

Gynofit® Smartballs Duo

Die Beckenboden-Kugeln für spielerisch, effizientes Training. Gynofit Smartballs sind ideal für das tägliche Beckenboden-Training. Nach Geburten, bei Bindegewebsschwächen, chronischer körperlicher Belastung oder Operationen im kleinen Becken, kann es zur Schwächung des Beckenbodens kommen. Daraus können sich Belastungs-/Stressinkontinenz (Urinverlust bei schwerem Tragen, Niesen, Husten, Lachen, Hüpfen) ergeben. Mit gezieltem Training besteht die Möglichkeit, diese Inkontinenz zu beheben und dieser vorzubeugen. Schon bei alltäglichen Bewegungsabläufen schulen die Kugeln die Wahrnehmung der inneren Muskulatur, aktivieren die Muskeln und stärken den Beckenboden.

Anwendung:

Die Gynofit Smartballs werden entsprechend der Längslinien (nacheinander) mit etwas Gynofit Smart-Gel in die Vagina eingeführt, das Rückholbändchen bleibt draussen. Die „easy-in“ Mulde erleichtert dabei das Einführen.

Um die inneren Kugeln der Gynofit Smartballs in Rotation zu versetzen, reichen alltägliche Bewegungsabläufe wie Gehen, Laufen, Treppensteigen etc. Die Schwingungen der inneren Kugeln lösen im Beckenboden das Gefühl aus, etwas zu verlieren. Die Muskulatur reagiert darauf reflexartig mit Kontraktionen. Das Training erfolgt auf diese Weise ganz automatisch. Nach der Anwendung werden die Kugeln einfach mit dem Rückholbändchen entfernt.

Anwendungsdauer:

Je nach Empfinden können die Gynofit Smartballs wenige Minuten oder mehrere Stunden im Körper bleiben. Wir empfehlen die Tragedauer nach und nach zu erhöhen. Um einen optimalen Muskelaufbau im Beckenboden zu erreichen, sollten die Smartballs regelmässig getragen werden. Bei akuter Beckenbodenschwäche sollte eine tägliche Tragzeit von ca. 30-45 Minuten bei normalen Bewegungsabläufen ausreichen.

Pflege:

Reinigen Sie die Gynofit Smartballs vor der ersten und nach jeder weiteren Anwendung mit warmem Wasser und milder Seife (z.B. Gynofit Waschlotion) gründlich.

- Von Hebammen und Gynäkologen empfohlen

Dürfen in der Schwangerschaft nicht angewendet werden und nach der Geburt erst wieder wenn Geburtsverletzungen verheilt sind und der Wochenfluss abgeklungen ist.

Hier finden Sie weitere Informationen zu allen Gynofit Produkten:

www.gynofit.ch

Beachten Sie die Übungsbeispiele auf der Rückseite.

Boules pour renforcer les muscles du plancher pelvien de manière efficace et ludique. Les Smartballs Gynofit sont idéales pour la gymnastique quotidienne du plancher pelvien. Une grossesse, une perte d'élasticité des tissus conjonctifs, des affections chroniques, physiques ou une intervention chirurgicale sur le petit bassin peuvent entraîner un affaiblissement des muscles pelviens. Le relâchement des muscles du périnée peut se traduire par une incontinence urinaire au stress ou à l'effort tel que soulèvement d'une charge lourde, éternuement, toux, rire, saut, etc. Il est possible de prévenir et même de supprimer l'incontinence en effectuant régulièrement des exercices ciblés. Utilisées pendant les activités quotidiennes, ces boules sensibilisent les muscles de la paroi vaginale, activent la musculature du périnée et la tonifient.

Utilisation :

Introduire les Smartballs Gynofit longitudinalement (l'une après l'autre) dans le vagin avec un peu de Smart-Gel Gynofit en veillant à ce que la cordelette de retrait reste à l'extérieur. La petite empreinte ergonomique pour le doigt « easy-in » facilite l'insertion des boules. Les simples mouvements quotidiens, comme marcher, courir ou monter les escaliers, suffisent pour faire tourner les Smartballs Gynofit. Les oscillations des billes internes donnent une impression de « glissement » au niveau du plancher pelvien. Les muscles se contractent alors automatiquement pour empêcher ce glissement. Grâce à ce réflex, la musculature du périnée se fait tout à fait naturellement. Après l'utilisation, retirez les boules en tirant simplement sur la cordelette de retrait.

Durée d'utilisation :

Selon les sensations ressenties, les Smartballs Gynofit peuvent être portées durant quelques minutes ou plusieurs heures. Nous vous recommandons d'augmenter progressivement le temps d'utilisation. Les Smartballs Gynofit doivent être portées régulièrement pour obtenir une musculature optimale du périnée. En cas de périnée très affaibli, la durée d'utilisation devra être de 30 à 45 minutes par jour, durant les activités quotidiennes normales.

Entretien :

Les Smartballs Gynofit se nettoient avant toute utilisation et après chaque usage à l'eau chaude et au savon doux (par ex. avec la lotion nettoyante Gynofit).

- Elles sont recommandées par les sages-femmes et les gynécologues.

Ne pas utiliser les Smartballs Gynofit durant la grossesse. Après l'accouchement, les Smartballs Gynofit ne doivent être utilisées qu'après les écoulements sanguins et uniquement après la cicatrisation des déchirures dues à l'accouchement.

Vous trouverez des informations complémentaires sur tous les produits Gynofit sous :

www.gynofit.ch

Voir les exemples d'exercice au verso.

Le palline per la ginnastica perineale consentono un training semplice, piacevole ed efficiente. Le Gynofit Smartballs sono ideali per l'allenamento quotidiano del pavimento pelvico. Dopo il parto, in seguito all'indebolimento del tessuto connettivo, a costante sollecitazione fisica o a interventi chirurgici nella regione della piccola pelvi, può verificarsi il rilassamento del pavimento pelvico. Ciò può comportare incontinenza da sforzo o da stress (perdite urinarie portando pesi, starnutendo, tossendo, ridendo o saltando). Un allenamento adeguato offre la possibilità di eliminare e di prevenire questi disturbi. Già con gli usuali movimenti nella routine quotidiana le palline sensibilizzano la percezione della muscolatura intima, attivano i muscoli perineali e rinforzano il pavimento pelvico.

Uso:

Le Gynofit Smartballs vengono introdotte in vagina (una dopo l'altra) nel senso delle righe longitudinali, con l'ausilio di un po' di Smart Gel. Il cordoncino rimane all'esterno. La sagomatura "easy-in" agevola l'inserimento. Per conferire alle Gynofit Smartballs poste in sede il movimento rotatorio desiderato, sono sufficienti le usuali attività quotidiane quali camminare, correre, fare le scale ecc. Le vibrazioni delle palline trasmettono al pavimento pelvico la sensazione di perdere qualcosa, per cui i muscoli perineali si contraggono spontaneamente per trattenere le palline. Si svolge così automaticamente la ginnastica di tonificazione. Per estrarre le palline, basta tirare il cordoncino.

Durata del training:

Le Gynofit Smartballs possono rimanere in sede solo pochi minuti o anche diverse ore, a seconda del bisogno individuale. È consigliabile aumentare progressivamente il tempo d'impiego. Per conseguire un risultato ideale di tonificazione perineale, le Smartballs dovrebbero essere usate con regolarità. In caso d'indebolimento acuto del pavimento pelvico bastano generalmente 30-45 minuti di training al giorno indossando le palline durante le usuali attività quotidiane.

Manutenzione:

lavare accuratamente le Gynofit Smartballs prima del primo uso e dopo ogni successivo uso con acqua tiepida e un sapone neutro (p.e. Lozione detergente Gynofit).

- Raccomandate da ostetriche e ginecologi

Non devono essere usate in gravidanza. Dopo il parto attendere che ogni lesione sia rimarginata e che le lochiazioni siano terminate.

Qui può visionare ulteriori informazioni su tutti i prodotti Gynofit:

www.gynofit.ch

Esempi di esercizi per il rafforzamento del pavimento pelvico nella pagina a tergo.



1. Wahrnehmen des Beckenbodens, aktivieren:

Diese Übung ist als Einstieg in jedes Beckenbodentraining, in jeder Position (stehend, am Boden liegend in verschiedenen Positionen wie Rückenlage, Bauchlage, Seitenlage), gut umsetzbar.

Wahrnehmen des Beckenbodens:

Sie sitzen aufrecht auf einem eher harten Stuhl und rollen über ihre Sitzbeinhöcker (Knochen, welche auf dem harten Stuhl gut spürbar sind) vor und zurück, hin und her und lassen Ihr Becken kreisen. Der Oberkörper bleibt dabei möglichst ruhig.

Aktivieren des Beckenbodens:

Schliessen Sie die Körperöffnungen (Harnröhre, Vagina und After) und stellen Sie sich vor, Sie ziehen diese in sich hinein. Ziehen Sie die Beckenbodenmuskulatur weg von der Sitzfläche in Ihren Körper hinein und ziehen dann die beiden Sitzbeinhöcker zur Mitte - zueinander. Diese kraftvolle Spannung einen Atemzug halten und wieder ganz loslassen.

Loslassen des Beckenbodens

Entspannen Sie den Beckenboden immer wieder bewusst, dies gehört ebenso zum Beckenbodentraining wie das Anspannen. Atmen Sie tief ein und aus und lassen bewusst alle Anspannung hinausfließen (gähnen, seufzen, Kiefer loslassen helfen dabei). Besonders in den Anfängen des Beckenbodentrainings soll auf gute Entspannung Wert gelegt werden.

2. Bücken und Heben:

Das Gesäss wird weit nach hinten geschoben durch Beugung in den Hüften; in den Knien nachgeben; den Rücken gerade halten und die Schultern locker lassen. Die Last nahe am Körper hochnehmen und so tragen.

Falsch: Die Wirbelsäule ist rund, der Oberkörper in der Rotation - so ist die Wirbelsäule nicht stabilisiert und der Beckenboden kraftlos.

3. Husten und Niesen:

In aufrechter Haltung bleiben, die Beine sind gerade oder überkreuzt - so ist der Beckenboden einsatzbereit und kann spontan mithelfen.

Wichtig: den Beckenboden bewusst mit anspannen.

Falsch: Krumme Haltung und X-Beine stehlen dem Beckenboden die Kraft - er ist schwach und reagiert eventuell zu spät.



1. Activer la perception du plancher pelvien

Cet exercice est idéal à utiliser en prélude à chaque exercice du plancher pelvien dans n'importe quelle position (debout, couché sur le sol en différentes positions : sur le dos, sur le ventre, sur le côté).

Perception du plancher pelvien

Vous êtes assise bien droite sur une chaise plutôt dure et vous roulez sur vos ischions (des os que vous sentez bien sur la chaise dure) d'avant en arrière, de droite à gauche, et vous faites des cercles avec votre bassin. Le tronc reste le plus immobile possible pendant ce temps.

Activer le plancher pelvien

Fermez vos orifices corporels (urètre, vagin et anus) et imaginez que vous les rentrez en vous. Tirez la musculature du plancher pelvien loin de la chaise et faites-la entrer dans votre corps, puis tirez les deux ischions l'un vers l'autre, vers le milieu. Maintenez cette puissante tension un moment, puis relâcher tout.

Relâcher le plancher pelvien

Décontractez et redécontractez toujours le plancher pelvien consciemment, cela fait aussi bien partie de la gymnastique du plancher pelvien que la contraction.

Inspirez et expirez à fond et évacuez consciemment toute la tension de votre corps (pour vous aider : bailler, soupirer, desserrer les mâchoires). Vous devrez veiller à une bonne décontraction, surtout dans les débuts de la gymnastique du plancher pelvien.

2. Se baisser et soulever :

Poussez les fesses loin en arrière en fléchissant le corps sur les hanches ; relâchement dans les genoux ; garder le dos droit et relâcher les épaules. Soulever et porter la charge près du corps.

A ne pas faire : la colonne vertébrale est ronde, le torse en rotation : de cette manière, la colonne n'est pas stabilisée et le plancher pelvien est sans force.

3. Tousser et éternuer :

rester debout en position droite, les jambes sont droites ou croisées : le plancher pelvien est ainsi prêt à travailler et peut participer spontanément. **Important :** contracter consciemment le plancher pelvien en même temps.

A ne pas faire : la position courbée et les jambes en X privent le plancher pelvien de sa force : il est faible et réagit éventuellement trop tard.



1. Percezione del pavimento pelvico, attivazione.

Questo esercizio è un ottimo propedeutico per ogni tipo di training del pavimento pelvico in qualsiasi posizione (in piedi, a terra in posizione supina o prona, sul fianco).

Percezione del pavimento pelvico:

Mettetevi sedute con la schiena ben dritta su una sedia con la seduta dura e ruotate il bacino muovendolo in avanti e all'indietro, verso destra e verso sinistra, "facendo perno" sulle tuberosità ischiatiche (ossa che si avvertono molto bene su un sedile duro). Durante l'esercizio il tronco deve rimanere il più possibile immobile.

Attivazione del pavimento pelvico:

contraete tutti gli orifici (uretra, vagina e ano) e immaginate di risucchiarli all'interno del corpo. Sollevate i muscoli del pavimento pelvico verso l'alto, come a risucchiarli all'interno del corpo, e contemporaneamente avvicinate entrambe le tuberosità ischiatiche. Trattene questa forte contrazione per un respiro e poi rilasciate.

Rilassamento del pavimento pelvico

Rilassare consapevolmente il pavimento pelvico: la fase di rilassamento fa parte del training quanto la contrazione. Inspirate ed espirate profondamente, rilasciando consapevolmente ogni contrazione (sbadigliare, sospirare, rilassare la mandibola possono essere d'aiuto). Specie all'inizio del training del pavimento pelvico, occorre dare grande importanza ad un buon rilassamento.

2. Chinarsi e sollevare:

spingere i glutei bene all'indietro e chinarsi in avanti piegando le ginocchia; mantenere dritta la schiena con le spalle rilassate. Sollevare il peso tenendolo vicino al corpo e trasportarlo in questa posizione.

Sbagliato: la colonna vertebrale è incurvata, il torso in rotazione - in questa posizione la colonna non è stabilizzata e il pavimento pelvico è privo di forza.

3. Tossire e starnutire:

rimanere con il busto ben eretto, le gambe sono tese o accavallate - in questo modo il pavimento pelvico è pronto ad intervenire e può collaborare spontaneamente.

Importante: coinvolgere consapevolmente il pavimento pelvico nella contrazione.

Sbagliato: la postura incurvata e le gambe posizionate a X sottraggono forza al pavimento pelvico che risulta debole e può avere una reazione tardiva.