

Nepoužívat v těhotenství, v době menstruace a při gynekologických potížích bez konzultace s Vaším lékařem. Nepoužívat v případě jakéhokoliv poškození některé součásti pomůcky.

Životnost pomůcky 5 let. Na konci životnosti výrobek zašlete na adresu výrobce nebo odevzdejte do sběrného dvora.

Skladování a manipulace s výrobkem:

Skladovat v čistém a suchém prostředí, při teplotě 15 až 25°C.

Výrobek chránit před pádem (riziko poškození vaginálního tělesa nebo ulomení závěsu závaží). Vaginální těleso chránit před mechanickým poškozením a nevystavovat přímému kontaktu s horkými předměty (>82°C)

Produkty uvedené v textu lze zakoupit v internetovém obchodě: www.medipunkt.cz

DOPORUČUJEME V INTERNETOVÉM OBCHODĚ ZAKOUPIT CD S VIDEONÁVODEM K TĚTO POMŮCCĚ.

Úřad průmyslového vlastnictví schválil a zaregistroval jako: Užité vzor CZ 21684 U1

Dodávák: MEDIPUNKT s.r.o.
Svinná 27
517 03 Skuhrov nad Bělou
IČ 28815769
www.medipunkt.cz
e-mail: info@medipunkt.cz

Výroba: HOBBYT s.r.o.
Svinná 27
517 03 Skuhrov nad Bělou
IČ 47455462
e-mail: hlava.hobbyt@seznam.cz



Poslední revize návodu_2017-11

-4-



unikátní řešení INKONTINENCE

pomůcka pro posilování svalů pánevního dna

závaží 100 g



závaží 200 g I



závaží 200 g II



vaginální těleso I



vaginální těleso II



Příložené doplňky:
Dezinfekční sprej, ochrany vaginálních těles, lubrikační gel.

-1-

NÁVOD K POUŽITÍ

Po vyjmutí součástek z krabičky postupujte při zkompletování pomůcky a následném cvičení dle tohoto návodu.

Před začátkem cvičení omyjte vaginální těleso, doporučujeme použít vhodný dezinfekční sprej na bázi lihu nebo vody se širokým spektrem virucidní účinnosti, po dezinfekci omyjte vodou a vysušte. Těleso můžete vložit do ochrany vaginálních těles. Obojí je v naší nabídce. Použití ochrany však není podmínkou, protože celé vaginální těleso je vyrobeno z hmoty s atestem zdravotní nezávadnosti.

Položte na podlahu několik vrstev textilu, například froté ručníky, aby při náhodném pádu nedošlo k poškození podlahy nebo závaží. Na závěs menšího vaginálního tělesa zavěste nejmenší závaží (100 g). Zaujměte mírně rozkročený postoj s nepatrně pokrčenými koleny, vaginální těleso zaveďte co nehlouběji do pochvy (pro snazší zavedení lze použít co nejmenší množství lubrikantu – i ten najdete v naší nabídce, lze použít jak na vodní tak silikonové bázi dle toho který Vám vyhovuje). Napínáním svalů se těleso snažte udržet uvnitř. Věnujte pozornost tomu, aby pomůcka při eventuálním pádu nezasáhla vaši nohu.

Pokud se Vám nepodaří těleso udržet, je nutné zavést je hlouběji, a pokud ani poté těleso neudržíte, použijte přiložené těleso většího průměru a cvičení opakujte. Až toto zvládnete, pokuste se pomůcku snižováním a zvyšováním napětí svalů zvedat a spouštět (řádově 5 mm) tak, aby Vám vaginální těleso nevyklouzlo. Toto opakujte každý druhý den přibližně 3 minuty

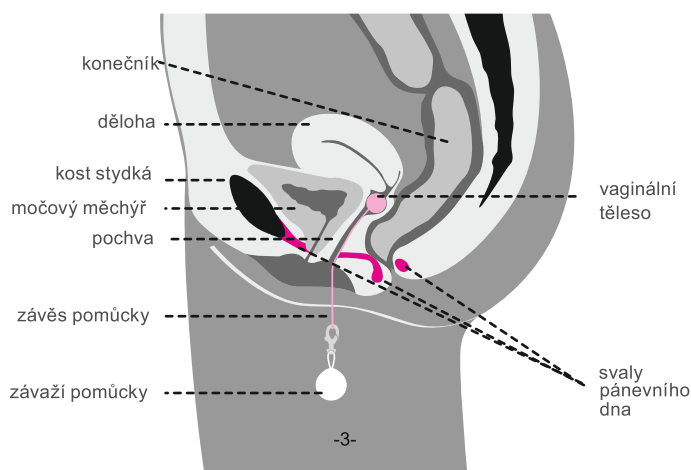
Po zvládnutí této zátěže vyměňte závaží za větší (200 g). Dále pokračujte přidáním závaží po hmotnosti 100 g. Jestliže jste použila těleso většího průměru, a cvičíte s 300 g., pokuste udržet a následně cvičit se 100 gramy na tělese menšího průměru a postupně zvyšovat zátěž po 100 gramech. Když nevládnete menší těleso pokračujte v cvičením s větším tělesem. Pokud bezpečně zvládáte dodávaných 500 gramů, lze dokoupit další závaží.

-2-

Při větším počtu závaží lze použít systém zavěšení „za sebe“ tak, že karabinku nezavěsíte na šňůrku, ale do kroužku předcházejícího závaží. Maximální zatížení závěsu vaginálního tělesa jsou 2 kg.

Nadměrně zvyšovat hmotnost není potřeba, jde spíše o pravidelné cvičení, které Vám podstatně zmenší problémy s inkontinencí a tím zlepší psychickou pohodu. Požadovaný efekt se nedostaví hned, je třeba v úsilí neustávat a ve cvičení vytrvat, i když se Vám může zpočátku zdát, že k žádným výrazným změnám nedochází. Cvičte ob den počítejte si stahy 8x pak pauzička a znovu 8x. Pak se snažte závažíčko držet a počítat si do 10 ti vše trvá kolem 3 minut. Po dosažení zátěže 500 a více gramů s menším tělesem provádějte udržovací cvičení minimálně třikrát týdně. Pokud přestanete cvičit, začnou svaly pánevního dna stejně jako ostatní svalové skupiny znovu ochabovat a dostat je do kondice bude opět vyžadovat zvýšené úsilí.

Věnujte zvýšenou pozornost, jak vlastní hygieně, tak čistotě pomůcky která je plně omyvatelná. Po omytí je potřeba všechny, hlavně kovové části dobře osušit. Neumývat v myčce na nádobí nebo za použití agresivních nebo abrazivních mycích prostředků.



-3-