

Pelvik: it consists of an advanced system of three vaginal cones involving different weight measures (white 30g, light pink 47g, bright pink 65g) in order to gain strength to the pelvic floor muscles in a practical, effective and autonomous approach, resembling the technique of the first expert in this field, Dr Kegel. The pelvic floor is the muscular and ligamentous complex responsible to preserve important organs such as bladder, uterus, intestine and the correct functionality of the urethra, vagina and of the rectus.

The impairment of the pelvic floor could be due to:
 -pregnancy
 -menopause
 -physical sport activities
 -obesity
 -chronic constipation
 -chronic cough
 -heavy physical exertion
 -possible results of previous surgeries
 -familial predisposition

These conditions could lead to:
 -urinary incontinence (from exertion)
 -vaginal prolapse (vesicles, uterus, rectus)
 -fecal incontinence
 -unsatisfactory and/or painful sexual intercourse

Thank to the increase of female longevity, the woman has higher chances to live a significant period of her life with serious pelvic floor dysfunctions that interferes on particular levels:
 -Personal (with her intimacy, ex: the use of diapers for incontinence or pessary for the prolapse followed by other issues that derive from it)
 -Social (difficulties to be away from home and maintain interpersonal relationships)
 -Sexual (personal and/or partner's displeasure).

Limiting personal physical and partner's wellbeing.

Vaginal cones Pelvik.
 These vaginal cones have been developed by specialists to help women to follow correct exercises of the pelvic

floor. The Pelvik vaginal cones consisting in the inside of an iron sphere which by moving emits light vibrations, after inserting them in the vagina creates a feedback sensation on the walls helping the woman to gain perception of the cone and more stimulation on the pelvic musculature facilitating the work and increasing the efficacy. The cone itself with its weight has the tendency to escape from the vagina due to the simple gravity law inducing the stimulus to contract the perivaginal muscles denying the exit and by combining vibrations and weight lead to an "automatic training".

The muscular contraction exercise and the progressive and gradual switch to heavier cones, gain efficient strength to the perineal musculature, and allow to evolve in a bright improvement of the pelvic tone in just few weeks denoting its benefits.

How to use it

Understanding its own pelvic floor by inserting a finger, washed and properly lubricated, in the vagina for at least 2 cm. To feel the vaginal walls tightening when it will be induced contraction to the pelvic musculature, similar to the stopping reflex of urination during the micturition. At the beginning it is probably difficult to know its pelvic muscles and to experience the vaginal contraction. Thank to Pelvik cones and to its vibrating characteristic it will be easier to learn recognize and use the musculature even in the first phases of the exercise.

Cleaning of the cone and introduction in the vagina:

IMPORTANT: accurately clean the hands and disinfect the vaginal Pelvik cone with specific agents or disinfectant soaps (ex: purell or clorexidine), washing it with water and drying it with a soft tissue, do no use brushes or sponges and try not to scratch the cone, before and after the use. With the usage of a lubricant based up on water, the cone has to be inserted 3 cm over the inside of the vagina, leaving the tail of the cone on the outside helping the possible removal.

First approach:

Begin the procedure with the lightest cone (white) and look for the best position preferred. The first times it is suggested to stress the pelvic musculature while lying on a supine position and subsequently changing posture standing up inducing the cone, for the gravitational force, to easily bypass due to a weakened pelvic floor.

Practicing with Pelvik

Following the original method of Dr. Kegel, it is important to learn how to reduce and raise the pelvic floor along with its musculature. Each phase we will perform has to be comfortable, even if it could result in a strenuous dealing with the muscular training.

We begin the exercise, after introducing the vaginal cone, the pelvic musculature contracts for around 2 seconds holding the vaginal cone. Progressing with the exercise routine, the spasms lasting 2 seconds will promptly advance up to over ten seconds:

Begin with few seconds of contractions and reoccur for 10 times, with breaks of 5/10 seconds from each tightening. Initially increase the intervals to the personal need; it is important to the contraction period to last equally during each set.

WARNING: do not abuse of the abdominal muscles or the gluteal muscles to hold the cone, instead focus on the pelvic musculature. In case of loosing control of the pelvic musculature refer to a specialist.

Note that during the workout it is possible to check the functionality of the own pelvic muscles, by inserting a finger during the constriction and perceiving the recovery of the cone and by observing through a mirror the tail of the vaginal cone Pelvik that shortens on each spasm. The training is recommended at least three times a week for around twelve weeks or after three weeks at the earliest from the disappearance of the symptoms, and a salutary use for the maintenance of the pelvic wealth achieved. The use of the vaginal cones for preventive purposes is advised to every women.

Advanced exercises:

The more time is taken care of is the pelvic musculature, the more time the contraction will last, and less breaks will be necessary to end the set of training.

Afterwards it is possible to switch to the next weight, Trying to follow some specific exercises with the cone in the vagina taking into consideration its own level while:

- walking for at least one minute;
- walking up and down the stairs;
- Jumping on the spot for at least thirty seconds;
- Coughing for ten to fifteen times;
- Groveling;
- Washing hands under cold water for one minute.

Overcoming these exercises, we can go through to the next cone of higher weight initially reducing the time of contraction and prolonging the breaks.

The periods of time to switch the level of the vaginal cones depends on each woman.

Fulfilled a good level of training, the ovum can be applied for a longer period of time throughout the day and even when following other activities, as an "automatic workout".

The continuous use is not recommended for over a consecutive hour.

WARNINGS:

Keep out of reach of children
 After twenty weeks of daily and correct treat of the vaginal cones with no evidence of symptom improvement, it is suggested to lay off the use and consult a specialist with the purpose to establish variations to the therapy.

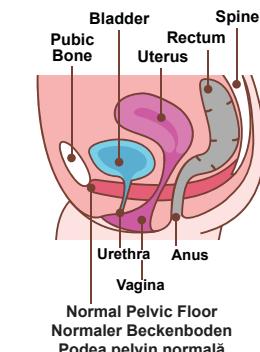
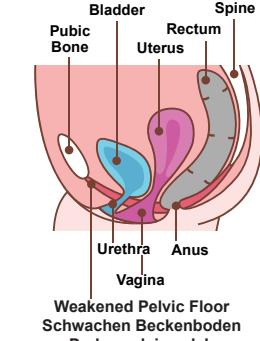
The vaginal cones DO NOT have to be used:

- during on course pregnancy
- Before the sixth/eighth week postpartum
- During the menstrual cycle
- Before the complete healing of the vaginal epithelium of any origin
- After a surgical intervention
- During vaginal mucous infections or difficulties
- If scraped or injured.

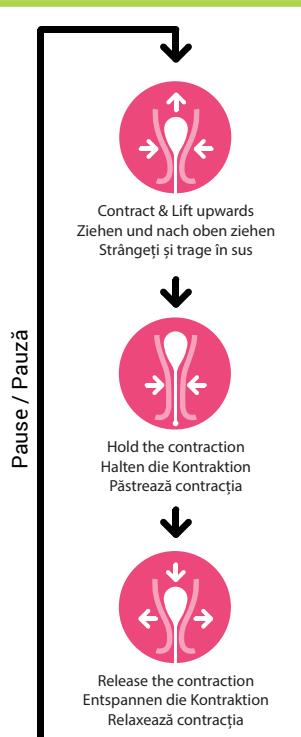
The cones weight could vary of few grams from the weight subscribed on the box

In case of any health problem, refer to medical counseling. This scripture does not want and must not be replaced to the sanitary expert opinion. Before undertake any therapy we suggest to always consult a specialist.

Pelvik vaginal cones Diameter: 29mm. Medical silicone.



ANATOMICAL DIFFERENCES



EXERCISE PATTERNS

După efectuarea acestor exerciții, puteți trece la conul următor având o greutate mai mare, inițial reducând secundele de contractie și mărand pauzele.

Intervale de schimbare a nivelului conurilor vaginale variază de la femeie la femeie.

Atunci când ati atins un nivel bun de antrenament, ovulul se va putea utiliza pe o durată din ce în ce mai mare în timpul unei zile și chiar în timpul desfășurării altor activități, exercițiu automat".

Nu se recomandă utilizarea continuu mai mult de o oră.

AVERTIZĂRI:

Nu lăsați la îndemnarea copiilor. Dacă după 20 de săptămâni de utilizare zilnic și corectă a conurilor vaginale nu se observă nicio îmbunătățire a simptomelor, recomandăm întreruperea utilizării și consultarea unui specialist pentru a stabili modificarea terapiei.

Conurile vaginale nu trebuie utilizate:
 -în timpul sarcinii;
 -mai devreme de 6/8 săptămâni de la naștere;
 -în timpul menstruației;
 -înainte de vindecarea totală a epitelului vaginal de origine;
 -după o intervenție chirurgicală;
 -în timpul infecțiilor sau problemelor mucoasei vaginale, -dacă sunt zgâriate sau deteriorate.

Greutatea ovulelor poate varia de la câteva grame la greutatea indicată pe ambalaj.

În cazul oricărui problema de sănătate, consultați un medic. Acest text nu se dorește a înlocui și nici nu trebuie să înlocuască opiniu unui medic specialist. Înainte de a începe orice terapie, vă recomandăm să consultați întotdeauna un medic specialist.

Pelvik conuri vaginale
 Diametru 29mm. Silicon medical.

VAGINAL CONES PELVK

Diese Vaginalkonusen wurden von Spezialisten entwickelt für korrekte Übungen zur Stärkung des Beckenbodens der Frauen. Die Vaginalkonusen Pelvik haben im Inneren eine Stahlkugel, die bei Bewegung leicht vibriert. Eingeführt in die Vagina geben diese Konen den Scheidewänden einen Feedback und helfen somit der Frau ein besseres Gefühl der Stimulation auf das Muskulatur zu geben. Damit erleichtern sie das Training und erhöhen die Effektivität. Die Vagina versucht die Konen auf Grund ihres Gewichtes auszuscheiden und damit verursachen sie eine Kontraktion der Beckenboden und Vaginalmuskulatur, um das Ausscheiden zu verhindern. Diese Kombination zwischen Vibration und Gewicht ermöglicht ein "automatisches Training". Diese Übungen basieren auf einer muskulären Kontraktion und progressivem Wechsel der verschiedenen Gewichte der Konen, ermöglicht ein effizientes Beckenbodentraining und somit eine Verbesserung der Muskulatur in nur wenigen Wochen.

Gebrauchsanleitung

Um die Wahrnehmung des eigenen Beckenbodens zu erleichtern wird ein Finger - ca. 2 cm - in die Vagina eingebracht, Finger, der vorher gut gewaschen und mit einem Gleitgel versehen sein soll. Es ist wichtig die Kontraktion der eigenen Muskulatur wahrzunehmen, wie beim Anhalten von Wasserlassen. Am Anfang kann es schwerfallen, die Muskulatur des Beckenbodens und die Anspannung der Vagina zu spüren. Mit Hilfe der Vaginalkonusen, mit der Charakteristik der Vibration, ist es in den Anfangsübungen einfacher die Muskulatur wahrzunehmen und zu trainieren.

Hygienemaßnahmen und Einführung in die Vagina
WICHTIGER HINWEIS: Vor der Einführung der Vaginalkonusen Pelvik ist es wichtig sich die Hände zu waschen und den Konus sorgfältig zu reinigen (mit Desinfektionsmitteln wie z.B. Chlorhexidin), mit Wasser zu spülen und mit einem weichen Tuch zu trocknen. Vor oder nach dem Gebrauch keine Bürste oder Schwamm benutzen, die auf den Konus Kratzer hinterlassen könnten. Mit Hilfe eines wasserhaltigen Gels führt man den Konus bis zu 3 cm in die Vagina ein und lässt dabei den Rückhofaden außerhalb der Scheide, um ihn nach Gebrauch besser zu entfernen.

Anfangsphase

Mit dem leichteren Konus beginnen (weiss) und eine angenehme Lage einnehmen. Die ersten Male ist es vorzusehen eine Liegestellung vorzuziehen und erst dann zu versuchen sich aufzurichten, da auf Grund der Schwerkraft der Konus wegen der schwachen Beckenbodenmuskulatur entgleiten könnte.

Nach diesem Training können die darauffolgenden Übungen erfolgen, wie:

- Laufen für mindestens 1 Minute
- Treppen aufwärts- und abwärts steigen

TRAININGSÜBUNGEN MIT PELVK

Nach der herkömmlichen Methode von Dr. Kegel muss man lernen den Beckenboden mit der eigenen Muskulatur zu erheben.

Jede durchzuführende Trainingsphase soll als angenehm empfunden werden, auch wenn das Trainieren der Muskulatur anfangs schwer fällt.

Die Übung beginnt mit der Einführung des Vaginalkonus, es erfolgt für 2 Sekunden eine Anspannung der Beckenmuskulatur mit dem Konus in der Vagina. Die Kontraktionsübungen beginnen mit 2 Sekunden und erhöhen sich schrittweise auf mehr als 10 Sekunden:

die Dauer der Kontraktionsübung beginnt mit wenigen Sekunden und wird 10 Mal wiederholt, mit jeweils 5-10 Sekunden Entspannung zwischen den Übungen.

Auffangs können die Pausen erhöht werden; wichtig ist nur, dass die Zeit der Anspannung in jeder Übungsphase gleich bleibt.

WICHTIGER HINWEIS:

bei den Übungen darf nicht die Bauchmuskulatur angespannt werden, um den Konus zu stützen, man soll sich auf die Bodenbeckenmuskulatur konzentrieren. Solte keine Kontrolle der Beckenbodenmuskulatur vorhanden sein, empfiehlt man, sich an einen Facharzt zu wenden. Während des Trainings ermöglicht man die Kontrolle der Funktionalität der eigenen Beckenbodenmuskulatur, indem man während der Anspannung einen Finger einführt, um Position des Konus zu ertasten oder einen Spiegel benutzt, um den Rückhofaden des Vaginalkonus Pelvik zu beobachten, der sich bei der Anspannung verkürzt.

Das Training soll wenigstens 3 Mal pro Woche durchgeführt werden für eine Zeittafel von zirka 12 Wochen, oder nach wenigstens 3 Wochen nach Beseitigung der Symptome. Um die Erfolgsgegebnisse des Trainings beizubehalten, sollten die Übungen gelegentlich wiederholt werden.

Aufbauphase

Je besser die Bodenbeckenmuskulatur trainiert ist, desto länger ist die Anspannungsduer und kürzer die Entspannung.

Nach diesem Training können die darauffolgenden Übungen erfolgen, wie:

- Laufen für mindestens 1 Minute

- Treppen aufwärts- und abwärts steigen

creează un feedback pe care îl ajutănd femeia perceapă conul și o stimulează mai mare a musculariului pelvinei facilitând exercițiul și crescându-i eficiența. Conul cu greutatea sa tinde să ieșă din vagin datorită gravitației provocând stimularea mușchilor peri-vaginali pentru a evita ieșirea, iar combinația dintre vibrație și greutate conduc la un „antrenament automat”.

Acest exercițiu de contractie musculară și schimbarea progresivă și treptată a conurilor mai grele, întăreșc în mod eficient mușchii perineali, și permit observarea unei îmbunătățiri a tonusului pelvin în puține săptămâni sesizând în același timp și avantajele.

Utilizare

Explorați propriul planșeu pelvin introducând un deget, spălat și lubrificat, în vagin cel puțin 2 cm. Simțiti peretei vaginali care se strâng atunci când contractăți musculara pelvină, în mod similar cu încercarea de a opri fluxul de urină în timpul urinării. La început este posibil să întăriți dificultăți în cunoașterea propriilor mușchi pelvieni și în perceperea contractiei vaginale. Datorită conurilor Pelvik și caracteristicii vibrante ale acestora, este mult mai ușor să învățați să recunoașteți și să folosiți musculara chiar și în primele etape ale exercițiului.

Curătarea conului și introducerea în vagin:

IMPORTANT: Spălați și bănește conul și dezinfecțiați conul Pelvik cu soluții sau sapun dezinfecțiant (spre exemplu: dezinfecțant sau clorexidină), clătiți-l cu apă și stergeti-l cu o lăvă moale, nu utilizati perii sau bureți abrasivi și evitați zgârierea conului, înainte și după utilizare. Utilizând un lubrifiant pe bază de apă, conul este introdus cel puțin 3 cm în interiorul vaginului, lăsând coada conului afară pentru a facilita îndepărțarea.

Primer contact:

Începeți cu conul cel mai ușor (alb) și căutați cea mai comodă poziție. La primele încercări se recomandă să utilizăți musculara pelvină din poziția intins și apoi să încercați să stați în picioare deosebit, datorită gravitației, conul va încrețea să ieșă ușor datorită unui planșeu pelvin slab.

Antrenamentul cu Pelvik

Respectând metoda originală a Dr. Kegel, trebuie să învățați să strângăți și să ridicați planșeu pelvin cu ajutorul propriei musculari.

ACESTE CONDIȚII POT CONDUCE LA:
 -incontinentă urinară (de la efort)
 -prolaps vaginal (vezică, uter, rect)
 -incontinentă fecală
 -raporturi sexuale nesatisfăcătoare și/sau dureeroase.
 Tinând cont de creșterea longevității feminine, femeia riscă să petreacă o parte semnificativă a propriei vieți cu disfuncții importante ale planșeului pelvin ce interfeză la nivel:
 -personal (în propria intimitate, spre exemplu: utilizarea de scutece pentru incontinentă sau pesare pentru prolapso, cu toate problemele ce derivă din acestea),
 -social (dificultate în părirea locuinței și menținerea relațiilor interpersonale),
 -sexual (in satisfacție personală și/sau a partenerului), limitând starea fizică și psihologică a persoanei.

CONURI VAGINALE PELVK.
 Aceste conuri vaginale au fost dezvoltate de specialiști pentru a ajuta femeile să efectueze în mod corect exercițiile planșeului pelvin. Conurile vaginale Pelvik, având în interior o sferă de otel care la mișcare emite vibrații ușoare, după ce au fost introduce în vagin,

Fiecare etapă pe care o parcurem trebuie să fie confortabilă chiar dacă părea obosităre fiind vorba despre un antrenament muscular.

Se începe exercițiul, după ce ati introdus conul vaginal, se contractă musculara pelvină timp de circa 2 secunde reținând conul în vagin. Pe măsură ce se avansă cu antrenament, contractările de 2 secunde vor putea să ajungă progresiv la mai mult de 10 secunde.

Începeți cu puține secunde de contractie și repetăți de 10 ori, cu 5/10 secunde de pauză între o contractie și cealaltă.

Inițial, creșteți timpul de pauză în funcție de necesități; important este ca timpul de contractie să fie păstrat în toate repetările.

ATENȚIE: nu utilizați mușchii abdominali sau glutelii pentru a susține conul, ci concentrați-vă asupra musculariului pelvin. În cazul în care nu puteți controla absolut de loc musculara pelvină, consultați un specialist.

Rețineți că în timpul antrenamentului puteți controla funcționalitatea propriilor mușchi pelvieni, fie introducând un deget în timpul contractiei și sesizând urcarea conului, fie observând cu o oglindă coada conului Pelvik care se securizează în timpul contractiilor.

Antrenament este recomandat cel puțin de 3 ori pe săptămână timp de circa 12 săptămâni sau după cel puțin 3 săptămâni de la dispariția simptomelor și se recomandă să utilizeze ocazional pentru menținerea starea bună pelvină obținută. Utilizarea în scop preventiv a conurilor vaginale este recomandată tuturor femeilor.

Exerciții avansate:

Cu că propria musculară pelvină este mai antrenată, cu atât mai mult va dura contractie și cu atât mai mică va fi pauza necesară pentru terminarea seriei de antrenament.

Ulterior puteți trece la greutatea superioară, încercând să executați exerciții specifice cu conul în vagin pentru a evalua nivelul propriu. Ca spre exemplu:

- deplasări-vă cel puțin un minut;
- urcați și coborâți sări;
- săriți pe loc cel puțin 30 secunde;
- tusind de 10-15 ori;
- stănd pe vine;
- spălând mâinile cu apă rece timp de 1 minut.