один из указанных компонентов следует отказаться от применения конусов или использовать их только по согласованию с врачом.

⚠️ Во время упражнений допускается использование контрацептивных колпачков, контрацептивных колец диафрагмы или внутриматочной спирали. Тем не менее,

необходимо проверять их правильное положение перед и после каждой тренировки (При возникновении сомнений проконсультируйтесь с врачом).

⚠ Тренажер нельзя носить во время проведения рентгеновского исследования, компьютерной томографии (КТ) или магнитно-резонансной томографии (МРТ).

⚠ Не применяйте стерилизацию конусов паром, сухую стерилизацию или кипячение, так как это может привести к деформации материала.

⚠ Введите конус осторожно. Неправильное обращение с конусом может привести к повреждению девственной плевы или слизистой оболочки влагалища.

8. Хранение, срок годности, складирование и транспортировка

Особые условия хранения и транспортировки не требуются.

9. Указания по очистке и утилизации

- После каждого использования очищайте тренажер теплой водой с мылом или дезинфицируйте его с помощью обычного средства для дезинфекции кожи.
- Перед повторным использованием тренажера остатки мыла или дезинфицирующего средства следует тщательно смыть водой.
- ELANEE Кегель для укрепления мышц тазового дна фаза II можно утилизировать вместе с бытовыми отходами.
- Пожалуйста, рассортируйте компоненты упаковки и поместите в соответствующие контейнеры для мусора.

- Соблюдайте местные и региональные предписания по утилизации.

10. Состав материала

ELANEE Кегель для укрепления мышц тазового дна фаза II состоит из:

- полипропилена, армированного стекловолокном и покрытого термопластичным эластомером
- двух стальных шариков, покрытых резиной
- полиамидной нити, покрытой полиуретаном

11. Пояснение используемых символов

	Производитель		Соблюдайте инструкцию по использованию!
	Внимание!		Номер партии
	Номер артикула		