



GEBRUIKSAANWIJZING BEKKENBODEMTRAINER

NL

Gefeliciteerd met De Groene Cup bekkendodemtrainer. Deze bekkendodemtrainer is ontworpen met aandacht voor jouw lichaam, om eenvoudig en comfortabel je bekkendodemspieren op een gezonde manier opbouwend te kunnen trainen. Het trainen van je bekkendodemspieren door middel van kegeloefeningen draagt bij aan een goede werking van je bekkendodem. En zal ook nog eens stressintensiteit verminderen of zelfs ideoen verdwijnen en je zal intensere orgasmes beleven.

Van start gaan met de Groene Cup bekkendodemtrainer

Maak eerst je bekkendodemtrainer(s) schoon met water en een milde zeep. Goed afspolten is belangrijk voor je vaginale flora.

Wanneer je begint is het belangrijk eerst uit te vinden waar je bekkendodemspieren zich bevinden. Probeer nu rustig te spieren wat te spannen die je gebruikt als je je plus gebruikt of om het plaatsen te onderbreken (Lid op) - plus onderbreken is geen oefening!

Zorg dat je lekker aanspannen bent. Dit is het begin lekker liggen of een beetje onderafzakken zitten. Breng De Groene Cup bekkendodemtrainer voorzichtig in je vagina, het bolletje eerst... Je kunt eventueel wat glycerine of waterbasis of speciaal gebruik. Laat dit 2 cm van de lus uitsteken. Je kunt nu beginnen met het aanspannen en ontspannen van je bekkendodemspieren.

Als je begint ontspan je nu elke aanspanning het zolang als je er kan spannen. Laat het je bijvoorbeeld om 4 tellen aan te spannen, dan wacht je nog 4 tellen voordat je de bekkendodemspieren weer ontspant. Probeer de stappen 10 keer per training te herhalen. Doe dit 2 tot 3 keer per week en je zit het verschil al gauw merken.

Zodra je spieren sterker worden kun je ook in een staande positie gaan oefenen.

Hier vind je meer oefeningen en informatie terug.



Lees het eens rustig door om goed te weten hoe je lichaam werkt en wat je kunt bereiken met het doen van kegeloefeningen. Heb je vragen neem gerust contact op via chat op <https://www.lacabook.com/legroenecup/> of hello@groenecup.nl

Hoe maak je het schoon en bewaaradvies

De Groene Cup bekkendodemtrainer is 100% waterdicht dus kun je je kegeloefeningen gewoon doen terwijl je in bad zit of wanneer je doucht.

Denk er altijd aan om voor het eerste en na elk gebruik De Groene Cup bekkendodemtrainer zorgvuldig te reinigen met water en een milde zeep. Goed afspolten en aan de lucht laten drogen. Niet afspolten bewaren.

Waar is het van gemaakt?

De Groene Cup bekkendodemtrainers zijn gemaakt van de hoogste kwaliteit medische siliconen. Het materiaal is hypoallergeen en bevat geen plastic, latex, rubber of andere schadelijke stoffen.

De Groene Cup bekkendodemtrainers bestaan een metalen kogel of balletje, dat zorgt voor extra gewicht. Dit is nodig om je bekkendodemspieren succesvol te kunnen trainen. Dit materiaal is getest en voldoet aan alle Europese eisen.

BELANGRIJK

De Groene Cup bekkendodemtrainer is alleen bedoeld voor gebruik in de vagina zoals omschreven in deze handleiding of zoals omschreven op www.degroenecup.nl/bekkenbodem. Elke andere wijze van gebruik raden wij af.

