



ELANEE kalça alt kaslarını geliştirme yardımcısı – Aşama II karar kıldığınız için teşekkürlerimizi sunarız! ELANEE kalça alt kaslarını geliştirme yardımcısı – Aşama II kullanmadan önce kullanım kılavuzunu iyice okuyunuz ve saklayınız!

ELANEE kalça alt kaslarını geliştirme yardımcısı – Aşama II ile kalça egzersizi ne zaman mantıklı olur?

Kalça alt kasları yaklaşık olarak bir el büyüklüğünde olmakla birlikte, kasık kemiği, kuyruk kemiği ve oturma kemiği kanatları arasında elastik kas topluluğudur. Karın içindeki iç organlara destek verir. Kalça alt kasları, idrar kanalı, vajina ve makat organlarınca bölünür.

Hamilelik ve doğum, yaş dönümü daha doğrusu menapozdaki hormonal değişiklikler/ eksiklikler, fiziki yüklenme veya fazla kilolar alt kalça kaslarının genişlemesine veya zayıflamasına neden olabilir. Netice olarak idrar tutamama (yüklenme ve stresten idrar tutamama) veya karın içi organların yanlış pozisyonlanması olabilir. Her kas gibi, kalça alt kaslarında yoğun bir egzersiz ile güçlenebilir. Böylece siz kendiniz şikayetlerinizden kurtulabilir, ortadan kaldırılabir daha doğrusu önceden önlemini alarak tamamen yok edebilirsiniz.

ELANEE kalça alt kaslarını geliştirme yardımcısı – Aşama II egzersiz yapılarak güçlenmiş Alt kalça kasları için çok uygundur. Bu devamlılığı olan bir geliştirme programıdır ve size egzersizli kasları dahada güçlendirmeye ve alt kalça kaslarının egzersizli kalmasını sağlar.

ELANEE kalça alt kaslarını geliştirme yardımcısı – Aşama II kullanımının yardımcı olabileceği ortamlar:

- Egzersizli alt kalça (örneğin ELANEE kalça alt kaslarını geliştirme yardımcısı – Aşama I ile).
- Hamilelik esnasında ve doğumdan sonra alt kalça kaslarının gevşemesini önleyerek rejenarasyonu destekleme.
- Alt kalça kasları egzersizli kadınlarda görülen İdrar tutamamayı zayıflatmak ve önlemini alma. (yüklenme ve stresten idrar tutamama, özellikle yaş dönümü menopoz).

ELANEE kalça alt kaslarını geliştirme yardımcısı – Aşama II nasıl tesir eder?

ELANEE kalça alt kaslarını geliştirme yardımcısı – Aşama II içi boş birbirine bağlı iki nesnenin içinde serbest dolaşabilen bilyadan oluşur. Hareket esnasında içerdeki bilya dış duvara dokunur ve hafif bir vibrasyon oluşturur. Bu vibrasyon dorudan alt kalça kaslarına ulaşır, böylece kaslar stimule olarak antreman yapmış olurlar.

Alttaki kısmın geniş basık yüzeyin fonksiyonu mümkün olduğunca çok vibrasyonu alt kalça kaslarına ulaştırmaktır. 14 stimülasyon adacıkları ek stimülasyonları anime eder. Ortadaki köprü iki bilyanın birbirine dokunmasını sağlayarak egzersizin efektini güçlendirmektedir. Üst kısım daha küçük olup rahme sokulmasını kolaylaştırmaktadır.



ELANEE kalça alt kaslarını geliştirme yardımcı – Aşama II nasıl kullanabilirsiniz?

ELANEE kalça alt kaslarını geliştirme yardımcı – Aşama II rahme ilk önce dar olan kısmı ile rahme sürülür. Egsersiz birimini bir tamponu ne kadar içeri sokuyorsanız okadar içeri sürünüz.

Egsersiz sadece rahime sürülmüş egzersiz biriminin orada bulunmasından ibarettir. Her hareketinde bulunan bilyalar vibrasyon üretir ve buda kalça alt kaslarına aks ettirilir. Böylece her hareketde kalça alt kaslarıstimule olarak egzersiz yaparlar. ELANEE kalça alt kaslarını geliştirme yardımcı – Aşama II güncel hayata adapte edilebilir. saatlerce kullanılabilir. Başlangıçta taşımaktan ne kadar süre hoşlandığınızı kendiniz belirleyebilirsiniz, taşıma süresini kendiniz sonradan istediğiniz gibi uzatabilirsiniz.

Basarı kendini nasıl gösterir?

Devamlı egzersiz yaptığınız takdirde alt kalça kaslarınız bir kaç hafta içinde farkedilir bir şekilde güçlenecektir. Bir çok klinik deneyde güçlenme ile birlikte idrar tutabilme özelliğinin attığı dokümantasyonlanmıştır. Güçlü alt kalça kasları cinsel ilişkide daha fazla haz almada faydalı olabilir.

ELANEE kalça alt kaslarını geliştirme yardımcı – Aşama II kas gelişimini destekler, herşeyden önce ön egzersizli kalçalar içindir. Bununla kalmayıp bu zamana kadar yapılmış egzersizin düzeyini koruyarak gevşemesini önler.

Önemle dikkat etmeniz gerekenler?

ELANEE alt kalça egzersiz yardımcı – Aşama II her şeyden önce devamlı bir alt kalça egzersizine uygundur, alt kalça kaslarını egzersiz soducu hissedebiliyorsanız (örneğin ELANEE egzersiz yardımcı – Aşama I ile) ve bu durum devamlı kullanma sonucu temel güç oluşturuyorsa mesane zayıflığı (yük ve stress inkontinansı) iyileştirilebilir, ortadan kaldırılabilir veya önlemi alınmış olur.

Sorunsuz rahat bir hamilelik geçiriyorsanız ELANEE kalça alt kaslarını geliştirme yardımcı – Aşama II ile kendinizi iyi istediğiniz kadar egzersiz yapabilirsiniz. Egsersizli bir alt kalça Norveçte yapılan bilimsel araştırma sonucunda doğum süresini oldukça kısalttığını kanıtlamıştır. Doğumdan sonra rahim ağzının kapanmasından hemen sonra egzersize başlayabilirsiniz. Karasızlık durumlarında doktorunuza veya ebenize danışınız.

İdrar tutamamanın bir çok sebebi olabilir. Kalça alt kaslarını geliştirme yardımcı ile yapılan ile alt kalça kaslarını geliştirme egzersizi, yalnızca alt kalça kaslarının neden olabileceği idrar tutma zayıflığını tutamama (yüklenme ve stresten idrar tutamama) özelliğini düzeltebilir. Gündemde olan idrar tutamama rahatsızlığının sebepleri önceden bir doktor tarafından tespit edilmelidir.

Egsersize başlamadan önce diğer şikayetleriniz için (örneğin alt kalça organlarının çökmesi), doktor tarafından başka bir rahatsızlığa dayanmadığı tespit edilmelidir.

Mahrem bölgesinde oluşan bir iltihaplanma durumunda ELANEE kalça alt kaslarını geliştirme yardımcı – Aşama II ile egzersize bu süre içinde devam edilmemelidir.

Yalnız işlerliği zarar görmemiş konileri kullanınız. Yüzeyi çizilmiş ve diğer zarar görmüş koniler yaralanmalara sebep olabilirler.

ELANEE kalça alt kaslarını geliştirme yardımcısı – Aşama II nasıl temizlenir?

ELANEE kalça alt kaslarını geliştirme yardımcısı – Aşama II'i her kullanımdan sonra mutlaka temizleyiniz. Desinfeksiyon için sıradan ten temizleyici desinfeksiyon maddelerini kullanabilirsiniz. Tekrardan kullandığınızda konilerde desinfeksiyon maddesi artığı ve kurumuş köpük bulunmamalıdır, tekrardan iyice durulayınız. Gaz ile sterilizasyonda uygulayabilirsiniz. Buharlı veya kuru desinfeksiyon, kaynatma yöntemi uygulanmamalıdır, koniler deformasyona uğrayabilir.

ELANEE kalça alt kaslarını geliştirme yardımcısı – Aşama II nasıl imha edilir?

Çöpe atarken lokal ve bölgesel kurallara uyunuz



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

www.elanee.de
post@elanee.de

Stand: 03/2011

