

beurer

PT 20 PelviStrong



- CS** Posilovač pánevního dna
Návod k použití 2
- SK** Pomôcka na tréning panvového dna
Návod na použitie 12



Tento návod k použití si pečlivě prostudujte. Dodržujte varovné a bezpečnostní pokyny. Návod k použití uschovejte pro pozdější použití.

OBSAH

1. Obsah balení	3	8. Použití	9
2. Vysvětlení symbolů.....	4	9. Čištění a údržba	10
3. Použití v souladu s určením.....	5	10. Uchovávání, životnost, skladování a přeprava.....	10
4. Varovné a bezpečnostní pokyny.....	6	11. Materiálové složení	11
5. Popis přístroje.....	7	12. Likvidace	11
6. Oblasti použití.....	8	13. Záruka	11
7. Funkční oblasti	8		

1. OBSAH BALENÍ

Zkontrolujte, zda je obsah balení uložen v neporušeném obalu a zda je kompletní. Před použitím se ujistěte, zda přístroj a jeho příslušenství nevykazují žádná viditelná poškození a zda jsou odstraněny veškeré obaly. V případě pochybností přístroj nepoužívejte a obraťte se na prodejce nebo na uvedenou adresu zákaznického servisu.

1x posilovač pánevního dna 28 g

1x posilovač pánevního dna 52 g

1x posilovač pánevního dna 71 g

1x tento návod k použití

1x vložené listy k digitální cvičebnici

Posilovače pánevního dna Beurer představují sadu tří kuželů ve tvaru tamponu, každý v jiné barvě a s jinou hmotností:

Barva	tyrkysová	jedlově zelená	tmavě modrá
Hmotnost	28 g	52 g	71 g

2. VYSVĚTLENÍ SYMBOLŮ

Na přístroji, v návodu k použití, na obalu a typovém štítku přístroje jsou použity následující symboly:

VAROVÁNÍ

Označuje možné hrozící nebezpečí. Pokud mu nezabráníte, může dojít ke smrti nebo závažným zraněním.

POZOR

Označuje možné hrozící nebezpečí. Pokud mu nezabráníte, může dojít k lehkým nebo drobným poraněním.

UPOZORNĚNÍ




Označuje potenciálně škodlivou situaci. Pokud se jí nevyhnete, může dojít k poškození zařízení nebo předmětů v okolí.





Dodržujte návod k použití.



Výrobce

	<p>Značka pro identifikaci obalového materiálu. A = zkratka materiálu, B = číslo materiálu: 1–7 = plasty, 20–22 = papír a lepenka</p>
	<p>Označení šarže</p>
	<p>Symbol dovozce</p>

	<p>Produkt a součásti obalu roztřídte a zlikvidujte je v souladu s místními předpisy.</p>
	<p>Číslo výrobku</p>

3. POUŽITÍ V SOULADU S URČENÍM

Posilovače pánevního dna Beurer představují sadu tří stejně velkých kuželů ve tvaru tamponu s různou hmotností pro dočasné použití ve vagině. Cílem cvičení je posílit a vnímat svaly pánevního dna a také je udržovat.

Cvičení je vhodné pro ženy

- během těhotenství a po porodu ke cvičení, posilování a regeneraci svalů pánevního dna a/ nebo
- během klimakteria a menopauzy k udržení svalů pánevního dna.

Výrobek je určen pouze k domácímu použití.

Pro jiné než uvedené účely použití nejsou posilovače pánevního dna Beurer vhodné.

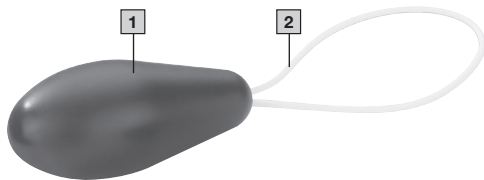
4. VAROVNÉ A BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

POZOR

- Před prvním použitím a po každém použití posilovače pánevního dna Beurer důkladně očistěte a dbejte na čistotu (např. mytí rukou).
- Před každým použitím posilovače zkontrolujte. Používejte pouze kužely, které jsou v bezchybném stavu. Posilovač s poškrábaným nebo poškozeným povrchem může způsobit zranění.
- V případě vaginálních infekcí, zánětů, poranění nebo bolestivých potíží v intimní oblasti a také během menstruace a v případě problémového těhotenství by se posilovače pánevního dna neměly používat.
- V případě jiných potíží (např. pokles pánevních orgánů) by měl lékař před zahájením cvičení vyloučit jinou příčinu než slabost pánevního dna.
- V případě známé přecitlivělosti a alergie na některou z uvedených složek výrobek nepoužívejte nebo ho používejte pouze po konzultaci s lékařem.
- Pokud jste panna, neměla byste posilovače pánevního dna používat.
- Během cvičení je možné používat cervikální klobouček, vaginální kroužek, pesar nebo nitroděložní tělísko. Správnou polohu je však třeba kontrolovat před každým cvičením i po něm (v případě pochybností pouze po konzultaci s lékařem).

- Kužely se nesmí nosit během rentgenového vyšetření, počítačové tomografie (CT) nebo magnetické rezonance (MRI).
- Pokud příznaky přetrvávají nebo se zhoršují, poraďte se s lékařem.
- Všechny závažné události, k nimž dojde v souvislosti s výrobkem, se musí hlásit výrobci a odpovědnému úřadu státu, v němž má uživatel trvalé bydliště.
- Čištění párou, suchou sterilizací nebo vařením není vhodné, protože může dojít k deformaci materiálu.

5. POPIS PŘÍSTROJE



1 Kužel ve tvaru tamponu

2 Šňůrka pro vyjmutí

6. OBLASTI POUŽITÍ

- **Během bezproblémového těhotenství** může cvičení s posilovači pánevního dna Beurer posílit pánevní dno.
- **Po porodu můžete opět začít cvičit, jakmile se uzavře děložní hrdlo** (přibližně 6 týdnů po porodu). V případě pochybností se poraďte se svým lékařem nebo porodní asistentkou.
- **Pokud neinvazivní cvičení pánevního dna** z důvodu nedostatečného vnímání svalů pánevního dna nefunguje, může cvičení s posilovači pánevního dna Beurer přinést kýžený výsledek.

7. FUNKČNÍ OBLASTI

Pánevní dno je plochá, pružná svalová ploténka mezi stydkou kostí, kostrčí a sedacími kostmi, velká asi jako dlaň. Poskytuje podporu vnitřním orgánům v břišní dutině. Pánevním dnem prochází močová trubice, pochva a konečník. Těhotenství a porod, hormonální změny nebo nedostatky během klimakteria, resp. menopauzy, velká fyzická námaha nebo nadváha mohou vést k přetížení nebo oslabení pánevního dna. Pánevní dno, stejně jako každý jiný sval, však lze posilovat cvičením. Silné pánevní dno může mít blahodárny vliv i na sexuální život.

Posilovače pánevního dna Beurer se skládají ze sady tří různých závaží, které umožňují aktivní trénink pánevního dna podle principu biofeedbacku. Princip biofeedbacku je založen na tom, že kužel klouže z vagíny vlastní vahou. Svaly pánevního dna na to aktivně reagují tím, že se spontánně a nezávisle znovu a znovu stahují, aby tuto váhu udržely. Opakované aktivní kontrakce podporují budování svalů – stejně jako svalový trénink s činkami.

Sada se třemi různými závažími umožňuje zvýšit intenzitu aktivního cvičení. Pokud svaly bez problémů udrží kužel, tréninková zátěž se zvýší. Tímto způsobem lze dosáhnout obrovského nárůstu síly svalů od nejlehčího až po nejtěžší závaží. Aktivní cvičení s posilovači pánevního dna je užitečné pro ženy všech věkových kategorií. Slouží k vnímání, posilování a regeneraci pánevního dna během těhotenství i po porodu. Kromě toho může posilovač pánevního dna přispět k udržování pevných svalů pánevního dna, zejména v období klimakteria a menopauzy.

8. POUŽITÍ

1. Před prvním použitím posilovače pánevního dna Beurer důkladně umyjte a dbejte na čistotu (např. umyjte si ruce).
2. Vyzkoušejte, s jakým kuželem začnete cvičení: Za tímto účelem uchopte nejlehčí kužel a zaveďte ho pomalu, úplně a přibližně 3–4 cm hluboko do vaginy, jako byste normálně zaváděli tampon.
 - Pokud nejlehčí kužel (tyrkysový) udržíte 10 minut ve stoje a při chůzi, můžete použít další těžší kužel (jedlově zelený).
 - Pokud dokážete po dobu 10 minut udržet i prostřední (jedlově zelený) kužel, vezměte si nejtěžší kužel (tmavě modrý).
3. S kužely cvičte tak, že jen prodlužujete dobu jejich nošení, dokud nebudete schopni držet kužel, který právě používáte, po dobu 10 minut dvakrát denně ve stoje a při chůzi několik dní po sobě. Nyní vědomě zvyšte vnímání svalů pánevního dna tím, že je budete střídavě aktivně stahovat a uvolňovat, aby kužel mohl vyklouznout a zase se zasunout. Kromě toho najdete

v cvičebnici další cviky pro trénink pánevního dna s našimi kuželky. Poté můžete pokračovat ve cvičení s dalším těžším kuželem.

4. Po několika týdnech každodenního cvičení s posilovači pánevního dna Beurer se naučíte vnímat a procvičovat svaly pánevního dna bez použití kuželů. Příležitostné procvičování pomocí kuželů je však i nadále vhodné.

Tip: Použití lubrikačního gelu je užitečné při cvičení s posilovači pánevního dna Beurer, zejména při vaginální suchosti.

9. ČIŠTĚNÍ A ÚDRŽBA

Po každém použití omyjte posilovače pánevního dna teplou vodou a mýdlem nebo kuželky vydezinfikujte běžným dezinfekčním prostředkem na kůži.

Před dalším použitím posilovačů pánevního dna je třeba veškeré zbytky mýdla nebo dezinfekčního prostředku důkladně opláchnout vodou.

10. UCHOVÁVÁNÍ, ŽIVOTNOST, SKLADOVÁNÍ A PŘEPRAVA

Pro uchování, skladování a přepravu nejsou nutná žádná zvláštní opatření. Posilovače by se měly vyměnit po 5 letech běžného používání.

11. MATERIÁLOVÉ SLOŽENÍ

Posilovače pánevního dna Beurer se skládají z hliníkového nebo ocelového jádra obaleného polypropylenem a polyamidové příze potažené polyuretanem.

12. LIKVIDACE

Posilovače pánevního dna Beurer lze likvidovat s běžným domovním odpadem. Jednotlivé součásti obalu roztříďte podle typu a odevzdejte do příslušného recyklačního systému. Dodržujte místní a regionální předpisy pro likvidaci odpadu.

13. ZÁRUKA

Více informací o záruce a záručních podmínkách naleznete v příloženém záručním listu.

SLOVENSKY



Pozorne si prečítajte tento návod na použitie. Dodržiavajte výstražné a bezpečnostné pokyny. Tento návod na použitie si ponechajte na neskoršie použitie.

OBSAH

1. Obsah balenia	13	8. Použitie	20
2. Vysvetlenie symbolov	14	9. Čistenie a starostlivosť	21
3. Účel použitia.....	15	10. Uchovávanie, trvanlivosť, skladovanie a preprava.....	21
4. Výstražné a bezpečnostné upozornenia	16	11. Zloženie materiálu	21
5. Popis prístroja.....	18	12. Likvidácia.....	22
6. Oblasti použitia.....	18	13. Záruka	22
7. Funkčné zóny	19		

1. OBSAH BALENIA

Skontrolujte obsah balenia a overte, či kartónový obal nevykazuje vonkajšie poškodenia a či je obsah kompletný. Pred použitím sa musíte uistiť, že prístroj a príslušenstvo nevykazujú žiadne viditeľné poškodenia a že je odstránený všetok obalový materiál. V prípade pochybností ho nepoužívajte a obráťte sa na svojho predajcu alebo na uvedenú adresu zákazníckeho servisu.

1x tréner panvového dna 28 g

1x tréner panvového dna 52 g

1x tréner panvového dna 71 g

1x tento návod na použitie

1x vkladací list k digitálnemu zošitu cvičení

Pomôcky na tréning panvového dna Beurer sú súprava troch kužeľov v tvare tampónu s rôznou farbou a hmotnosťou:

Farba	Tyrkysová	Smreková zelená	Tmavomodrá
Hmotnosť	28 g	52g	71g

2. VYSVETLENIE SYMBOLOV

Na zariadení, v návode na obsluhu, na obale a na typovom štítku zariadenia sa používajú nasledovné symboly:

VAROVANIE

Označuje možné hroziace nebezpečenstvo. Ak sa mu nezabráni, následkom môžu byť smrť alebo najťažšie zranenia.

POZOR

Označuje možné hroziace nebezpečenstvo. Ak sa mu nezabráni, následkom môžu byť ľahké alebo drobné poranenia.

UPOZORNENIE




Označuje potenciálne škodlivú situáciu. Ak sa je nezabráni, môže sa poškodiť zariadenie alebo niečo v jeho okolí.





Dodržiavajte pokyny v návode na obsluhu



Výrobca

	<p>Označenie na identifikáciu obalového materiálu. A = skratka materiálu, B = číslo materiálu: 1 – 7 = plasty, 20 – 22 = papier a kartón</p>
	<p>Označenie šarže</p>
	<p>Symbol importéra</p>

	<p>Oddelte výrobok a obalové komponenty a zlikvidujte ich v súlade s komunálnymi predpismi.</p>
	<p>Číslo výrobku</p>

3. ÚČEL POUŽITIA

Pomôcky na tréning panvového dna Beurer sú súprava troch kužeľov v tvare tampónu rovnakej veľkosti s rôznou hmotnosťou na dočasné použitie vo vagíne. Tréning slúži na posilnenie a vnímanie, ako aj na udržanie svalov panvového dna.

Tréning je vhodný pre ženy

- počas tehotenstva a po pôrode na tréning, posilnenie a regeneráciu svalov panvového dna a/alebo
- počas obdobia prechodu a menopauzy na udržanie svalov panvového dna.

Výrobok je určený len na použitie v domácnosti.

Na iné ako uvedené účely použitia nie sú pomôcky na tréning panvového dna Beurer vhodné.

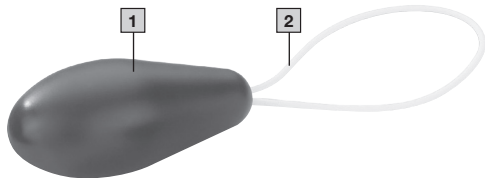
4. VÝSTRAŽNÉ A BEZPEČNOSTNÉ UPOZORNENIA

⚠ POZOR

- Pomôcky na tréning panvového dna Beurer dôkladne vyčistite pred prvým použitím, ako aj po každom použití a dbajte na čisté podmienky (napr. umývanie rúk).
- Pred každým použitím skontrolujte svoje tréningové pomôcky. Používajte len bezchybné kúžele. Pomôcka na cvičenie s poškriabaným alebo poškodeným povrchom môže viesť k poraneniam.
- Pri vaginálnych infekciách, zápaloch, zraneniach alebo bolestivých pocitoch v intímnej oblasti, ako aj počas menštruácie a pri problémovom tehotenstve by sa pomôcky na tréning panvového dna nemali používať.
- Pri iných ťažkostiach (napr. pokles panvových orgánov) by ste mali pred začatím tréningu nechať lekára vylúčiť inú príčinu ako slabosť panvového dna.
- V prípade známej precitlivenosti a alergií na niektorú z uvedených zložiek by sa malo od použitia upustiť, resp. uskutočniť len po konzultácii s lekárom.
- Pri panenstve by sa malo upustiť od použitia pomôcok na tréning panvového dna.

- Počas tréningu je možné nosiť cervikálne čiapočky, antikoncepčný krúžok, diafragmu alebo intrauterinný pesar. Správne umiestnenie je však potrebné skontrolovať pred a po každom tréningu (v prípade pochybností len po konzultácii s lekárom).
- Kužele sa nesmú nosiť počas röntgenového vyšetrenia, počítačovej tomografie (CT) ani vyšetrenia magnetickou rezonanciou (MR).
- V prípade pretrvávajúcich alebo zhoršujúcich sa symptómov vyhľadajte lekársku pomoc.
- Akýkoľvek vážne udalosti, ktoré sa vyskytli v súvislosti s výrobkom, je potrebné nahlásiť výrobcovi a príslušnému orgánu v krajine, v ktorej používateľ sídli.
- Čistenie parou, suchou sterilizáciou alebo vyváraním nie je vhodné, pretože môže dôjsť k deformácii materiálu.

5. POPIS PRÍSTROJA



1 Kužele v tvare tampónu

2 Šnúrky

6. OBLASTI POUŽITIA

- **Počas bezproblémového tehotenstva** môže tréning s pomôckami na tréning panvového dna Beurer posilniť panvové dno.
- **Po pôrode, keď je maternica zatvorená (asi po 6-týždňovom šestonedelí)**, môžete opäť začať cvičiť. V prípade pochybností sa poraďte so svojím lekárom alebo pôrodnou asistentkou.

- **V prípade neúspešného neinvazívneho tréningu panvového dna** z dôvodu nedostatočnej schopnosti vnímania svalov panvového dna môže tréning s pomôckami na tréning panvového dna Beurer priniesť požadovaný úspech.

7. FUNKČNÉ ZÓNY

Panvové dno je plochá, elastická svalová platnička veľkosti dlane medzi lonovou kosťou, trupom a hrbolmi sedacej kosti. Podporuje vnútorné orgány v bruchu. Panvové dno je prepichnuté močovou trubicou, vagínou a análnym otvorom. V dôsledku tehotenstva a pôrodu, hormonálnej zmeny/nedostatočnosti v období prechodu, resp. menopauzy, ťažkej fyzickej námahy alebo nadváhy môže dôjsť k preťaženiu, resp. oslabeniu panvového dna. Panvové dno však, rovnako ako každý sval, môže byť posilnené tréningom. Silné panvové dno môže navyše pozitívne ovplyvniť sexuálnu chuť.

Pomôcky na tréning panvového dna Beurer pozostávajú zo súpravy troch rôznych závaží, ktoré umožňujú aktívny tréning panvového dna na princípe biofeedback. Princíp biofeedback je založený na skutočnosti, že kužeľ vykĺznu z vagíny vlastnou hmotnosťou. Svalstvo panvového dna na to aktívne reaguje tým, že sa spontánne a samostatne znovu a znovu sťahuje, aby udržalo závažie. Tieto opakované aktívne kontrakcie pomáhajú budovať svaly – rovnako ako tréning svalov s činkami.

Vďaka trom rôznym hmotnostiam umožňuje súprava zvýšenie aktívnej intenzity tréningu. Ak je sval schopný udržať kužeľ bez problémov, zvyšuje sa tréningová hmotnosť. Od najľahšej až po najťažšiu hmotnosť je možné dosiahnuť obrovský nárast svalovej sily. Aktívny tréning s pomôc-

kami na tréning panvového dna je zmysluplný pre ženy každého veku. Slúži počas tehotenstva a po pôrode na vnímanie, posilnenie a regeneráciu panvového dna. Okrem toho môže pomôcka na tréning panvového dna prispieť k zachovaniu svalstva panvového dna najmä počas obdobia prechodu a menopauzy.

8. POUŽITIE

1. Pomôcky na tréning panvového dna Beurer pred prvým použitím dôkladne umyte a dbajte na čisté podmienky (napr. umývanie rúk).
2. Otestujte, s ktorým kužeľom začnete tréning: Pritom vezmite najľahší kužeľ a zavedte ho pomaly, úplne a približne 3 – 4 cm hlboko do vagíny, ako zvyčajne zavádzate tampón.
 - Ak môžete udržať najľahší kužeľ (tyrkysový) 10 minút v stoji a chôdzi, môžete použiť najbližší ťažší kužeľ (smrekovo zelený).
 - Ak dôkážete tiež udržať stredný kužeľ (smrekovo zelený) 10 minút, použijete najťažšiu hmotnosť (tmavomodrý).
3. Tréning s kužeľmi absolvujete už jednoduchým predĺžením doby nosenia, až kým práve používaný kónus nebudete môcť udržať dvakrát denne viac ako 10 minút v stoji a chôdzi niekoľko dní za sebou. Zvýšte teraz svoje vnímanie svalov panvového dna tým, že budete svaly striedavo aktívne sťahovať a uvoľňovať, aby ste kužeľ nechali vyklízuť a mohli ho opäť vtiahnuť. Okrem toho nájdete v zošite cvičení ďalšie cvičenia k tréningu panvového dna s našimi kužeľmi. Potom môžete pokračovať v tréningu s najbližším ťažším kužeľom.

4. Po niekoľkých týždňoch denného tréningu s pomôckami na tréning panvového dna Beurer ste sa naučili vnímať a trénovať svalstvo panvového dna bez použitia kuželov. Príležitostné cvičenie pomocou kuželov je však naďalej vhodné.

Tip: Použitie lubrikačného gélu je užitočné pri tréningu s pomôckami na tréning panvového dna Beurer, najmä pri suchej poške.

9. ČISTENIE A STAROSTLIVOSŤ

Pomôcky na cvičenie po každom použití vyčistíte teplou vodou a mydlom alebo kužele dezinfikujete bežným dezinfekčným prostriedkom na pokožku.

Pred opätovným použitím pomôcok na cvičenie by ste mali všetky zvyšky mydla alebo dezinfekčného prostriedku dôkladne opláchnuť vodou.

10. UCHOVÁVANIE, TRVANLIVOSŤ, SKLADOVANIE A PREPRAVA

Pri uchovávaní, skladovaní a preprave nie sú potrebné žiadne zvláštnosti. Tréningové pomôcky by sa mali pri normálnom používaní vymeniť po 5 rokoch.

11. ZLOŽENIE MATERIÁLU

Pomôcky na tréning panvového dna Beurer pozostávajú z: hliníkového alebo oceleového jadra obaleného polypropylénom a polyamidovej nite potiahnutej polyuretánom.

12. LIKVIDÁCIA

Pomôcky na tréning panvového dna Beurer sa môžu likvidovať s bežným komunálnym odpadom. Jednotlivé zložky obalu oddelíte a odovzdajte do príslušného recyklačného systému. Dodržiavajte miestne a regionálne smernice o likvidácii.

13. ZÁRUKA

Bližšie informácie o záruke a záručných podmienkach nájdete v priloženom záručnom liste.



Beurer GmbH • Söflinger Str. 218 • 89077 Ulm, Germany
www.beurer.com • www.beurer-gesundheitsratgeber.com
www.beurer-healthguide.com