

# LUBEXXX®

## Beckenbodentrainer Set für Fortgeschrittene Gebrauchsanweisung

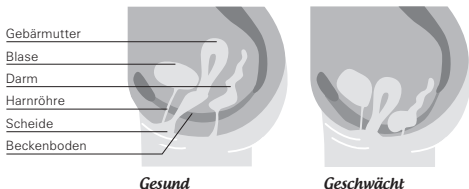


Gewichtsklasse **3** | 72g

Gewichtsklasse **4** | 92g

### Warum überhaupt Beckenbodentraining?

Im gesunden Zustand müssen Sie sich Ihren Beckenboden wie eine Hängematte vorstellen. Dabei halten die Muskeln und Bänder die Organe wie Gebärmutter, Blase, Scheide und Darm elastisch und stabil auf dieser „Hängematte“ zusammen. Lässt die Spannung nach, rutscht die „Hängematte“ nach unten, der Beckenboden senkt sich und es kann so zu Organverschiebungen kommen und somit zu einem Unwohlgefühl im Geschlechts- und Darmbereich. Ein gesunder und starker Beckenboden hingegen steigert Ihr Wohlbefinden und Ihre Lebensfreude und kann möglichen Problemen auch vorbeugen.



Gesund

Geschwächt

### Wie funktioniert der LUBEXXX® Beckenbodentrainer?

Im Inneren Ihres Beckenbodentrainers sind zwei Gewichte. Diese Gewichte geraten in Schwingungen, sobald Sie sich körperlich bewegen. Aufgrund der Schwingungen im Inneren des Trainers wird Ihr Beckenboden stimuliert. Und genau diese Stimulation regt Ihre Beckenbodenmuskulatur an, da sie versucht diese Schwingungen auszugleichen. Wichtig ist also nur, dass Sie sich nach dem Einführen des Trainers bewegen. Das bedeutet, Sie können z.B. in der Wohnung den gewöhnlichen Haushaltsarbeiten nachgehen. Natürlich ist auch ein Spaziergang oder Joggen möglich. Zum Start empfehlen Ärzte einmal in der Wohnung auf und ab zu gehen, damit Sie zuerst einmal ein Gefühl für den Beckenbodentrainer bekommen.

### Wie benutze ich den Beckenbodentrainer?

Der LUBEXXX® Beckenbodentrainer wird wie ein handelsüblicher Tampon in die Scheide eingeführt. Durch seine ergonomische Form ist er besonders einfach einzuführen. Viele Frauen können dies einfacher im Stehen. Unser Tipp, falls die Scheide zu trocken ist, einfach etwas LUBEXXX® Gleitmittel auf den Scheideneingang auftragen. Und durch das praktische Rückholbändchen können Sie jederzeit den Beckenbodentrainer wieder einfach entfernen.

Einfaches Einführen und Entfernen  
mit Rückholbändchen

Ergonomische  
Form



Körperverträgliches  
Elastomer

### Wie oft und wie lange soll ich trainieren?

Hier gibt es keine genauen Richtlinien und dies ist auch individuell unterschiedlich. Da Sie Ihren Beckenboden nicht zu viel trainieren können, kann nichts passieren. Frauenärzte empfehlen im Durchschnitt ein tägliches Training von 8 bis 10 Minuten.

Schon nach einiger Zeit können Sie einen Trainingserfolg spüren, denn Ihre Beckenbodenmuskulatur wird stärker und fester. Wichtig ist die Regelmäßigkeit. Für die Steigerung des Trainings haben Sie zwei Trainer mit unterschiedlichem Gewicht zur Verfügung.

Beckenbodentrainer Rot Gewichtsklasse **3** | 72g

Beckenbodentrainer Schwarz Gewichtsklasse **4** | 92g

Das Wichtigste haben Sie schon mal getan, sich einen LUBEXXX® Beckenbodentrainer gekauft. Nun einfach das Training starten und täglich etwas trainieren. Und Sie werden sehen, wie schnell sich erste Erfolge einstellen und Ihr Beckenboden wieder stark, stabil und gesund wird. Wir wünschen Ihnen viel Spaß mit dem Training. Freuen Sie sich auf ein neues glückliches Lebensgefühl.

## UNSER TIPP – LUBEXXX® ORIGINAL Gleitgel ALS EINFÜHRHILFE

LUBEXXX® Original ist ein auf Wasser UND Silikon basiertes Gleitgel. Es wurde speziell für die Problembeseitigung einer trockenen Scheide und für lang anhaltendes Gleitvergnügen entwickelt. Durch die spezielle „2-in-1 Formulierung“ kann das Wasser auch durch Reibungswärme nicht schnell verdampfen, da die Wassermoleküle in der Wasser-Silikon-Emulsion geschützt sind. LUBEXXX® vereint somit alle Vorteile, die ein Gleitmittel haben muss. Als Einführhilfe für Beckenbodentrainer sehr gut geeignet.

- ✓ Lang anhaltende Gleitfähigkeit
- ✓ Niemals klebrig
- ✓ seidiges Hautgefühl
- ✓ Wasserlöslich, daher hygienisch
- ✓ Getestet mit „Sehr Gut“
- ✓ Hormonfrei
- ✓ Öl-, Fett-, Parfümfrei
- ✓ Made in Germany
- ✓ Von Ärzten empfohlen



LUBEXXX® Gleitgel und alle anderen LUBEXXX® Produkte sind in allen Apotheken rezeptfrei erhältlich. Oder auch online unter [www.lubexxx.de](http://www.lubexxx.de)

Hier finden Sie auch weitere Produkte wie z.B. den **LUBEXXX® Hygiene-Reiniger** speziell für Beckenbodentrainer.

MAKE HoBo marketing GmbH,  
80335 München



**Two different weights** 3 72g 4 92g  
**Twee gewichten**  
**Deux poids différents**

**UK Instructions for use**

**LUBEXXX® Pelvic Floor Trainer** for stronger pelvic floor muscles is available in two different weights: 72g and 92g for a moderately trained pelvic floor.

Both trainer stimulate, massage and train your muscles. The gentle to intense vibrations of the trainer give your pelvic floor muscles a perfect workout – whenever and wherever you want. A well-trained pelvic floor enhances a woman's ability to reach orgasm, making sex more pleasurable. The trainer is used vaginally like a conventional tampon. When inserted, the tear-resistant retrieval string should be easy to reach. Please relax your pelvic floor during removal. For easier insertion and removal, please use LUBEXXX® Original lubricant.

**Use:** To strengthen the pelvic floor muscles the pelvic floor trainer is inserted lengthwise into the vagina, similarly to a tampon, with the retrieval string remaining outside. The vibrations of the inserted balls send a signal to the pelvic floor that there is something it needs to hold on to, thereby strengthening its muscles. In average a daily training of 8 to 10 minutes is recommended. For best results, they can be worn during everyday activities. They are pulled back out using the tear-resistant retrieval string. For more information on pelvic floor training, please ask your physician. Women who would like to train their pelvic floor during pregnancy should only do this after consulting their midwife or physician. After giving birth, pelvic floor trainer should only be used after any birth-related injuries have healed, the lochia has stopped and postnatal exercises have been started.

**Care:** Before first use and after each use, the pelvic floor trainer should be cleaned with LUBEXXX® toy cleaner or using lukewarm water and mild soap.

**Warning:** The pelvic floor trainer is not suitable for anal use. Please remove the trainer before vaginal intercourse. The two pelvic floor exercisers are not a children's toy and should be kept away from children.

**NL Gebruiksaanwijzingen**

**LUBEXXX® Bekkenbodem Trainer** ter versterking van de bekkenbodemspieren zijn verkrijgbaar in twee gewichten: 72g en 92g voor een licht getrainde bekkenbodem.

LUBEXXX® bekkenbodem trainer stimuleren, masseren en trainen. De zachte tot intensieve trillingen van de bekkenbodem trainer trainen optimaal de bekkenbodemspieren – wanneer en waar u maar wilt. Een getrainde bekkenbodem bevordert het vermogen van de seks om een orgasme te bereiken en zorgt dus voor meer plezier in seks. De trainer worden zoals een in de handel gebruikelijke tampon vaginaal gebruikt. Na het inbrengen moet het scheurvrije terughaalbandje moeiteloos grijpbaar zijn. Ontspan de bekkenbodem bij het verwijderen. Gebruik LUBEXXX® Original glijmiddel om ze gemakkelijker in te brengen en te verwijderen.

**Gebruik:** Ter versterking van de bekkenbodemspieren worden bekkenbodem trainer op dezelfde wijze als een tampon loodrecht in de vagina ingebracht; het terughaalbandje blijft aan de buitenkant. De trillingen van de binnenste bal brengen in de bekkenbodem de reactie teweeg iets te moeten vasthouden. Daardoor worden de spieren getraind. Op de gemiddelde dagelijkse training 8-10 minuten wordt aanbevolen. Voor een optimaal effect draagt u ze gedurende de gewone lichaamsbeweging. Met behulp van het scheurvrije terughaalbandje worden ze er weer uitgetrokken. Raadpleeg uw huisarts voor aanvullende in-

formatie over het onderwerp »bekkenbodemtraining«. Vrouwen die hun bekkenbodem tijdens de zwangerschap willen trainen, mogen bekkenbodem trainer alleen gebruiken na overleg met de vroedvrouw of de arts. Na de geboorte mogen bekkenbodem trainer pas worden gebruikt, wanneer eventuele wonden als gevolg van de bevalling zijn genezen, de kraamvloed is afgenomen en al met de postnatale gymnastiek is begonnen.

**Onderhoud:** Voor het eerste gebruik en na iedere toepassing mogen de bekkenbodem trainer uitsluitend met LUBEXXX® toy cleaner of warm water en milde zeep worden gereinigd.

**Waarschuwing:** Bekkenbodem trainer zijn niet geschikt voor anaal gebruik. Bij vaginale geslachtsgemeenschap moeten de trainer vooraf worden verwijderd. De bekkenbodem trainer zijn geen speelgoed voor kinderen en moeten buiten het bereik van kinderen worden gehouden.

**FR Conseils d'utilisation**

**LUBEXXX® Étage Formateur Pelviennne** pour renforcer le périnée sont disponibles en deux poids différents : 72 g et 92 g pour un périnée légèrement musclé.

LUBEXXX® étage formateur pelviennne stimulent, massent et musclent. Les oscillations douces à intensives des entraîneur font travailler de manière optimale les muscles du périnée – quand vous le souhaitez et où que vous soyez. Un périnée musclé favorise la capacité d'orgasme de la femme et procure ainsi davantage de plaisir lors de rapports sexuels. Entraîneur doivent être utilisées comme les tampons vaginaux usuels. Une fois insérées, le cordon de retrait anti-déchirure doit pouvoir être facilement retiré. Veuillez détendre le périnée lors du retrait des boules. Pour introduire et retirer utiliser LUBEXXX® Original lubrifiant.

**Utilisation:** Pour tonifier le muscle du périnée et favoriser sa rééducation après un accouchement, étage entraîneur pelviennne sont introduites verticalement dans le vagin, de la même manière qu'un tampon, le cordon de retrait demeurant à l'extérieur. Les oscillations des billes situées à l'intérieur de chaque boule déclenchent une réaction dans le périnée lui donnant l'impression de devoir retenir quelque chose. Elles font ainsi travailler les muscles. Sur la formation quotidienne moyenne 8 à 10 minutes est recommandée. Pour un effet optimal, elles peuvent être portées pendant tous vos mouvements quotidiens. Elles sont retirées à l'aide du cordon de retrait anti-déchirure. Pour de plus amples informations autour du thème de la « musculation du périnée », veuillez consulter votre médecin traitant. Les femmes désireuses de muscler leur périnée pendant la grossesse devraient utiliser les étage entraîneur pelviennne uniquement après en avoir parlé à leur sage-femme ou leur médecin. Après l'accouchement, étage entraîneur pelviennne ne devront être utilisées qu'une fois les séquelles de l'accouchement soignées et les lochies stoppées et qu'après avoir débuté une gymnastique de rééducation.

**Entretien:** Avant la première utilisation et après chaque utilisation, étage entraîneur pelviennne doivent être nettoyés uniquement avec LUBEXXX® plancher pelvien formateur propre ou avec de l'eau chaude et un savon doux.

**Avertissement:** Étage formateur pelviennne ne sont pas adaptées à une utilisation anale car. En cas de rapport sexuel vaginal, veuillez retirer préalablement les entraîneur. Les étage formateur pelviennne ne sont pas des jouets et doivent étre tenues hors de portée des enfants.