

TONIFICATORE PELVICO



“Donne che soffrono in silenzio”

CE Il Tonificatore Pelvico è registrato come dispositivo medico di prima classe (rinforzante vaginale) sotto la supervisione del Direttivo Dei Dispositivi Medici 93/42 EEC.

Prodotto* e distribuito in europa da
Define Trading Ltd
PO Box 206
Bristol BS9 2WB, England
www.pelvictoner.eu

US patent 6258015
EU patent 01303203.2
Machio registrato da
Arank1 Marketing FL, USA

*Sotto la licenza di
Body, Mind Design Inc FL, USA
Tel: 0039 (0)3407042253

Una breve guida all'utilizzo del Tonificatore Pelvico

modalità d'uso/ rinforzante vaginale a resistenza progressiva

I benefici di un'area pelvica ben tonificata sono enormi ma identificare e contrarre i muscoli giusti non è semplice. Questa guida spiega come esercitarsi in modo corretto.

Una buona muscolatura pelvica è importantissima nelle varie fasi della vita di una donna. Esercitando tali muscoli sarà possibile rafforzare i muscoli della vagina, dell'uretra, della vescica, dell'utero e del retto. In tal modo/ciò consentirà di ridurre drasticamente l'incontinenza, faciliterà il parto, eliminerà i dolori mestruali e qualsiasi patologia pelvica, avrete l'opportunità di migliorare le vostre relazioni intime con un rinnovato tono pelvico.

Un terzo di neo-mamme e circa la metà delle donne in generale soffrono di incontinenza, ma nella maggior parte dei casi questo/il problema può essere prevenuto o alleviato tonificando i muscoli pelvici. Così, quando le donne hanno dei problemi saltando o correndo, durante una pratica sportiva, un buon tono del pavimento pelvico è molto importante.

I muscoli pelvici (pubo-coccigei o PC) sono formati da due tipi di fasce muscolari (una più profonda e una più superficiale) che si trovano sospese come un'amaca tra il bacino e il coccige, in fondo alla colonna vertebrale. Essi sostengono tutti gli organi interni e consentono di contrarre la vagina e di controllare le funzioni intestinali e urinarie.

70 - 80 % di successo di cura o sensibile miglioramento nei casi trattabili

La validità degli esercizi dei muscoli pelvici come prima cura per l'incontinenza è stata ampiamente dimostrata a partire dal 1948 quando Kegel pubblicò i suoi studi. Il suo lavoro basato su 15 anni di esperienza nell'insegnamento di esercizi per i muscoli pelvici durante il periodo post parto, è ancora oggi attuale/efficace

Uno studio condotto su un campione di persone ha dimostrato che l'efficacia degli esercizi per i muscoli pelvici era notevolmente superiore in rapporto ad altre modalità di trattamento tradizionali.

Il tasso di cura con esercizi pelvici è risultato infatti molto alto (44%) rispetto a quello con elettrostimolazione (28%) e a quello con coni vaginali (15%).

Il tonificatore pelvico è l'unico dispositivo certificato studiato appositamente per essere utilizzato contestualmente agli esercizi di Kegel.

Esami clinici dimostrano che grazie al tonificatore pelvico il tono muscolare medio migliora del 9,6%, mentre il cosiddetto tono di Kegel aumenta del 28%. E in soggetti con un miglior tono muscolare di partenza, l'aumento del tono di Kegel è addirittura del 38%. Dati raccolti tramite sondaggi testimoniano inoltre un miglioramento sensibile nelle relazioni intime e nelle funzioni urinarie. L'87 % degli intervistati hanno dichiarato di voler continuare ad utilizzare il dispositivo in futuro.

Tramite l'allenamento quotidiano consigliato è possibile rilevare un rapido rafforzamento dei muscoli pelvici e un miglioramento del tono. Molte donne riscontrano un miglior controllo della vescica e una sensibilità vaginale maggiore appena dopo una o due settimane.

Consigli Utili

Per trarre i massimi benefici dal vostro allenamento vi invitiamo a seguire alcune semplici regole:

- inizialmente assicuratevi di utilizzare i muscoli giusti.
- utilizzate la massima resistenza possibile.
- fate gli esercizi 3-4 volte alla settimana per almeno 3-6 mesi e in seguito con esercizi di mantenimento almeno 2 volte alla settimana.

Non fate gli esercizi mentre guardate la televisione o qualsiasi altra cosa. È opportuno che vi ritagliate degli spazi appositi per eseguire gli esercizi al meglio, senza una routine prestabilita potreste persino dimenticarvi di svolgere gli esercizi. Ogni volta che eseguite i vostri esercizi annotatelo sul calendario o sull'agenda, vi aiuterà a mantenere la motivazione e a ricordare quando avete iniziato.

Ricordate che è necessario allenarsi regolarmente per ottenere i migliori risultati. I vostri muscoli si rafforzeranno a mano a mano che aumenterete il numero di ripetizioni e la resistenza.

Caratteristiche Tecniche

Il tonificatore pelvico è costruito in una speciale plastica dotata di additivi anti-microbi. È lavabile in lavastoviglie. Le molle sono in acciaio inossidabile, antiruggine e anticorrosione.

Come Utilizzare Il Tonificatore Pelvico

Leggere completamente le istruzioni prima dell'uso. Il tonificatore pelvico non è sterile al momento della consegna, è quindi necessario lavarlo con acqua calda e sapone prima e dopo l'uso.

Troverete l'uso del tonificatore estremamente comodo. La profondità di penetrazione è compresa tra i 6 e i 10 cm. La punta ha un diametro di circa 3 cm ed è questa la massima larghezza che avvertirete.

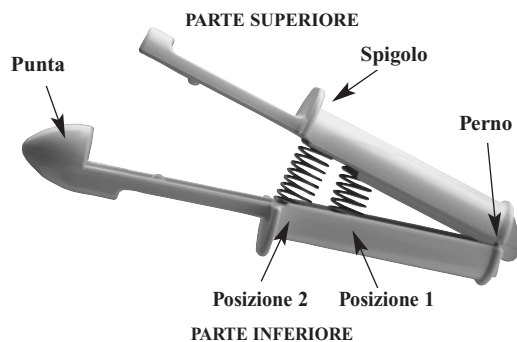
Più di un terzo delle donne iniziano con il contrarre i muscoli sbagliati/all'inizio contraggono i muscoli sbagliati. Ecco come dovete procedere per essere sicure di usare i muscoli corretti:

- quando sentite il bisogno di urinare, sedetevi sul WC con le gambe aperte. Vedete se riuscite a iniziare a urinare e a smettere senza muovere le gambe.
- Se riuscite ad interrompervi allora state utilizzando i muscoli pubo-coccigei. Quando urinate li state rilassando. Un altro metodo è il seguente:
- Inserite un dito nella vagina e cercate di contrarre i muscoli attorno al vostro dito, come se doveste trattenere la pipì. Se sentite una pressione sul vostro dito allora state usando i muscoli corretti.

Quando utilizzate il tonificatore pelvico esso si chiuderà soltanto se state utilizzando i muscoli giusti mostrandovi che lo state usando nel modo corretto.

Ricordate che i muscoli dell'addome devono rimanere rilassati. Ricordate di non trattenere il respiro, fate respiri lenti e profondi. Cercate di stare il più rilassati possibile. Una volta individuati i muscoli giusti, l'esercizio di Kegel consiste nel contrarli e rilassarli.

Il tonificatore pelvico è un dispositivo a resistenza progressiva e consente di aumentare la resistenza a mano a mano che il vostro tono muscolare aumenta. Come qualsiasi altro tipo di dispositivo per svolgere esercizi muscolari, il tonificatore pelvico unisce un movimento ripetitivo e ad una resistenza.



Aumentando il numero delle ripetizioni (serie di contrazioni), aumenterete il vostro tono muscolare e il sangue confluirà verso i muscoli. Aumentando il carico (o resistenza) renderete i vostri muscoli più forti e definiti. In genere i migliori risultati si ottengono esercitandosi con un elevato numero di ripetizioni e una resistenza sopportabile. E' consigliabile iniziare con il carico minore sino a quando non si è in grado di controllare il movimento (le contrazioni) quindi inserite inizialmente una molla nella posizione 1.

Prima di iniziare lubrificate bene, con un prodotto apposito e solubile in acqua sia l'area vaginale sia il tonificatore. Sdraiatevi supine appoggiando la testa su di un cuscino, rilassatevi e piegate le ginocchia appoggiando i piedi a 50 cm di distanza tra loro.

Posizionate il tonificatore pelvico con la punta adiacente alla vagina e verso il pavimento. I muscoli pubo-coccigei lavoreranno nel modo migliore solo se utilizzerete il tonificatore in verticale, aprendolo e chiudendolo con un movimento di su e giù e non in orizzontale.

Mantenete chiuso il tonificatore e inserite la punta nell'apertura vaginale sino a quando i vostri muscoli (vaginali) potranno contrarsi facilmente attorno alle leve piatte del tonificatore. La ghiera aiuta a prevenire un inserimento eccessivo. Quando rilascerete i vostri muscoli il tonificatore dovrà aprirsi almeno di 1 cm. Se necessario aggiungete una seconda molla o una molla che opponga una resistenza maggiore e assicuratevi di poter compiere un movimento di contrazione. A questo punto potrete incominciare.

Iniziate con 3 serie da 30 ripetizioni ossia un totale di 90 ripetizioni (o chiusure). Fate 6 serie da 30 ripetizioni per un totale di 180 ripetizioni con un recupero di 15 secondi tra ogni serie. Mantenendo la contrazione per 10 o 20 secondi aumenterete l'efficacia dell'esercizio.

Una volta terminato il vostro allenamento sarà sufficiente rimuovere il tonificatore. Non cercate di tirare. Tenete chiuso il tonificatore servendovi di una mano e respirate profondamente sino a quando i vostri muscoli vaginali non saranno rilassati. A questo punto togliete gradualmente il tonificatore mantenendolo chiuso con una mano. Cercate di allenarvi ogni giorno o perlomeno non meno di 3 volte alla settimana.

Una resistenza maggiore per muscoli piu' forti

Quando sentite che siete in grado di eseguire comodamente le vostre ripetizioni con una molla significa che siete pronte per intensificare l'esercizio (vedi tabella). Quando sentite che i vostri muscoli vaginali sono diventati troppo forti per la prima dotazione di molle potete richiedere un nuovo set di molle più resistenti.

Ci sono due posizioni per le molle:

	1 – vicino al perno	2 – vicino alla punta	
Carico	1	2	1+2
Molle normali	x	xx	xxx
Molle più resistenti	xxx	xxxx	xxxxx

Alcune domande sul Tonificatore Pelvico

Come fare a capire se gli esercizi funzionano?

Diventerete più consapevoli dei vostri muscoli vaginali e sarete in grado di contrarli con facilità. Allora sarà il momento di aumentare la resistenza aggiungendo una seconda molla o una molla più resistente.

Ci si deve preoccupare se si avverte dolore?

Il tonificatore pelvico può generare un lieve senso di dolore o fastidio, ma non più di quanto accade quando si allena una qualsiasi altra parte del corpo. Se avvertite dolore fermatevi e lasciate recuperare i muscoli. Cercate di rimanere rilassate e lubrificatevi adeguatamente prima di iniziare, vi aiuterà moltissimo.

Cosa accade smettendo di allenarsi?

Se non vi allenate più i vostri muscoli pelvici perderanno regolarmente tono e si deterioreranno ad un punto tale da provocare incontinenza e perdita del controllo dei muscoli vaginali.

A chi è sconsigliato l'uso del tonificatore pelvico?

Le ostetriche consigliano di non eseguire gli esercizi per i muscoli pelvici durante la gravidanza. Non usate quindi il tonificatore pelvico se siete o potreste essere incinta oppure nel periodo post parto. Per la maggior parte delle donne significa attendere 8-12 settimane dopo il parto e in ogni caso sino a che ogni episiotomia non sia rimarginata prima di poter iniziare a svolgere tali esercizi. Tutte le donne soggette, dopo il parto, a infezioni del tratto uro-genitale e tutte le donne che sono state operate in questa zona devono consultare il proprio medico prima di utilizzare il dispositivo.

Come si pulisce il tonificatore pelvico?

Il tonificatore può essere lavato a mano con acqua e sapone oppure in lavastoviglie prima e dopo l'uso.