



lady top



Lady Top | Hüvelysúly
a LadyPowertól



Rejtett izmok - szunnyadó energiák!
Ne csak a látható izmaival foglalkozzon!

HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

Gratulálunk A Lady Top hüvelysúly megvásárlásához, melynek segítségével hamarosan a legjobb úton lesz gátizomzata megerősítéséhez.

A Lady Top hüvelysúlykészlet klinikailag bevizsgált és orvosilag ajánlott gátizom erősítő gyógyászati segédeszköz, mely két különböző méretű kónuszból áll.

A Lady Top Hüvelysúlyt ideális esetben az első terhességre való felkészülés részeként, azt megelőzően kezdi el használni egy modern nő. Teszi ezt azért, hogy gátizomzata rugalmas, edzett állapotba kerüljön, ezáltal a lehető leghatékonyabb állapotban készüljön a terhességre és a szülésre.

A szülést követően a súly használata segít a gátizomzat regenerálásában is.

A Lady Top Hüvelysúlykészlet javítja a kismedence általános egészségügyi állapotát azáltal, hogy megerősíti a gátizomzatot,

- így javítja a szexuális érzékelést, az orgazmus átélését és a partner szexuális örömeit
- a gátizomzat megterhelése, illetve sérülése (pl: szülés) után segít a rehabilitációban
- ezáltal elősegíti a vizelet és székletürítési panaszok enyhítését illetve megszüntetését.

Mi a stressz-inkontinencia és mi okozza?

A stressz-inkontinencia széles körben ismert jelenség. A nők 30 éves kor alatt 40%-ban, 51 és 65 év között 68%-ban említenek inkontinens panaszokat, de csupán a válaszolók 30%-a fordult orvoshoz. Kialakulásában a kismedencei izomzat gyengülése, sérülése (pl.szülés) jelentős szerepet játszik. Köhögésre, tüszentésre, fizikai aktivitás esetén, azaz a hasúri nyomás hirtelen megemelkedésének hatására - akaratlan vizeletvesztés lép fel.

A terhesség és a hüvelyi szülés a leggyakoribb rizikófaktor, de más tényezők is számításba jönnek. A változókora, valamint az időskori szöveti változások, genetikai tényezők, a túlsúly, esetlegesen a dohányzás is szerepet játszhatnak a gátizomzat gyengülésében. A gátizomzat rendszeres edzése, erősítése nagy jelentőséggel bír a nők egészsége szempontjából.

A Lady Top Hüvelysúlykészlet megvásárlásával már megtette az első lépést a javuláshoz vezető úton. Csupán 8-12 heti használat után már érezni fogja a különbséget. Amennyiben a Lady Top Hüvelysúlyt rendeltetészerűen és rendszeresen használja, az edzés - a tapasztalatok szerint - az Ön számára is eredményes lesz. A Lady Top Hüvelysúly használata esetén, a szakirodalmi adatok szerint a vizeletvesztéssel kapcsolatos műtétek 70%-ban feleslegessé válnak.

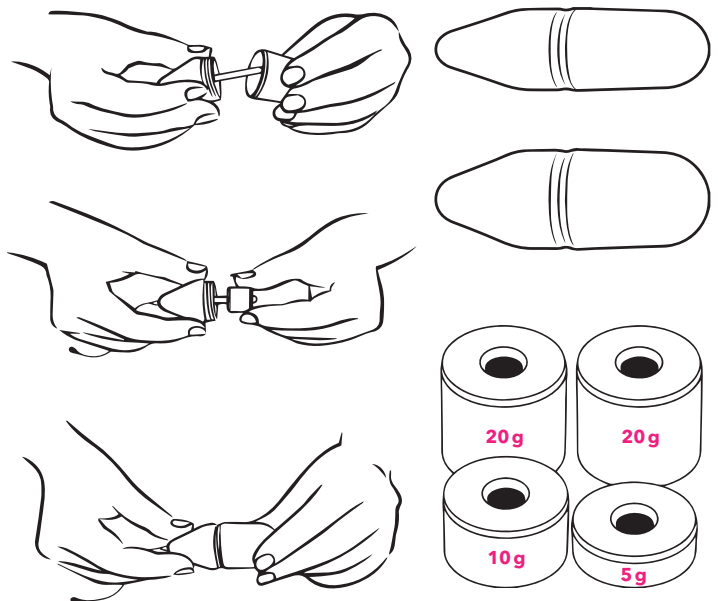
Mi a méh- és hüvelysüllyedés és mi okozza?

A süllyedékes problémák leggyakoribb oka a hüvelyi szülés, de maga a terhesség, az izomzat beidegződésének károsodása, a megerőltető fizikai munka, a krónikus köhögés, a kötőszöveti gyengeség, az előrehaladott életkor, a hormonhiány, a túlsúly és a dohányzás is vezethet a méh és a hüvelyfalak süllyedéséhez. Természetesen a genetikai tényezők is jelentős szerepet játszhatnak. Műtétek is okozhatják a hüvelyfal különböző részeinek süllyedését, pl. méheltávolítás után a hüvelyboltozat süllyedése kapcsán, hüvelysérv (enterocela) alakulhat ki, ha boltozat felfüggesztése nem megfelelő. Leggyakoribb tünete a hüvelybemenetnél jelentkező diszkomfort érzés. A süllyedékes állapotok konzervatív terápiájához egy - Prof. Dr. Németh Zoltán által kifejlesztett - több elemből álló, komplex kezelésre van szükség, melynek egyik, jelentős eleme a Lady Top Hüvelysúlykészlet.

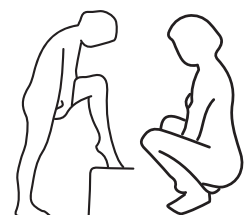
www.ladypower.hu/sullyedeses-elvaltozasok-lp-komplex-terapia

A Lady Top Hüvelysúly használata

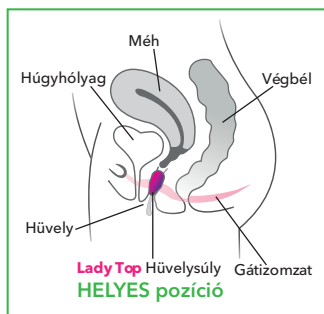
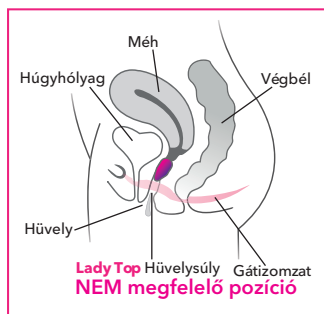
- Csavarja szét a kónuszt középen.
- Helyezze az orsóra a súlyt.
- A kónusz két oldalát csavarja újra össze szorosan, az eszköz így használatra kész.
- Kézmosás után mossa meg a Lady Top Hüvelysúlyt szappanos vízben, majd öblítse le.



- Vegye kézbe a kezdő kónuszt (ez a nagyobbik) anélkül, hogy súlyt adna hozzá.
- Helyezze be a kónuszt fekvő helyzetben a hüvelybe, mint egy tampont majd kezdje el lassan a visszahúzó szál segítségével kifelé húzni és a gátizomzat összeszorításával ellenállást kifejteni. Ahol érzi, hogy a kónusz ellenállásba ütközik, ott kell hagyni a kónuszt. Itt van a gátizomzat. Ettől a ponttól már csak a gátizomzat tudja visszatartani a felhelyezett kónuszt. Lehet, hogy az Ön számára egyszerűbb a kónusz felhelyezése, ha az egyik lábat megemeli és egy székre vagy WC-ülőkére helyezi.



- A kónuszt nem kell olyan magasan felhelyezni, mint egy tampont, mert ebben az esetben a gátizomzat aktiválódása nélkül is a hüvelyben tud maradni.



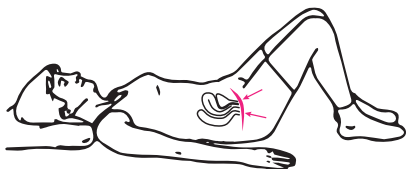
• Hogyan alkalmazza? Gondoljon rá, hogy gyakorlat teszi a mestert!

- Feszítse meg a gátizomzatot. Amennyiben a megfelelő izomzatot feszíti, a kúpos hüvelysúly elmozdul felfelé. Amennyiben nem a megfelelő izomzatot feszít meg (pl. hasizom vagy farizom) a hüvelysúly a gravitáció miatt, lefelé mozdul, azaz kicsúszik a hüvelyből. Ez a teszt rögtön megmutatja azt, hogy jó-e a mozgás iránya, ami alapfeltétele a hatásos tornának. (Bio-Feedback)
- Ahhoz, hogy a megfelelő izmokat lokalizálni tudja a **Lady Top** Hüvelysúly segítségével, gyakorlatot kell szerezni. Ez a gyakorlás elengedhetetlen a hatásos edzés elkezdéséhez.
- Figyeljen rá, hogy a kónuszt ne helyezze túl magasra (a gátizomzat fölé), mert az hatásvesztéshez vezethet. A behelyezés után a hüvelysúlyt húzza rá a gátizomzatra.
- Szánjon elegendő időt a gyakorlásra, míg meg nem bizonyosodik arról, hogy a megfelelő izmokat tudja mozgatni. A helyes használat megtanulása az edzés kezdetekor nagyon fontos. Ettől függ, hogy a későbbiekben jó eredményeket tudjon elérni.
- Amennyiben nehéznek találja a megfelelő izmok lokalizálását, próbálja meg a következő vizelet ürítés során a vizelet sugarát többször megállítani. Így érezni fogja, ahogy a gátizomzat összehúzódik. Az **Lady Top** Hüvelysúly következő alkalmazása esetén emlékezni fog ezekre a mozdulatokra.
- **Vegye figyelembe, hogy a vizelet sugár megszakítása csak egy egyszeri teszt lehet. A vizeleti reflex gyakori megzavarása károsodásokhoz vezethet!**
- Amennyiben úgy érzi, hogy nem sikerül a megfelelő izmokat aktiválni, forduljon szakemberhez. Egy elektrostimulációs kezelés segíthet a „rejtett” izomzat lokalizálásában. www.ladypower.hu/orvosi-szotar/elektrostimulator

A Lady Top Hüvelysúly tréningprogram

Helyezze a kezdő kónuszt (ez a nagyobb) a hüvelybe, anélkül, hogy súlyt helyezne bele. Amennyiben sikerül a kónuszt minden nehézség nélkül megtartani, el lehet kezdeni súlyokat helyezni az orsóra.

Amennyiben nem tudja az üres kónuszt megtartani, feküdjön le, húzza fel a térdait, a lábfejek azon a sima felületen nyugszanak, amelyen fekszik.



Húzza össze a gátizomokat! Ezzel egy időben próbálja meg a kónuszt a visszahúzó szállal a hüvelyből kihúzni. Ismétlje meg a gyakorlatot tízszer egymás után, majd keljen fel és próbálja meg állva a kónuszt a hüvelyben tartani. Ha még mindig nem sikerül a kónuszt állva megtartani, ismétlje meg a gyakorlatot a következő reggel. Ha még ezután sem sikerül, keresen fel egy LadyPower rendelőt. www.ladypower.hu/rendelok

Amennyiben az üres kónusz kihúzása ellenállásba ütközik, el lehet kezdeni a súlyok hozzáadását fokozatosan, annak megfelelően, ahogy az izomzat egyre erősebb lesz. Kezden el súlyokat helyezni az eszközbe addig, amíg ennek megtartása erőfeszítéssel jár. Ezzel a súllyal kell megkezdeni az edzést. Próbáljon meg napi 15-20 percet az edzésre áldozni. Amennyiben a gyakorlási idő végére „elfelejti”, hogy bent van az segédeszköz, lehet tovább növelni a kónusz súlyát. Ahhoz, hogy gyorsan, jó eredményeket lehessen elérni, az első 8-12 hétben ajánlatos a kónuszt naponta használni.

Sokan nem fogják tudni az összes súlyt használni, de nem is ez a cél. Mint minden más edzés program esetén, a lassú, de egyenletes fejlődés a lényeg az egyéni lehetőségeket figyelembe véve.

Gyakorlatok haladóknak

Amennyiben a 15 perces gyakorlás minden megerőltetés nélkül működik, lehet a körülményeket valamelyest nehezíteni. Lépcsőn le- és felmenni, 1 percig egyhelyben futni, 5-10x egymás után köhögni. Ezek az aktivitások különösen fejlesztik a húgyhólyag kontrollját. Előfordulhat, hogy ezeknél a megerheléseknél újra egy kisebb súlyt kell először alkalmazni, az izomerő növekedésével azonban hamarosan újra a megszokott súlyt lehet használni.

Tisztítás

Használat után a kónuszt szappanos meleg vízzel le kell mosni, fertőtleníteni nem szükséges, mivel az eszköz csak az adott hüvelyflórával találkozik.

Amennyiben a fertőtlenítés mégis szükségessé válik (pl. egy hüvelygyulladás után), a fertőtlenítés a LadyPower web shopban kapható Pessarsept fertőtlenítő használatát ajánlott, de a kereskedelemben kapható más fertőtlenítőszer is alkalmazható. Használat előtt minden fertőtlenítőszer maradékot bő vízzel, alaposan le kell öblíteni. Gázsterilizálás lehetséges!



Magas hőmérsékletű (pl. gőz, vagy ún. kifőzés) sterilizálás nem alkalmazható, mivel ez a kónuszok deformálódásához vezet.

Kérjük, ne feledje! Csak egy jó állapotban lévő gátizomzat tudja a kismencei szerveket az anatómiailag megfelelő pozícióban tartani és zavartalan funkciójukat biztosítani. Egy jól működő gátizomzat kiteljesedett szexuális élethez, életörömhöz, fokozott önbecsüléshez és magabiztossághoz vezet.

További hasznos információk:

www.ladytop.hu

Fontos információk

Menstruáció és gyulladásoz folyamatok esetén a kezelést fel kell függeszteni!

A gyakorlatok kezdetén fájdalom, izomláz jelentkezhet a kismencedében. Ez mutatja, hogy a kezelést helyesen hajtják végre és az izmok erősödnek, de a kezelést fel kell függeszteni a fájdalmak megszűnéséig.



Az Lady Top Hüvelysúly NEM használható terhesség alatt! A jelentősebb hüvely- és méhsüllyedés akadályozhatja a hüvelysúly használatát. Amennyiben az említett problémák gyanúja merül fel, konzultáljon szakorvossal. www.ladypower.hu/rendelok