

## **Beckenboden-Trainingskugeln, 3-tlg.**

### **Das Set für einen starken Beckenboden:**

Die Kugeln mit 3 unterschiedlichen Gewichten fordern Ihren Beckenboden unterschiedlich stark, sodass Sie Ihr Training nach und nach intensivieren können. Das Training stärkt die Beckenbodenmuskulatur und kann einer Blasenschwäche effektiv entgegenwirken. Nutzen Sie die Kugeln nur 10-20 Minuten am Tag und schon bald werden Sie Effekte bemerken. Die Anwendung ist sehr leicht und dank des Rückholbands lassen sich die Kugeln nach dem Training ohne Weiteres wieder entfernen.

Beginnen Sie mit der blauen Kugel (ca. 55 g) und steigern Sie sich über rosa (ca. 80 g) bis hin zu rot (ca. 100 g). Die Tragedauer beträgt am Anfang maximal 15 Minuten, um einen Muskelkater vorzubeugen. Die Kugeln werden in den Intimbereich der Frau eingeführt. Je nach Bedarf kann dazu ein wenig Gleitgel verwendet werden. Nach dem Einführen müssen die Kugeln gehalten werden, um nicht herauszufallen. Durch das "Halten" der Kugeln werden die Beckenbodenmuskeln angespannt und können nach und nach trainiert werden. Das Herausnehmen ist dank des Rückholbändchens sehr einfach und lässt sich mit der Nutzung eines Tampons vergleichen.

Nach dem Training werden die Kugeln einfach mit warmem Wasser und etwas milder Seife abgewaschen.

**116067**

**GHZ Matra AG**, Max-Volmer-Str. 14, 40724 Hilden  
(Germany) [service@ghz-matra.de](mailto:service@ghz-matra.de) / Made in China

## **Beckenboden-Trainingskugeln, 3-tlg.**

### **Das Set für einen starken Beckenboden:**

Die Kugeln mit 3 unterschiedlichen Gewichten fordern Ihren Beckenboden unterschiedlich stark, sodass Sie Ihr Training nach und nach intensivieren können. Das Training stärkt die Beckenbodenmuskulatur und kann einer Blasenschwäche effektiv entgegenwirken. Nutzen Sie die Kugeln nur 10-20 Minuten am Tag und schon bald werden Sie Effekte bemerken. Die Anwendung ist sehr leicht und dank des Rückholbands lassen sich die Kugeln nach dem Training ohne Weiteres wieder entfernen.

Beginnen Sie mit der blauen Kugel (ca. 55 g) und steigern Sie sich über rosa (ca. 80 g) bis hin zu rot (ca. 100 g). Die Tragedauer beträgt am Anfang maximal 15 Minuten, um einen Muskelkater vorzubeugen. Die Kugeln werden in den Intimbereich der Frau eingeführt. Je nach Bedarf kann dazu ein wenig Gleitgel verwendet werden. Nach dem Einführen müssen die Kugeln gehalten werden, um nicht herauszufallen. Durch das "Halten" der Kugeln werden die Beckenbodenmuskeln angespannt und können nach und nach trainiert werden. Das Herausnehmen ist dank des Rückholbändchens sehr einfach und lässt sich mit der Nutzung eines Tampons vergleichen.

Nach dem Training werden die Kugeln einfach mit warmem Wasser und etwas milder Seife abgewaschen.

**116067**

**GHZ Matra AG**, Max-Volmer-Str. 14, 40724 Hilden  
(Germany) [service@ghz-matra.de](mailto:service@ghz-matra.de) / Made in China