

## NUK ТРЕНАЖОР ЗА ТАЗОВО ДЪНО

### Инструкция за употреба

Купувайки NUK Тренажор за тазово дъно, вие получавате продукт, спомагащ за възстановяването след раждане и за укрепване на мускулатурата на тазовото дъно.

Моля, прочетете внимателно инструкцията преди употреба.

### Описание:

По време на бременност и раждане тазовото дъно на жената е подложено на силно натоварване, което може да доведе до намаляване на изпълнението на функциите му в пълен обем. Малкият и безшумен тренажор спомага стимулацията, укрепването и тренировката на тазовото дъно. Намиращото се в тренажора топче /тегло 42 гр./ при всяко ваше движение вибрира и по този начин стимулира и поддържа развитието на мускулатурата. Затова е достатъчно няколко минути тренировка два пъти на ден.

### Почистване:

Преди първата и всяка следваща употреба на тренажора е необходимо да бъде почистван. За почистването му се използва само топла вода и мек сапун.

### Начин на употреба:

След раждането Тренажорът за тазово дъно е разрешено да се ползва тогава, когато са зараснали травмите, настъпили по време на раждането и е приключил етапът, в който се отделят лохии и организмът се възстановява (консултирайте се с акушерка или гинеколог за необходимост от специални упражнения).

Преди всяка употреба е необходимо да проверявате Тренажора за тазово дъно за видими повреди.

Ако е необходимо, преди употреба, приложете тънък слой или малко количество обикновен лубрикант на водна основа. Не се препоръчва използването на лубриканти на маслена основа. Аналогично с поставянето на тампон, може да се изправите и да поставите NUK Тренажор за тазово дъно надлъжно във влагалището като държите края на шнура за изтегляне. Еластичният шнур за изтегляне трябва винаги да е достъпен в случай, че желаете да извадите тренажора (виж изображението). В зависимост от Вашето лично усещане можете да ползвате тренажора от няколко минути до няколко часа. За да има максимален резултат, тренажорът трябва да се ползва когато тялото е в движение. За лесно изваждане на тренажора, отпуснете мускулите на тазовото дъно и извадете с помощта на еластичния шнур.

Съхранявайте NUK Тренажор за тазово дъно на чисто и сухо място, далеч от пряка слънчева светлина.

Не е желателно NUK Тренажор за тазово дъно да се използва по време на менструален цикъл, тъй като в този период тъканите са много чувствителни. Жените желаещи да използват тренажор за тазово дъно по време на бременност трябва да се консултират с акушерка или гинеколог.

### Информация за вашата сигурност

NUK Тренажор за тазово дъно не може да се ползва анално

Преди полов акт NUK Тренажор за тазово дъно е необходимо да бъде изваден

NUK Тренажор за тазово дъно не е играчка. Да се държи далеч от деца.

Да се държи далеч от остри предмети

При възникване на влагалищни инфекции или при повреждане не използвайте тренажора.

