



ELANEE®

# Gebrauchsanweisung ELANEE Sitzkissen für Beckenbodentraining

<b>D</b>	Sitzkissen für Beckenbodentraining – Gebrauchsanweisung.....	2
<b>GB</b>	Seat cushion for pelvic floor training – Instructions for use.....	5
<b>F</b>	Coussin de rééducation du plancher pelvien – Mode d'emploi.....	8
<b>I</b>	Cuscino per l'allenamento del pavimento pelvico – Istruzioni per l'uso...11	
<b>NL</b>	Zitkussen voor bekkenbodentraining – Gebruiksaanwijzing.....	14
<b>TR</b>	Pelvis Tabanı Kas Eğitimi için ELANEE Oturma Minderi – Kullanım Talimatları.....	17
<b>RU</b>	Подушка для тренировки мышц тазового дна – Инструкция по применению.....	20
<b>LOT</b>	siehe Verpackung/ see packaging/ voir l'emballage/ vedere imballaggi/ zie verpakking/ ambalaj bakın/ См. Упаковку	



GRÜNSPECHT  
Naturprodukte GmbH  
Münchener Str. 21  
85123 Karlskron, Germany

GA-029-03  
Version: 2017-12

## **Liebe Kundin,**

vielen Dank, dass Sie sich für unser ELANEE Sitzkissen entschieden haben! Diese Gebrauchsanweisung soll Ihnen helfen das Produkt möglichst optimal einzusetzen. Bitte lesen Sie sich die Gebrauchsanweisung vor dem ersten Training genau durch.

Gerne stehen wir Ihnen für Fragen und Anregungen zur Verfügung und wünschen Ihnen viel Erfolg beim Beckenbodentraining!

*Ihr ELANEE-Team*



Bitte Gebrauchsanweisung und Verpackung beachten und aufbewahren!

### **1. Geltungsbereich**

Diese Gebrauchsanweisung gilt für das folgende Produkt:

**REF** 708-00 ELANEE Sitzkissen für Beckenbodentraining

### **2. Produktinhalt**

- 1 ELANEE Sitzkissen für Beckenbodentraining
- 1 Handpumpe
- 1 Gebrauchsanweisung
- 1 Übungsprogramm

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

Der Beckenboden ist eine etwa handtellergroße, flache und elastische Muskelgruppe zwischen Schambein, Steißbein und den Sitzbeinhöckern. Die Beckenbodenmuskulatur besteht aus drei Muskelschichten. Sie übt die Verschlussfunktion von Harnröhre und Anus aus, stützt die inneren Organe im Bauchraum und wirkt sich auf die Körperhaltung aus. Der Beckenboden wird durchbrochen von Harnröhre, Scheide und After.

Durch die Hormonumstellung während Schwangerschaft und Geburt, den Wechseljahren und der Menopause, durch schwere körperliche Belastung oder Übergewicht kann es zu einer Überdehnung bzw. Schwächung des Beckenbodens kommen. Die Folgen können Blasenschwäche oder eine Fehllage der Organe im Bauchraum sein.

Der Beckenboden kann jedoch wie jeder Muskel durch ein intensives Training gekräftigt werden. Somit können Sie selbst diese Beschwerden beheben bzw. vorbeugend vermeiden. Beckenbodentraining ist besonders geeignet:

- Während der Schwangerschaft und nach der Geburt zur Vorbeugung einer Beckenbodenschwäche und zur Unterstützung der Regeneration
- Zur Abschwächung, zum Beheben und zur Vorbeugung von Blasenschwäche (aufgrund einer Belastungs- /Stressinkontinenz) bei Frauen (insbesondere in den Wechseljahren und der Menopause)
- Zur Verbesserung bei einer Senkung der Gebärmutter (Descensus uteri) und anderer Beckenorgane

#### **4. Funktionsweise**

Mit dem ELANEE Sitzkissen für Beckenbodentraining können Sie Ihre Beckenbodenmuskulatur ganz nebenbei im Alltag trainieren. Das Wirkprinzip des Sitzkissens ist das "aktive Sitzen". Das Sitzkissen wird dazu einfach auf jedes beliebige Sitzmöbel gelegt. Besonders eignen sich ungepolsterte Oberflächen.

Das Kissen ist mit Luft gefüllt und erzeugt beim Sitzen eine leichte Instabilität im Becken. Die Beckenbodenmuskulatur gleicht diese Instabilität aus und wird so während des Sitzens ständig beansprucht und angeregt. Die ständige Bewegung trainiert die Beckenbodenmuskulatur. Die genoppte Seite des Kissens regt gleichzeitig die Blutzirkulation im Gesäßbereich an.

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

#### **Weitere positive Auswirkungen des "aktiven Sitzens" sind:**

- Training geschwächter Beckenbodenmuskulatur und Aufrechterhaltung vorhandener Muskelstärke
- Positive Auswirkung auf eine aufrechte und gesunde Körperhaltung
- Training der Rückenmuskulatur
- Hilft bei der Prävention und Behandlung von Rückenproblemen
- Hilft bei der Prävention von Bandscheibenvorfällen

## 5. Anwendung

1. Überprüfen Sie das Kissen auf einwandfreiem Zustand.
2. Legen Sie das Sitzkissen mit der genoppten Seite nach oben auf eine feste und ebene Auflagefläche.
3. Setzen Sie sich auf das Kissen.
4. Sitzen Sie so lange auf dem Sitzkissen, wie es für Sie angenehm ist und/oder führen Sie täglich 10 Minuten Übungen darauf durch.
5. Falls das Kissen nach der Anwendung Luft verliert, pumpen Sie es einfach mit der beiliegenden Handpumpe wieder auf. Dazu schrauben Sie die Nadel an der Pumpe an und stecken diese anschließend in das dafür vorgesehene Ventil des Kissens. 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.



**Tipp:** Im beiliegendem Übungsprogramm finden Sie Übungsvorschläge für ein effektives Beckenbodentraining mit dem Sitzkissen.

## 6. 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!

## 7. 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.

## 8. Materialzusammensetzung

100% Polyvinylchlorid

## 9. Erläuterungen der verwendeten Symbole



Hersteller



Achtung!



Chargennummer



Artikelnummer



Gebrauchsanweisung beachten

---

### Instructions for Use

#### ELANEE seat cushion for pelvic floor training

##### Dear customer,

Thank you for choosing our ELANEE seat cushion! These instructions will help you utilise our product as well as possible. Please read the instructions for use thoroughly before your first training.

We are available if you have any questions or suggestions and wish you much success with your pelvic floor training!

Your *ELANEE Team*



Please observe and keep the instructions for use and the packaging!

#### 1. Field of application

These instructions for use apply to the following product:



708-00 ELANEE seat cushion for pelvic floor training

#### 2. Product content

- 1 seat cushion for pelvic floor training
- 1 hand pump
- 1 instructions for use
- 1 Exercise program

#### 3. Purpose and intended use

The pelvic floor is an approximately palm-sized, flat and elastic group of muscles between pubic bone, tailbone and the ischial tuberosity. The pelvic floor muscles consist of three muscles layers. They perform the closing function of the urethra and anus, support the internal organs in the abdomen and affect posture. The pelvic floor is crossed by the urethra, vagina and anus.

Due to the hormone changes during pregnancy and childbirth, the climacteric period or menopause, due to severe physical strain or overweight, overexpansion or weakening of the pelvic floor can occur. The consequences can be bladder weakness or a malposition of the organs in the abdomen.

The pelvic floor can however be trained just as every other muscle by intense training. This way, you can correct these discomforts or avoid them preventively. Pelvic floor training is particularly suited:

- During pregnancy and after childbirth for preventing pelvic floor weakness and for supporting the regeneration
- For weakening, correcting and preventing bladder weakness (due to stress incontinence) with women (particularly in the climacteric period and menopause)
- For improvement, if the uterus (Descensus uteri) or other pelvic organs have descended

#### **4. Functionality**

With the ELANEE seat cushion for pelvic floor training you can train your pelvic floor muscles on the side in everyday life. The operating principle of the seat cushion is “active sitting”. To do that, the seat cushion is simply placed on any seating furniture. Unpadded surfaces are particularly suited.

The cushion is filled with air and creates a slight instability in the pelvis during sitting. The pelvic floor muscles counterbalance this instability and are therefore constantly strained and stimulated during sitting. The constant movement trains the pelvic floor muscles. The ripped side of the cushion stimulates blood circulation in the buttocks at the same time.

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

#### **Other positive effects of “active sitting” are:**

- Training of weakened pelvic floor muscles and preservation of existing muscle strength
- Positive effect on upright and healthy posture
- Training of the back muscles

- Helps in prevention and treatment of back problems
- Helps in preventing disc prolapse

## 5. Application

1. Check if the cushion is in perfect condition.
2. Place the seat cushion with the ripped side upwards on solid and level seating.
3. Sit on the cushion.
4. Sit on the seat cushion as long as it is comfortable for you and / or do 10 minutes of exercises on it every day.
5. If the cushion loses air after using it, simply pump it back up with the hand pump provided. To do that, screw the needle onto the pump and then insert it into the intended valve of the cushion. Now press the pump until the desired air volume is reached. In order to remove air from the cushion, simply push the needle into the valve without the pump and gently squeeze the cushion until you have the volume of air you want.



**Tip:** In the provided exercise programme you will find exercise suggestions for effective pelvic floor training with the seat cushion.

## 6. 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!

## 7. Cleaning and care 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.

## 8. Material composition

100% polyvinyl chloride

## 9. Explanations of the symbols used



Manufacturer



Caution!



Batch number



Item number



Observe instructions for use

---

## Mode d'emploi

### Coussin de rééducation du plancher pelvien ELANEE

#### Chère cliente,

Merci beaucoup d'avoir choisi le coussin de rééducation du plancher pelvien ELANEE ! Le présent mode d'emploi devrait vous aider à faire une utilisation optimale de ce produit. Veuillez le lire attentivement avant de commencer votre entraînement.

Nous serons heureux de de répondre à toutes vos questions et commentaires, et nous vous souhaitons beaucoup de succès avec votre rééducation du plancher pelvien !

*L'équipe ELANEE*



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

#### 1. Domaine d'application

Le présent mode d'emploi s'applique au produit suivant :



708-00 Coussin de rééducation du plancher pelvien ELANEE

#### 2. Contenu du produit

- 1 coussin de rééducation du plancher pelvien
- 1 pompe à main
- 1 mode d'emploi
- 1 Programme d'exercices

#### 3. Destination et usage conforme

Le plancher pelvien est un groupe de muscles plat et élastique gros environ comme la paume de la main et situé entre le pubis, le coccyx et les ischions. Les



muscles pelviens sont composés de trois couches. Ils contrôlent la fermeture de l'urètre et de l'anus, soutiennent les organes internes de l'abdomen et ont une influence sur la posture du corps. Le plancher pelvien est traversé par l'urètre, le vagin et l'anus.

Le changement hormonal entraîné par la grossesse et l'accouchement, l'âge climatérique et la ménopause, mais aussi par les efforts corporels intenses et le surpoids peuvent entraîner une distension ou un relâchement du plancher pelvien. Cela peut avoir comme conséquence l'incontinence ou un déplacement des organes dans l'abdomen.

Il est possible, toutefois, de renforcer le plancher pelvien par un entraînement intensif, comme avec n'importe quel muscle. Vous pouvez ainsi corriger ou prévenir ces problèmes de façon autonome. La rééducation du plancher pelvien est particulièrement appropriée :

- pendant et après la grossesse afin de prévenir la faiblesse du plancher pelvien et d'en favoriser la régénération
- pour atténuer, corriger et prévenir l'incontinence (due à l'effort ou au stress) chez les femmes (en particulier lors de la période climatérique et de la ménopause)
- pour corriger l'abaissement de l'utérus (descensus uteri) et d'autres organes

#### **4. Mode de fonctionnement**

Avec le coussin de rééducation du plancher pelvien ELANEE, vous pouvez entraîner vos muscles pelviens n'importe quand au quotidien. Le coussin fonctionne selon le principe de l'assise active, pouvant être posé sur n'importe quel siège, idéalement des surfaces non rembourrées.

Le coussin est rempli d'air et provoque, lorsqu'on s'assoit dessus, une légère instabilité dans le bassin. Les muscles pelviens, qui viennent compenser cette instabilité, sont donc sollicités et stimulés aussi longtemps que vous demeurerez dans cette position. Le mouvement continu contribue à la rééducation du plancher pelvien. Les côtés nervurés du coussin stimulent simultanément la circulation sanguine au niveau des fesses.

Le coussin de rééducation du plancher pelvien ELANEE est un complément parfait à la gymnastique du plancher pelvien ou à l'entraînement avec d'autres accessoires de rééducation (par ex. les accessoires de rééducation du plancher pelvien ELANEE phase 1 ou phase II).

## Voici d'autres effets positifs de la position assise active :

- Entraînement de muscles plus faibles et maintien de la force déjà acquise
- Favorise une position saine et droite du corps
- Entraînement des muscles du dos
- Aide à la prévention et au traitement de problèmes de dos
- Aide à la prévention d'hernies discales

## 5. Utilisation

1. Assurez-vous que le coussin est dans un état impeccable.
2. Posez le coussin, avec le côté nervuré vers le haut, sur une surface solide et égale.
3. Asseyez-vous sur le coussin.
4. Asseyez-vous sur le siège pendant la période qui vous convient et/ou pendant au moins 10 minutes par jour.
5. Si le coussin perd de l'air après utilisation, il vous suffira de le regonfler à l'aide de la pompe à main livrée avec le produit. Pour ce faire, vissez l'aiguille sur la pompe et insérez-la ensuite dans la valve du coussin prévue à cet effet. Actionnez maintenant la pompe jusqu'à ce que le volume d'air souhaité soit atteint. Pour évacuer l'air du coussin, enfoncez tout simplement l'aiguille sans pompe dans la soupape et pressez légèrement sur le coussin jusqu'à ce que le volume d'air souhaité soit atteint.



**Conseil :** Vous trouverez dans le programme d'exercice ci-joint des recommandations d'exercice permettant un entraînement efficace du plancher pelvien avec ce coussin.

## 6. Consignes de sécurité

- ⚠ 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 !

## 7. Consignes de nettoyage et d'élimination

- 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.

## 8. Composition matérielle

100 % polychlorure de vinyle

## 9. Explication des symboles utilisés



Fabricant



Attention !



Numéro de lot



Numéro d'article



Observer les instructions d'utilisation

---

## Istruzioni per l'uso

### ELANEE Cuscino per l'allenamento del pavimento pelvico

#### Cara Cliente,

molte grazie per aver scelto il nostro cuscino ELANEE! Le presenti istruzioni per l'uso La aiuteranno a utilizzare il prodotto in modo ottimale. Prima di svolgere gli esercizi per la prima volta, La preghiamo di leggere attentamente le istruzioni per l'uso.

Siamo a Sua disposizione per eventuali quesiti e commenti e Le auguriamo un piacevole utilizzo per l'allenamento del pavimento pelvico!

*Il Suo team ELANEE*



Si prega di seguire e conservare sia le istruzioni per l'uso che la confezione!

#### 1. Ambito di validità

Le presenti istruzioni per l'uso sono valide per il seguente prodotto:



708-00 Si prega di seguire e conservare sia le istruzioni per l'uso che la confezione!

## 2. Contenuto della confezione

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

## 3. Finalità e destinazione d'uso

Il pavimento pelvico è un gruppo muscolare piano ed elastico, avente grosso modo le dimensioni di un palmo della mano ed è situato tra osso pubico, coccige e tuberosità ischiatiche. La muscolatura del pavimento pelvico è composta da tre strati muscolari. Essa svolge la funzione di chiusura di uretra e ano, supporta gli organi interni nella cavità addominale e influisce sulla postura. Il pavimento pelvico è attraversato da uretra, vagina e ano.

Per via delle modificazioni ormonali che intervengono in gravidanza e nel parto, nel climaterio e nella menopausa, a causa di forti sollecitazioni fisiche o per il sovrappeso, possono verificarsi un'iperestensione o un indebolimento del pavimento pelvico. Le conseguenze possono essere atonia vescicale o malposizionamento degli organi nella cavità addominale.

Il pavimento pelvico può tuttavia essere rafforzato, al pari di ogni altro muscolo, mediante un allenamento intensivo. In questo modo è possibile eliminare questi disturbi oppure prevenire la loro comparsa. Gli esercizi per il pavimento pelvico sono particolarmente adatti nei seguenti casi:

- In gravidanza e dopo il parto, per prevenire un indebolimento del pavimento pelvico e per favorirne la rigenerazione
- Per lenire, risolvere o prevenire l'atonia vescicale (dovuta a incontinenza da sforzo/da stress) nelle donne (in particolare negli anni del climaterio e della menopausa)
- Per ottenere un miglioramento nel caso di abbassamento dell'utero (descensus uteri) e di altri organi pelvici

## 4. Funzionamento

Col cuscino ELANEE per l'allenamento del pavimento pelvico, Lei potrà allenare la muscolatura del pavimento pelvico ogni giorno. Il principio d'azione del cuscino è la „seduta attiva“. Il cuscino viene posizionato semplicemente su un divano o poltrona. Risultano particolarmente adatte le superfici non imbottite.

Il cuscino contiene aria e, sedendosi, crea una leggera instabilità nel 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 lato in rilievo del cuscino stimola nel contempo la circolazione sanguigna nella regione glutea.

Il cuscino ELANEE 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 attrezzi (ad es. ELANEE attrezzi per esercitare il pavimento pelvico Fase I o Fase II).

### **Altri effetti positivi della „seduta attiva“ sono:**

- Allenamento della muscolatura pelvica indebolita e preservazione della forza muscolare presente
- Effetto positivo su una postura eretta e salutare
- Allenamento della muscolatura dorsale
- Contributo alla prevenzione e trattamento dei problemi al dorso
- Aiuto nella prevenzione delle ernie discali

### **5. Applicazione**

1. Verificare che il cuscino sia in perfetto stato.
2. Posizionare il cuscino col lato in rilievo rivolto verso l'alto su una superficie stabile e piana.
3. Sedersi sul cuscino.
4. Restare seduti sul cuscino fintantoché ciò risulti piacevole e/o eseguire gli esercizi ogni giorno per 10 minuti.
5. Qualora il cuscino perda aria dopo l'uso, ripompare aria al suo interno utilizzando la pompa manuale in dotazione. A tal fine, avvitare l'ago alla pompa e inserire quest'ultima nell'apposita valvola posta sul cuscino. A questo punto, azionare la pompa fino ad ottenere il volume d'aria desiderato. Per eliminare aria dal cuscino, basterà avvitare l'ago senza pompa nell'apposita valvola ed esercitare una leggera pressione sul cuscino, fino ad ottenere il volume d'aria desiderato.



**Consiglio:** il programma di esercizi allegato propone alcuni esercizi per allenare efficacemente il pavimento pelvico con il cuscino.

## 6. 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!

## 7. Avvertenze 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.

## 8. Composizione del materiale

100% polivinilcloride

## 9. Spiegazione dei simboli utilizzati



Produttore



Attenzione!



Numero di lotto



Codice articolo



Rispettare le istruzioni per l'uso

---

## Gebbruiksaanwijzing

### ELANEE Zitkussen voor bekkenbodetraining

#### Beste klant,

Hartelijk dank, dat u voor ons ELANEE Zitkussen heeft gekozen! Deze gebruiksaanwijzing zal u helpen om het product zo goed mogelijk te benutten. Leest u alstublieft de gebruiksaanwijzing zorgvuldig door voordat u aan de eerste training begint.

Wij staat tot uw beschikking voor al uw vragen en suggesties en wij wensen u veel succes met bekkenbodetraining!

*Uw ELANEE-team*



Houdt u alstublieft aan de gebruiksaanwijzing en bewaar deze samen met de verpakking!

## 1. Toepassingsgebied

Deze gebruiksaanwijzing is van toepassing op het volgende product:

**REF** 708-00 ELANEE Zitkussen voor bekkenbodetraining

## 2. Productinhoud

- 1 Zitkussen voor bekkenbodetraining
- 1 Handpomp
- 1 Gebruiksaanwijzing
- 1 Oefenprogramma

## 3. Doel en beoogd gebruik

De bekkenbodem is een platte, elastische spiergroep ruwweg ter grootte van een hand, gelegen tussen het schaambeentje, stuitje en de zitbeenknobbels. De bekkenbodemusculatuur bestaat uit drie spierlagen. Deze spiergroep dient voor de sluitfunctie uit van urinebuis en anus, ondersteunt de inwendige organen in de buikholte en beïnvloedt de lichaamshouding. De bekkenbodem wordt doorkruist door de urinebuis, de vagina en de anus.

Als gevolg van hormonale veranderingen tijdens de zwangerschap en de bevaling, de overgang of de menopauze, door zware inspanning of overgewicht kunnen de bekkenbodemspieren uitgerekt worden of verzwakken. Gevolgen hiervan kunnen zijn; incontinentie of een verkeerde ligging van de organen in de buikholte.

De bekkenbodem kan echter net als elke andere spier door intensieve training sterker gemaakt worden. Daarmee kunt u zelf deze problemen oplossen ofwel preventief voorkomen. Bekkenbodetraining is bijzonder geschikt:

- tijdens de zwangerschap en na de geboorte ter preventie van een bekkenbodemzwakte en als ondersteuning van het herstel
- voor de afzwakking, opheffing en ter voorkoming van incontinentie (als gevolg van een belastings-/stressincontinentie) bij vrouwen (vooral tijdens de overgang en de menopauze)
- ter verbetering bij een verzakking van de baarmoeder (descensus uteri) en andere bekkenorganen

## 4. De werking

Met het ELANEE Zitkussen voor bekkenbodetraining kunt u geheel terloops in het dagelijks leven uw bekkenbodemusculatuur trainen. Het werkzame beginsel van het

zitkussen is het “actieve zitten”. Het zitkussen wordt daartoe gewoon op een willekeurig zitmeubel gelegd. Daarvoor zijn niet gestoffeerde oppervlakken bijzonder geschikt.

Het kussen is gevuld met lucht en wekt tijdens het zitten een lichte instabiliteit in het bekken op. De bekkenbodemspieren compenseren deze instabiliteit en daardoor wordt tijdens het zitten voortdurend een beroep op hen gedaan en worden de spieren gestimuleerd. Deze continue beweging traint de bekkenbodemspieren. De genopte kant van het kussen stimuleert tegelijkertijd de bloedcirculatie in het zitvlak.

Het ELANEE zitkussen voor bekkenbodetraining is een perfecte aanvulling op bekkenbodengymnastiek of de training met ELANEE Bekkenbodetrainingshulpstukken (bijv. ELANEE Bekkenbodetrainingshulpstuk fase I of fase II).

### **Andere positieve effecten van het “actieve zitten” zijn:**

- training van verzwakte bekkenbodemspieren en instandhouding van bestaande spiersterkte
- positieve uitwerking op een rechte en gezonde lichaamshouding
- training van de rugspieren
- helpt bij preventie en behandeling van rugproblemen
- helpt bij preventie van rughernia

### **5. Toepassing**

1. Controleer of het kussen in perfecte staat is.
2. Plaats het zitkussen met de noppenkant naar boven op een stevige en vlakke ondergrond.
3. Ga op het kussen zitten.
4. Blijf zolang op het zitkussen zitten, als voor u prettig is en/of oefen er elke dag 10 minuten mee.
5. Als het kussen lucht verliest na het gebruik, pomp het gewoon weer op met de meegeleverde handpomp. Schroef daartoe de naald op de pomp en plaats deze in het daarvoor bestemde ventiel van het kussen. Pomp nu het kussen op tot het gewenste luchtvolume is bereikt. Om lucht uit het kussen te laten, steekt u de naald (zonder pomp) in het ventiel en drukt u lichtjes op het kussen totdat het gewenste volume bereikt is.



**Tip:** in het meegeleverde trainingsprogramma vindt u suggesties voor oefeningen voor een effectieve bekkenbodetraining met het zitkussen.



## 6. Veiligheidsinformatie



Gebruik het zitkussens 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!

## 7. Aanwijzingen voor reiniging en weggooien

- 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.

## 8. Materiaalsamenstelling

100% Polyvinylchloride

## 9. Uitleg van de gebruikte symbolen



Fabrikant



Let op!



Batchnummer



Itemnummer



Houd u aan de gebruiksaanwijzing

## Kullanım Talimatları

### Pelvis Tabanı Kas Eğitimi için ELANEE Oturma Minderi

#### Sayın Müşterimiz,

ELANEE Oturma Minderimizi tercih ettiğiniz için teşekkür ederiz! Bu kullanım talimatları, ürünümüzü olabildiğince iyi bir şekilde kullanabilmeniz için hazırlanmıştır. Lütfen ilk kullanımdan önce bu kullanım talimatlarını özenle okuyun!

Soru ve önerileriniz için her zaman hizmetinizdeyiz – pelvik tabanı kas eğitiminizde başarılar dileriz!

*ELANEE ekibiniz*



Lütfen kullanım talimatlarını ve ambalajın üzerindeki talimatları dikkate alın ve ikisini saklayın!

## 1. Geçerlilik

Bu kullanım talimatları aşağıdaki ürünler için geçerlidir:

**REF** 708-00 Pelvis Tabanı Kas Eğitimi için ELANEE Oturma Minderi

## 2. Ürün Kapsamı

- 1 ad. pelvis tabanı kas eğitimi için ELANEE oturma minder
- 1 ad. el pompası
- 1 ad. kullanım talimatları
- 1 Egzersiz Programı

## 3. Kullanım Amacı ve Amaca Uygun Kullanım

Pelvis tabanı kasları, kasık kemiği, kuyruk sokumu ve iskiyum çıkıntıları arasında bulunan, yaklaşık el ayası büyüklüğünde esnek bir kas grubudur. Pelvis tabanı kas sistemi üç tane kas katmanından oluşur. Bu kaslar idrar borusu ile anüsün kilitlenme fonksiyonunu kontrol eder, batındaki iç organlara destek sağlar ve bedenin duruşunu etkiler. İdrar borusu, vajina ve anüs pelvik tabanından geçerler.

Gebelik ve doğum, klimakteriyum ve menopoz sonucu hormon düzeylerinde meydana gelen değişimler ya da ağır bedensel çalışma ve obezite durumları pelvik tabanının aşırı esnemesi ya da zayıflamasına yol açabilir. Bunun sonucunda idrarı tutamama ya da batındaki organların hatalı konumlanması söz konusu olabilir.

Yine de pelvik tabanı kasları, diğer bütün kaslarda olduğu gibi, yoğun bir şekilde antrenman yaparak geliştirilebilir. Böylece söz konusu şikayetleri kendiniz giderebilir ya da meydana gelmelerini önleyebilirsiniz. Pelvis tabanı eğitiminin özellikle faydalı olduğu durumlar:

- Gebelikte ve doğumdan sonra, pelvik tabanı zayıflığının önlenmesi ve yeniden düzenlenmesinin desteklenmesi için
- Sıkıntı ve stres durumlarından kaynaklı idrarı tutamama hallerinde ve kadınlarda özellikle klimakteriyum ve menopoz durumlarında söz konusu rahatsızlığın giderilmesi ve önlenmesi için
- Rahmin inmesi (descensus uteri) ve başka pelvik organların inmesi halindeki iyileştirmeler için

#### 4. İşlev

Pelvis tabanı kasları eğitimi için ELANEE Oturma Minderi ile pelvik tabanı kaslarınızı günlük aktiviteleriniz esnasında kolayca geliştirebilirsiniz. Oturma minderinin işlev prensibi „aktif oturma“dır. Bunun için oturma minderini herhangi bir oturma mobilyasına yerleştirilir. Döşemesiz oturma yüzeyleri daha uygundur.

Minder hava ile dolu olup oturma esnasında pelviste belirli ölçüde bir dengesizliğe neden olur. Pelvis tabanı kasları bu dengesizliği dengelemeye çalışarak oturma esnasında devamlı olarak yüklenir ve uyarılırlar. . Devamlı meydana gelen hareket sonucu pelvis tabanı kasları geliştirilir. Minderin poturlu tarafı aynı zamanda kalça kısmındaki kan dolaşımını artırır.

Pelvis tabanı kasları eğitimi için ELANEE Oturma Minderi, pelvis tabanı jimnastiğini veya pelvis tabanı eğitim destekleri ile antrenmanı (örn. I. ya da II. aşamadaki ELANEE pelvis tabanı eğitim destekleri) mükemmel bir şekilde tamamlar.

#### „Aktif oturma“nın diğer olumlu etkileri şunlardır:

- Zayıflamış pelvis tabanı kaslarının geliştirilmesi ve mevcut kas gücünün korunması
- Dik ve sağlıklı bir beden duruşunu olumlu etkiler
- Sırt ve bel kaslarının geliştirilmesi
- Sırt ve bel sorunlarının önlenmesi ve tedavisinde yardımcı olur
- Bel fıtıklarının önlenmesi ve tedavisine yardım eder

#### 5. Kullanım




1. Minderin kusursuz durumda olup olmadığını kontrol ediniz.
2. Oturma minderini poturlu tarafı yukarıya gelecek şekilde sert ve düz bir yüzeye yerleştiriniz.
3. Minderin üzerine oturunuz.
4. Minderin üzerine, rahat ettiğiniz sürece oturmaya devam ediniz ve/veya her gün 10'ar dakika egzersizlerinizi tekrarlayınız.
5. Minder uygulamadan sonra hava kaybetmişse, birlikte verilen el pompası ile tekrar şişiriniz. Bunun için iğneyi çevirerek pompaya monte edin ve sonrasında minderini bunun için öngörülen supabına sokunuz. Şimdi istenen hava hacmine ulaşana kadar yastığı şişiriniz. Yastıktan hava almak için valfe sadece



pompasız iğne batırın ve istenen hava hacmine ulaşılan kadar yastığa hafif bir basınç uygulayın.

**Tavsiyemiz:** Birlikte verilen egzersiz programında oturma minderi ile etkili bir pelvis taban kasları eğitimi için egzersiz önerilerini bulabilirsiniz.

## 6. Güvenlik Talimatları

-  Oturma minderini sadece sert ve düz yüzeylerin üzerinde kullanınız!
-  Keskin kenarlı ya da sivri nesnelere temasından kaçınarak minderin zarar görmesini önleyiniz!
-  Temizlik için keskin deterjanlar, alkol ya da klorür içeren dezenfeksiyon maddelerini ve kurutmak için sıcak hava kullanmayınız!

## 7. Bakım ve Bertaraf Talimatları

- Oturma minderi hafif bir deterjan ve nemli bir bezle temizlenebilir.
- Ambalajın bileşenlerini lütfen türlerine uygun olarak ayrı ayrı ilgili dönüştürme sistemlerine ulaştırınız. Ulusal ve yerel düzeydeki atık atma kurallarını göz önünde bulundurunuz.

## 8. Malzeme Bileşimi

%100 Polivinilklorür

## 9. Kullanılan Sembollerin Açıklamaları



Üretici



Dikkat!



Üretim parti numarası



Ürün numarası



Kullanım talimatlarını dikkate alın

## Инструкция по применению

### Подушка для тренировки мышц тазового дна ELANEE

#### Уважаемый Покупатель,

Благодарим за приобретение подушки для тренировки мышц тазового дна ELANEE. Данная инструкция поможет вам оптимально использовать продукт. Пожалуйста, внимательно прочитайте инструкцию перед первым

использованием. Мы будем рады ответить на любые вопросы или выслушать предложения! Желаем Вам успехов в тренировке мышц тазового дна!

*Ваша команда ELANEE*

 Пожалуйста, соблюдайте инструкции, указанные на упаковке!

## 1. Сфера применения

Данная инструкция по применению относится к следующему продукту:

**REF** 708-00 ELANEE Подушка для тренировки мышц тазового дна

## 2. Содержимое

- 1 подушка для тренировки мышц тазового дна
- 1 ручной насос
- 1 инструкция по применению
- 1 Список упражнений

## 3. Цель и использование по назначению

Мышцы тазового дна - плоские, упругие мышцы размером с ладонь между лобковой костью, копчиком и седалищными буграми. Тазовое дно состоит из трёх слоёв мышц. Оно осуществляет функцию закрытия уретры и ануса, поддерживает внутренние органы в брюшной полости и влияет на осанку. В тазовом дне находятся мочеиспускательный канал, влагалище и анус.

Гормональные изменения во время беременности и родов, менопаузы и климакса, тяжёлые тренировки или избыточный вес могут привести к перенапряжению или ослаблению мышц тазового дна. Последствиями этого могут стать слабость мочевого пузыря или неправильное положение органов в брюшной полости.

Однако, мышцы тазового дна, как и любые другие мышцы, можно укрепить при помощи усиленной тренировки. Таким образом, Вы можете устранить данные симптомы или произвести профилактику. Выполнение упражнений для мышц тазового дна особенно рекомендуется:

- Во время беременности и после родов для предотвращения ослабления мышц тазового дна и для восстановления их тонуса
- Для смягчения, чтобы компенсировать и предотвратить слабость мочевого пузыря (из-за нагрузки/недержания мочи при напряжении) у

женщин (особенно в период менопаузы и климакса)

- Для предотвращения заболеваний матки (выпадение матки) и других органов малого таза

#### 4. Эксплуатация

При помощи подушки для тренировки мышц тазового дна ELANEE можно укрепить мышцы тазового дна в повседневной жизни. Принцип работы подушки для тренировки мышц – «активное сидение». Подушку необходимо разместить на любое сидение. Лучше всего подходят твёрдые поверхности.

Подушка наполнена воздухом и производит небольшое напряжение для таза. Мышцы тазового дна компенсируют это напряжение и, тем самым, постоянно стимулируются. Постоянное движение тренирует мышцы тазового дна. Выпуклости на подушке стимулирует кровообращение в области ягодиц.

Подушка для тренировки мышц тазового дна ELANEE является прекрасным дополнением к приспособлениям для тренировки мышц тазового дна (например, приспособления для тренировки мышц тазового дна ELANEE Фаза I или Фаза II).

**Другими положительными эффектами «активного сидения» являются:**

- Тренировка ослабленных мышц тазового дна и поддержание существующей мышечной силы
- Позитивное влияние на здоровую осанку
- Тренировка мышц спины
- Помогает в профилактике и лечении проблем с позвоночником
- Помогает в профилактике грыжи спинного диска

#### 5. Применение

1. Проверьте исправное состояние подушки.
2. Положите подушку рифлёной стороной вверх на ровную и твёрдую поверхность.
3. Сядьте на подушку.
4. Сидите на подушке до тех пор, пока это является для вас приятным, и/или используйте подушку 10 минут ежедневно.



5. Если подушка после применения теряет воздух, Вы можете накачать её при помощи ручного насоса. Для этого откройте отверстие в насосе, а затем вставьте его в специальный клапан на подушке. Нажимайте на насос до желаемого наполнения подушки воздухом. Чтобы удалить воздух из подушки, нужно просто вставить в ниппель иглу без насоса и слегка нажимать на подушку, пока не будет достигнут требуемый объем воздуха.

**Совет:** В прилагаемых упражнениях представлены рекомендации для эффективной тренировки при помощи подушки для укрепления мышц тазового дна.

## 6. Указания по безопасности



Используйте подушку только на твёрдых и ровных поверхностях!



Избегайте контакта с острыми предметами для предотвращения повреждения подушки!



Не используйте для чистки агрессивные моющие средства на спиртовой основе или хлорсодержащие дезинфицирующие средства и горячую сушку!

## 7. Указания по очистке и уходу

- Подушку для тренировки мышц можно чистить мягким моющим средством и влажной тканью.
- Разделите компоненты упаковки и поместите их в соответствующие баки для утилизации. Обратите внимание на местные и региональные правила утилизации.

## 8. Состав материала

100% поливинилхлорид

## 9. Разъяснение используемых символов



Производитель



Номер партии



Внимание!



Номер изделия



Соблюдать инструкцию по применению



Entdecken Sie unser gesamtes Beckenboden-  
trainings-Sortiment und viele weitere Produkte für  
Schwangere und stillende Mütter!

Weitere Informationen erhalten Sie unter  
[www.elanee.de](http://www.elanee.de)

