

## Laselle Kegel-Programm

Laselle ist eine leichte, diskrete und angenehme Lösung, um den Beckenboden optimal zu stärken. Folgen Sie einfach unserer Schritt-für-Schritt-Anleitung, um Ihr eigenes, auf Sie eingestelltes Programm zu beginnen.

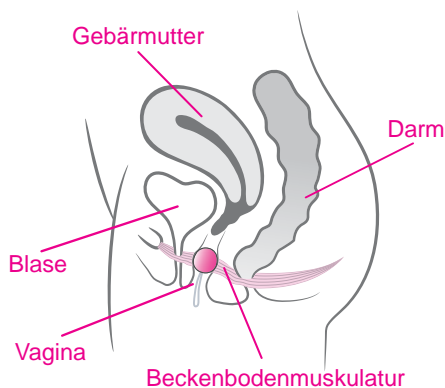
### SCHRITT 1: Wählen Sie das für Sie geeignete Gewicht

Laselle Kegel-Vaginalkugeln sind in unterschiedlichen Gewichten erhältlich und bieten somit ein individuelles Beckenbodentraining für Frauen jeden Alters. Steigern Sie das Training mit unseren 3 Gewichten und erleben Sie, welche Fortschritte Sie machen - wählen Sie einfach das Gewicht, das Ihren persönlichen Bedürfnissen entspricht:



### SCHRITT 2: Bereiten Sie sich auf eine angenehme Übung vor

Mit den Laselle Kegel-Vaginalkugeln sollten Sie sich immer wohl fühlen. Damit das Laselle-Training gelingt, führen Sie bitte die folgenden vorbereitenden Schritte durch.



#### Ertasten Sie Ihre Beckenbodenmuskeln:

Fühlen Sie Ihre Beckenbodenmuskeln, indem Sie einen befeuchteten Finger etwa 2 cm in Ihre Vagina einführen. Berühren Sie mit Ihrem Finger die inneren Seitenwände, während Sie Anus, Harnröhre und Vagina anspannen und heben, um die Kontraktionen Ihrer Beckenbodenmuskulatur zu fühlen. Die Kegel-Übung sollte dem Anspannen und Lösen beim Wasserlassen ähneln.

**Tipp:** Jede Laselle Vaginalkugel enthält eine einzigartig konstruierte Innenkugel, die während der Bewegungen leichte Schwingungen auslöst. Diese helfen Ihnen dabei festzustellen, ob die Vaginalkugel richtig platziert ist.

#### Führen Sie Laselle ein:

Reinigen Sie Laselle vor und nach jedem Gebrauch, am besten mit einer dafür entwickelten Lösung wie dem Intimina Accessory Cleaner. Achten Sie darauf, dass sich das Rückholbändchen außerhalb des Körpers befindet und führen Sie das Laselle-Gewicht etwa 2 cm in die Vagina ein. Verwenden Sie etwas Gleitmittel auf Wasserbasis für zusätzlichen Komfort.

#### Finden Sie die für Sie angenehmste Position:

Wir empfehlen, dass Anfängerinnen oder Frauen mit schwachem Beckenboden in liegender Position beginnen, da dies die Muskeln bei minimaler Anstrengung effektiv trainiert. Für bestmögliche Ergebnisse sollten Sie Ihre Vaginalkugeln bequem im Stehen verwenden können, da dadurch die Anhebung durch Kontraktion am höchsten ist.



### Schritt 3: Beginnen Sie Ihr Laselle Kegel-Programm

In Anlehnung an die von Dr. Kegel entwickelten Übungen haben unsere Vaginalkugeln ein fortschrittliches Design, wodurch die richtige Technik von Anspannen und Anheben noch besser ausgeführt werden kann.

#### Finden Sie Ihren eigenen Trainingsrhythmus:

Der Schlüssel zu einem effektiven Kegel-Trainingsprogramm ist ein sanfter Umgang mit Ihrem Körper und das Wohlbefinden bei jedem einzelnen Schritt. Wenn Sie unser Programm durchführen, ist es wichtig, dass Sie die Schritte 2 und 4 gleich lang durchführen, d.h. wenn Sie 6 Sekunden halten, sollte auch die Entspannungszeit 6 Sekunden sein. Sie dürfen jedoch so lange entspannen, wie Sie es für nötig erachten, bevor Sie die Übung wiederholen.

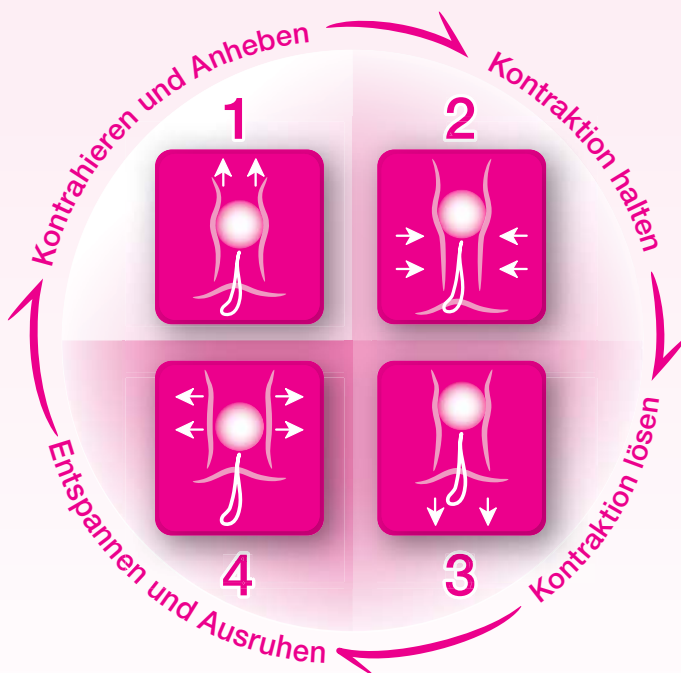
Um zu Beginn Ihre Fähigkeiten einschätzen zu können, empfehlen wir, dass Sie je 2 Sekunden halten und entspannen. Mit zunehmendem Fortschritt Ihres Trainings und wenn Sie sich sicherer fühlen, sollten Sie diese Zeit in 2-Sekunden-Schritten erhöhen. Beim Fortgeschritten-Programm sollte es Ihnen möglich sein, die Kontraktionen für 10 Sekunden zu halten.

Vergessen Sie nicht zu atmen



Das Atmen bewirkt fließende Bewegungen und einen gleichmäßigen Rhythmus bei den Übungen, was das Programm noch wirkungsvoller macht.

Unser Laselle-Programm ist leicht; folgen Sie einfach nachfolgendem Diagramm, um Ihr Kegel-Training zu beginnen.



1. Spannen Sie Ihre Beckenbodenmuskeln an und heben Sie so die Vaginalkugel(n) an.
2. Halten Sie die Kontraktion für 2 bis 10 Sekunden, während Sie tief durchatmen.
3. Lösen Sie die Kontraktion.
4. Entspannen Sie sich mindestens so lange, wie Sie gehalten haben, oder so lange, wie Sie vor einer weiteren Wiederholung der Übung benötigen.

Wiederholen Sie die Kegel-Übung 10 Mal pro Satz; sollte dies zu anspruchsvoll sein, reduzieren Sie die Wiederholungen auf ein für Sie angenehmes Maß.

Für ein effizientes Training wird empfohlen, 3 Mal pro Woche einen Satz der Kegel-Übungen an verschiedenen Tagen durchzuführen.

Richtig sitzende Kegel-Vaginalkugeln verursachen während der Kontraktionen kein Ziehen im Unterleib, drücken nicht auf das Gesäß oder üben keinen Druck nach unten aus.

**Tipp:** Es gibt zwei einfache Möglichkeiten um zu überprüfen, ob Sie Ihre Kegel-Vaginalkugeln richtig verwenden: Sie können entweder mit einem befeuchteten Finger die Aufwärtsbewegung der Laselle-Kugel fühlen, indem Sie den Finger an dessen Unterkante halten, oder Sie beobachten mit Hilfe eines Spiegels die Aufwärtsbewegung des Rückholbändchens bei jeder Kontraktion.

## SCHRITT 4: Gehen Sie mit Laselle einen Schritt weiter

Die Steigerung der Kegel-Übungen ist äußerst wichtig für eine gute Kräftigung. Indem Sie unser 3-stufiges Programm mit den unterschiedlichen Gewichten absolvieren, kräftigen Sie Ihren Beckenboden immer mehr.



### So verbessern Sie Ihr Programm mit dem aktuellen Gewicht:

- Steigern Sie Ihre Kontraktionskraft.
- Halten Sie die Kontraktionen länger, bis zu 10 Sekunden bei jedem Mal.
- Steigern Sie die Anzahl Ihrer Sätze von 1 auf 3 pro Trainingstag.
- Verkürzen Sie die Entspannungszeit zwischen den Kontraktionen.

### Wie lange sollten Sie das Laselle Kegel-Programm durchführen?

Die Beckenbodenmuskeln müssen, wie jede andere Muskelgruppe, regelmäßig trainiert werden, um gut in Form zu bleiben. Deshalb empfehlen wir Frauen, ihr Laselle Kegel-Programm langfristig weiterzuführen.

### Wann sollten Sie das Gewicht Ihrer Vaginalkugeln steigern?

Wir empfehlen die Wahl des Gewichts entsprechend Ihrem Niveau. Wenn die Übungen nach 2-3 Wochen weniger anstrengend sind und Sie die obenstehenden Anweisungen für Ihr Programm befolgt haben, können Sie zur nächsten Gewichtsstufe übergehen. Wenn Sie zum Beispiel eine Vaginalkugel mit 28g für 2-3 Wochen anwenden und sich gut genug fühlen, sich selbst weiter zu fordern, sollten Sie mit der 38g-Vaginalkugel weitertrainieren.

Für Fortgeschrittene:

Frauen, die eine Vaginalkugel mit 48g verwenden und die ein anspruchsvolleres Training möchten, können das Gewicht erhöhen, indem sie zwei Vaginalkugeln gleichzeitig tragen. Kombinieren Sie zum Beispiel eine Vaginalkugel mit 48 g entweder mit einer Vaginalkugel mit 28g oder 38g, indem Sie deren Rückholbändchen miteinander verbinden. Bleiben Sie gut in Form mit unseren flexiblen Kombinationsmöglichkeiten!

### So verbinden Sie die Vaginalkugeln:

- 1 Fädeln Sie das Band der vorderen Vaginalkugel durch das Band der anderen Vaginalkugel.



- 2 Führen Sie die vordere Vaginalkugel durch die entstandene Schlaufe zurück.



- 3 Ziehen Sie sie zum Befestigen zu und stellen Sie sicher, dass die Vaginalkugeln sicher verbunden sind.



Führen Sie eine nach der anderen ein; verwenden Sie ein Gleitmittel auf Wasserbasis, um das Einführen zu erleichtern.

Da jede Frau ihre Leistung unterschiedlich schnell steigert, ist es wichtig, dass Sie auf Ihrem persönlichen Wohlfühlniveau trainieren. Abhängig von Ihren eigenen Fähigkeiten und der Kraft Ihrer Beckenbodenmuskeln kann es etwas dauern, bis Sie das höhere Gewicht verwenden können.

Bitte beachten Sie, dass die Empfehlungen von Intimina nicht unbedingt auf Ihren individuellen Fall zutreffen müssen. Die Vaginalkugeln dürfen nicht während der Schwangerschaft oder in der frühen Erholungsphase nach der Entbindung verwendet werden. Ebenso sollten Frauen, die eine Operation an den Genitalien oder dem Becken hatten, mit dem Gebrauch mindestens sechs Wochen warten. Wenn Sie Bedenken bezüglich Ihrer Gesundheit haben, konsultieren Sie bitte Ihren Arzt. Für weitere Informationen besuchen Sie [www.intimina.com](http://www.intimina.com)