



Fleur



INSTRUCTIONS FOR USE

READ CAREFULLY BEFORE USE

*TensCare™*

# Contents

## ENGLISH

|  |   |
|--|---|
| The benefits of using <b>Fleur</b> , pelvic floor toning balls ..... | 3 |
| Cleaning .....   | 3 |
| How to use <b>Fleur</b> , pelvic floor toning balls .....            | 4 |
| Kegel exercises .....  | 4 |
| Other pelvic floor exercises.....                                    | 5 |
| Safety .....   | 6 |
| Specifications.....  | 6 |

## SPANISH

|  |    |
|--|----|
| Beneficios de la utilización de <b>Fleur</b> , bolas chinas..... | 7  |
| Limpieza .....   | 7  |
| Cómo utilizar <b>Fleur</b> , bolas chinas. ....                  | 8  |
| Ejercicios Kegel .....   | 8  |
| Otros ejercicios del suelo pélvico .....                         | 9  |
| Seguridad .....  | 10 |
| Especificaciones .....   | 10 |

## FRENCH

|  |    |
|--|----|
| Les bénéfices d'utilisation de <b>Fleur</b> , boules de Geisha ..... | 11 |
| Nettoyage .....  | 11 |
| Comment utiliser <b>Fleur</b> , boules de Geisha.....                | 12 |
| Exercices de Kegel .....   | 12 |
| Autres exercices périnéaux.....                                      | 13 |
| Sécurité .....   | 14 |
| Spécifications.....  | 14 |

## GERMAN

|  |    |
|--|----|
| Die Vorteile von <b>Fleur</b> , Vaginalkugeln..... | 15 |
| Reinigung .....                                    | 15 |
| Anwendung von <b>Fleur</b> , Vaginalkugeln .....   | 16 |
| Kegelübungen.....                                  | 16 |
| Weitere Beckenbodenübungen.....                    | 17 |
| Sicherheit:.....                                   | 19 |
| Spezifikationen .....                              | 19 |



## The benefits of using Fleur, pelvic floor toning balls

**Pelvic floor muscles strengthening:** The weight of the toning balls resting on the muscles, stimulates them to spontaneously contract, giving you an inner workout and creating biofeedback that increases your awareness of where your pelvic floor muscles are, and how to contract them. The vibration of the ball-within-a-ball increases this effect. Doing your Kegel exercises with the balls in place helps you to learn how to contract the muscles, and the effort of holding them in place builds endurance as well as strength. Simply moving around, getting up from a chair, climbing stairs, or coughing - with the balls in place teaches you when you need to contract your pelvic floor muscles.

**Improved sensitivity and sensation:** The exercises will generate a rush of blood towards the pelvic floor area, which allows a better vascularisation of these muscles. Strong pelvic floor muscles can greatly improve your sexual arousal, your sexual response, the level of sensation you feel during intercourse, and your ability to reach an orgasm.



**Warning:** If you use **Fleur** to rebuild the pelvic floor muscles strength after childbirth, it is recommended to wait 6 weeks from postpartum and 8 weeks from episiotomy.



**Warning:** May not be suitable for use with a genital prolapse, since the prolapsed organs may prevent the weight or ball from being positioned correctly.

## Cleaning

It is important that the pelvic floor toning balls are cleaned after each use and before the first use. Clean with either an alcohol-free antibacterial wipe such as TensCare Wipes (see **X-WIPES**) or by wiping with warm soapy water. Rinse and dry thoroughly after use and return them to the storage box.

## How to insert Fleur, pelvic floor toning balls

Before using the pelvic floor toning balls, you will need to visit the toilet to empty your bladder.

**Fleur** is formed of two balls connected by a cord, you will have to introduce the spheres one after the other without forcing. For a natural and comfortable placement, we recommend that you perform small contractions of your pelvic floor. In order to enhance their benefits it is recommended to push the balls quite deep, do not hesitate to use a finger to facilitate the placement.

For easier insertion, you may want to lubricate the toning balls with a water-based lubricant, such as TensCare Go Gel or water. Do not use silicone-based lubricant or other oils.



Ensure that the cord is out of your vagina at all times.

## How to use Fleur, pelvic floor toning balls

Once the toning balls are inserted into your vagina, you will be able to tone your muscles in two different ways:

- Active use: You will perform Kegel exercises to work the pelvic floor muscles and tone them by performing repetitive voluntary contractions.
- Passive use: After inserting the toning balls, you will be able to carry out your usual activities. In this case, you will contract the pelvic floor muscles without thinking about it to maintain the toning balls in their position.

## Kegel exercises

First, it is important to find your pelvic floor muscles and feel them working. So here are a couple of techniques which might help:

Try inserting one or two clean fingers into your vagina and then squeezing the surrounding muscles, lifting up and towards your belly button – a squeezing and lifting sensation.

Another way is to try and stop the flow of urine during urination. If you are successful, then you know you are exercising the correct muscles.

Try to remember the lifting and squeezing sensation and when you are ready try to recreate it just using the muscles you identified earlier; don't tense the muscles in your legs, stomach or buttocks and remember to breathe normally.

Aim to hold each squeeze or 'contraction' for three to five seconds, then release and relax. You should feel a 'letting go' of the muscles. Rest for five seconds and then repeat.

Try and do about ten squeezes in this way.

Repeat the whole process three or four times a day.

Over a few weeks try to increase the muscle contractions up to about ten seconds, but remember to rest in between each squeeze for longer periods.



**Note:** It is important to aim for quality contractions, not quantity, so a few good hard squeezes are better than a series of weak ones.

Do not worry if you find holding for 3 seconds difficult at first. Just squeeze for as long as you feel comfortable to do so. The more exercise you do, the stronger the muscles will become and the longer you will be able to squeeze.



## Other pelvic floor exercises

### Exercise 1:

1. Insert the toning balls, squat down very low.
2. Stay in this position and contract the pelvic floor muscles and keep contracting for 5 seconds against the toning balls.
3. Stand up and then relax for 5 seconds.
4. Repeat this cycle about 5 times in a row.

### Exercise 2:

1. Insert the toning balls and face a step or stairs.
2. Climb on the step with one foot and then the other while keeping your pelvic floor muscles contracted against the toning balls. Hold the contraction for 2 seconds. This is quick movement but try to contract as intensely as possible.
3. Go down the step with one foot and then the other and then relax the muscles for 2 seconds.
4. Repeat this cycle about 10 times.

### Exercise 3:

Being able to relax the pelvic floor muscles completely is just as important as being able to contract them. This exercise has been developed to help you understand your pelvic floor.

1. Insert the toning balls and do a forward lunge: feet next to each other first and then move the left foot forward while bending your knees.
2. Stay in this lunge position and contract the muscles upwards against the toning balls going down for 2 seconds.
3. Slowly relax the pelvic floor muscles while keeping control.
4. Repeat this cycle about 5 times with maintaining the lunge position the whole time.
5. Keep the pelvic floor muscles relaxed and get back into the initial position (standing up with the feet next to each other). Start again with the other foot going forward, 5 times too.

## How to remove Fleur, pelvic floor toning balls

The removal of the toning balls is very easy. You will need to relax the muscles completely and pull gently on the cord.

After use, it is important to carefully clean the toning balls for future use.



## How long to wear Fleur, pelvic floor toning balls

The toning balls can be worn every day, with sessions ranging from 10 to 30 minutes if you use them by doing Kegel exercises.

If you use them passively, you can wear them longer while doing your daily activities. Please note that if the wearing of the toning balls becomes uncomfortable or painful, you will need to stop use immediately.

Be aware that using the toning balls for too long (hours rather than tens of minutes) can produce the opposite of the desired effect, which is a depletion of the pelvic floor muscles, or even hypertonia.

## Safety

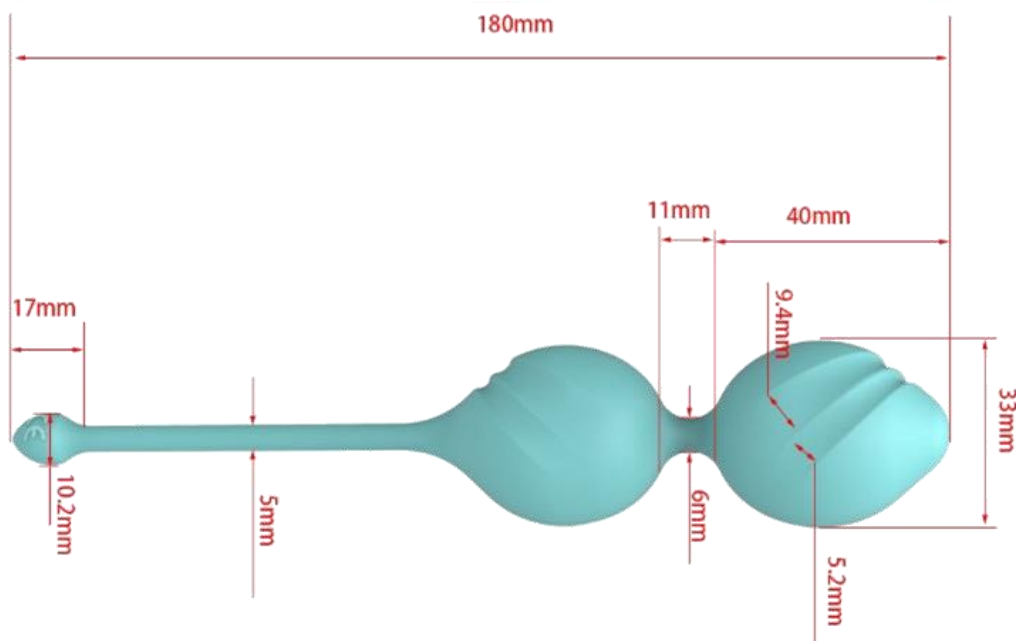
- Always consult your doctor before using **Fleur** during pregnancy.
- For Adult Use Only. Those who may be pregnant, have a pacemaker, diabetes, phlebitis or thrombosis should consult with a medical professional regarding the risk of blood clots before using any personal massage product.
- **Fleur** is made from bio-compatible silicone and is phthalate-free.

## Specifications

Materials: Body safe silicone

Size: 33mm dia. 180mm long.

Weight: 75g



## Beneficios de la utilización de Fleur, bolas chinas

**Fortalecimiento de músculos del suelo pélvico:** El peso de las bolas chinas estando apoyadas sobre los músculos pélvicos provoca que se contraigan espontáneamente, lo que conlleva que se produzca un entrenamiento interno de los músculos y se obtenga un feedback aprendiendo a localizar dónde están los músculos del suelo pélvico y cómo contraerlos. La vibración de la esfera interior de las bolas es la responsable de la contracción. Hacer los ejercicios de Kegel con bolas chinas le ayudará a aprender como contraer los músculos correctamente, y el esfuerzo de mantenerlas dentro, generará resistencia, así como fuerza en sus músculos. Simplemente moverse, levantarse de la silla, subir escaleras, o toser (con las bolas en su lugar) le enseñará cuando usted necesita contraer los músculos del suelo pélvico.

**Mejora la sensibilidad y las sensaciones:** Los ejercicios generarán una oleada de sangre hacia la zona del suelo pélvico, lo que permite una mejor vascularización de estos músculos. Los músculos entrenados del suelo pélvico pueden mejorar en gran medida su excitación sexual, su respuesta sexual, el nivel de sensación que siente durante las relaciones sexuales y su capacidad de alcanzar el orgasmo.



**Advertencia:** Si utiliza **Fleur** para tonificar los músculos del suelo pélvico después del parto, se recomienda esperar 6 semanas después del parto y 8 semanas después de la episiotomía.



**Advertencia:** Puede no ser adecuado para el uso con prolapso genital, ya que los órganos prolapsados pueden impedir que el peso o la bola se coloque correctamente.

## Limpieza

Es importante que las bolas chinas se limpien después de cada uso y antes del primer uso. Límpielas con una toallita antibacteriana sin alcohol como TensCare Wipes (ver X-WIPES) o con un paño con agua tibia y jabón. Enjuague y séquelas completamente después del uso y devuélvalas a la caja de almacenamiento.

## Cómo insertar Fleur, bolas chinas

Antes de utilizar las bolas chinas, tendrá que acudir al baño para vaciar la vejiga.

**Fleur** está formada por dos bolas unidas por un cordón de silicona, usted tendrá que introducir las esferas una tras otra sin forzar. Para una colocación natural y cómoda, le recomendamos que realice pequeñas contracciones con su suelo pélvico. Con el fin de mejorar sus beneficios se recomienda empujar las bolas bastante dentro, no dude en usar un dedo para facilitar la colocación.



Para facilitar la inserción, puede lubricar las bolas chinas con un lubricante a base de agua, como el TensCare Go Gel o con agua. No utilice lubricante a base de silicona u otros aceites.

Asegúrese de que el cordón esté fuera de su vagina en todo momento.

## Cómo utilizar Fleur, bolas chinas.

Una vez que las bolas chinas se insertan en su vagina, usted podrá tonificar sus músculos de dos maneras diferentes:

- Uso activo: Realizar ejercicios de Kegel para trabajar los músculos del suelo pélvico y tonificarlos realizando contracciones voluntarias repetitivas.
- Uso pasivo: Después de insertar las bolas chinas, podrá realizar sus actividades habituales. En este caso, usted contraerá los músculos del suelo pélvico sin pensarlo para mantener las bolas chinas en su posición.

## Ejercicios Kegel

Primero, es importante encontrar los músculos del suelo pélvico y sentirlos contraerse. Aquí hay un par de técnicas que le ayudarán:

Trate de insertar uno o dos dedos limpios en la vagina y, a continuación, aprete los músculos circundantes, levantando hacia el ombligo, produciendo una sensación de apretar y levantar.

Otra forma es tratar de detener el flujo de orina mientras orine. Si lo consigue, eso quiere decir que está entrenando los músculos correctos.

Trate de recordar la sensación de elevar y apretar y cuando esté listo intente recrearlo usando los músculos que identificó anteriormente; No tense los músculos de las piernas, el estómago o las nalgas y recuerde respirar normalmente.

Intente mantener mientras aprieta o realiza la "contracción" de tres a cinco segundos, luego suelte y relájese. Usted debe sentir una "liberación" de los músculos. Descanse durante cinco segundos y luego repítalo.

Intente hacer este ejercicio de apretar y mantener unas 10 veces.

Después repita este proceso de tres a cuatro veces al día.

Durante un período de tiempo trate de mantener las contracciones musculares hasta unos diez segundos, pero recuerde descansar entre cada una de ellas durante períodos más largos.

**Nota:** Es importante priorizar con las contracciones de calidad, y no en la cantidad, por lo que unas contracciones con más fuerza son mejores que muchas y débiles.

No se preocupe si encuentra difícil mantener la contracción durante 3 segundos al principio. Simplemente mantenga la contracción durante el tiempo en el que la





sienta cómoda. Cuanto más ejercicio haga, más fuertes se convertirán los músculos y más tiempo podrá apretar.

## Otros ejercicios del suelo pélvico

### Ejercicio 1:

1. Inserte las bolas chinas, póngase en cuclillas bastante agachada.
2. Permanezca en esta posición y contraiga los músculos del suelo pélvico manteniendo la contracción durante 5 segundos contra las bolas chinas.
3. Levántese y luego relájese durante 5 segundos.
4. Repita este ciclo unas 5 veces seguidas.

### Ejercicio 2:

1. Inserte las bolas chinas y colóquese frente a un escalón o escaleras.
2. Suba el escalón con un pie y luego con el otro mientras mantiene sus músculos del suelo pélvico contraídos contra las bolas chinas. Mantenga la contracción durante 2 segundos. Este es un movimiento rápido, pero trate de contraer lo más intensamente posible.
3. Baje el escalón con un pie y luego con el otro y después relaje los músculos durante 2 segundos.
4. Repita este ciclo unas 10 veces.

### Ejercicio 3:

Ser capaz de relajar los músculos del suelo pélvico completamente es tan importante como poder contraerlos. Este ejercicio es para ayudarle a entender su suelo pélvico.

1. Inserte las bolas chinas y de un paso hacia delante doblando la rodilla: Al principio coloque los pies uno al lado del otro, después mueva el pie izquierdo hacia delante dando un paso largo hasta agacharse y doblando la rodilla hasta que se quede formando un cuadrado, quedando la otra pierna estirada.
2. Permanezca en esta posición y contraiga los músculos hacia arriba contra las bolas chinas, impidiendo que bajen, por 2 segundos.
3. Relaje lentamente los músculos del suelo pélvico mientras mantiene el control.
4. Repita este ciclo alrededor de 5 veces manteniendo la posición todo el tiempo.
5. Mantenga los músculos del suelo pélvico relajados y vuelva a la posición inicial (de pie, con los pies, uno al lado del otro). Comience de nuevo con el otro pie adelante, otras 5 veces.

## Cómo retirar Fleur, bolas chinas

Retirar las bolas chinas es muy fácil. Relaje los músculos completamente y tire suavemente del cordón.



Después del uso, es importante limpiar cuidadosamente la unidad para futuro uso.

## Cuánto tiempo utilizar Fleur, bolas chinas

Las bolas chinas se pueden usar todos los días, con sesiones que van de 10 a 30 minutos si las usa haciendo ejercicios de Kegel.

Si los usa de manera pasiva, puede usarlos durante más tiempo mientras realiza sus actividades diarias. Tenga en cuenta que si el uso de las bolas chinas se vuelve incómodo o doloroso, deberá detener el uso inmediatamente.

Tenga en cuenta que el uso de las bolas chinas durante demasiado tiempo (varias horas al día) puede producir lo contrario del efecto deseado, que es el agotamiento de los músculos del suelo pélvico, o incluso hipertonía.

## Seguridad

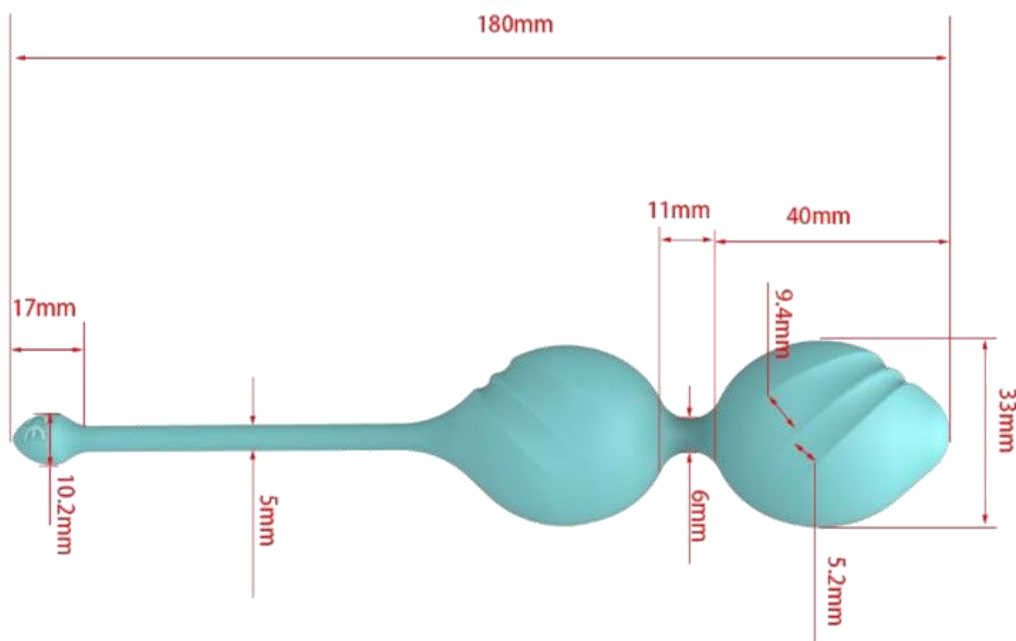
- Siempre consulte a su médico antes de usar **Fleur** durante el embarazo.
- Sólo para uso de adultos. Embarazadas, personas con marcapasos, diabetes, flebitis o trombosis deben consultar con un profesional médico sobre el riesgo de coágulos sanguíneos antes de usar cualquier producto de masaje personal.
- **Fleur** está hecho de silicona biocompatible y está libre de ftalatos.

## Especificaciones

Materiales: Silicona segura para uso corporal.

Tamaño: Diámetro de 33mm. 180 mm de largo.

Peso: 75gr.



## Les bénéfices d'utilisation de Fleur, boules de Geisha

**Renforcer les muscles périnéaux :** Le poids des boules de Geisha reposant sur les muscles périnéaux permet de les stimuler et de les faire se contracter spontanément. Ceci permet de renforcer ces muscles de l'intérieur et de créer un biofeedback qui améliore votre perception de la position des muscles périnéaux et de comment les contracter. Les vibrations de la boule à l'intérieur de chaque sphère en silicone augmentent encore cet effet. Faire des exercices de Kegel en ayant les boules de Geisha insérées, vous aide à comprendre comment contracter les muscles périnéaux, et l'effort pour garder **Fleur** en place entraîne votre endurance ainsi que votre force. Il suffit de bouger un peu, de se lever d'une chaise, de monter les escaliers ou de tousser, en ayant les boules de Geisha insérées, pour apprendre à contracter les muscles périnéaux correctement et au bon moment.

**Améliore le plaisir et les sensations sexuelles :** Les exercices permettront de générer un afflux de sang dans la région pelvienne, ceci apportera une meilleure vascularisation de ces muscles. Un plancher pelvien fort et musclé peut améliorer l'excitation sexuelle, votre réponse sexuelle, le niveau de sensations que vous ressentez pendant les rapports sexuels, ainsi qu'améliorer votre capacité à atteindre l'orgasme.



**Avertissement :** Si vous utilisez **Fleur** pour remuscler vos muscles périnéaux après un accouchement, il est recommandé d'attendre 6 semaines post-partum et 8 semaines post-épisiotomie.



**Avertissement :** Peut ne pas convenir en cas de prolapsus génital, les organes affaiblis pourraient empêcher de positionner le poids ou les boules de Geisha correctement.

## Nettoyage


Il est primordial de nettoyer les boules de Geisha après chaque utilisation et avant la première utilisation.

Nettoyez avec une lingette antibactérienne sans alcool telle que TensCare Antibacterial Wipes (voir **X-WIPES**) ou en donnant un coup d'éponge avec de l'eau savonneuse. Ensuite, rincez et séchez complètement et remettez-les dans l'étui de rangement.

## Comment insérer Fleur, boules de Geisha

Avant d'utiliser vos boules de Geisha, il est nécessaire de vider votre vessie.

**Fleur** est formé de deux sphères connectées par un petit cordon, vous devez insérer une sphère puis l'autre sans forcer. Pour un positionnement optimal, nous recommandons de faire de petites contractions des muscles périnéaux. Afin d'améliorer encore leurs bénéfices, il est recommandé de pousser les boules de Geisha assez profond, n'hésitez pas à utiliser vos doigts pour faciliter le positionnement.



Pour une insertion plus simple, vous pouvez utiliser un lubrifiant à base d'eau, tel que TensCare Go Gel ou de l'eau. Ne pas utiliser avec un lubrifiant à base de silicone ni d'autres huiles.

Vérifiez bien que le long cordon est toujours à l'extérieur du vagin.

## Comment utiliser Fleur, boules de Geisha

Une fois que les boules de Geisha sont insérées dans votre vagin, vous pouvez tonifier vos muscles de deux manières différentes :

- Utilisation active : Il vous faudra pratiquer les exercices de Kegel pour faire travailler vos muscles périnéaux et les muscler en faisant une série de contractions volontaires.
- Utilisation passive : Après avoir insérées les boules de Geisha, vous pourrez reprendre vos activités normales. Dans ce cas, vous contracterez vos muscles périnéaux sans même y penser, vous le ferez par réflexe pour garder les boules de Geisha en place.

## Exercices de Kegel

Tout d'abord, il est primordial de trouver les muscles périnéaux et de ressentir les contractions. Voici donc quelques techniques qui peuvent vous aider :

Essayez d'insérer un ou deux doigts dans votre vagin et de resserrer les muscles qui les entourent, tout en tirant vers le haut et vers le nombril. Vous ressentirez alors une sensation de soulèvement et de serrement.

Ou alors vous pouvez essayer de stopper le flux d'urine pendant que vous urinez. Si vous y parvenez, c'est que vous contracter les bons muscles.

Essayez de vous souvenir de la sensation de soulèvement et de serrement, et lorsque vous êtes prête, essayez de reproduire cette sensation en utilisant les muscles identifiés plus tôt. Ne contractez pas les muscles des jambes, des abdominaux ou des fessiers et continuez à respirer normalement.

Essayez de contracter pendant 3 à 5 secondes, puis relâchez. Vous devriez ressentir une sensation de relâchement des muscles. Restez au repos pendant 5 secondes et recommencez.


Essayez de répéter ce cycle contraction-repos environ 10 fois.

Essayez de faire cette session d'exercices 3 à 4 fois par jour.

Après plusieurs jours d'entraînement, essayez de prolonger la contraction des muscles jusqu'à environ 10 secondes, mais n'oubliez pas de vous accorder une période de repos plus longue entre chaque contraction.



**NB :** Il est primordial de viser à faire des contractions de qualité plutôt qu'une grande quantité. Quelques fortes et longues contractions sont bien plus bénéfiques que beaucoup de faibles contractions.



Ne vous inquiétez pas si au début du traitement vous n'êtes pas capable de maintenir la contraction pendant 3 secondes. Contractez simplement pendant aussi longtemps que vous le pouvez, sans effort désagréable. Plus vous vous entraînez, plus les muscles seront forts et plus vous pourrez contracter pour une longue durée.

## **Autres exercices périnéaux**

### **Exercice 1 :**

1. Insérez vos boules de Geisha, et accroupissez-vous en poussant légèrement vos fesses vers l'arrière.
2. Maintenez cette position accroupie, puis contractez bien vers le haut les muscles périnéaux contre les boules de Geisha et maintenez votre contraction pendant 5 secondes.
3. Remettez-vous debout. Décontractez et relâchez les muscles périnéaux pendant 5 secondes.
4. Recommencez au moins 5 fois de suite.

### **Exercice 2 :**

1. Insérez vos boules de Geisha et mettez-vous face à une marche ou à un escalier.
2. Montez sur une marche un pied après l'autre tout en contractant bien vos muscles pelviens contre les boules de Geisha. Maintenez la contraction pendant 2 secondes. Bien que ce soit un mouvement rapide, assurez-vous de contracter au maximum de vos capacités pendant l'exercice.
3. Redescendez la marche un pied après l'autre et relâchez les muscles périnéaux pendant 2 secondes.
4. Répétez cet exercice une dizaine de fois.

### **Exercice 3 :**

Etre capable de détendre les muscles périnéaux est tout aussi important que d'être capable de les contracter. Cet exercice est conçu pour mieux prendre conscience de son périnée.

1. Insérez vos boules de Geisha et mettez-vous en position de fente avant : pieds d'abord côte à côte, avancez votre pied gauche en fléchissant légèrement votre genou, l'autre jambe est légèrement pliée, dirigée vers le bas, sans être posée contre le sol.
2. Maintenez cette position et contractez « vers le haut » les muscles périnéaux contre les boules de Geisha pendant 2 secondes.
3. Puis détendez lentement les muscles de votre périnée tout en conservant le contrôle.
4. Répétez cela 5 fois tout en maintenant la position de fente.
5. Puis en gardant les muscles périnéaux détendus, relevez-vous en rapprochant votre pied afin de revenir à votre position de départ. Et reprenez la position de fente avec l'autre pied, 5 fois de suite.

## Comment retirer Fleur, boules de Geisha

Le retrait des boules de Geisha est très simple. Il suffit de relâcher les muscles périnéaux complètement et de tirer tout doucement sur le long cordon.

Il est primordial de nettoyer les boules de Geisha après chaque utilisation.

## Combien de temps faut-il utiliser Fleur, boules de Geisha

Les boules de Geisha peuvent être utilisées tous les jours avec des sessions d'exercices entre 10 et 30 minutes pour une utilisation active.

Si vous utilisez les boules de Geisha avec une utilisation passive, vous pouvez les garder insérées pendant plus longtemps tout en pratiquant vos activités quotidiennes. Veuillez noter que si le fait de garder les boules de Geisha insérées devient désagréable ou douloureux, il faut les retirer immédiatement.

Si vous gardez les boules de Geisha insérées pendant trop longtemps (plusieurs heures par jour), ceci pourrait produire l'effet inverse de celui désiré, c'est-à-dire un épuisement des muscles périnéaux, ou même une hypertonie.

## Sécurité

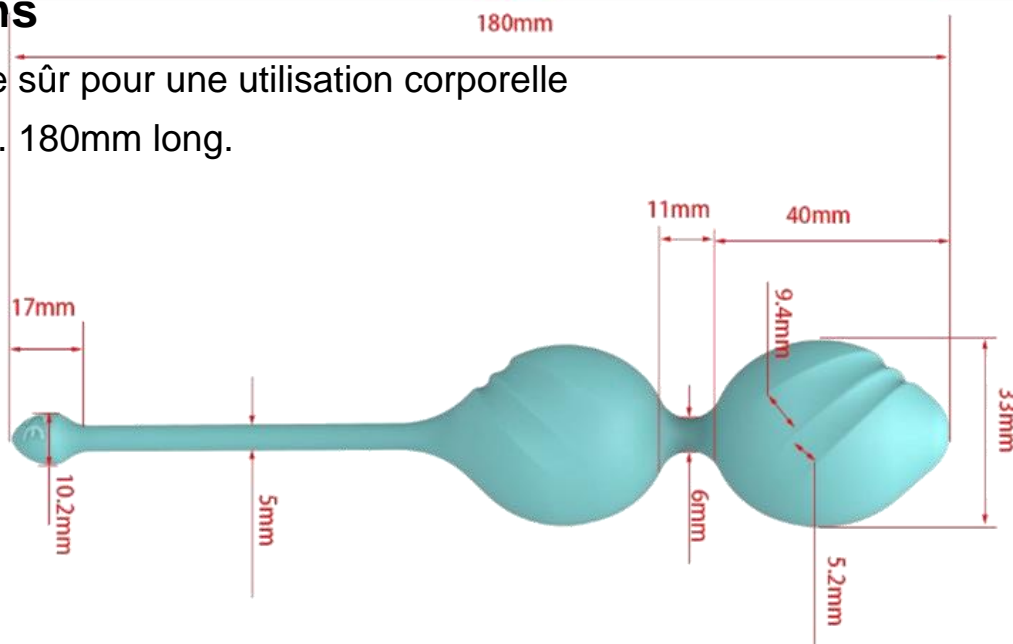
- Si vous êtes enceinte, veuillez consulter votre médecin avant d'utiliser **Fleur**.
- À utiliser uniquement par un adulte. Si vous êtes enceinte, avez un pacemaker, du diabète, une phlébite ou une thrombose ; veuillez consulter votre médecin concernant les risques de caillots sanguins lors de l'utilisation de produits de massage intime.
- **Fleur** est constitué de silicone biocompatible et est sans phtalates.

## Spécifications

Matériel : Silicone sûr pour une utilisation corporelle

Taille : 33mm dia. 180mm long.

Poids : 75g





## Die Vorteile von Fleur, Vaginalkugeln zur Stärkung der Beckenbodenmuskulatur

**Stärkung der Beckenbodenmuskeln:** Das Gewicht der Vaginalkugeln ruht auf den Muskeln und bewirkt so, dass sich diese spontan zusammenziehen. Dadurch erzielen Sie ein inneres Workout und Sie erzeugen ein Biofeedback, welches Ihnen genau aufzeigt, wo sich Ihre Beckenbodenmuskeln befinden und wie Sie diese kräftigen können. Die Schwingungen, die durch die Kugeln im Inneren der Kugeln erzeugt werden, verstärken diese Wirkung. Die Durchführung Ihrer Kegelübungen mit den Kugeln unterstützt Sie dabei, herauszufinden, wie Sie Ihre Beckenbodenmuskeln anspannen können. Durch Ihre Bemühung die Kugeln an Ort und Stelle zu halten, verbessern Sie Ihre Ausdauer und Stärke. Einfach bewegen, sich von einem Stuhl erheben, Stiegen steigen oder husten – mit den Vaginalkugeln lernen Sie, wann Sie Ihre Beckenbodenmuskulatur anspannen müssen.

**Verbesserte Sensitivität und Empfindung:** Die Übungen fördern die Durchblutung in der Beckenbodengegend und verbessern so die Vaskularisation dieser Muskeln. Eine kräftige Beckenbodenmuskulatur kann Ihre sexuelle Erregbarkeit, Ihre sexuelle Reaktion, die Intensität Ihrer Empfindungen während des Geschlechtsverkehrs und Ihre Fähigkeit einen Orgasmus zu erreichen maßgeblich verbessern.



**Warnung:** Wenn Sie **Fleur** dazu verwenden wollen die Beckenbodenmuskulatur nach der Geburt zu stärken, wird empfohlen, dass Sie bis zur 6. Woche nach der Entbindung und bis zur 8. Woche nach einem Dammschnitt mit der Anwendung warten.



**Warnung:** Wenn Sie an einem Genitalprolaps leiden, können Sie **Fleur** möglicherweise nicht anwenden, da die betroffenen Organe das Gewicht oder die Kugeln daran hindern in die passende Position gebracht zu werden.

## Reinigung

Es ist wichtig, dass Sie die Vaginalkugeln nach jeder Anwendung und vor dem ersten Gebrauch gründlich reinigen. Verwenden Sie dazu entweder ein alkoholfreies antibakterielles Tuch, wie die TensCare Tücher (siehe **X-WIPES**) oder warmes Seifenwasser. Nach Gebrauch gründlich abwaschen und trocknen, bevor Sie **Fleur** in die Aufbewahrungsbox zurücklegen.

## Einführen von Fleur, Vaginalkugeln

Suchen Sie bitte die Toilette auf und entleeren Sie Ihre Blase, bevor Sie die Vaginalkugeln einführen.



**Fleur** besteht aus zwei Kugeln, die mit einem Band verbunden sind. Führen Sie eine Kugel nach der andern ein, ohne dabei übermäßig Kraft anzuwenden. Für eine angenehme und natürliche Platzierung empfehlen wir Ihnen, kleine Kontraktionen Ihres Beckenbodens durchzuführen. Um die besten Ergebnisse zu erzielen, sollten Sie die Kugeln tief einführen. Zögern Sie nicht einen Finger zu benutzen, um so die Platzierung zu vereinfachen. Sie können das Einführen erleichtern, indem Sie ein wasserbasierendes Gleitgel, wie das TensCare Gleitgel oder Wasser, auf den Kugeln auftragen. Benutzen Sie kein auf Silikon basierendes Gleitgel oder andere Öle.

Versichern Sie sich, dass sich das Band immer außerhalb der Vagina befindet.

## **Anwendung von Fleur, Vaginalkugeln zur Stärkung der Beckenbodenmuskulatur**

Nachdem Sie die Vaginalkugeln eingeführt haben, können Sie nun die Beckenbodenmuskeln auf zwei unterschiedliche Arten trainieren.

- Aktiver Gebrauch: Führen Sie Ihre Kegelübungen durch, indem Sie wiederholt Kontraktionen erzeugen, um so die Beckenbodenmuskeln zu trainieren und zu stärken.
- Passiver Gebrauch: Nachdem Sie die Vaginalkugeln eingeführt haben, können Sie Ihren üblichen Aktivitäten nachgehen. Auf diese Weise spannen Sie Ihre Beckenbodenmuskeln an, ohne darüber nachzudenken, die Kugeln an Ort und Stelle zu halten.

## **Kegelübungen**

Es ist wichtig zu wissen, wo sich Ihre Beckenbodenmuskeln befinden und wie sie diese trainieren können. Hier zeigen wir Ihnen einige Techniken, die Sie dabei unterstützen.

Führen Sie ein oder zwei saubere Finger in Ihre Vagina ein und spannen Sie dann die umgebenden Muskeln an. Ziehen Sie diese nun nach oben und in Richtung des Nabels – Sie verspüren ein Gefühl des Zusammenziehens und Hebens.

Sie können auch versuchen den Harn während des Wasserlassens zu stoppen und zurückzuhalten. Wenn Sie dies erfolgreich durchführen, dann können Sie sicher sein, dass Sie den richtigen Muskel trainieren.

Rufen Sie sich diese ziehende und hebende Bewegung in Erinnerung, wenn Sie nun Ihren Beckenboden selbstständig trainieren. Versuchen Sie während der Übungen die Muskeln in Ihrem Bauch, Ihren Beinen oder im Gesäß nicht anzuspannen und gleichmäßig weiter zu atmen.





Halten Sie jede Anspannung 3-5 Sekunden und entspannen Sie sich danach. Sie sollten dabei ein Gefühl des „Loslassens“ verspüren. Erholen Sie sich nun für 5 Sekunden und wiederholen Sie danach die Übung.

Versuchen Sie die Übung 10-mal in Folge durchzuführen.

Wiederholen Sie den gesamten Prozess 3-4 -mal täglich.

Über einen längeren Zeitraum hinweg können Sie die Anspannungszeit auf 10 Sekunden erhöhen. Bitte vergessen Sie dabei nicht, sich auch zwischen den Übungen länger zu entspannen.



**Hinweis:** Es ist wichtig, dass Sie die Übungen richtig durchführen. Qualität vor Quantität. Eine starke Anspannung ist besser als viele schwache Übungen.

Wenn es Ihnen anfangs schwer fällt die Muskeln zumindest 3 Sekunden lang anzuspannen, dann versuchen Sie die Übung solange als möglich durchzuhalten. Je öfter Sie trainieren, desto stärker werden Ihre Muskeln und mit der Zeit wird Ihnen ein längeres Anspannen leichter fallen.

## Weitere Beckenbodenübungen

### Übung 1:

1. Führen Sie die Vaginalkugeln ein und gehen Sie tief in die Hocke.
2. Bleiben Sie in dieser Position, ziehen Sie die Beckenbodenmuskeln zusammen und halten Sie die Anspannung gegen die Vaginalkugeln für 5 Sekunden.
3. Stehen Sie nun wieder auf und entspannen Sie sich für 5 Sekunden.
4. Wiederholen Sie die Übung 5-mal in Folge.

### Übung 2:

1. Führen Sie die Vaginalkugeln ein und stellen Sie sich vor eine Stufe oder eine Stiege.
2. Stellen Sie einen Fuß nach dem anderen auf die Stufe und ziehen Sie dabei die Beckenbodenmuskeln gegen die Kugeln zusammen. Halten Sie diese Position für 2 Sekunden. Es ist eine kurze Bewegung, aber versuchen Sie dennoch die Muskeln so stark als möglich zusammen zu ziehen.
3. Nehmen Sie nun einen Fuß nach dem anderen von der Stufe und entspannen Sie Ihre Muskeln für 2 Sekunden.
4. Wiederholen Sie die Übung 10-mal in Folge.



### Übung 3:

Das Entspannen der Muskeln ist genauso wichtig wie das Anspannen der Muskeln.

1. Führen Sie die Vaginalkugeln ein und machen Sie einen Ausfallschritt nach vorne: stellen Sie die Füße zuerst nebeneinander und steigen Sie dann mit dem linken Fuß nach vorne und beugen Sie dabei Ihr Knie.
2. Bleiben Sie für 2 Sekunden in dieser Position, während Sie die Beckenbodenmuskeln nach oben gegen die Vaginalkugeln ziehen.
3. Entspannen Sie die Beckenbodenmuskeln langsam, aber behalten Sie die Kontrolle.
4. Wiederholen Sie die Übung 5-mal, während Sie den Ausfallschritt beibehalten.
5. Halten Sie die Beckenbodenmuskeln entspannt und gehen Sie in Ihre Ausgangsposition zurück (aufrecht stehend mit beiden Füßen nebeneinander). Gehen Sie nun mit dem rechten Fuß in den Ausfallschritt und beginnen Sie erneut mit der Übung. Wiederholen Sie die Übung 5-mal in Folge.

## **Entfernen von Fleur, Vaginalkugeln zur Stärkung der Beckenbodenmuskulatur**

Das Entfernen der Vaginalkugeln ist ganz einfach. Entspannen Sie Ihre Muskeln vollkommen und ziehen Sie leicht an dem Band.

Reinigen Sie die Vaginalkugeln nach Gebrauch sorgfältig für jede weitere Anwendung.

## **Anwendungsdauer von Fleur, Vaginalkugeln zur Stärkung der Beckenbodenmuskulatur**

Sie können die Kugeln täglich für eine Dauer von 10 - 30 Minuten anwenden, wenn Sie aktive Kegelübungen durchführen.

Falls Sie die Kugeln passiv nutzen, können Sie diese länger tragen und unterdessen Ihren täglichen Aktivitäten nachgehen. Bitte beenden Sie die Anwendung umgehend, wenn das Tragen der Vaginalkugeln unangenehm oder schmerzhaft ist.

Achten Sie darauf, dass die Kugeln bei zu langer Anwendung (mehrere Stunden anstatt mehrerer Minuten) die gegenteilige Wirkung haben können. Es kann dadurch zu einer Erschöpfung der Beckenbodenmuskulatur oder sogar Hypertonie kommen.



## Sicherheit:

- Beraten Sie sich mit Ihrem Arzt, bevor Sie **Fleur** während der Schwangerschaft anwenden.
- Nur zur Anwendung bei Erwachsenen geeignet. Falls Sie schwanger sind, einen Herzschrittmacher eingesetzt haben, an Diabetes, Phlebitis oder Thrombosen leiden, konsultieren Sie bitte Ihren Arzt, um sich vor der Anwendung eines persönlichen Massagegeräts über das Risiko von Blutgerinnseln zu informieren.
- **Fleur** wird aus biokompatiblen Silikon hergestellt und ist frei von Phthalaten.

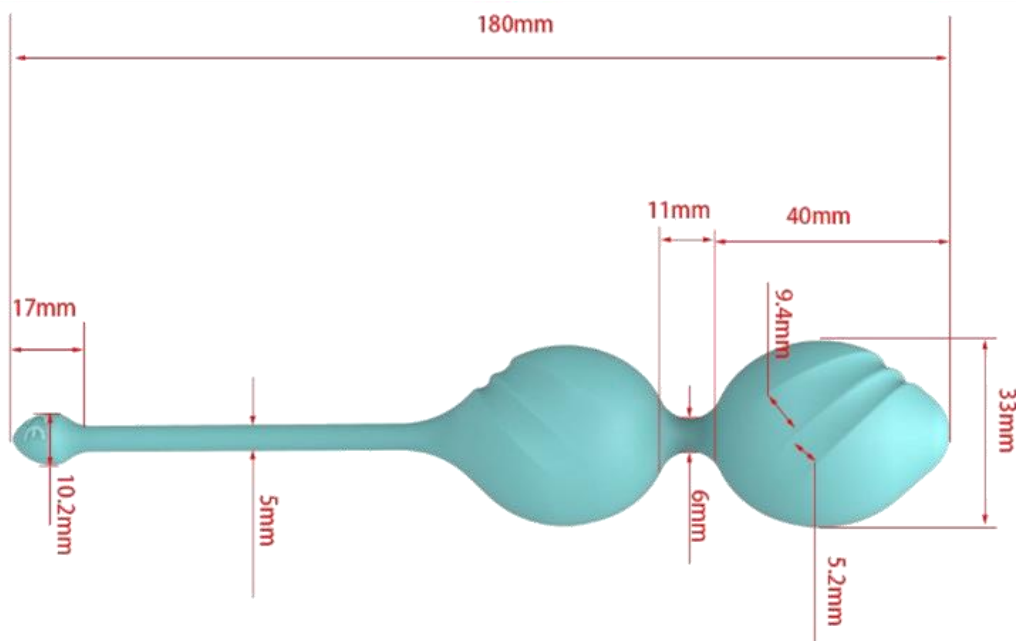
## Spezifikationen

Material: Körperfreundliches Silikon

Oberfläche: Glänzend

Größe: D=33mm, L=180mm

Gewicht: 75g



Distributed by:



Manufactured by:

TensCare Ltd

9 Blenheim Road

Epsom, Surrey, UK. KT19 9BE

+44 1372723434

[www.tenscare.co.uk](http://www.tenscare.co.uk)



Class 1 Medical Device