

biber

Unterleibs- und Beckenbodentrainer Alexia



Anleitung
Instructions
Instructions

Unterleibs- und Beckenbodentrainer Alexia 458640

Version: 3031.5.00_GB_Biber_2105

Lieferumfang:

1 x Unterleibs- und Beckenbodentrainer Alexia

Lesen Sie die Gebrauchsanweisung vollständig und sorgfältig durch!



Technische Daten

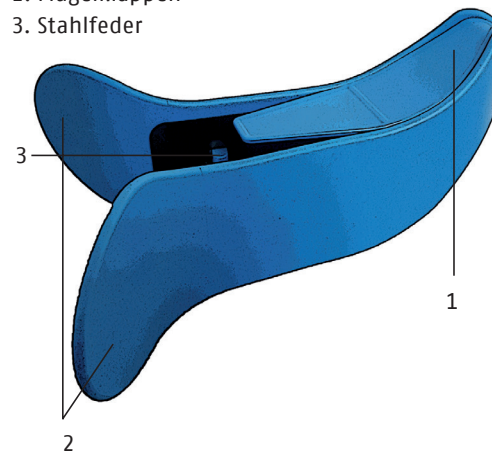
- Material: Polypropylen
- Gewicht: 205 Gramm
- Maße: 20 cm x 23 cm x 8 cm



Nicht geeignet
für Kinder < 3 Jahren

Komponenten

1. Hauptsattel
2. Flügelklappen
3. Stahlfeder



1. Einleitung

Als Beckenbodenmuskulatur werden jene Muskelstränge bezeichnet, die vom Schambein zum Steißbein verlaufen und eine Art Schlinge um den Genitalbereich bilden: um Harnröhre, Scheide und After bei der Frau bzw. um After und Penisansatz beim Mann – Musculus pubococcygeus (lat. „Schambein-Steißbein-Muskel“) – kurz auch PC.

Vor allem bei Frauen ist ein gezieltes Training dieser Muskeln in mehrerer Hinsicht von Bedeutung:

- Durch einen trainierten Beckenboden erhöht sich das Lustempfinden und die Orgasmusfähigkeit beim Sex – je besser die Muskeln an- und entspannt werden können, umso lustvoller wird die Liebe.
- Zur Vorbeugung von Gebärmutterensenkungen können Frauen selbst aktiv werden. Beckenbodengymnastik ist die ideale Vorbereitung auf eine (natürliche) Geburt. Vor allem Schwangerschaft und Geburt können für die Überdehnung der Beckenbodenmuskulatur verantwortlich sein. Die durch eine Geburt stark gedehnte Muskulatur wird durch gezieltes Training wieder gestärkt; damit kehrt auch die Freude am Sex nach der Geburt bald wieder.
- Auch gegen das Schlafferwerden der Muskulatur insbesondere in den Wechseljahren hilft gezieltes Beckenbodentraining.
- Bei Frauen und Männern vermindert bzw. verhindert eine trainierte Beckenbodenmuskulatur Harninkontinenz, also unfreiwilliges Wasserlassen. Bei Männern ist Harninkontinenz vor allem nach Prostata-Operationen oft ein Problem.

Es ist nie zu spät, mit Beckenbodentraining anzufangen. Ob Sie mit 20 oder mit 70 Jahren beginnen, wichtig ist nur, dass Sie die Übungen regelmäßig durchführen. Machen Sie die Gymnastik zu einem Teil Ihres täglichen Lebens.



Hinweise zur sicheren Anwendung des Produktes

Anleitung für den späteren Gebrauch aufbewahren!

- Nach frischen Operationen, insbesondere im Beckenbodenbereich, sollte das Training nur nach Rücksprache mit dem behandelnden Arzt begonnen werden. Wie lange nach einer Operation die entsprechenden Muskeln noch geschont werden sollen, entscheidet der Arzt.
- Um ein Einklemmen der Haut zu vermeiden, Beckenbodentrainer nur auf der Kleidung benutzen.
- Nebenwirkungen, die den gesamten Organismus betreffen, sind bisher nicht bekannt.
- Personen mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten sollten den Beckenbodentrainer nur unter Beaufsichtigung nutzen.
- Wenn sich Ihre Symptome verschlimmern oder Sie ungewöhnliche Veränderungen feststellen, wenden Sie sich sofort an Ihren Arzt.
- Bei eventuellen weiteren Fragen halten Sie Rücksprache mit Ihrem Arzt!
- Aufgrund der Materialzusammensetzung kann der Beckenbodentrainer direkt auf der Haut getragen werden, sofern keine äußeren oder inneren Verletzungen vorliegen.
- Prüfen Sie den Artikel vor jeder Anwendung auf Anzeichen von Abnutzung oder Beschädigungen. Falls solche Anzeichen vorhanden sind oder falls der Artikel unsachgemäß gebraucht wurde, den Artikel keinesfalls weiterbenutzen.
- Alle im Zusammenhang mit dem Produkt aufgetretenen schwerwiegenden Vorfälle sind dem Hersteller und der zuständigen Behörde des Mitgliedstaats, in dem der Anwender und/oder der Patient niedergelassen ist, zu melden.



Kontraindikationen / Nicht geeignet

Allergische Reaktionen auf das Material

Für Deutschland

Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte
Abteilung Medizinprodukte
Kurt-Georg-Kiesinger-Allee 3
53175 Bonn
<https://www2.bfarm.de/medprod/mpsv/>

Für Österreich

Federal Ministry of Health
Dept. Pharmaceuticals and Medical Devices
Radetzkystrasse 2, 1030 Wien/Vienna
E-Mail: meddev@bmgf.gv.at

Für Schweiz

Swissmedic, Swiss Agency for Therapeutic Products
Medical Devices Division
Hallerstrasse 7, 3012 Bern, Switzerland

Zweckbestimmung

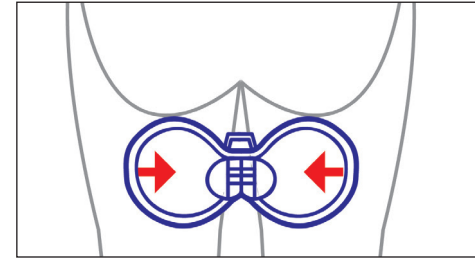
Der Beckenbodentrainer dient der Stärkung der Beckenbodenmuskulatur. Das Ziel ist es, die Muskeln jeden Tag etwas mehr zu fordern, ohne sie zu überlasten oder Schmerzen zu verursachen.

Anwendbar bei

- Bandscheibenbeschwerden
- Vorbeugung von Gebärmutterensenkungen
- vermindert bzw. verhindert Harninkontinenz

Zum privaten Gebrauch!

Anwendung



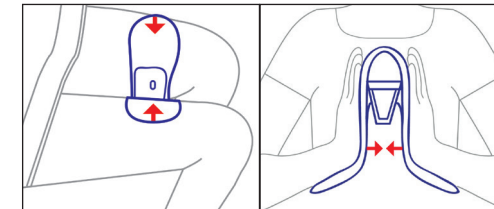
- Tragen Sie bequeme Kleidung und machen sie einige gymnastische Übungen zum Aufwärmen, bevor sie mit dem Beckenbodentrainer Ihr Training beginnen.
- Legen Sie das Gerät zwischen die Oberschenkel, einige Zentimeter unterhalb des Beckenbodens. NICHT gegen den Beckenboden platzieren.
- Zentrieren Sie den Beckenbodentrainer mit den Flügelklappen an der Vorder- oder Rückseite der Oberschenkel, je nachdem was bequemer ist.
- Achten Sie auf die richtige Haltung: Stehen Sie gerade mit den Füßen eng beieinander, Knie leicht gebeugt.
- Versuchen Sie die Knie, Hüften und Schultern parallel zu halten und drücken Sie die Flügelklappen mit den Oberschenkeln, Gesäß und Beckenbodenmuskulatur zusammen.
- Anfänger drücken und halten die Flügelklappen für 3 Sekunden und ruhen dann 7 Sekunden aus. Versuchen Sie, sechs Wiederholungen durchzuführen.

Sie werden es schwierig finden, die Flügelklappen gleich zu Beginn zu schließen. Das ist in Ordnung, weil Sie durch die Übung eine Aktivierung der Hauptmuskeln erreichen, auch wenn Sie die Flügelklappen nur zur Hälfte schließen können.

- Erhöhen Sie schrittweise die Anwendungen und die Haltezeit. Beginnen Sie mit dem Gerät dreimal pro Woche mit Steigerung auf zweimal täglich. Geben Sie den Muskeln genügend Zeit sich zu erholen. Vermeiden Sie eine Überanstrengung der Muskeln.
- Trainierte Anwender sollten in der Lage sein, 10 Wiederholungen durchführen zu können. 25 Sekunden anspannen, 5 Sekunden entspannen.
- Mit regelmäßigem Training bei Berücksichtigung der richtigen Positionierung wird sich die Muskelkraft automatisch erhöhen.

Achten Sie darauf, die Flügelklappen immer soweit wie möglich zusammenzudrücken. Das Training ist effizient und die erzielten Ergebnisse können individuell unterschiedlich ausfallen.

Weitere Anwendungsbereiche zum Trainieren der inneren Oberschenkelmuskulatur oder der Brustmuskeln:



Reinigung und Lagerung

- Lagern Sie das Gerät an einem trockenen und sauberen Platz.
- Den Beckenbodentrainer nicht dauerhaft direktem Sonnenlicht aussetzen.
- Nach jedem Gebrauch reinigen Sie das Gerät mit einem trockenen oder feuchten Tuch.

Gewährleistung

- Die Gewährleistung beträgt 24 Monate ab Kaufdatum auf Herstellungsfehler in Material und Qualität. Bei Zweckentfremdung oder falscher Bedienung kann keine Haftung für eventuelle Schäden übernommen werden.
- Diese Gewährleistung ist nur gültig, wenn die Hinweise der Gebrauchsanweisung beachtet werden. Bei Schäden durch Gewaltwirkung, Missbrauch sowie unsachgemäße Anwendung oder Service von unberechtigten Personen erlischt die Gewährleistung.

Entsorgung

Dieses Produkt kann problemlos im Hausmüll entsorgt werden.



Med. Prod.
der Klasse 1



Biber Umweltprodukte Versand GmbH
Färbergasse 13, 6850 Dornbirn, Österreich



Hydas GmbH & Co. KG, Hirzenhainer Straße 3,
69435 Frankfurt, Deutschland



UDI-DI 4 004128 017816

Unterleibs- und Beckenbodentrainer Alexia 458640

Version: 3031.5.00_GB_Biber_2105

Scope of delivery:

1 x Unterleibs- und Beckenbodentrainer Alexia

Read the instructions for use completely and carefully!



Technical data

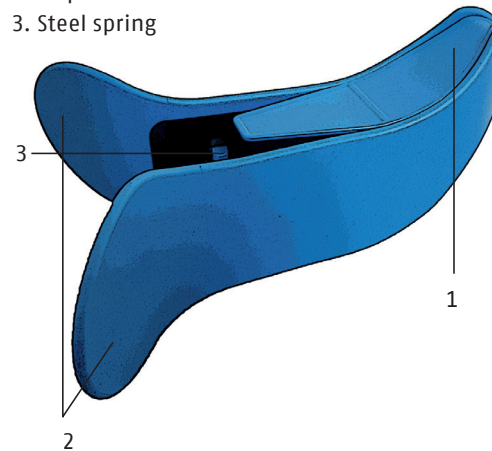
- Material: polypropylene
- Weight: 205 grams
- Size: 20 cm x 23 cm x 8 cm



Not suitable for children
below 3 years

Components

1. Main saddle
2. Flaps
3. Steel spring



Introduction

The muscles of the pelvic floor are those muscle strands which run from the pubic bone to the coccyx and form a kind of loop around the genital area: around the urethra, vagina and anus in women or the anus and penile root in men – musculus pubococcygeus (lat. for pubococcygeal muscle) – PC for short.

- For women especially, targeted training of these muscles is important for a variety of reasons.
- A trained pelvic floor enhances pleasurable sensations and the ability to experience orgasm during sex. The better you are able to tense and relax these muscles, the more passionate will be your experience.
- Women can take action themselves to prevent prolapse of the uterus. Pelvic floor gymnastics are an ideal preparation for (natural) birth. Pregnancy and birth, in particular, can lead to overstretching of the pelvic floor muscles. Targeted training can return the muscles which have been intensely stretched during birth to their former shape. This will also bring back enjoyment of sex following a birth.
- Targeted pelvic floor training also helps with muscle weakening, especially during menopause.
- Trained pelvic floor muscles can prevent or reduce unwanted urinary incontinence in both women and men. Men are especially likely to suffer urinary incontinence following prostate operations.

It is never too late to start your pelvic floor training. Whether you start at 20 or at 70, what matters most is that you do the exercises regularly. Make gymnastics part of your daily routine.



Instructions for safe use of the product

- Keep these instructions for later!
- Immediately following operations, especially in the pelvic floor area, you should only start the training after consulting your treating physician. Your physician can decide how long following an operation you should go easy on your muscles.
- In order to prevent trapping skin, only use the pelvic floor trainer above clothing. Side effects that affect the entire organism are not yet known.
- People with limited physical, sensory or mental abilities should only use the pelvic floor exercise under supervision.
- If your symptoms worsen or you notice unusual changes, consult your doctor immediately.
- For additional questions consult your doctor!
- Due to the material composition, it can be worn directly on the skin as long as there are no external or internal injuries.
- Examine the appliance frequently. If there is any damage visible. If the supply cord is damaged, it must be replaced by the manufacturer or a qualified person, to avoid a hazard.
- All serious incidents involving the product must be reported to the manufacturer and the responsible authorities of the Member State where the user and/or patient is located.



Contraindications / Not suitable

Allergic reactions to the material

For Germany
Federal Institute for Drugs and Medical Devices
Medical Devices Division
Kurt-Georg-Kiesinger-Allee 3
53175 Bonn
<https://www2.bfarm.de/medprod/mpsv/>

For Austria
Federal Ministry of Health
Dept. Pharmaceuticals and Medical Devices
Radetzkystrasse 2, 1030 Vienna
Email: meddev@bmgf.gv.at

For Switzerland
Swissmedic, Swiss Agency for
Therapeutic Products
Medical Devices Division
Hallerstrasse 7, 3012 Bern, Switzerland

Intended use

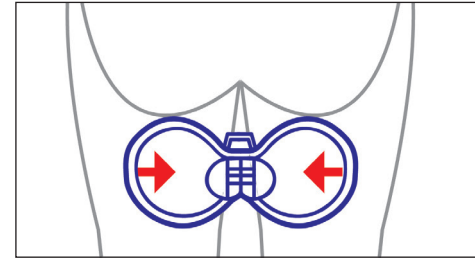
The pelvic floor trainer is used to strengthen pelvic floor muscles. The aim is to train your muscles a little more every day without exerting too much of a strain or causing pain.

Applicable to

- Disc discomfort
- Prevention of uterine subsidence
- Reduces or prevents urinary incontinence

For private use.

Use



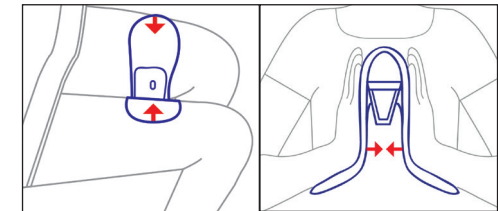
- Wear comfortable clothing and do some basic exercises to warm up before starting your training with the pelvic floor trainer.
- Place the trainer between your thighs, several centimetres below your pelvic floor. Do NOT place it right up against your pelvic floor.
- Using the flaps, centre the pelvic floor trainer on the front or back of your thighs, whichever you find the more comfortable.
- Make sure you keep the right posture. Stand up straight with your feet close together and your knees slightly bent.
- Try to keep your knees, hips and shoulders in a line and press the flaps together using your thighs, buttocks and pelvic floor muscles.
- Beginners should press and hold the flaps for 3 seconds and then rest for 7 seconds. Try to manage six reps.

You will initially find it difficult to close the flaps. That's fine because the exercise will help you activate your major muscles even if you only close the flaps halfway.

- Increase use and the hold time gradually. Start by using the trainer three times a week and build this up to twice a day. Give your muscles enough time to recover. Avoid over-exerting your muscles.
- Trained users should manage 10 reps. Tense for 25 seconds, relax for 5 seconds.
- If you train regularly with the right positioning, your muscle strength will increase automatically.

Make sure to always push the flaps together as far as possible. The training is efficient and the results achieved can vary from person to person.

Other applications includes training your inner thigh muscles or chest muscles:



Cleaning and storage

- Store the device in a clean, dry place.
- Do not expose the pelvic floor trainer to direct sunlight for a long time.
- Clean the trainer after each use by wiping it with a dry or moist cloth.

Warranty

- The warranty is valid for 24 months following the purchase date and covers manufacturer's faults relating to material and quality. Liability for damage cannot be accepted if the device is used for a purpose other than intended or if it is used incorrectly.
- This warranty is only valid if the instructions in the manual are observed. If damage is caused by force, misuse or inappropriate use or servicing by unauthorised parties, the warranty ceases to apply.

Disposal

This product can be safely disposed of in household waste.



Class 1
Med. Device



Biber Umweltprodukte Versand GmbH
Färbergasse 13, 6850 Dornbirn, Österreich



Hydas GmbH & Co. KG, Hirzenhainer Straße 3,
60435 Frankfurt, Deutschland



UDI-DI 4 004128 017816

Unterleibs- und Beckenbodentrainer Alexia 458640

Version: 3031.5.00_GB_Biber_2105

Éléments livrés :

1 x Unterleibs- und Beckenbodentrainer Alexia

Lisez soigneusement le mode d'emploi dans son intégralité !



Données techniques

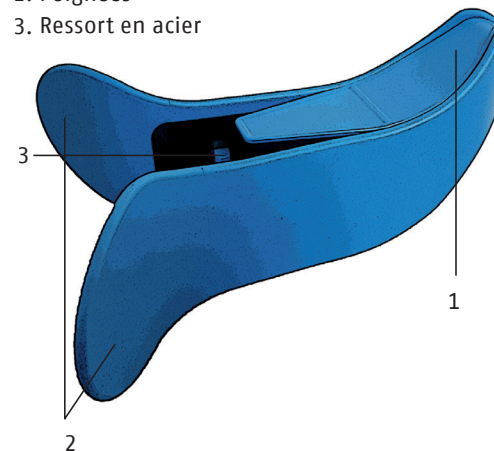
- Matière : polypropylène
- Poids : 205 g
- Dimensions : 20 cm x 23 cm x 8 cm



N'est pas adapté aux
enfants de moins de 3 ans

Composants

1. Support
2. Poignées
3. Ressort en acier



Introduction

Le muscle allant du pubis au coccyx et formant une sorte de boucle autour des organes génitaux – autour de l'urètre, du vagin et de l'anus chez la femme et autour de l'anus et de la base du pénis chez l'homme – s'appelle le périnée (ou musculus pubococcygeus en latin, c'est-à-dire « muscle de l'os pubien et du coccyx »).

La musculation ciblée de ce muscle apporte de nombreux avantages, notamment chez les femmes :

- Un périnée musclé augmente le plaisir et la capacité à atteindre l'orgasme lors des rapports sexuels – plus les muscles peuvent se contracter et se décontracter, plus le plaisir s'intensifie.
- Les femmes peuvent réaliser des exercices pour prévenir la descente de l'utérus. La gymnastique périnéale est une préparation idéale à l'accouchement (naturel). Les grossesses et les accouchements peuvent distendre le périnée. La musculature très distendue après un accouchement peut être renforcée à l'aide d'exercices ciblés ; cela permet aussi de retrouver le plaisir sexuel rapidement après l'accouchement.
- Un entraînement ciblé du périnée permet également de lutter contre le relâchement des muscles, notamment pendant la ménopause.
- Un périnée musclé diminue voire empêche l'incontinence urinaire chez les hommes comme chez les femmes. Chez les hommes, l'incontinence urinaire survient fréquemment après des opérations de la prostate.

Il n'est jamais trop tard pour muscler son périnée. Que vous ayez 20 ou 70 ans, l'important c'est la régularité. Faites de la gymnastique un rituel quotidien.



Consignes pour un usage en toute sécurité

- Conserver la notice pour future référence !
- Après des opérations au niveau du périnée, ne commencer la musculation qu'après consultation du médecin traitant. Le médecin décidera combien de temps il faut ménager ses muscles après une opération.
- Pour éviter de vous pincer la peau, utilisez l'accessoire uniquement par-dessus vos vêtements
- Les effets secondaires affectant l'organisme entier ne sont pas encore connus. Les personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales limitées ne doivent utiliser l'exercice du plancher pelvien que sous surveillance.
- Si vos symptômes s'aggravent ou si vous remarquez des changements inhabituels, consultez immédiatement votre médecin.
- Pour toute question éventuelle, veuillez vous adresser à votre médecin
- En raison de la composition du matériau, il peut être porté directement sur la peau tant qu'il n'y a pas de blessures externes ou internes.
- Vérifiez régulièrement que l'appareil ne présente pas de signes d'usure ou de détérioration. Si vous constatez de tels signes ou si l'appareil a fait l'objet d'un usage impropre, veuillez le retourner au fabricant avant toute utilisation ultérieure.
- Tout accident grave lié à l'utilisation de ce produit doit être notifié au fabricant et à l'autorité compétente de l'État membre dans lequel l'utilisateur/le patient est établi.



Contre-indications / Non adaptées

Réactions allergiques au matériau

Pour l'Allemagne

Institut fédéral des médicaments et des dispositifs médicaux
Service Dispositifs médicaux
Kurt-Georg-Kiesinger-Allee 3
53175 Bonn
<https://www2.bfarm.de/medprod/mpsv/>

Pour l'Autriche

Ministère fédéral de la Santé
Service Produits pharmaceutiques et dispositifs médicaux
Radetzkystrasse 2, 1030 Vienne
E-mail : meddev@bmgf.gv.at

Pour la Suisse

Swissmedic, Institut suisse des produits thérapeutiques
Service Dispositifs médicaux
Hallerstrasse 7, 3012 Berne, Suisse

Utilisation prévue

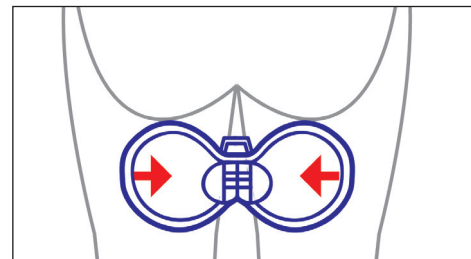
Cet accessoire sert à muscler le périnée. L'objectif est de solliciter les muscles un peu plus chaque jour sans les surmener ou entraîner des douleurs.

Applicable à

- Inconfort du disque
- Prévention de l'affaiblissement utérin
- Réduit ou prévient l'incontinence urinaire

Pour usage privé.

Mode d'emploi



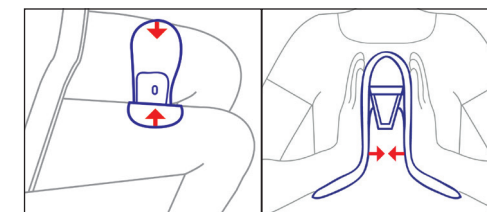
- Portez des vêtements confortables et échauffez-vous avant de commencer les exercices avec l'accessoire pour muscler le périnée.
- Placez l'accessoire entre vos cuisses, quelques centimètres en dessous du périnée. Ne le placez PAS contre le périnée.
- Centrez l'accessoire en plaçant les poignées sur l'avant ou l'arrière des cuisses, en fonction de ce qui vous paraît le plus confortable.
- Adoptez une position correcte : tenez-vous droit, pieds joints, les genoux légèrement fléchis.
- Essayez de maintenir les genoux, les hanches et les épaules parallèles et rapprochez les poignées en contractant vos cuisses, vos fessiers et le périnée.
- Débutants : rapprochez et maintenez les poignées en position fermée pendant 3 secondes, puis relâchez pendant 7 secondes. Essayez d'enchaîner 6 répétitions.

Au début, il vous sera difficile de rapprocher complètement les poignées. Ce n'est pas grave : l'exercice vous permettra d'activer les muscles principaux, même si vous ne fermez les poignées qu'à moitié.

- Augmentez peu à peu les applications et la durée de contraction. Au début, utilisez l'accessoire trois fois par semaine, puis augmentez progressivement jusqu'à deux fois par jour. Accordez suffisamment de temps à vos muscles pour récupérer. Ne surmenez pas vos muscles.
- Les utilisateurs habitués devraient pouvoir enchaîner 10 répétitions. Contracter pendant 25 secondes, relâcher pendant 5 secondes.
- Un exercice régulier dans une position correcte améliorera automatiquement votre force musculaire.

Veillez à rapprocher le plus possible les poignées. Cet exercice est efficace et les résultats peuvent varier d'une personne à l'autre.

Autres utilisations pour muscler les adducteurs ou les pectoraux :



Nettoyage et stockage

- Conservez l'accessoire dans un endroit propre et sec
- Ne pas exposer l'accessoire à la lumière du soleil directe pendant une longue période
- Nettoyez l'accessoire avec un chiffon sec ou humide après chaque utilisation

Garantie

- La garantie est de 24 mois à compter de la date d'achat pour les défauts de fabrication en termes de matériau et de qualité. Aucune garantie ne pourra être appliquée en cas de dommages dus à une utilisation par des tiers ou une utilisation non conforme.
- Cette garantie n'est applicable que si les consignes d'utilisation sont respectées. Les dommages causés par la force, une mauvaise utilisation et une utilisation ou un entretien inappropriés par des personnes non habilitées annuleront la garantie.

Élimination

Ce produit peut être jeté avec les ordures ménagères.



Dispositif médical
classe 1



Biber Umweltprodukte Versand GmbH
Färbergasse 13, 6850 Dornbirn, Österreich



Hydas GmbH & Co. KG, Hirzenhainer Straße 3,
60435 Frankfurt, Deutschland



UDI-DI 4 004128 017816

