



Vielen Dank dafür, dass Sie sich für unsere ELANEE Beckenboden-Trainingshilfe – Phase II entschieden haben! Diese Gebrauchsanweisung soll Ihnen helfen das Produkt möglichst optimal einzusetzen. Haben Sie Fragen oder ist etwas unklar, nehmen Sie bitte Kontakt zu uns auf. Wir helfen Ihnen gerne weiter.

Bitte lesen Sie sich die Gebrauchsanweisung vor dem ersten Training mit der ELANEE Beckenboden-Trainingshilfe – Phase II genau durch und bewahren Sie diese auf!

Wann ist Beckenbodentraining mit der ELANEE Beckenboden-Trainingshilfe – Phase II sinnvoll?

Der Beckenboden ist eine etwa handtellergroße flache, elastische Muskelplatte zwischen Schambein, Steißbein und den Sitzbeinhöckern. Er stützt die inneren Organe im Bauchraum. Der Beckenboden wird durchbrochen von Harnröhre, Scheide und After.

Durch Schwangerschaft und Geburt, Hormonumstellung/-mangel in den Wechseljahren bzw. der Menopause, durch schwere körperliche Belastung oder Übergewicht kann es zu einer Überdehnung bzw. Schwächung des Beckenbodens kommen. Die Folgen können Blasenschwäche (Belastungs-/Stressinkontinenz) oder eine Fehllage der Organe im Bauchraum sein. Der Beckenboden kann jedoch wie jeder Muskel durch Training gekräftigt werden. Somit können Sie selbst diese Beschwerden bessern, beheben bzw. vorbeugend vermeiden.

Das Training mit der ELANEE Beckenboden-Trainingshilfe – Phase II eignet sich besonders bei bereits vortrainierter Beckenbodenmuskulatur. Es ist ein dauerhaftes Aufbauprogramm für Ihren Beckenboden und hilft Ihnen, die aufgebaute Muskulatur weiter zu stärken bzw. den Trainingszustand Ihrer Beckenbodenmuskulatur zu erhalten.

Ein Beckenbodentraining mit der ELANEE Beckenboden-Trainingshilfe – Phase II ist demnach geeignet

- für ein dauerhaftes Training der Beckenbodenmuskulatur bei bereits vortrainiertem Beckenboden (z.B. mit ELANEE Beckenboden-Trainingshilfen – Phase I) und
- zur Vorbeugung einer Beckenbodenschwäche und zur Unterstützung der Regeneration der Beckenbodenmuskulatur.
- Beckenbodentraining dient der Abschwächung, dem Beheben und der Vorbeugung von Blasenschwäche (aufgrund einer Belastungs-/Stressinkontinenz) bei Frauen (insbesondere in den Wechseljahren und der Menopause).

Wie wirkt die ELANEE Beckenboden-Trainingshilfe – Phase II?

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 schwingt die innen liegende Kugel gegen die Außenwand des Hohlkörpers und erzeugt eine leichte Vibration. Diese Vibration wird direkt auf die Beckenbodenmuskulatur übertragen. Dadurch wird die Muskulatur stimuliert und trainiert.



Die großen Auflageflächen des unteren Teils sorgen dafür, dass die Schwingungen direkt auf die Beckenbodenmuskulatur übertragen werden. Die 14 Stimulationsinseln ermöglichen eine zusätzliche Stimulation. Der breite Steg zwischen den beiden Hälften verstärkt das Gegeneinanderschwingen der beiden Kugeln, wodurch der Trainingseffekt intensiviert wird. Der obere Teil ist kleiner und so gestaltet, dass ein leichtes Einführen der Trainingshilfe möglich ist.

Wie wenden Sie ELANEE Beckenboden-Trainingshilfe – Phase II an?

Die ELANEE Beckenboden-Trainingshilfe – Phase II wird mit dem vorderen kleineren Teil zuerst eingeführt. Führen Sie die Trainingshilfe vollständig und etwa soweit 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.

Das Training erfolgt durch das bloße Tragen der Trainingshilfe im Alltag. Bei jeder Bewegung erzeugen die innenliegenden Kugeln Schwingungen, die auf die Beckenbodenmuskulatur übertragen werden. So wird die Beckenbodenmuskulatur bei jeder Bewegung stimuliert und trainiert. Das Training mit der Trainingshilfe Phase II kann ganz einfach in den Alltagsablauf eingebaut werden. Probieren Sie am Anfang aus, wie lange Sie das Tragen als angenehm empfinden. Sie können die Tragedauer nach und nach steigern.

Die ELANEE Beckenboden-Trainingshilfe – Phase II wird vollständig eingeführt. Sie ist von außen nicht sichtbar und geräuschlos. Das Training kann deshalb in den normalen Alltagsablauf eingebaut werden.

Die Anwendung von Gleitgel ist beim Training mit der Beckenboden-Trainingshilfe – Phase II insbesondere bei trockener Scheide hilfreich.

Wie zeigt sich der Erfolg?

Führen Sie das Training regelmäßig durch, ist Ihre Beckenbodenmuskulatur in den meisten Fällen schon nach einigen Wochen deutlich kräftiger. In mehreren klinischen Studien wurde dokumentiert, dass durch regelmäßiges Beckenbodentraining eine Verbesserung der Blasenschwäche zu erzielen ist. Ein kräftiger Beckenboden kann sich darüber hinaus positiv auf das sexuelle Lustempfinden auswirken.

Das Training mit der ELANEE Beckenboden-Trainingshilfe – Phase II fördert den Aufbau der Muskulatur, vor allem bei bereits vortrainiertem Beckenboden. Außerdem erhält es die aufgebaute Muskulatur und verhindert ein erneutes Erschlaffen.

Was müssen Sie unbedingt beachten?

Die Beckenboden-Trainingshilfe – Phase II dient dem dauerhaften Folgetraining, nachdem Sie bereits gelernt haben, Ihren Beckenboden wahrzunehmen und eine gewisse Grundstärke der Muskulatur aufgebaut haben (z.B. mit ELANEE Beckenboden-Trainingshilfen – Phase I). Das Training mit der Phase II hilft Ihnen, die neu gewonnene Stärke Ihres Beckenbodens beizubehalten und auszubauen.

Während einer unproblematischen Schwangerschaft können Sie solange mit der Beckenboden-Trainingshilfe – Phase II üben, wie Sie sich selbst dabei wohl fühlen. Ein trainierter Beckenboden verkürzt gemäß einer norwegischen Studie die Austreibungsphase bei der Geburt. Nach der Geburt

können Sie, sobald der Muttermund geschlossen ist, wieder mit dem Training beginnen. Im Zweifel fragen Sie bitte Ihre Hebamme oder Ihren Arzt.

Blasenschwäche kann verschiedene Ursachen haben. Ein Beckenbodentraining ist nur zur Behandlung einer aus einer Beckenbodenschwäche resultierenden Blasenschwäche (Belastungs-/Stressinkontinenz) geeignet. Andere Ursachen für die bestehende Blasenschwäche sollten daher im Vorfeld durch einen Arzt ausgeschlossen werden.

Auch bei anderen Beschwerden (wie z.B. einer Senkung der Beckenorgane) sollten Sie im Vorfeld eine andere Ursache als eine Beckenbodenschwäche durch einen Arzt ausschließen, bevor Sie mit dem Training beginnen.

Bei Entzündungen im Intimbereich sollte von der Anwendung der Beckenboden-Trainingshilfe – Phase II abgesehen werden.

Bitte prüfen Sie Ihre Trainingshilfe vor der Anwendung. Verwenden Sie nur eine einwandfreie Trainingshilfe. Eine Trainingshilfe mit zerkratzter oder sonst beschädigter Oberfläche kann zu Verletzungen führen.

Wie reinigen Sie die ELANEE Beckenboden-Trainingshilfe – Phase II?

Reinigen Sie Ihre ELANEE Beckenboden-Trainingshilfe – Phase II nach jeder Anwendung. Reinigen Sie die Trainingshilfe mit warmem Wasser und einer handelsüblichen Seife. Sie können die Trainingshilfe mit einem handelsüblichen Hautdesinfektionsmittel desinfizieren. Vor der erneuten Verwendung der Trainingshilfe sollten eventuell vorhandene Reste von Seife oder Desinfektionsmittel gründlich mit Wasser abgespült werden. Auch Gassterilisation ist möglich. Dampf-, Trockensterilisation oder Auskochen ist nicht geeignet, da es zu einer Verformung des Materials kommen kann.

Wie sollten Sie die ELANEE Beckenboden-Trainingshilfe – Phase II entsorgen?

Bitte beachten Sie bei der Entsorgung die lokalen und regionalen Entsorgungsrichtlinien.



GRÜNSPECHT Naturprodukte e.K.
Urnenfelderstr. 34 e
D - 85051 Ingolstadt

www.elanee.de
post@elanee.de

Stand: 03/2011

