



# Renforcement du Périnée

Accessoire de gymnastique  
préventive



Mode d'emploi



## Mode d'emploi de l'Accessoire de Renforcement du Périnée Intimy Care – gymnastique préventive

Ce mode d'emploi est destiné à vous aider à utiliser de façon optimale l'Accessoire de Renforcement du Périnée Intimy Care

⚠ Veuillez lire ce mode d'emploi avant de commencer son utilisation.

Veuillez conserver les instructions d'utilisation et l'emballage.  
Fabriqué en Allemagne

### 1. Champ d'application

Ce manuel d'utilisation s'applique au produit suivant :  
**Renforcement du Périnée Intimy Care – Accessoire de gymnastique préventive**

### 2. Contenu du produit

- 1 Accessoire de Renforcement du Périnée
- 1 Manuel d'utilisation

### 3. Usage et utilisation conforme

Le plancher pelvien est une plaque musculaire plate et élastique, d'une taille équivalente à la paume de la main, située entre le pubis, le coccyx et les os ischions. Il soutient les organes internes de l'abdomen. Le plancher pelvien est traversé par l'urètre, le vagin et l'anus.

Un changement ou un déficit hormonal pendant ou après la ménopause, des efforts physiques intenses ou le surpoids peuvent entraîner une distension ou un relâchement du plancher pelvien.

Le plancher pelvien étant un muscle, il peut être entretenu par une gymnastique du périnée.

**L'Accessoire de Renforcement du Périnée Intimy Care – gymnastique préventive** est indiqué pour le renforcement du plancher pelvien après la prise de conscience de l'existence du plancher pelvien et l'obtention d'une certaine force musculaire de base (par exemple obtenue à l'aide du **Kit de Rééducation du Périnée Intimy Care**).

**L'Accessoire de Renforcement du Périnée Intimy Care – gymnastique préventive** se prête particulièrement :

- À l'entraînement régulier de la musculature du plancher pelvien
- Pour augmenter le plaisir sexuel



#### 4. Mode de fonctionnement

**L'Accessoire de Renforcement du Périnée Intimy Care – gymnastique préventive** est composé de deux corps creux reliés entre eux par une traverse large. Chaque corps creux contient une bille qui y oscille librement. Ces dernières se balancent contre la paroi du corps creux à chaque mouvement et génèrent alors de légères vibrations. Celles-ci sont transmises directement au plancher pelvien, permettant de stimuler et de muscler votre périnée.

Les larges surfaces d'appui de la partie inférieure du produit assurent le transfert des vibrations directement sur les muscles du périnée. Les 14 îlots de stimulation imprimés permettent une meilleure stimulation des muscles. Le resserrement au milieu de l'accessoire favorise l'entrechoc des deux boules et renforce ainsi les vibrations.

**L' Accessoire de Renforcement du Périnée Intimy Care – gymnastique préventive** doit être complètement inséré. Afin d'en faciliter l'insertion, la partie supérieure de l'accessoire est plus petite que la partie inférieure. Une fois inséré, il est invisible de l'extérieur et silencieux. Le renforcement nécessite simplement de porter l'accessoire lors de vos activités quotidiennes. Tout mouvement stimulera alors la musculature de votre plancher pelvien.



## 5. Utilisation

1. Lavez minutieusement l'**Accessoire de Renforcement du Périnée Intimy Care – gymnastique préventive** avant toute utilisation, puis assurez-vous de l'utiliser dans des conditions d'hygiène optimales (se laver les mains avant de le manipuler, ...).

2. Insérez d'abord l'extrémité la plus petite de l'accessoire. Un lubrifiant peut être utilisé couplé à l'**Accessoire de Renforcement du Périnée Intimy Care – gymnastique préventive** si nécessaire, en particulier si le vagin est sec.

3. Insérez doucement l'accessoire de renforcement, entièrement, à la même profondeur que celle d'un tampon. Au moment de l'insertion, les marquages blancs en forme de demi-lune présents sur le bas de l'accessoire doivent se trouver à gauche et à droite. Ils reposent ainsi directement sur les muscles du plancher pelvien.

4. Estimez tout d'abord la durée de port pendant laquelle vous vous sentez à l'aise avec l'accessoire, puis augmentez cette durée en fonction de votre bien-être.

5. Faites l'entraînement de façon quotidienne afin de garder la musculature de votre plancher pelvien en activité.



## 6. Avertissements

Lavez soigneusement l'**Accessoire de Renforcement du Périnée Intimy Care – gymnastique préventive** avant toute utilisation, puis assurez-vous de l'utiliser dans de bonnes conditions d'hygiène (lavez-vous les mains avant insertion, ...).

Ne pas utiliser l'**Accessoire de Renforcement du Périnée Intimy Care – gymnastique préventive**

- En cas d'inflammation des parties intimes.
- En présence d'autres troubles (par exemple en cas de descente d'organes pelviens) : faites écarter par votre médecin toute autre cause que celle d'un relâchement du plancher pelvien avant de commencer l'entraînement.

Veillez examiner votre accessoire de renforcement avant la première utilisation. Utilisez uniquement un accessoire de renforcement en parfait état. Un accessoire de renforcement avec une surface égratignée ou endommagée est susceptible de vous blesser.

Ne nettoyez pas votre accessoire par une stérilisation à la vapeur ou à sec ou en le faisant bouillir, car cela pourrait causer une déformation du matériau.

## 7. Consignes de nettoyage

- Nettoyez l'**Accessoire de Renforcement du Périnée Intimy Care – gymnastique préventive** avec de l'eau chaude et un savon usuel ou désinfectez-le avec un désinfectant cutané usuel.
- Avant toute utilisation de l'accessoire de renforcement, éliminez tout résidu éventuel de savon ou de désinfectant en le rinçant abondamment à l'eau claire.
- Il est recommandé d'éviter l'utilisation de ce produit ou d'obtenir l'avis de votre médecin en cas d'hypersensibilité et d'allergie aux composants du produit.

## 8. Élimination

Vous pouvez jeter l'**Accessoire de Renforcement du Périnée Intimy Care – gymnastique préventive** avec les ordures ménagères.

Veillez trier les composants de l'emballage individuellement et les jeter dans le circuit de recyclage correspondant.

Veillez suivre les directives d'élimination locales et régionales en vigueur.

## 9. Composition des matériaux

L'**Accessoire de Renforcement du Périnée Intimy Care – gymnastique préventive** est composé :

- De polypropylène
- D'élastomère thermoplastique
- 2 billes d'acier caoutchoutées

DIVT0483

Réf : 096107



