



## Gebrauchsanweisung Sitzkissen für Beckenbodentraining

|    |                                                                                         |    |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------|----|
| DE | Sitzkissen für Beckenbodentraining – Gebrauchsanweisung.....                            | 2  |
| EN | Seat cushion for pelvic floor training – Instructions for use .....                     | 5  |
| FR | Coussin de rééducation du plancher pelvien –<br>Notice d'utilisation.....               | 8  |
| IT | Cuscino per l'allenamento del pavimento pelvico –<br>Istruzioni per l'uso .....         | 11 |
| NL | Zitkussen voor bekkenbodentraining – Gebruiksaanwijzing.....                            | 14 |
| ES | Cojín de asiento para el entrenamiento del suelo pélvico –<br>Instrucciones de uso..... | 17 |

**LOT** siehe Verpackung/ see packaging/ voir l'emballage/  
vedere imballaggi/ zie verpakking/ Véase el embalaje



GRÜNSPECHT  
Naturprodukte GmbH  
Münchener Str. 21  
85123 Karlskron, Germany  
post@elanee.de

GA-097-02  
Version: 2024-10-30

**Liebe Kundin, Lieber Kunde,**

vielen Dank, dass Sie sich für unser Sitzkissen 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!

## **1. Geltungsbereich**

Diese Gebrauchsanweisung gilt für folgendes Produkt:

**REF** 708-V1 Sitzkissen für Beckenbodentraining

## **2. Produktinhalt**

- 1 Sitzkissen für Beckenbodentraining
- 1 Handpumpe
- 1 Gebrauchsanweisung inkl. Übungsprogramm

## **3. Zweckbestimmung und bestimmungsgemäßer Gebrauch**

Das Sitzkissen erhöht den Komfort beim Sitzen und bietet gleichzeitig eine unterstützende Funktion für das Training des Beckenbodens.

Durch seine ergonomische Formgebung ermöglicht das Kissen eine aktive und bewusste Sitzhaltung, die zur Stärkung und Aktivierung der Beckenbodenmuskulatur beiträgt.

Das Sitzkissen fördert darüber hinaus das Bewusstsein für die Beckenbodenmuskulatur, was im Alltag zu einer verbesserten Haltung und einem gesteigerten Wohlbefinden führen kann.

## **4. Anwendungsbereiche**

Das Sitzkissen ist für ein passives und aktives Training im Bereich der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur geeignet. Dabei werden die Wirbelsäule und der Beckenboden stabilisiert und gleichzeitig Koordination sowie Gleichgewicht geschult.

## **5. Funktionsweise**

Das Wirkprinzip des Sitzkissens ist das "aktive Sitzen". Das Kissen ist mit

Luft gefüllt und erzeugt beim Sitzen eine leichte Instabilität des Beckens. Die Beckenbodenmuskulatur gleicht diese Instabilität aus und wird so während des Sitzens ständig beansprucht und angeregt. Die ständige Bewegung trainiert die Beckenbodenmuskulatur.

Das Sitzkissen für Beckenbodentraining ist eine perfekte Ergänzung zur Beckenbodengymnastik oder zum Training mit Beckenboden-Trainingshilfen (z.B. ELANEE Beckenboden-Trainingshilfen Phase I aktiv oder Phase II).

## 6. Anwendung

1. Überprüfen Sie das Kissen auf einwandfreiem Zustand.
2. Falls das Kissen zu wenig Luft besitzt, pumpen Sie es einfach mit der beiliegenden Handpumpe auf. Dazu schrauben Sie die Nadel an der Pumpe an und stecken diese anschließend in das dafür vorgesehene Ventil des Kissens. Bitte achten Sie darauf, dass Sie das Sitzkissen mit der Nadel nicht beschädigen! Betätigen Sie nun die Pumpe, bis Ihr gewünschtes Luftvolumen erreicht ist. Um Luft aus dem Kissen zu entfernen, stecken Sie lediglich die Nadel ohne Pumpe in das Ventil und üben leichten Druck auf das Kissen aus bis das gewünschte Luftvolumen erreicht ist.
3. Legen Sie das Sitzkissen mit der genoppten Seite nach oben auf eine feste und ebene Sitzfläche. Besonders eignen sich ungepolsterte Oberflächen.
4. Setzen Sie sich auf das Kissen.
5. Sitzen Sie so lange auf dem Sitzkissen, wie es für Sie angenehm ist und/oder führen Sie täglich 10 Minuten Übungen darauf durch.



**Tipp:** Im Übungsprogramm (in DE, EN, FR), welches sich in diesem Heft befindet, finden Sie Übungsvorschläge für ein effektives Beckenbodentraining mit dem Sitzkissen.

## 7. Sicherheitshinweise



Verwenden Sie das Sitzkissen nur auf festen und ebenen Auflageflächen!



Vermeiden Sie den Kontakt mit scharfkantigen oder spitzen Gegenständen, um Beschädigungen des Kissens vorzubeugen!



Verwenden Sie zur Reinigung keine scharfen Reinigungsmittel, alkoholhaltigen oder chlorhaltigen Desinfektionsmittel und keine Heißluft zur Trocknung!

## 8. Aufbewahrung, Haltbarkeit, Lagerung und Transport

- Das Sitzkissen ist ausschließlich zur Verwendung in trockenen Innenräumen gedacht. Die Lagerung sollte ebenso im Trockenen erfolgen.
- Das Sitzkissen ist zur Wiederverwendung und dauerhaften Gebrauch vorgesehen.
- Es wird empfohlen, das Sitzkissen bei normalem Gebrauch nach einer maximalen Nutzungsdauer von fünf Jahren durch ein Neues zu ersetzen.

## 9. Reinigungs- und Entsorgungshinweise

- Das Sitzkissen kann mit einem milden Reinigungsmittel und feuchtem Lappen gereinigt werden.
- Die einzelnen Bestandteile der Verpackung bitte sortenrein trennen und dem entsprechenden Recycling-System zuführen. Bitte beachten Sie dabei die lokalen und regionalen Entsorgungsrichtlinien.
- Das Sitzkissen kann über den handelsüblichen Hausmüll entsorgt werden.

## 10. Materialzusammensetzung

100% Polyvinylchlorid

## 11. Erläuterungen der verwendeten Symbole



Hersteller



Gebrauchsanweisung beachten



Chargennummer



Artikelnummer



Achtung!



Kennzeichnung des Verpackungsmaterials

---

### EN Seat cushion for pelvic floor training – Instructions for use

**Dear Customer,**

Thank you for choosing our seat cushion!

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 observe and keep the instructions for use and the packaging!

## **1. Field of application**

These instructions for use are applicable for the following product:

**REF** 708-V1 seat cushion for pelvic floor training

## **2. Product content**

- 1 seat cushion for pelvic floor training
- 1 hand pump
- 1 Instructions for use including an exercise programm

## **3. Purpose and intended use**

The seat cushion increases comfort when sitting and at the same time provides a supportive function for training the pelvic floor.

Thanks to its ergonomic shape, the cushion enables an active and conscious sitting posture, which helps to strengthen and activate the pelvic floor muscles.

The seat cushion also promotes awareness of the pelvic floor muscles, which can lead to improved posture and an increased sense of well-being in everyday life.

## **4. Areas of application:**

The seat cushion is suitable for passive and active training in the pelvic floor, stomach and back muscle regions. This helps to stabilise the spine and pelvic floor, while also training coordination and balance.

## **5. Functionality**

The seat cushion's operating principle is that of "active sitting". The cushion is filled with air and when you sit on it, it creates minor instability in the pelvis. The pelvic floor muscles counteract this instability and are thereby permanently in use and stimulated while sitting. This constant movement trains the pelvic floor muscles.

The seat cushion for pelvic floor training is the perfect addition to pelvic floor exercises or training with pelvic floor training aids (e.g. ELANEE phase I or phase II active pelvic floor training aids).

## **6. Usage**

1. Check that the cushion is in good condition.
2. If there is not enough air in the cushion, pump it up using the enclosed hand pump. To do so, screw on the pin of the pump and insert this into the valve on the cushion. Please take care not to damage the sitting cushion with the

pin! Pump air into the cushion until it is full enough. To remove air from the cushion, simply insert the pin into the valve without the pump and press gently on the cushion until enough air has been removed.



3. Place the cushion on a firm, flat sitting surface with the knobbly side facing downwards. Unpadded surfaces are particularly suitable.
4. Sit on the cushion.
5. Stay sitting on the cushion for as long as it feels comfortable and/or conduct 10 minutes of exercises every day.

**Tip:** You can find exercise ideas for effective pelvic floor training using the sitting cushion in the exercise programme (in DE, EN, FR) which can be found in this booklet.

## 7. Safety information



Only use the seat cushion on solid and level seating!



Avoid contact with sharp or pointed objects in order to prevent damaging the cushion!



Do not use abrasive cleaning agents or disinfectants containing alcohol or chlorine and do not use hot air for drying!

## 8. Safekeeping, service life, storage and transport

- The sitting cushion has been conceived exclusively for use in dry indoor areas. It should also be stored in a dry place.
- The sitting cushion is intended for repeated and long-term use.
- We recommend replacing the sitting cushion after a maximum of five years, if used normally.

## 9. Cleaning and disposal instructions

- The seat cushion can be cleaned with a mild cleaning agent and a moist cloth.
- Please separate the individual components of the packaging according to different materials and recycle them appropriately. Please observe the local and regional disposal regulations in the process.
- The sitting cushion can be disposed of with normal household waste.

## 10. Material composition

100% polyvinyl chloride

## 11. Explanations of the symbols used



Manufacturer



Observe the instructions for use!



Batch number



Article number



Attention!



Labelling of the packaging material

## FR Coussin de rééducation du plancher pelvien – Notice d'utilisation

**Chère cliente, cher client,**

Merci d'avoir acheté ce produit. Nous avons rassemblé dans le présent document des informations importantes concernant ce produit. Veuillez lire attentivement la notice d'utilisation – en particulier les conseils de sécurité, ainsi que les conseils relatifs à l'utilisation et à l'entretien.

*L'équipe ELANEE*



Veuillez observer et conserver le manuel d'instruction ainsi que l'emballage.

### 1. Champ d'application

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

**REF** 708-V1 Coussin de rééducation du plancher pelvien

### 2. Contenu du produit

- 1 coussin de rééducation du plancher pelvien
- 1 pompe à main
- 1 notice d'utilisation avec programme d'exercices

### 3. Destination et utilisation conforme

Le coussin d'assise augmente le confort en position assise et offre en même temps une fonction de soutien pour l'entraînement du plancher pelvien.

Grâce à sa forme ergonomique, le coussin permet une position assise active et consciente, qui contribue au renforcement et à l'activation des muscles du plancher pelvien.

Le coussin d'assise favorise en outre la prise de conscience de la musculature du plancher pelvien, ce qui peut conduire à une meilleure posture et à un plus grand bien-être au quotidien.

#### 4. Domaines d'application

Le coussin permet une rééducation active et passive des muscles du plancher pelvien, du ventre et du dos. Ainsi, la colonne vertébrale et le plancher pelvien sont stabilisés, tout en exerçant la coordination et l'équilibre.

#### 5. Mode de fonctionnement

Le principe de fonctionnement du coussin se base sur la « position assise active ». Le coussin rempli d'air crée une légère instabilité du bassin. Les muscles du plancher pelvien viennent compenser cette instabilité et sont ainsi sollicités et stimulés en permanence. Ces mouvements constants permettent de rééduquer les muscles du plancher pelvien.

Le coussin de rééducation du plancher pelvien est le complément idéal de la gymnastique périnéale ou de la rééducation avec des sets de rééducation périnéale (par ex. sets de rééducation périnéale ELANEE phase I active ou phase II).

#### 6. Utilisation

1. Vérifiez que le coussin ne présente pas de défauts.
2. Si le coussin n'est pas assez gonflé, il vous suffit d'ajouter de l'air avec la pompe livrée. Pour ce faire, vissez l'aiguille à la pompe, puis insérez-la dans la valve du coussin. Veillez à ne pas endommager le coussin avec l'aiguille ! Gonflez le ballon jusqu'à atteindre le volume d'air souhaité.



Pour retirer de l'air du coussin, il suffit d'insérer l'aiguille dans la valve sans la pompe et d'exercer une légère pression sur le coussin jusqu'à atteindre le volume d'air souhaité.

3. Posez le coussin sur un siège avec le côté à picots vers le haut. Posez-le de préférence sur un siège non rembourré.
4. Asseyez-vous sur le coussin.
5. Restez assis(e) tant que cette position est agréable et/ou effectuez chaque jour des exercices pendant 10 minutes.

**Conseil :** Dans le programme d'exercices (en DE, EN, FR) joint à cette notice, vous trouverez des suggestions d'exercices pour une rééducation efficace du plancher pelvien avec le coussin.

## 7. Avertissements



Utilisez le coussin uniquement sur une surface solide et égale !



Évitez tout contact avec des objets aux rebords tranchants ou à pointes afin d'éviter d'endommager le coussin !



Ne nettoyez pas le coussin avec des nettoyants abrasifs ou de désinfectants contenant de l'alcool ou du chlore, et n'utilisez pas d'air chaud pour le sécher !

## 8. Rangement, conservation, stockage et transport

Le coussin est exclusivement destiné à une utilisation au sec en intérieur. Il convient également de l'entreposer au sec.

Le coussin est réutilisable et peut s'utiliser en continu.

Dans des conditions normales d'utilisation, il est recommandé de remplacer le coussin après une période maximum de cinq ans.

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

- Nettoyez le coussin avec un nettoyant doux et un linge humide.
- Veuillez trier les composants de l'emballage en fonction de leur matériel et acheminez-les au système de recyclage correspondant en vous assurant de suivre les directives d'élimination locales et régionales en vigueur.
- Le coussin peut être mis au rebut avec les ordures ménagères ordinaires.

## 10. Composition des matériaux

100 % polychlorure de vinyle

## 11. Explication des symboles utilisés



Fabricant



Suivre les instructions d'utilisation !



Numéro de charge



Numéro d'article



Attention!



Marquage du matériau d'emballage

## IT Cuscino per l'allenamento del pavimento pelvico – Istruzioni per l'uso

**Cara cliente, caro cliente,**

Grazie per aver scelto il nostro anello da Pilates! Le istruzioni per l'uso hanno lo scopo di aiutarvi 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!

## **1. Ambito di applicazione**

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

**REF** 708-V1 Cuscino per l'allenamento del pavimento pelvico

## **2. Contenuto del prodotto**

- 1 cuscino per l'allenamento del pavimento pelvico
- 1 pompa manuale
- 1 manuale di istruzioni per l'uso corredate di un programma di esercizi

## **3. Destinazione d'uso e utilizzo prescritto**

Il cuscino di seduta aumenta il comfort di seduta e allo stesso tempo fornisce una funzione di supporto per l'allenamento del pavimento pelvico.

Grazie alla sua forma ergonomica, il cuscino consente una postura seduta attiva e consapevole, che aiuta a rafforzare e attivare i muscoli del pavimento pelvico.

Il cuscino promuove inoltre la consapevolezza dei muscoli del pavimento pelvico, che può portare a un miglioramento della postura e a un maggiore senso di benessere nella vita quotidiana.

## **4. Ambiti di applicazione**

Il cuscino è idoneo a un allenamento passivo e attivo della muscolatura del pavimento pelvico, dell'addome e della schiena. Consente una stabilizzazione della colonna vertebrale e del pavimento pelvico allenando contemporaneamente la coordinazione e l'equilibrio.

## **5. Funzionamento**

Il principio d'azione del cuscino è la „seduta attiva“. Mentre si è seduti il cuscino, riempito d'aria, produce una leggera instabilità del bacino. La muscolatura del pavimento pelvico bilancia quest'instabilità e quindi, mentre si sta seduti, viene costantemente sollecitata e stimolata. Il movimento costante allena la muscolatura del pavimento pelvico.

Il cuscino per l'allenamento del pavimento pelvico è il perfetto complemento della ginnastica per il pavimento pelvico o degli esercizi per il pavimento pelvico

che si avvalgono di appositi ausili (ad es. ausili per l'allenamento dei muscoli del pavimento pelvico fase I attiva o fase II).

## 6. Utilizzo

1. Verificare che il cuscino sia in perfette condizioni.
2. Qualora contenga troppa poca aria, basterà gonfiarlo utilizzando la pompa manuale fornita in dotazione. A tal fine, avvitare l'ago sulla pompa e inserirlo poi nell'apposita valvola di cui è dotato il cuscino. Fare attenzione a non danneggiare il cuscino con l'ago! A questo punto, azionare la pompa fino ad ottenere il volume d'aria desiderato. Per eliminare aria dal cuscino basterà inserire l'ago, scollegato dalla pompa, nell'apposita valvola ed esercitare una leggera pressione sul cuscino, fino ad ottenere il volume d'aria desiderato.
3. Posizionare il cuscino col lato in rilievo rivolto verso l'alto su una seduta rigida e piana. Risultano particolarmente adatte le superfici non imbottite.
4. Sedersi sul cuscino.
5. Restare seduti sul cuscino fintantoché ciò risulti piacevole e/o eseguire su di esso gli esercizi ogni giorno per 10 minuti.



**Consiglio:** Nel programma di esercizi (in DE, EN, FR) presente in questo libretto sono riportate proposte di esercizi per un allenamento efficace del pavimento pelvico con il cuscino.

## 7. Avvertenze per la sicurezza



Utilizzare il cuscino solo su superfici stabili e piane!



Evitare il contatto con oggetti dai bordi acuminati o appuntiti per impedire che il cuscino possa subire danni!



Per la pulizia non utilizzare detergenti aggressivi, disinfettanti contenenti alcol o cloro e non usare aria calda per l'asciugatura!

## 8. Conservazione, durata, stoccaggio e trasporto

Il cuscino è adatto esclusivamente per un utilizzo in ambienti interni privi di umidità. Il prodotto deve essere ugualmente conservato in un ambiente asciutto.

Il cuscino è previsto per essere riutilizzato e usato continuativamente.

In condizioni di normale utilizzo, si consiglia di sostituire il cuscino con uno nuovo dopo un periodo di utilizzo max. di 5 anni.

## 9. Istruzioni per la pulizia e lo smaltimento

- Il cuscino può essere pulito con un detergente delicato e un panno umido.
- Si prega di separare i singoli componenti della confezione e di destinarli al rispettivo sistema di riciclaggio. Rispettare in tal senso le prescrizioni locali e regionali relative allo smaltimento.
- Il cuscino può essere smaltito tra i normali rifiuti domestici.

## 10. Composizione del materiale

100% polivinilcloride

## 11. Spiegazione dei simboli utilizzati



Fabbricante



Rispettare le istruzioni per l'uso



Numero di lotto



Codice articolo



Attenzione!



Etichettatura del materiale di imballaggio

## **NL** Zitkussen voor bekkenbodemtraining – Gebruiksaanwijzing

### Beste klant,

Hartelijk dank dat u hebt gekozen voor onze Zitkussen!

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!

## 1. Werkingssfeer

Deze gebruiksaanwijzing is van toepassing op het volgende product:



708-V1 zitkussen voor bekkenbodemtraining

## 2. Product Inhoud

- 1 Zitkussen voor bekkenbodemtraining
- 1 Handpomp
- 1 gebruiksaanwijzing incl. oefenprogramma

### 3. Beoogd doeleind en beoogd gebruik

Het zitkussen verhoogt het comfort tijdens het zitten en biedt tegelijkertijd een ondersteunende functie voor het trainen van de bekkenbodem.

Dankzij de ergonomische vorm maakt het kussen een actieve en bewuste zithouding mogelijk, wat helpt bij het versterken en activeren van de bekkenbodemspieren.

Het zitkussen bevordert ook het bewustzijn van de bekkenbodemspieren, wat kan leiden tot een betere houding en een groter gevoel van welzijn in het dagelijks leven.

### 4. Toepassingsgebieden

Het zitkussen is geschikt voor passieve en actieve training van de bekkenbodem-, buik- en rugspieren. Daarbij worden de wervelkolom en de bekkenbodem gestabiliseerd en tegelijkertijd de coördinatie en het evenwicht getraind.

### 5. Functionaliteit

Het werkprincipe van het zitkussen is "actief zitten". Het kussen is met lucht gevuld en zorgt bij het zitten voor een lichte instabiliteit van het bekken. De bekkenbodemspieren compenseren deze instabiliteit en worden zo tijdens het zitten voortdurend belast en gestimuleerd. De voortdurende beweging traint de bekkenbodemspieren.

Het zitkussen voor bekkenbodemtraining is een perfecte aanvulling op bekkenbodemgymnastiek of training met bekkenbodem-trainingshulpmiddelen (bijv. ELANEE bekkenbodem-trainingshulpjes Fase I actief of Fase II).

### 6. Advies voor het toepassen

1. Controleer of het kussen in goede staat is.
2. Als er te weinig lucht in het kussen zit, kunt u het oppompen met de bijgevoegde handpomp. Schroef hiertoe de naald op de pomp en steek hem vervolgens in het ventiel dat op het kussen zit. Let erop dat u het zitkussen niet beschadigt met de naald! Pomp nu het kussen naar wens op.



Om lucht uit het kussen te laten, steekt u gewoon de naald zonder pomp in het ventiel en oefent u lichte druk uit op het kussen tot het gewenste luchtvolume is bereikt.

3. Leg het kussen met de noppenkant op een stevige en vlakke ondergrond. Het is vooral geschikt voor ongestoffeerde oppervlakken.
4. Ga op het kussen zitten.

5. Blijf zo lang als u aangenaam vindt op het zitkussen zitten en/of doe er elke dag 10 minuten oefeningen op.

**Tip:** In het oefenprogramma (in DE, EN, FR), dat in dit boekje is opgenomen, vindt u oefensuggesties voor een effectieve bekkenbodetraining met het zitkussen.

## 7. Veiligheidsvoorschriften



Gebruik het zitkussen uitsluitend op stevige en vlakke ondergrond!



Vermijd contact met scherpe of puntige voorwerpen om beschadiging van het kussen te voorkomen!



Gebruik voor het schoonmaken geen agressieve reinigingsmiddelen of ontsmettingsmiddelen die alcohol of chloor bevatten en gebruik geen hete lucht voor het drogen!

## 8. Bewaring, houdbaarheid, opslag en transport

Het zitkussen is uitsluitend bedoeld voor gebruik in droge binnenruimten. Het moet ook droog worden bewaard.

Het zitkussen is bedoeld voor meermalig en duurzaam gebruik.

Bij normaal gebruik wordt aanbevolen om het zitkussen na vijf jaar te vervangen.

## 9. Reinigings- en afvalverwijderingsinstructies

- Het zitkussen kan worden gereinigd met een mild reinigingsmiddel en een vochtige doek.
- Scheidt de afzonderlijke verpakkingscomponenten en zorg dat deze in het juiste recycling systeem terecht komen. Houdt u alstublieft aan de lokale en regionale richtlijnen voor afvalverwerking.
- Het zitkussen kan met het normale huisvuil worden weggegooid.

## 10. Materiaalsamenstelling

100% Polyvinylchloride

## 11. Verklaring van de gebruikte symbolen



Fabrikant



Houd u aan de gebruiksaanwijzing



Batchnummer



Artikelnummer



Let op!



Etikettering van het verpakkingsmateriaal

## **ES** Cojín de asiento para el entrenamiento del suelo pélvico - Instrucciones de uso

### **Estimado cliente:**

¡Muchas gracias por haberse decidido por nuestro Cojín de asiento! 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!

### **1. Ámbito de aplicación**

Estas instrucciones de uso se aplican al producto siguiente:

**REF** 708-V1 Cojín de asiento para el entrenamiento del suelo pélvico

### **2. Contenido del producto**

- 1 Cojín de asiento para el entrenamiento del suelo pélvico
- 1 bomba manual
- 1 instrucciones de uso con un programa de ejercicios

### **3. Finalidad prevista y uso previsto**

El cojín de asiento aumenta la comodidad al sentarse y al mismo tiempo proporciona una función de apoyo para el entrenamiento del suelo pélvico.

Gracias a su forma ergonómica, el cojín permite una postura sentada activa y consciente, que ayuda a fortalecer y activar los músculos del suelo pélvico.

El cojín de asiento también fomenta la conciencia de los músculos del suelo pélvico, lo que puede conducir a una mejora de la postura y a una mayor sensación de bienestar en la vida cotidiana.

### **4. Campos de aplicación**

El cojín de asiento sirve para un entrenamiento activo y pasivo del área de la musculatura del suelo pélvico, abdominal y dorsal. Al utilizarlo, se estabilizan la columna vertebral y el suelo pélvico, además de entrenarse la coordinación y el equilibrio.

## 5. Funcionamiento

El principio del cojín es un „asiento activo“. El asiento está relleno de aire y, al sentarse sobre él, genera una ligera inestabilidad de la pelvis. Los músculos del suelo pélvico compensan esta inestabilidad y permanecen así activos mientras se está sentado. Este movimiento continuo ejercita la musculatura de la pelvis.

El cojín de asiento para el entrenamiento del suelo pélvico es un complemento perfecto para la gimnasia del suelo pélvico o para los elementos auxiliares de entrenamiento del suelo pélvico (como p. ej. las Ayudas de entrenamiento del suelo pélvico - fase I activa o fase II).

## 6. Aplicación

1. Compruebe que el cojín de asiento esté en perfectas condiciones.

2. Si al cojín le falta aire, rellénelo simplemente con la bomba que trae incluida. Para ello, enrosque la aguja en la bomba e insértela a continuación en la válvula del cojín prevista para ella. Tenga cuidado de no dañar el cojín con la aguja. Bombee aire con la bomba hasta que el cojín de asiento alcance el volumen deseado.



Para vaciar aire del cojín, inserte únicamente la aguja en la válvula, sin la bomba, ejerciendo una ligera presión sobre el cojín hasta que tenga el volumen deseado.

3. Coloque el cojín de asiento con el lado con protuberancias hacia arriba sobre una superficie firme y plana. Son especialmente idóneas las superficies no acolchadas.

4. Siéntese sobre el cojín.

5. Permanezca sentado sobre el cojín tanto tiempo como le resulte grato y/o lleve a cabo ejercicios sobre él durante 10 minutos al día.

**Consejo útil:** En el programa de ejercicios (en DE, EN, FR) que se incluye en este folleto encontrará sugerencias de ejercicios para un entrenamiento efectivo del suelo pélvico con el cojín de asiento.

## 7. Indicaciones de seguridad



! Emplee el cojín de asiento únicamente sobre superficies de apoyo firmes y planas.



! Evite el contacto con objetos de bordes afilados o puntiagudos para evitar cualquier daño al cojín.



! Para la limpieza no emplee productos limpiadores agresivos ni desinfectantes clorados o con alcohol, ni tampoco lo seque con aire caliente.

## 8. Conservación, caducidad, almacenamiento y transporte

El cojín de asiento está indicado únicamente para su empleo en espacios interiores secos. Se debe guardar además en un lugar seco.

El cojín de asiento está concebido para su reutilización y un uso de larga duración.

En condiciones normales de uso, se recomienda reemplazar el cojín de asiento después de emplearlo durante cinco años, periodo que representa su durabilidad máxima.

## 9. Indicaciones de limpieza y de eliminación

- El cojín de asiento se puede limpiar con un limpiador suave y un paño húmedo.
- 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.
- El cojín de asiento se puede desechar con la basura doméstica.

## 10. Composición del material

100% cloruro de polivinilo

## 11. Explicación de los símbolos utilizados



Fabricante



Observar las instrucciones de uso!



Número de lote



Número de artículo



¡Atención!



Etiquetado del material de envasado

[www.elanee.de](http://www.elanee.de)

Weitere Informationen erhalten Sie unter



**ELANEE®**



## Exercices pour pros

### Exercice 5 - Rotation des pieds

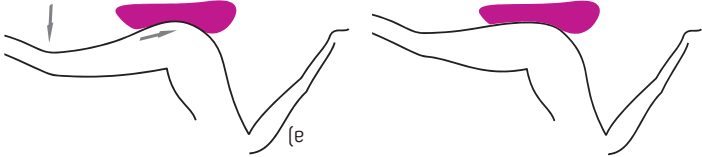
**Position initiale :** Posez le coussin sur le sol. Posez les deux pieds sur le coussin. Cet exercice est similaire à l'exercice 3, mais il nécessite un meilleur sens de l'équilibre.

⚠ Montez avec prudence sur le coussin ! Utilisez un support approprié, comme un dossier de chaise ou un cadre de porte, pour vous maintenir en place !

- Faites tourner vos pieds dans le sens horaire – vers l'avant, vers la droite, vers l'arrière, puis vers la gauche. Cela devrait engendrer un mouvement circulaire. Essayez de garder votre torse le plus stable possible en ne déplaçant que votre centre de gravité.
- Faites 10 tours dans le sens horaire, suivis d'une pause d'au moins 1 minute, et finalement 10 tours dans le sens antihoraire. Répétez la séquence 3 fois.

### Exercice 6 - Le pont

*Position initiale :*



- Position initiale :** Posez le coussin sur le sol. Asseyez-vous sur le coussin. Appuyez-vous sur les deux bras derrière le dos. Les pieds au sol, l'un contre l'autre.
- Levez les jambes à environ 20 cm au-dessus du sol tout en maintenant votre dos droit et tentez de garder votre torse stable.
  - Gardez la pose environ 5 secondes.
  - Revenez à la position initiale. Gardez la pose environ 5 secondes.
  - Répétez l'exercice 10 fois.

## Exercices du niveau confirmé

### Exercice 3 - Rotation des hanches

- Position initiale :** Posez le coussin sur une chaise. Asseyez-vous sur le coussin. Cet exercice est une combinaison des exercices 1 et 2.
- Faites tourner le bassin dans le sens horaire – vers l'avant, vers la droite, vers l'arrière, puis vers la gauche. Cela doit engendrer un mouvement circulaire.
  - Faites 10 tours dans le sens horaire, suivi d'une pause d'au moins 1 minute, et finalement 10 tours dans le sens antihoraire. Répétez la séquence 3 fois.

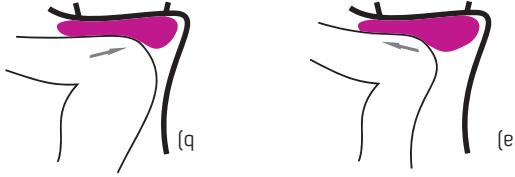
### Exercice 4 - équilibre



- Position initiale :** Posez le coussin sur le sol. Asseyez-vous sur le coussin. Repliez les jambes avec les pieds l'un contre l'autre.
- Levez les jambes tout en gardant le dos droit et tentez de garder le torse stable.
  - Approchez vos mains de vos genoux. Gardez la pose environ 5 secondes.
  - Redevenez à la position initiale. Gardez la pose environ 5 secondes. Répétez la séquence 10 fois.

## **Exercices pour débutants**

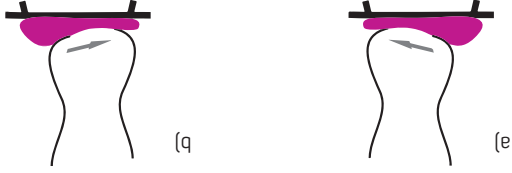
### **Exercice 1 - Le dos de chat**



**Position initiale : Posez le coussin sur une chaise. Asseyez-vous sur le coussin.**

- Basculez le bassin vers l'avant. La colonne vertébrale se cambre légèrement.
- Basculez le bassin vers l'arrière. La colonne vertébrale se voûte alors légèrement (dos de chat).
- Répétez le mouvement 10 fois. Faites une pause d'au moins 1 minute, puis répétez l'exercice. Répétez toute la séquence 3 fois.

### **Exercice 2 - coup de hanche**



**Position initiale : Posez le coussin sur une chaise. Asseyez-vous sur le coussin.**

- Penchez le bassin vers la gauche. La hanche droite se soulève.
- Penchez le bassin vers la droite. La hanche gauche se soulève.
- Répétez le mouvement 10 fois. Faites une pause d'au moins 1 minute, puis répétez l'exercice. Répétez la séquence 3 fois.

## Exercises for professionals

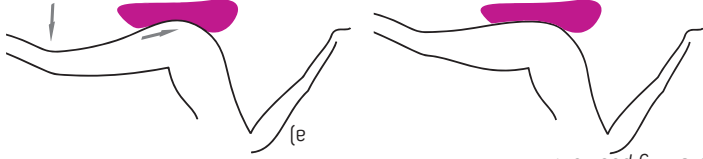
### Exercise 5 - Foot spin

**Starting position:** Place the cushion on the floor. Place yourself on the cushion with both your feet. This exercise is similar to exercise 3 - however requires more balancing sense.

- ⚠ Be careful when sitting yourself on the cushion. Find a safe holding-on point as support such as the back of a chair or a door frame!
- Let the feet rotate in the clockwise direction - forward, to the right side, backward and to the left side. There should be a circular movement. Try to keep your body as stable as possible and shift only your centre of gravity.
  - Do ten circles clockwise, then at least 1 minute of rest followed by 10 circles counter clockwise. Repeat the entire sequence three times.

### Exercise 6 - Bridge

*Starting position:*



**Starting position:** Place the cushion on the floor. Sit on the cushion. Support yourself behind your spine with both the arms. Your feet will remain together on the floor.

- Lift the legs approx. 20 cm above the floor. Keep the spine straight and try to keep the body stable.
- Hold this position for approx. five seconds.
- Move back to the starting position. Hold the starting position for five seconds.
- Repeat the exercise ten times.

## Exercises for experts

### Exercise 3 - Hip rotation

**Starting position:** Place the cushion on a stool. Sit on the cushion. This exercise is a combination of exercise 1 and exercise 2.

- Let the pelvis rotate in the clockwise direction - forward, to the right side, backward and to the left side. There should be a circular movement.
- Do ten circles clockwise, then at least 1 minute of rest followed by 10 circles counter clockwise. Repeat the entire sequence three times.

### Exercise 4 - Balance



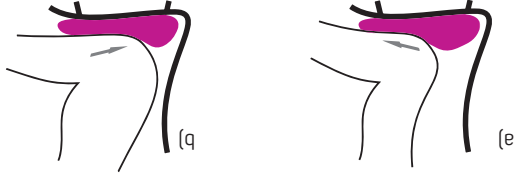
**Starting position:** Place the cushion on the floor. Sit on the cushion. Bend your legs, your feet will remain together.

- Lift your legs. Keep the spine straight and try to keep the body stable.
- Bring your hands towards the knees. Hold this position for approx. five seconds.
- Move back to the starting position. Hold the starting position for five seconds. Repeat the entire sequence ten times.

## EN Seat cushion for pelvic floor training – Exercise program

### Exercises for beginners

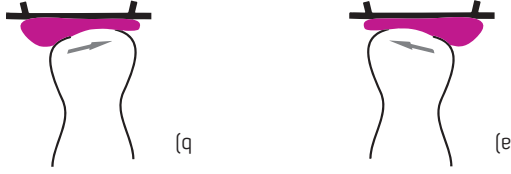
#### Exercise 1 - Cat's arch



**Starting position:** Place the cushion on a stool. Sit on the cushion.

- Push your pelvis forward. Your back will have a slight hollow.
- Push your pelvis backward. Your back will be in a cat's arch.
- Repeat the exercise ten times. Take a break for at least 1 minute and repeat the exercise. Repeat the entire sequence three times.

#### Exercise 2 - Hip swing



**Starting position:** Place the cushion on a stool. Sit on the cushion.

- Push the pelvis to the left. The right hip will go up.
- Push the pelvis to the right. The left hip will go up.
- Repeat the exercise ten times. Take a break for at least 1 minute and repeat the exercise. Repeat the entire sequence three times.

## Übungen für Profs

### Übung 5 - Fußkreisel

**Ausgangsposition:** Legen Sie das Sitzkissen auf den Boden. Stellen Sie sich mit beiden Füßen auf das Kissen. Diese Übung ist ähnlich wie die Übung 3 - erfordert jedoch mehr Gleichgewichtssinn.

⚠ Steigen Sie vorsichtig auf das Sitzkissen! Achten Sie auf sicheren Halt

durch eine Abstützmöglichkeit wie Stuhllehne oder Türrahmen!

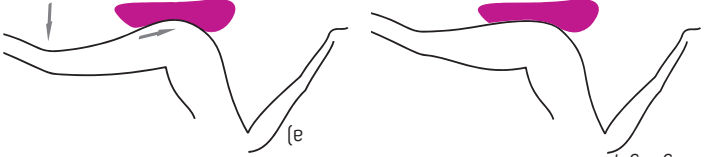
a. Lassen Sie die Füße im Uhrzeigersinn kreisen – nach vorn, zur rechten Seite, nach hinten, zur linken Seite. Es soll eine runde Bewegung entstehen. Versuchen Sie Ihren Rumpf möglichst stabil zu halten und verlagern Sie nur Ihren Schwerpunkt.

b. Machen Sie 10 Kreise im Uhrzeigersinn, dann mindestens 1 Minute Pause und anschließend 10 Kreise gegen den Uhrzeigersinn. Wiederholen Sie die

Abfolge 3 Mal.

### Übung 6 - Brücke

Ausgangsposition



**Ausgangsposition:** Legen Sie das Kissen auf den Boden. Setzen Sie sich auf das Kissen. Stützen Sie sich mit beiden Armen hinter dem Rücken ab. Die Füße stehen zusammen auf dem Boden.

a. Heben Sie die Beine etwa 20 cm über dem Boden an. Halten Sie den Rücken dabei gerade und versuchen Sie den Rumpf stabil zu halten.

b. Halten Sie die Position etwa 5 Sekunden.

c. Bewegen Sie sich zurück in die Ausgangsposition. Halten Sie die Ausgangsposition 5 Sekunden.

d. Wiederholen Sie die Übung 10 Mal.

## Übungen für Fortgeschrittene

### Übung 3 - Hüftkreisel

**Ausgangsposition:** Legen Sie das Sitzkissen auf einen Stuhl. Setzen Sie sich auf das Kissen. Diese Übung besteht aus einer Kombination der Übung 1 und Übung 2.

- Lassen Sie das Becken im Uhrzeigersinn kreisen – nach vorn, zur rechten Seite, nach hinten, zur linken Seite. Es soll eine runde Bewegung entstehen. Machen Sie 10 Kreise im Uhrzeigersinn, dann mindestens 1 Minute Pause und anschließend 10 Kreise gegen den Uhrzeigersinn. Wiederholen Sie die Abfolge 3 Mal.

### Übung 4 - Balance



**Ausgangsposition:** Legen Sie das Sitzkissen auf den Boden. Setzen Sie sich auf das Kissen. Winkeln Sie Ihre Beine an, die Füße stehen dabei zusammen. Heben Sie Ihre Beine an. Halten Sie den Rücken dabei gerade und versuchen Sie den Rumpf stabil zu halten. Führen Sie die Hände zu den Knien. Halten Sie die Position etwa 5 Sekunden. c. Bewegen Sie sich zurück in die Ausgangsposition. Halten Sie die Ausgangsposition 5 Sekunden. Wiederholen Sie die Abfolge 10 Mal.

## Übungen für Anfänger

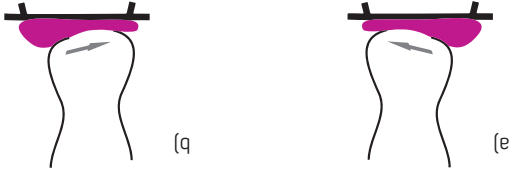
### Übung 1 - Katzenbuckel



**Ausgangsposition:** Legen Sie das Sitzkissen auf einen Stuhl. Setzen Sie sich auf das Kissen.

- Kippen Sie das Becken nach vorne. Es entsteht ein leichtes Hohlkreuz.
- Kippen Sie das Becken nach hinten. Es entsteht ein Katzenbuckel.
- Wiederholen Sie die Übung 10 Mal. Machen Sie mindestens 1 Minute Pause und wiederholen Sie die Übung. Wiederholen Sie die gesamte Abfolge 3 Mal.

### Übung 2 - Hüftschwingung



**Ausgangsposition:** Legen Sie das Sitzkissen auf einen Stuhl. Setzen Sie sich auf das Kissen.

- Kippen Sie das Becken nach links. Die rechte Hüfte geht dabei hoch.
- Kippen Sie das Becken nach rechts. Die linke Hüfte geht dabei hoch.
- Wiederholen Sie die Übung 10 Mal. Machen Sie mindestens 1 Minute Pause und wiederholen Sie die Übung. Wiederholen Sie die Abfolge 3 Mal.

ELANEE®



## Sitzkissen für Beckenbodentraining - Übungsprogramm -

|      |                                                                          |   |
|------|--------------------------------------------------------------------------|---|
| (DE) | Sitzkissen für Beckenbodentraining – Übungsprogramm .....                | 2 |
| (EN) | Seat cushion for pelvic floor training – Exercise program .....          | 5 |
| (FR) | Coussin de rééducation du plancher pelvien – Programme d'exercices ..... | 8 |

