

IT

LEGGERE ATTENTAMENTE IL FOGLIETTO ILLUSTRATIVO PRIMA DELL'UTILIZZO

PelviK è un innovativo sistema a tre coni vaginali di pesi differenti (BIANCO 30 gr, ROSA CHIARO 47 gr, ROSA INTENSO 65 gr) per rinforzare i muscoli del pavimento pelvico in modo pratico, efficace e autonomo, seguendo le tecniche del primo esperto in questo campo il Dr. Kegel.

Che cos'è il pavimento pelvico?

Il pavimento pelvico è il sistema di muscoli e legamenti responsabili del sostegno di organi importanti come vescica, utero e intestino e della corretta funzionalità di uretra, vagina e retto

L'indebolimento del pavimento pelvico può essere causato da:

- gravidanza,
- menopausa
- attività sportiva sostenuta
- obesità
- stitichezza cronica
- tosse cronica
- sforzi fisici pesanti
- possibili esiti di interventi chirurgici
- predisposizione familiare

Queste condizioni possono portare a

- incontinenza urinaria (da sforzo)
- prolapsi vaginali (vescica, utero, retto)
- incontinenza fecale
- rapporti sessuali insoddisfacenti e/o dolorosi

Dato l'aumento della longevità femminile, la donna rischia di trascorrere una parte significativa della propria vita con importanti disfunzioni del pavimento pelvico che interferiscono a livello:

- Personale (con la propria intimità, es: utilizzo di pannolini per l'incontinenza o pessari per il prolasso con tutti i problemi che ne derivano),
- Sociale (difficoltà a allontanarsi da casa e mantenere relazioni interpersonali)
- Sessuale (insoddisfazione personale e/o del proprio partner), Limitando il benessere fisico e psicologico della persona.

Coni vaginali PelviK.

Questi coni vaginali sono stati sviluppati da specialisti del

Les cônes vaginaux PelviK.

Ces cônes vaginaux ont été développés par des spécialistes pour aider les femmes à effectuer des exercices du plancher pelvien correctement. Les cônes vaginaux PelviK, ayant à l'intérieur une sphère d'acier qui, à mouvement, émet des vibrations légères, après avoir été insérés dans le vagin, crée un retroaction sur les parois, en aidant la femme de percevoir le cône et une stimulation plus grande des muscles pelviens, facilitant l'exercice et accroissant son efficacité.

Le cône avec son poids a la tendance à sortir du vagin en raison de la gravité, provoquant la stimulation des muscles péri-vaginaux, pour éviter la sortie, et la combinaison entre la vibration et le poids conduit à un „entraînement automatique“.

Cet exercice de contraction musculaire et le changement progressif et graduel des cônes plus lourds, renforce efficacement les muscles périaénales et permet l'observation d'une amélioration du tonus pelvien en quelques semaines, tout en appréciant les avantages.

Utilisation

Explorez le plancher pelvien en insérant un doigt, lavé et lubrifié, dans le vagin au moins 2 cm. Sentez les parois vaginaux qui se resserrent lorsque vous contractez la musculature pelvienne, semblable à essayer d'arrêter l'écoulement de l'urine pendant la miction.

Au début, vous pouvez rencontrer des difficultés à connaître votre propre muscles pelviens et la perception de la contraction vaginale. Grâce aux cônes PelviK et la caractéristique vibrante sera beaucoup plus facile d'apprendre à reconnaître et à utiliser les muscles, même dans les premiers stades de l'exercice.

Nettoyer le cône et l'entrée dans le vagin:

IMPORTANT: Lavez soigneusement vos mains et désinfectez le cône vaginal PelviK avec des solutions ou de savon désinfectants (par exemple: désinfectant ou clorexidine), rincez avec de l'eau et essuyez-le avec un chiffon doux, ne pas utiliser de brosses ou d'éponges abrasives et évitez de rayer le cône, avant et après l'utilisation. En utilisant un lubrifiant à base de l'eau, le cône est amené au moins 3 cm dans le vagin, laissant le queue du cône en dehors pour faciliter l'enveloppement.

Le premier contact:

Commencez avec le cône le plus léger (blanc) et chercher la position la plus confortable. Aux premiers essais est

especialistas para ayudar a la mujer a realizar de modo correcto los ejercicios del piso pelviano. Los conos vaginales PelviK al tener en el interior una esfera de acero, que con el movimiento emite vibraciones suaves, una vez que se ha introducido en la vagina crea un feedback en las paredes, ayudando a la mujer a percibir el cono y provocar una estimulación mayor de la musculatura pelviana, facilitando el ejercicio y creando la eficiencia. El cono con su peso tiende a salir de la vagina debido a la gravedad, provocando la estimulación de los músculos peri-vaginales, para evitar que se salga, y la combinación entre vibraciones y peso lleva a un "ejercicio automático".

Este ejercicio de contracción muscular y de cambio progresivo y sucesivo a conos más pesados, endurece de modo eficiente los músculos perineales, y permite observar un mejoramiento de la tonalidad pelviana en pocas semanas, realizando al mismo tiempo otras ventajas.

Utilización

En la exploración del propio piso pélvico al introducir el dedo, limpio y lubricado, en la vagina, al menos dos centímetros, se sienten las paredes vaginales, que se juntan al contraer la musculatura pelviana, de modo similar como cuando se trata de cerrar el flujo de orina al momento de orinar.

Al comienzo es posible que encuentrés dificultades en el conocimiento de los propios músculos pelvianos y en la percepción de las contracciones vaginales. Debido a los conos PelviK y a sus características vibrantes será más fácil aprender a reconocer y a usar la musculatura, incluso desde las primeras etapas del ejercicio.

Limpieza del cono e introducción en la vagina:

IMPORTANTE: Lavad bien las manos y desinfectad el cono vaginal PelviK con soluciones o jabón desinfectante (por ejemplo desinfectante o clorhexidina), aclarad con agua y limpiad con un paño suave, no uséis cepillos o esponjas abrasivas y evitad arañazos del cono, antes y después del uso. Utilizando un lubricante a base de agua, el cono se introduce al menos 3 cm en el interior de la vagina, dejando la cola del cono afuera para facilitar su retirada.

Primer contacto:

Empezad con el cono más fácil (blanco) y buscad la posición más cómoda. En los primeros intentos se recomienda usar la musculatura pelviana desde la posición de extendido y después intentad ponerlos en pie pues, debido a la gravedad, el cono tratará de salir más fácil debido a un piso pelviano más débil.

settore al fine di aiutare le donne a eseguire correttamente gli esercizi del pavimento pelvico. I coni vaginali PelviK, avendo all'interno una sfera di acciaio che muovendosi emette leggere vibrazioni, una volta inseriti in vagina creano un feedback sulle pareti vaginali, aiutando la donna ad avere più percezione del cono e più stimolazione sulla musculatura pelvica, facilitandone l'esercizio e aumentandone l'efficacia. Il cono, con il suo peso, tende a uscire dalla vagina a causa della gravità, suscitando lo stimolo a contrarre i muscoli perivaginali per evitarne la fuoriuscita: la combinazione fra vibrazione e peso porta a un "automatico allenamento".

Questo esercizio di contrazione muscolare e il progressivo e graduale cambio a coni più pesanti, rafforza efficacemente i muscoli perineali e permette di notare un miglioramento del tono pelvico in poche settimane, percependone immediatamente i benefici.

Utilizzo

Conoscere il proprio pavimento pelvico inserendo un dito, lavato e lubrificato, in vagina per almeno 2 cm. Percepire le pareti vaginali che si stringono quando si andrà a contrarre la musculatura pelvica, simile all'atto di fermare il flusso di urina durante la minzione.

All'inizio, probabilmente, si avrà difficoltà a conoscere i propri muscoli pelvici, e a percepire la contrazione vaginale. Grazie ai coni PelviK, e alla loro caratteristica vibrante, sarà più facile imparare a riconoscere e a utilizzare la musculatura anche nelle prime fasi dell'esercizio

Pulizia del cono e inserimento in vagina:

IMPORTANTE: Lavarsi accuratamente le mani e disinfettare il cono vaginale PelviK con soluzioni o saponi disinfettanti (es: Amuchina o clorexidina), risciacquarlo con acqua e asciugarlo con un panno morbido, non utilizzare spazzole o spugne abrasive ed evitare di graffiare il cono, prima e dopo l'utilizzo. Utilizzando un lubrificante a base d'acqua, il cono va inserito oltre 3 cm all'interno della vagina, lasciando la coda del cono all'esterno per facilitarne la rimozione.

Primo approccio:

Iniziare con il cono più leggero (Bianco) e cercare la posizione più comoda. Le prime volte è consigliato utilizzare la musculatura pelvica da sdraiati e successivamente provare a mettersi in piedi, poiché per gravità il cono tenderebbe a fuoriuscire facilmente a causa di un pavimento pelvico debole

recommandé d'utiliser les muscles pelviens de la position allongée et puis essayer de se tenir parce que, par gravité, le cône va essayer de sortir facilement en raison d'un affaiblissement du plancher pelvien.

Entraînement avec PelviK

En respectant la méthode originale du Dr. Kegel, vous devez apprendre à serrer et lever le plancher pelvien en utilisant votre propres muscles. Chaque étape que nous vivons doit être à l'aise, même si elle peut sembler fastidieux, il est sûr une séance d'entraînement musculaire.

Commencez l'exercice, après avoir saisi le cône vaginal, les muscles pelviens sont contractés pendant environ 2 secondes tenant le cône dans le vagin. Comme vous progressez dans votre entraînement, les contractions de 2 secondes vont progressivement atteindre à plus de 10 secondes: Commencez avec des quelques secondes de contraction et répétez 10 fois, avec 5/10 secondes de repos entre une contraction et l'autre. Initialement, augmentez le repos si nécessaire; important est que le temps de contraction sera maintenu dans toutes les répétitions.

ATTENTION: ne pas utiliser les muscles abdominaux ou fessiers pour soutenir le cône, mais concentrez-vous sur les muscles pelviens. Si vous ne pouvez pas contrôler les muscles pelviens, consulter un spécialiste. Notez que vous pouvez contrôler la fonctionnalité de votre propre muscles pelviens pendant l'entraînement, soit en insérant un doigt lors de la contraction et détectant la montée du cône, ou observant avec un miroir le queue du cône vaginal PelviK qui raccourcit lors de la contraction. L'entraînement est recommandé au moins 3 fois par semaine pendant environ 12 semaines ou après au moins 3 semaines après la disparition des symptômes et est recommandé une utilisation occasionnelle pour maintenir le bon état pelvien obtenu. L'utilisation préventive de cônes vaginaux est recommandé pour toutes les femmes.

Exercices avancés:

Le plus la musculature pelvienne propre est plus entraînée, donc la contraction durera plus longtemps et moins sera la pause nécessaire pour briser la fin de la série de l'entraînement.

Plus tard, vous pouvez passer à plus de poids, essayez d'exécuter des exercices spécifiques avec le cône dans le vagin afin d'évaluer votre propre niveau. Comme par exemple:

-déplacez au moins une minute;

Ejercicios con PelviK

Respetando el método original del Dr. Kegel, debéis aprender a recoger y levantar el piso pelviano con ayuda de la propia musculatura.

Cada etapa que curséis debéis hacerse confortablemente, incluso cuando os parezca cansino al tratarse de un entrenamiento muscular.

Se comienza el ejercicio, después de introducir el cono vaginal se contracta la musculatura pelviana alrededor de 2 segundos, reteniendo el cono en la vagina. En la medida en que se avanza en el entrenamiento, las contracciones de 2 segundos pueden avanzar progresivamente hasta un máximo de 10 segundos:

Empezáis con pocos segundos de contracciones y los repetís 10 veces, con 5/10 segundos de pausa entre una contracción y otra.

Inicialmente, crecéis el tiempo de pausa en función de las necesidades; lo importante es que el tiempo de contracciones se observe en todas las repeticiones.

ATENCION: no uséis los músculos abdominales o gluteales para sostener el cono, sino concentraros en la musculatura pelviana. En el caso en que no podéis controlar en absoluto la musculatura pelviana consultad a un especialista. Recordad que durante el ejercicio podéis controlar la funcionalidad de los propios músculos pelvianos, sea introduciendo un dedo durante la contracción y levantando el cono, sea observando con un espejo la cola del cono vaginal PelviK que se recorta durante las contracciones. El entrenamiento está recomendado al menos 3 veces a la semana durante alrededor de 12 semanas o después de al menos 3 semanas desde la desaparición de los síntomas y se recomienda el uso ocasional para mantener el buen estado pelviano conseguido. La utilización con fines preventivos de los conos vaginales está recomendado a todas las mujeres.

Ejercicios avanzados:

Cuanto más está entrenada la musculatura pelviana, es mayor la duración de las contracciones y menor las pausas necesarias para terminar las series de ejercicios.

Posteriormente podéis pasar a pesos superiores, tratando de ejecutar ejercicios específicos con el cono en la vagina para evaluar el propio nivel. Como por ejemplo:

- Desplazaos al menos durante un minuto;
- Subid y bajad escaleras;

Allenamento con PelviK

Seguendo il metodo originale del Dr. Kegel, occorre imparare a stringere e sollevare il pavimento pelvico con la propria musculatura.

Ogni fase che andiamo a svolgere deve essere confortevole, anche se può risultare faticosa, trattandosi di un allenamento muscolare.

Si inizia l'esercizio dopo aver inserito il cono vaginale: si contrae la musculatura pelvica per circa 2 secondi trattenendo il cono in vagina. Progredendo con l'allenamento, le contrazioni di 2 secondi potranno progressivamente arrivare a oltre 10 secondi. Iniziare con pochi secondi di contrazione e ripetere 10 volte, con 5/10 secondi di pausa fra una contrazione e l'altra. Inizialmente aumentare il tempo di pausa al bisogno; l'importante è che il tempo di contrazione venga mantenuto uguale in tutte le ripetizioni.

ATTENZIONE: non usare i muscoli addominali o i glutei per sostenere il cono, ma concentrarsi sulla musculatura pelvica. In caso di completa assenza di controllo della musculatura pelvica consultare uno specialista.

Si noti che durante l'allenamento si può controllare la funzionalità dei propri muscoli pelvici sia inserendo un dito durante la contrazione, e percependo la risalita del cono, sia osservando con uno specchio la coda del cono vaginale PelviK che si accorcia durante le contrazioni. L'allenamento è consigliato almeno 3 volte alla settimana per circa 12 settimane o dopo almeno 3 settimane dalla scomparsa dei sintomi e un utilizzo saltuario per il mantenimento del benessere pelvico raggiunto. L'uso a scopo preventivo dei coni vaginali è consigliato a tutte le donne.

Esercizi avanzati:

Più allenata è la propria musculatura pelvica, più tempo durerà la contrazione, e meno pausa sarà necessaria per terminare la serie dell'allenamento. Successivamente si può passare al peso superiore, provando a fare degli esercizi specifici con il cono in vagina per valutare il proprio livello come:

- camminare per almeno un minuto;
- salire e scendere le scale;
- saltellare sul posto per almeno 30 secondi;
- tossire 10-15 volte;
- accovacciarsi;
- lavarsi le mani sotto l'acqua fredda per 1 minuto.

-montez et descendez les escaliers;

- sautez en place au moins 30 secondes;
- toussez 10-15 fois;
- accroupez;

-se laver les mains avec de l'eau froide pendant 1 minute.

Après ces exercices, vous pouvez passer au prochaine cône ayant plus de poids, initialement réduisant les secondes de contraction et augmentant les pauses.

Les intervalles de changement du niveau des cônes vaginaux varient de femme à femme.

Lorsque vous avez atteint un bon niveau d'entraînement, l'œuf sera en mesure d'être utilisé un terme de plus en plus élevé au cours de la journée et même au cours d'autres activités, „exercice automatique“. Non recommandé l'utilisation continue pendant plus d'une heure.

AVERTISSEMENTS:

Tenir hors de portée des enfants.

Si au bout de 20 semaines d'utilisation quotidienne et correcte des cônes vaginaux, n'est pas aucune amélioration des symptômes, nous vous recommandons l'interruption de l'utilisation et la consultation d'un spécialiste pour déterminer la modification de la thérapie.

- Les cônes vaginaux ne doivent pas être utilisés:
- pendant la grossesse,
 - dans les 6/8 semaines après la naissance
 - pendant la menstruation,
 - avant la guérison totale de l'épithélium vaginal de toute origine;
 - après une chirurgie;
 - au cours des infections ou des problèmes vaginaux;
 - si rayés ou endommagés.

Le poids des œufs peut varier de quelques grammes au poids indiqué sur l'emballage.

En cas de problèmes de santé, consultez un médecin. Ce texte ne vise pas à remplacer et ne doit pas remplacer les conseils d'un médecin.

Avant de commencer tout traitement, nous vous recommandons de consulter toujours un spécialiste.

PelviK cônes vaginaux Diamètre: 29mm. Silicone médical.

www.pelvik.eu

-saltad en el sitio al menos 30 segundos;

- tosed de 10-15 veces;
- Estad en cuclillas;
- lavad las manas con agua fría durante 1 minuto.

Tras la realización de estos ejercicios podéis pasar al cono siguiente con peso superior, reduciendo inicialmente los segundos de contracción y ampliando las pausas

Los intervalos de cambios de nivel de los conos vaginales varían de una mujer a otra.

Cuando habéis obtenido un buen nivel de entrenamiento, el óvulo se va a poder usar durante cada vez más tiempo en un día incluso desarrollando otras actividades, "ejercicio automático". No se recomiendo el uso continuado por más de una hora.

ADVERTENCIAS:

No dejéis al alcance de los niños.

Si después de 20 semanas de uso diario y correcto de los conos vaginales no se observa ninguna mejoría de los síntomas, recomendamos la interrupción del uso y la consulta a un especialista para establecer la modificación de la terapia.

Los conos vaginales no deben ser utilizados:

- durante el embarazo,
- antes de las 6/8 semanas después del alumbramiento,
- durante las menstruaciones,
- antes de la sanación total del epitelio vaginal de cualquier origen,
- atrás una intervención quirúrgica
- durante infecciones o problemas de mucosa vaginal,
- si están arañados o deteriorados.

El peso de los óvulos puede variar algunos gramos a los indicados en el embalaje.

En el caso de cualesquiera problemas de salud, consultad con un médico. Este texto no desea sustituir y no debe sustituir la opinión de un médico especialista. Antes de comenzar cualquier terapia, se recomienda siempre la consulta de un médico especialista.

PelviK conos vaginales. Diámetro: 29mm. Silicona médica.

www.pelvik.eu

Superati questi esercizi si può passare al cono successivo di peso superiore inizialmente riducendo i secondi di contrazione e allungando le pause. I tempi di cambio di livello dei coni vaginali variano da donna a donna.

Raggiunto un buon livello di allenamento, l'ovulo si potrà utilizzare per un tempo sempre maggiore durante l'arco della giornata e anche durante lo svolgimento di altre attività come "esercizio automatico". Non si consiglia l'utilizzo oltre un'ora consecutiva.

AVVERTENZE:

Tenere lontano dalla portata dei bambini.

Trascorse 20 settimane di quotidiano e corretto impiego dei coni vaginali se non viene riscontrato nessun miglioramento dei sintomi, si consiglia di interrompere l'utilizzo e consultare uno specialista al fine di stabilire le variazioni della terapia.

I coni vaginali NON devono essere utilizzati:

- durante la gravidanza;
- prima di 6/8 settimane dopo il parto;
- durante le mestruazioni;
- prima della completa guarigione dell'epitelio vaginale di qualsiasi origine;
- dopo un intervento chirurgico;
- durante infezioni o problemi della mucosa vaginale;
- se graffiati o danneggiati.

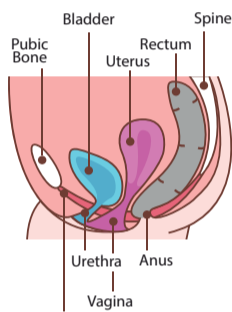
Il peso degli ovuli può variare di qualche grammo dal peso indicato sulla confezione.

In caso di qualsiasi problema di salute, riferirsi a consiglio medico. Il presente testo non vuole e non deve essere sostituito al parere sanitario specialistico. Prima di sottoporsi a qualsiasi terapia si consiglia sempre il consulto di uno specialista.

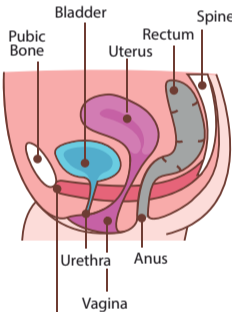
I coni vaginali Pelvik sono interamente in silicone medico con una superficie omogenea per evitare abrasioni nell'uso e per una sicura e rapida pulizia. Diametro 29 mm.

www.pelvik.eu

ANATOMICAL DIFFERENCES

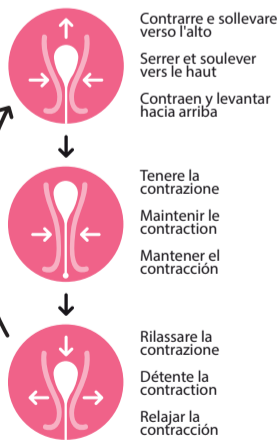


Pavimeto pelvico debole
Plancher pelvien faible
Debilidad de suelo pélvico



Pavimento pelvico normale
Plancher pelvien normal
Suelo pélvico normal

EXERCISE PATTERNS



CORRECT USE

