

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

ELANEE kalça alt kaslarını geliştirme yardımcısı seti tampon formunda olan koniden olur ve bunların her biri değişik renk ve ağırlıklarda olurlar:

Renk	Ağırlık
Sarı	20g
Mavi	34g
Yeşil	50g
Mor	68g

ELANEE kalça alt kaslarını geliştirme yardımcısı – Aşama I ile kalça egersiz 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 egersiz ile güçlenebilir. Böylece siz kendiniz şikayetlerinizden kurtulabilir, ortadan kaldıracaktır daha doğrusu önceden önlemini alarak tamamen yok edebilirsiniz.

ELANEE kalça alt kaslarını geliştirme yardımcısı – Aşama I'le alt kalça kaslarını yeniden algılamınızı ve yeniden güçlenmesini sağlar.

Hamilelik esnasında ELANEE kalça alt kaslarını geliştirme yardımcısı – Aşama I ile yapılacak egersiz kalça alt kaslarını güçlendirir ve ileride oluşabilecek şikayetlerin önüne geçmiştir olur. Doğumdan sonra sıkı bir egersiz kalça alt kaslarının güçlenmesine yardımcı olur.

Alt kalça kasları egersiz duyarsızlık neticesinde başarısızlıkla sonuçlanmış olsa bile ELANEE kalça alt kaslarını geliştirme yardımcısı – Aşama I ile arzulanan hedef elde edilebilir.

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

- Hamilelik esnasında ve doğumdan sonra alt kalça kaslarının gevşemesini önleyerek rejenarasyonu destekleme.
- Kadınlarda görülen İdrar tutamamayı zayıflatmak ve önlemini alma. (yüklenme ve stresten idrar tutamama, özellikle yaş dönümü menopoz).
- Rahmin geri çekilmesinde (Descensus uteri) ve diğer kalça organlarının düzelmesini sağlamak.

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

ELANEE kalça alt kaslarını geliştirme yardımcısı – Aşama I ile yapılan egzersiz kalçanızı tekrardan hissetmenizde yardımcı olur ve alt kalça kaslarının yeniden yapılanmasını sağlar.

Vajinaya bir koni yerleştirildiğinde bu tekrardan dışarı çıkma mehli gösterir. Bu “kaybetme hissi” alt kalça kaslarını koninin dışarı kaymasını önlemek için harekete geçirir (Biofeedback-fenomeni). Rahmin harekete geçmesi alt kalça kaslarına egzersiz niteliğinde olup bir güç antremanı ile karşılaştırılabilir. Bu yüzden egzersizin başlangıcında kalça bölgesinde acı duyma mehli gösterebilir (adale ağrısı)

ELANEE kalça alt kaslarını geliştirme yardımcı – Aşama I 'i nasıl kullanabilirsiniz?

Başlamadan önce alt kalça kaslarınızın ne kadar güçlü olduğunu kontrol ediniz. Bunun için sarı renkli (en hafifi) koniyi vajinaya sokunuz. Koniye orada 1 Dakika tutabiliyorsanız bir üst ağırlıkta olan koniye geçebilirsiniz (önce yeşil, sonra mavi ve en son mor). Rahmin içinde tutabildiğiniz koninin rengi sizin alt kalça kaslarınızın ne kadar kuvvetli olduğunu gösterir, bununla egzersize başlamalısınız.

Günde en az iki kez ayakta veya yürürken egzersiz yapmalısınız. Başlangıçta belki koniyi pek az tutabilirsiniz, bu süre egzersiz devam ettikçe artacaktır. 10 dakika süren bir egzersiz süresince bir kaç gün peş peşe koniyi tutabilirseniz bir üst ağırlık seviyesinde olan koni ile devam edebilirsiniz.

ELANEE kalça alt kaslarını geliştirme yardımcısı – Aşama I kullanımında vajina kuru ise kaydırıcı krem kullanmakta fayda vardır.

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 yardımcısı – Aşama I ile bir kaç hafta içinde alt kalça kaslarınızı, alt kalça kaslarını güçlendiren yardımcı alet kullanmadan hissedebilecek ve onların yardı olmadan egzersiz yapabileceksiniz. Biz yinede arada bir ELANEE kalça alt kaslarını geliştirme yardımcısı – Aşama I kullanmanızı tavsiye ederiz.

Güçlenmiş ve yeniden kazanılmış kasları eg-sersiz yapabilmek ve bu durumu koruyabilmek için sizlere tavsiyemiz ELANEE kalça alt kaslarını geliştirme yardımcısı – Aşama II' dir.

Önemle dikkat etmeniz gerekenler?

Sorunsuz rahat bir hamilelik geçiriyorsanız ELANEE kalça alt kaslarını geliştirme yardımcısı – Aşama I ile kendinizi iyi istediğiniz kadar egzersiz yapabilirsiniz. Egzersizli 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. ELANEE kalça alt kaslarını geliştirme yardımcısı – Aşama I ile yapılan Alt kalça kasları egersiz yalnızca alt kalça kaslarının neden olabileceği idrar tutma zayıflığını tutamama (yüklenme ve stresten idrar tutamama) düzeltebilir. Gündemde olan idrar tutamama rahatsızlığının sebepleri önceden bir doktor tarafından tespit edilmelidir.

Egersize 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 yardımcısı – Aşama I ile egersize 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 yar-dımcısı – Aşama I nasıl temizlenir?

ELANEE kalça alt kaslarını geliştirme yardımcısı – Aşama I'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 yar-dımcısı Phase I nasıl imha edilir?

Çöpe atarken lokal ve bölgesel kurallara uyunuz.



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

www.elanee.de
post@elanee.de

current as of: 03/2011

