

Varför är det viktigt med en stark muskulatur i bäckenbotten?

Bäckenbotten-muskulaturen är belägen mellan svanskotan och blygdbenet och det stödjer bäckenorganen såsom urinblåsan, tarmarna, livmodern och vaginan. De är en grupp av muskler vars goda hälsa ger dig en bättre livskvalitet.

Bäckenbotten-muskulaturen kan försvagas på grund av flera orsaker: förlösningen, träning av högtintensitets-sporter (så som löpning), de första klimakteriesymptomen, övervikt eller till och med vid överansträngning under toalettbesök. Dessutom om dessa muskler inte är tillräckligt tränade så kan de försvagas successivt under åren.

Problem som är relaterade till bäckenet är extremt vanliga men ofta dolda. Dåligt tillstånd på denna lilla, men ändå relevanta muskel, kan bland annat orsaka: inkontinens, ryggvärk och genitalt framfall (bäckenorganen sänks under deras normala position ner mot slidan).

En vältränad och stark bäckenbotten ger även mer sexuell njutning då en stark muskulatur ger mer känslighet och på så vis når man lättare klimax.

HUR KAN MAN STÄRKA BÄCKENBOTTEN?

Även om det kan verka konstigt till en början kan dessa muskler stärkas och tränas upp genom vissa övningar, som namngavs efter Dr. Kegel, som utvecklade en teknik för att förbättra bäckenbotten-muskulaturen genom att göra specifika aktiviteter och rutiner. Om de praktiseras regelbundet kommer resultatet bli märkbart efter bara 2-3 veckor.

Det finns olika övningsprogram som tillåter oss att övervaka rutinerna och få dem under kontroll. De tenderar att vara diskreta aktiviteter som ingen märker när de utförs, eller genom att använda någon form av hjälpmedel för samma skäl. Bäckenbotten kan tränas upp och återhämtade sig var som helst och när som helst i alla situationer.

Kegelballs Behandling:

Kegelballs förs in med hjälp av ett vattenbaserat gelymedel och i det läge som känns bäst för just din komfort.

Denna grundläggande knip-träningen utövas med Kegelballs i vaginan:

- Spänn musklerna i vaginan i 3 sekunder och slappna sedan av. (Repetera 10ggr)
- Spänn och slappna av musklerna i vaginan snabbt. (Repetera 25ggr)
- Håll fast Kegelballs med musklerna i vaginan i 3 sekunder och slappna sedan av. (Repetera 10ggr)
- Försök att trycka ut Kegelballs ur vaginan i 3 sekunder och slappna sedan av. (Repetera 10ggr)
- Försök att mjukt smeka Kegelballs med vaginan i 3 sekunder och slappna sedan av. (Repetera 10ggr)

Mellan övningarna och den tid du har Kegelballs i vaginan så ska inte 15 minuters träning överskridas i början. Allt eftersom kan behandlingstiden ökas precis som med någon annan träning, men utan att överskrida en halvtimme.

HYGIEN

- Tvätta Kegelballs före och efter varje användning med ett skonsamt rengöringsmedel för intimiteter.
- Använd endast din egen Kegelballs (för att förhindra smittorisk).

FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER

Håll utom räckhåll för barn. Kegelballs är ingen leksak och innehåller små delar.

ANVÄND EJVID

- Graviditet
- Menstruation
- Vaginala infektioner

Produkt specifikation

Material: 100% silkeslen silikon

Ftalatfri

Total längd: 18cm (utan snöre 8.5 cm)

Diameter: 3.6 cm

Vikt: 84g

Representante autorizado:

CNEX AIE,SL
C/Mendez Nuñez,49
08032 Mataró
BARCELONA-SPAIN
Tel:+ 34 933 806 526
Fax: +34 933 806 528

Distribuerad av:

Jewa Sweden AB
www.jewasweden.se

www.femintimate.se





FEMINTIMATE

KEGEL BALLS



FEMINTIMATE

KEGEL BALLS