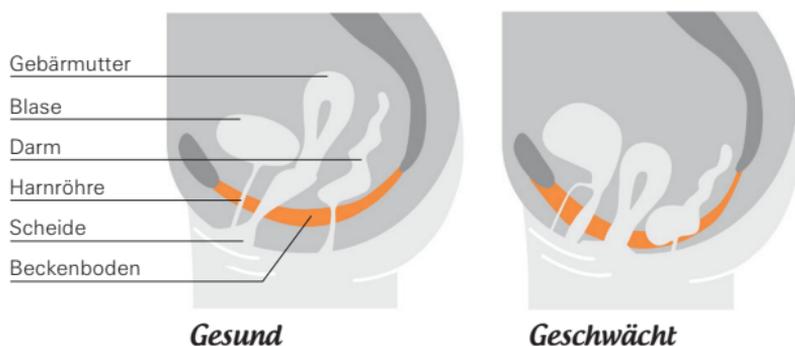


# Gebrauchsanweisung LUBEXXX® Beckenbodentrainer.

## Warum überhaupt Beckenbodentraining?

Im gesunden Zustand müssen Sie sich Ihren Beckenboden wie eine Hängematte vorstellen. Dabei halten die Muskeln und Bänder die Organe wie Gebärmutter, Blase, Scheide und Darm elastisch und stabil auf dieser „Hängematte“ zusammen. Lässt die Spannung nach, rutscht die „Hängematte“ nach unten, der Beckenboden senkt sich und es kann so zu Organverschiebungen kommen und somit zu einem Unwohlgefühl im Geschlechts- und Darmbereich. Ein gesunder und starker Beckenboden hingegen steigert Ihr Wohlbefinden und Ihre Lebensfreude.



## Wie benutze ich den LUBEXXX® Beckenbodentrainer?

Im Inneren Ihres Beckenbodentrainers ist ein Gewicht. Dieses Gewicht gerät in Schwingungen, sobald Sie sich körperlich bewegen. Das bedeutet, Sie können sich ganz normal in Ihrer Wohnung bewegen und z.B. den gewöhnlichen Haushaltsarbeiten nachgehen. Aber auch ein Spaziergang oder Joggen ist möglich. Wichtig ist nur, dass Sie sich bewegen. Denn erst aufgrund der Schwingungen im Inneren des Trainers wird Ihr Beckenboden stimuliert. Und genau diese Stimulation regt Ihre Beckenbodenmuskulatur an, da sie versucht diese Schwingungen auszugleichen. Zum Start empfehlen Ärzte einfach mal in der Wohnung auf und ab zu gehen, damit Sie erst einmal ein Gefühl für den LUBEXXX® Beckenbodentrainer bekommen.

## Wie führe ich den Beckenbodentrainer ein?

Der LUBEXXX® Beckenbodentrainer wird wie ein handelsüblicher Tampon in die Scheide eingeführt. Durch seine ergonomische Form ist er besonders einfach einzuführen. Viele Frauen können dies einfacher im Stehen. Unser Tipp, falls die Scheide zu trocken ist, einfach etwas LUBEXXX® Gleitmittel auf den Scheideneingang auftragen. Und durch das praktische Rückholbändchen können Sie jederzeit den Beckenbodentrainer wieder einfach entfernen.

### *Einfaches Einführen und Entfernen mit Rückholbändchen*

*Ergonomische  
Form*



*Körperverträgliches  
Elastomer*

## Wie oft und wie lange trainiert man?

Hier gibt es keine genauen Richtlinien und dies ist auch individuell unterschiedlich. Da Sie Ihren Beckenboden nicht zu viel trainieren können, kann nichts passieren. Frauenärzte empfehlen 1x täglich ca. 8 bis 10 Minuten Training mit dem LUBEXXX® Beckenbodentrainer.

Schon nach einigen Tagen/Wochen können Sie einen Trainingserfolg spüren, denn Ihre Beckenbodenmuskulatur wird stärker und fester. Wichtig ist die Regelmäßigkeit. Und wenn das Gewicht zu schwach wird, weil Ihre Muskulatur immer stärker wird, können Sie mit schwereren Gewichten das Training steigern. Entsprechende Produkte finden Sie unter **[www.lubexxx.de](http://www.lubexxx.de)**, das Informationsportal zum Thema „Sexuelle Gesundheit“.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß mit dem Training. Das Wichtigste haben Sie schon mal getan, sich einen LUBEXXX® Beckenbodentrainer gekauft. Nun einfach das Training starten und täglich etwas trainieren und Sie werden sehen, wie schnell sich erste Erfolge einstellen und Ihr Beckenboden wieder stark, stabil und gesund wird.