

## DE GEBRAUCHSANWEISUNG

### Warum überhaupt Beckenbodentraining?

Der Beckenboden ist eine der wichtigsten Muskelgruppen in unserem Körper. Der Beckenbodentrainer fungiert wie eine Hängematte. Dabei halten die Muskeln und Bänder die Organe wie Blase, Darm, Scheide und Gebärmutter elastisch und stabil auf dieser „Hängematte“ zusammen. Lässt diese Spannung nach, kann die „Hängematte“ nach unten rutschen. Ein starker Beckenboden kann Ihr Wohlbefinden positiv beeinflussen und kann Ihr Lustempfinden steigern.

### Qualität, die Sicherheit gibt.

Die LUBEXXX® Trainingshilfen wiegen zwischen 58 g und 92 g. Sie sind aus hochwertigem Elastomer oder Qualitätssilikon und haben einen hohen Tragekomfort. Dank ergonomischer Form leicht einzuführen. Einfach und diskret zu benutzen. Mit Rückholband.

### Wie funktioniert der Beckenbodentrainer?

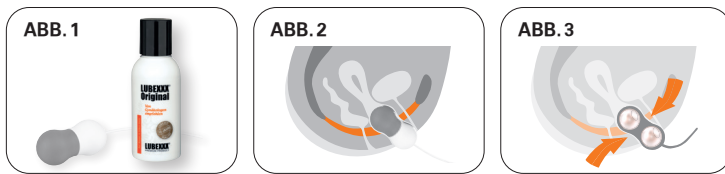
Den Beckenbodentrainer wie einen handelsüblichen Tampon einführen. Im Inneren des Beckenbodentrainers sind zwei Gewichte. Diese geraten in Schwingung, sobald man sich körperlich bewegt. Die Schwingungen übertragen sich auf die Muskeln. Die Muskeln versuchen die Schwingung auszugleichen. Der Beckenbodenmuskel wird trainiert. Sie müssen sich also nach dem Einführen nur bewegen. (Der Trainer mit 92 g hat nur ein Gewicht).

### Anwendung – siehe Abbildungen.

ABB. 1: LUBEXXX® Gleitgel als Einführhilfe (bei Bedarf) auf Trainer auftragen.

ABB. 2: Trainer wie einen handelsüblichen Tampon in die Vagina einführen. Die richtige Position finden. Tipp, im Stehen geht es leichter.

ABB. 3: Jetzt bewegen und dabei den Trainer halten.



### Häufigkeit des Trainings.

Täglich 1x bis 2x ca. 10 Minuten. Bei schwacher Muskulatur kann es zu Beginn etwas schwierig sein, den Trainer zu halten. Einfach weitmachen, denn durch das Training können die Muskeln stärker werden. Wichtig ist ein regelmäßiges Training. Mit Trainingserfolg kann das Gewicht (Fortgeschrittenen Set mit 72 g und 92 g) gesteigert werden.

## UK INSTRUCTIONS FOR USE

### Why pelvic floor training at all?

The pelvic floor is one of the most important muscle groups in our body. The pelvic floor trainer acts like a hammock. The muscles and ligaments hold the organs such as the bladder, intestines, vagina and uterus together elastically and stably on this "hammock". If this tension is released, the "hammock" can slide down. A strong pelvic floor can have a positive effect on your well-being and can increase your sense of pleasure.

### Quality that provides security.

The LUBEXXX® pelvic floor trainers weigh between 58 g and 92 g. They are made of high-quality elastomer or quality silicone and are very comfortable to wear. Easy to insert thanks to its ergonomic shape. Easy and discreet to use. With return strap.

### How does the pelvic floor trainer work?

Insert the pelvic floor trainer like a standard tampon. There are two weights inside the pelvic floor trainer. These begin to vibrate as soon as you physically move. The vibrations are transmitted to the muscles. The muscles try to balance the vibration. The pelvic floor muscle is trained. So all you have to do after insertion is move. (The 92 g trainer only has one weight).

### Application – see illustrations.

FIG. 1: Apply LUBEXXX® lubricant to the trainer as an insertion aid (if necessary).

FIG. 2: Insert the trainer into the vagina like a standard tampon. Find the right position.

Tipp, it's easier standing up.

FIG. 3: Now move while holding the trainer.

### Frequency of training.

Daily 1x to 2x approx. 10 minutes. If your muscles are weak, it may be a little difficult to hold the trainer at the beginning. Just keep going, because training can make your muscles stronger. Regular training is important. With successful training, the weight can be increased (advanced set with 72 g and 92 g).

## FR MODE D'EMPLOI

### Pourquoi un entraînement du plancher pelvien ?

Le plancher pelvien est l'un des groupes musculaires les plus importants de notre corps. L'entraîneur du plancher pelvien agit comme un hamac. Les muscles et les ligaments maintiennent les organes tels que la vessie, les intestins, le vagin et l'utérus ensemble de manière élastique et stable sur ce « hamac ». Si cette tension est relâchée, le « hamac » peut glisser vers le bas. Un plancher pelvien fort peut avoir un effet positif sur votre bien-être et augmenter votre sensation de plaisir.

### Une qualité qui assure la sécurité.

Les entraîneurs du plancher pelvien LUBEXXX® pèsent entre 58 g et 92 g. Ils sont fabriqués en élastomère de haute qualité ou en silicone de qualité et sont très agréables à porter. Facile à insérer grâce à sa forme ergonomique. Utilisation simple et discrète. Avec sangle de retour.

### Comment fonctionne l'entraîneur du plancher pelvien ?

Insérez l'entraîneur du plancher pelvien comme un tampon standard. Il y a deux poids à l'intérieur de l'entraîneur du plancher pelvien. Ceux-ci commencent à vibrer dès que vous bougez physiquement. Les vibrations sont transmises aux muscles. Les muscles tentent d'équilibrer les vibrations. Les muscles du plancher pelvien sont entraînés. Il ne vous reste donc plus qu'à déplacer après l'insertion. (L'entraîneur de 92 g n'a qu'un seul poids).

### Application – voir illustrations.

FIG. 1: Appliquez le lubrifiant LUBEXXX® sur l'entraîneur comme aide à l'insertion (si nécessaire).

FIG. 2: Insérez l'entraîneur dans le vagin comme un tampon standard. Trouvez la bonne position.

Astuce, c'est plus facile debout.

FIG. 3: Déplacez-vous maintenant tout en tenant l'entraîneur.

### Fréquence des formations.

Quotidiennement 1x à 2x env. 10 minutes. Si vos muscles sont faibles, il peut être un peu difficile de tenir l'entraîneur au début. Continuez, car l'entraînement peut renforcer vos muscles. Une formation régulière est importante. Avec un entraînement réussi, le poids peut être augmenté (set avancé de 72 g et 92 g).

## IT ISTRUZIONI PER L'USO

### Perché allenare il pavimento pelvico?

Il pavimento pelvico è uno dei gruppi muscolari più importanti del nostro corpo. Il trainer per il pavimento pelvico funziona come un'amaca. Su questa "amaca" i muscoli e i legamenti tengono uniti in modo elastico e stabile gli organi come vescica, intestino, vagina e utero. Se questa tensione viene allentata, l'"amaca" può scivolare verso il basso. Un pavimento pelvico forte può avere un effetto positivo sul tuo benessere e può aumentare il tuo senso di piacere.

### Qualità che fornisce sicurezza.

Il trainer per il pavimento pelvico LUBEXXX® pesano tra 58 g e 92 g. Sono realizzati in elastomero di alta qualità o silicone di qualità e sono molto comodi da indossare. Facile da inserire grazie alla sua forma ergonomica. Facile e discreto da usare. Con cinturino di ritorno.

### Come funziona il trainer per il pavimento pelvico?

Inserisci il trainer per il pavimento pelvico come un tampone standard. All'interno del trainer per il pavimento pelvico sono presenti due pesi. Questi iniziano a vibrare non appena ti muovi fisicamente. Le vibrazioni vengono trasmesse ai muscoli. I muscoli cercano di bilanciare la vibrazione. Si allena il muscolo del pavimento pelvico. Quindi tutto ciò che devi fare dopo l'inserimento è spostare. (Il trainer da 92 g ha un solo peso).

### Applicazione – vedere le illustrazioni.

FIG. 1: Applicare il lubrificante LUBEXXX® al trainer come ausilio per l'inserimento (se necessario).

FIG. 2: Inserire il trainer in vagina come un normale assorbente. Trova la posizione giusta.

Suggerimento, è più facile alzarsi.

FIG. 3: Ora muoviti tenendo il trainer.

### Frequenza della formazione.

Ogni giorno da 1 a 2 volte ca. 10 minuti. Se i tuoi muscoli sono deboli, all'inizio potrebbe essere un po' difficile tenere il trainer. Continua ad andare avanti, perché l'allenamento può rendere i tuoi muscoli più forti. La formazione regolare è importante. Con un allenamento di successo è possibile aumentare il peso (set avanzato con 72 g e 92 g).

## ES INSTRUCCIONES DE USO

### ¿Por qué entrenar el suelo pélvico?

El suelo pélvico es uno de los grupos musculares más importantes de nuestro cuerpo. El entrenador de suelo pélvico actúa como una hamaca. Los músculos y ligamentos mantienen unidos de forma elástica y estable órganos como la vejiga, los intestinos, la vagina y el útero en esta "hamaca". Si se libera esta tensión, la "hamaca" puede deslizarse hacia abajo. Un suelo pélvico fuerte puede tener un efecto positivo en su bienestar y aumentar su sensación de placer.

### Calidad que proporciona seguridad.

Los entrenadores de suelo pélvico LUBEXXX® pesan entre 58 y 92 g. Están fabricados con elastómero o silicona de alta calidad y son muy cómodos de llevar. Fácil de insertar gracias a su forma ergonómica. Fácil y discreto de usar. Con correa de retorno.

### ¿Cómo funciona el entrenador de suelo pélvico?

Inserte el entrenador de suelo pélvico como un tampón estándar. Hay dos pesas dentro del entrenador de suelo pélvico. Estos comienzan a vibrar tan pronto como te mueves físicamente. Las vibraciones se transmiten a los músculos. Los músculos intentan equilibrar la vibración. Se entrena el músculo del suelo pélvico. Entonces todo lo que tienes que hacer después de la inserción es moverte. (El entrenador de 92g solo tiene un peso).

### Aplicación – ver ilustraciones.

FIG. 1: Aplique lubricante LUBEXXX® al entrenador como ayuda para la inserción (si es necesario).

FIG. 2: Inserte el entrenador en la vagina como un tampón estándar. Encuentra la posición correcta.

Consejo, es más fácil estar de pie.

FIG. 3: Ahora muévase mientras sostiene el entrenador.

### Frecuencia de entrenamiento.

Díariamente 1x a 2x aprox. 10 minutos. Si tus músculos están débiles, puede que te resulte un poco difícil sujetar el entrenador al principio. Sigue adelante, porque el entrenamiento puede fortalecer tus músculos. La formación regular es importante. Con un entrenamiento exitoso, se puede aumentar el peso (conjunto avanzado con 72 g y 92 g).

## NL GEBRUIKSAANWIJZING

### Waarom überhaupt bekkenbodentraining?

De bekkenbodem is één van de belangrijkste spiergroepen in ons lichaam. De bekkenbodentrainer fungeert als een hangmat. De spieren en ligamenten houden de organen zoals de blaas, darmen, vagina en baarmoeder elastisch en stabiel bij elkaar op deze "hangmat". Als deze spanning wordt losgelaten, kan de "hangmat" naar beneden glijden. Een sterke bekkenbodem kan een positief effect hebben op uw welzijn en kan uw genotsgevoel vergroten.

### Kwaliteit die zekerheid biedt.

De LUBEXXX® bekkenbodentrainers wegen tussen de 58 g en 92 g. Ze zijn gemaakt van hoogwaardig elastomeer of kwaliteitssiliconen en zijn zeer comfortabel om te dragen. Gemakkelijk in te brengen dankzij de ergonomische vorm. Gemakkelijk en discreet in gebruik. Met retourband.

### Hoe werkt de bekkenbodentrainer?

Breng de bekkenbodentrainer in zoals een standaard tampon. Er zitten twee gewichten in de bekkenbodentrainer. Deze beginnen te trillen zodra je fysiek beweegt. De trillingen worden doorgegeven aan de spieren. De spieren proberen de vibratie in evenwicht te brengen. De bekkenbodenspier wordt getraind. Het enige dat u na het inbrengen hoeft te doen, is bewegen. (De trainer van 92 gram heeft slechts één gewicht).

### Toepassing – zie illustraties.

AFB. 1: Breng LUBEXXX®-glijmiddel aan op de trainer als hulpmiddel bij het inbrengen (indien nodig).

AFB. 2: Breng de trainer in de vagina in zoals een standaard tampon. Vind de juiste positie.

Tipp: opstaan gaat makkelijker.

AFB. 3: Beweeg nu terwijl u de trainer vasthoudt.

### Frequentie van de training.

Dagelijks 1x tot 2x ca. 10 minuten. Als uw spieren zwak zijn, kan het in het begin wat lastig zijn om de trainer vast te houden. Blijf gewoon doorgaan, want door te trainen kun je je spieren sterker maken. Regelmatig trainen is belangrijk. Bij succesvolle training kan het gewicht worden verhoogd (geavanceerde set met 72 g en 92 g).

## PT INSTRUÇÕES DE USO

### Por que treinar o assoalho pélvico?

O assoalho pélvico é um dos grupos musculares mais importantes do nosso corpo. O treinador do assoalho pélvico funciona como uma rede. Os músculos e ligamentos mantêm órgãos como bexiga, intestinos, vagina e útero juntos de forma elástica e estável nesta "rede". Se esta tensão for liberada, a "rede" pode deslizar para baixo. Um assoalho pélvico forte pode ter um efeito positivo no seu bem-estar e aumentar a sua sensação de prazer.

### Qualidade que proporciona segurança.

Os treinadores de assoalho pélvico LUBEXXX® pesam entre 58 g e 92 g. Eles são feitos de elastômero ou silicone de alta qualidade e são muito confortáveis de usar. Fácil de inserir graças ao seu formato ergonômico. Fácil e discreto de usar. Com alça de retorno.

### Como funciona o treinador do assoalho pélvico?

Insira o treinador do assoalho pélvico como um tampão padrão. Existem dois pesos dentro do treinador do assoalho pélvico. Eles começam a vibrar assim que você se move fisicamente. As vibrações são transmitidas aos músculos. Os músculos tentam equilibrar a vibração. O músculo do assoalho pélvico é treinado. Então tudo que você precisa fazer após a inserção é mover. (O treinador de 92 g tem apenas um peso).

### Aplicação – veja ilustrações.

FIG. 1: Aplique lubrificante LUBEXXX® no treinador como auxiliar de inserção (se necessário).

FIG. 2: Insira o treinador na vagina como um tampão padrão. Encontre a posição certa.

Dica, é mais fácil ficar em pé.

FIG. 3: Agora mova-se enquanto segura o treinador.



### Frequência de treinamento.

Diariamente 1x a 2x aprox. 10 minutos. Se os seus músculos estiverem fracos, pode ser um pouco difícil segurar o treinador no início. Continue, porque o treinamento pode fortalecer seus músculos. O treinamento regular é importante. Com um treino bem sucedido, o peso pode ser aumentado (conjunto avançado com 72 g e 92 g).

## PL INSTRUKCJA UŻYCIA

### Po co w ogóle ćwiczyć mięśnie dna miednicy?

Dno miednicy to jedna z najważniejszych grup mięśni naszego ciała. Trener dna miednicy działa jak hamak. Mięśnie i więzadła utrzymują narządy, takie jak pęcherz, jelita, pochwa i macica, elastycznie i stabilnie na tym „hamaku”. Jeśli to napięcie zostanie uwolnione, „hamak” może się zsunąć. Silne dno miednicy może pozytywnie wpłynąć na Twoje samopoczucie i zwiększyć poczucie przyjemności.

### Jakość zapewniająca bezpieczeństwo.

Trenażery dna miednicy LUBEXXX® ważą od 58 g do 92 g. Wykonane są z wysokiej jakości elastomeru lub wysokiej jakości silikonu i są bardzo wygodne w noszeniu. Łatwe wkładanie dzięki ergonomicznemu kształtowi. Łatwy i dyskretny w użyciu. Z paskiem zwrotnym.

### Jak działa trener dna miednicy?

Insert the pelvic floor trainer like a standard tampon. There are two weights inside the pelvic floor trainer. These begin to vibrate as soon as you physically move. The vibrations are transmitted to the muscles. The muscles try to balance the vibration. The pelvic floor muscle is trained. So all you have to do after insertion is move. (The 92 g trainer only has one weight).

### Zastosowanie – patrz ilustracje.

RYS. 1: Nałóż lubrykant LUBEXXX® na trenażer jako pomoc przy zakładaniu (jeśli to konieczne).

RYS. 2: Włóż trener do pochwy jak standardowy tampon. Znajdź właściwą pozycję.

Wskazówka, łatwiej jest na stojąco.

RYS. 3: Teraz poruszaj się, trzymając trenera.

### Częstotliwość szkoleń.

Codziennie 1x do 2x ok. 10 minut. Jeśli Twoje mięśnie są słabe, na początku trzymanie trenażera może być nieco trudne. Po prostu idź dalej, ponieważ trening może wzmocnić Twoje mięśnie. Regularne treningi są ważne. Przy udanym treningu istnieje możliwość zwiększenia ciężaru (zestaw zaawansowany z 72 g i 92 g).

## DK BRUGSANVISNING

### Hvorfor i det hele taget bækkenbundstræning?

Bækkenbunden er en af de vigtigste muskelgrupper i vores krop. Bækkenbundstræneren fungerer som en hængeskøj. Musklerne og ledbåndene holder organerne såsom blæren, tarmene, skeden og livmoderen sammen elastisk og stabilt på denne "hængeskøj". Hvis denne spænding udløses, kan "hængeskøjen" glide ned. En stærk bækkenbund kan have en positiv effekt på dit velbefindende og kan øge din følelse af nydelse.

### Kvalitet, der giver tryghed.

LUBEXXX® bækkenbundstrænerne vejer mellem 58 g og 92 g. De er lavet af højkvalitets elastomer eller kvalitetssilikon og er meget behagelige at have på. Let at indsætte takket være dens ergonomiske form. Nem og diskret at bruge. Med returstrøp.

### Hvordan virker bækkenbundstræneren?

Indsæt bækkenbundstræneren som en almindelig tampon. Der er to vægte inde i bækkenbundstræneren. Disse begynder at vibrere, så snart du fysisk bevæger dig. Vibrationerne overføres til musklerne. Musklerne forsøger at afbalancere vibrationen. Bækkenbundsmusklen trænes. Så alt du skal gøre efter indsættelse er at flytte. (92 g træneren har kun én vægt).

### Anvendelse – se illustrationer.

FIG. 1: Påfør LUBEXXX® smøremiddel på træneren som en indføringshjælp (hvis nødvendigt).

FIG. 2: Indsæt træneren i skeden som en standard tampon. Find den rigtige position.

Tip, det er nemmere at stå op.

FIG. 3: Bevæg dig nu, mens du holder træneren.

### Hyppeghed af træning.

Dagligt 1x til 2x ca. 10 minutter. Hvis dine muskler er svage, kan det være lidt svært at holde træneren i starten. Bare fortsæt, for træning kan gøre dine muskler stærkere. Regelmæssig træning er vigtig. Ved vellykket træning kan vægten øges (avanceret sæt med 72 g og 92 g).

## NO INSTRUKSJONER FOR BRUK

### Hvorfor bekkenbunnstræning i det hele tatt?

Bekkenbunnen er en av de viktigste muskelgruppene i kroppen vår. Bekkenbunnstreneren fungerer som en hengekøye. Musklerne og ledbåndene holder organene som blæren, tarmen, skjeden og livmoren sammen elastisk og stabilt på denne "hengekøyen". Hvis denne spenningen slippes, kan "hengekøyen" gli ned. En sterk bekkenbunn kan ha en positiv effekt på ditt velvære og kan øke følelsen av nytelse.

### Kvalitet som gir trygghet.

LUBEXXX® bekkenbunnstrener veier mellom 58 g og 92 g. De er laget av høykvalitets elastomer eller kvalitetssilikon og er veldig behagelige å ha på. Enkel å sette inn takket være den ergonomiske formen. Enkel og diskret å bruke. Med returstrøpp.

### Hvordan fungerer bekkenbunnstreneren?

Sett inn bekkenbunnstreneren som en standard tampong. Det er to vekter inne i bekkenbunnstreneren. Disse begynner å vibrere så snart du fysisk beveger deg. Vibrasjonene overføres til musklene. Musklerne prøver å balansere vibrasjonen. Bekkenbunnsmuskelen trenes. Så alt du trenger å gjøre etter innsetting er å flytte. (92 g treneren har kun én vekt).

### Søknad – se illustrasjoner.

FIG. 1: Påfør LUBEXXX® smøremiddel på treneren som en innføringshjelp (om nødvendig).

FIG. 2: Sett treneren inn i skjeden som en standard tampong. Finn riktig posisjon.

Tips, det er lettere å stå opp.

FIG. 3: Beveg deg nå mens du holder treneren.

### Treningsfrekvens.

Daglig 1x til 2x ca. 10 minutter. Hvis musklene dine er svake, kan det være litt vanskelig å holde treneren i begynnelsen. Bare fortsett, for trening kan gjøre musklene sterkere. Regelmessig trening er viktig. Ved vellykket trening kan vekten økes (avansert sett med 72 g og 92 g).

## SE ANVÄNDNINGSPÅBUDNING

### Varför bäckenbottenträning överhuvudtaget?

Bäckenbotten är en av de viktigaste muskelgrupperna i vår kropp. Bäckenbottenträneren fungerar som en hängmatta. Musklerna och ligamenten håller ihop organen som blåsan, tarmarna, slidan och livmodern elastiskt och stabilt på denna "hängmatta". Om denna spänning släpps kan "hängmattan" glida ner. En stark bäckenbotten kan ha en positiv effekt på ditt välbefinnande och kan öka din känsla av njutning.

### Kvalitet som ger trygghet.

LUBEXXX® bäckenbottentränare väger mellan 58 g och 92 g. De är gjorda av högkvalitativ elastomer eller kvalitetssilikon och är mycket bekväma att bära. Lätt att sätta in tack vare sin ergonomiska form. Enkel och diskret att använda. Med returrem.

### Hur fungerar bäckenbottenträneren?

Sätt i bäckenbottenträneren som en vanlig tampong. Det finns två vikter inuti bäckenbottenträneren. Dessa börjar vibrera så fort du fysiskt rör dig. Vibrationerna överförs till musklerna. Musklerna försöker balansera vibrationerna. Bäckenbottenmuskeln tränas. Så allt du behöver göra efter insättning är att flytta. (92 g tränaren har bara en vikt).

### Applikation – se bilder.

FIG. 1: Applicera LUBEXXX®-smörjmedel på tränern som ett insättningshjälpmedel (om nödvändigt).

FIG. 2: Sätt in tränaren i slidan som en vanlig tampong. Hitta rätt position. Tips, det är lättare att stå upp.

FIG. 3: Flytta dig nu medan du håller i tränaren.

### Träningsfrekvens.

Dagligen 1x till 2x ca. 10 minuter. Om dina muskler är svaga kan det vara lite svårt att hålla i tränaren i början. Fortsätt bara, för träning kan göra dina muskler starkare. Regelbunden träning är viktigt. Med lyckad träning kan vikten ökas (avancerat set med 72 g och 92 g).

## FI KÄYTTÖOHJEET

### Miksi lantionpohjan harjoittelua ylipäätään?

Lantionpohja on yksi kehomme tärkeimmistä lihasryhmistä. Lantionpohjan harjoittaja toimii kuin riippumatto. Lihakset ja nivelsiteet pitävät virtsarakon, suolen, emättimen ja kohtun kaltaiset elimet yhdessä joustavasti ja vakaasti tässä "riippumatossa". Jos tämä jännitys vapautuu, "riippumatto" voi liukua alas. Vahva lantionpohja voi vaikuttaa positiivisesti hyvinvointiisi ja voi lisätä mielihyvää.

### Laatu, joka antaa turvaa.

LUBEXXX® lantionpohjaharjoitukset painavat 58–92 g. Ne on valmistettu korkealaatuisesta elastomeerista tai laadukkaasta silikonista ja ovat erittäin mukavia käyttää. Helppo asentaa ergonomisen muodon ansiosta. Helppo ja huomaamaton käyttää. Palautushihnalta.

### Miten lantionpohjan treenilaite toimii?

Aseta lantionpohjan harjoittaja tavalliseen tamponiin. Lantionpohjaharjoituksen sisällä on kaksi painoa. Nämä alkavat värähdellä heti, kun liikut fyysisesti. Värähtely välittyy lihaksiin. Lihakset yrittävät tasapainottaa tärinää. Lantionpohjan lihaksia harjoitetaan. Joten sinun tarvitsee vain siirtyä lisäämisen jälkeen. (92 g:n lenkkarissa on vain yksi paino).

### Sovellus – katso kuvat.

KUVA 1: Levitä LUBEXXX®-voiteluainetta koulutukseen työntöapuna (tarvittaessa).

KUVA 2: Aseta harjoituslaite emättimeen tavallisen tamponin tapaan. Etsi oikea asento.

Vinkki, seisominen on helpompaa.

KUVA 3: Liiku nyt samalla kun pidät harjoitusta.

### Harjoittelun tiheys.

Päivittäin 1x–2x n. 10 minuuttia. Jos lihaksesi ovat heikot, voi olla hieman vaikeaa pitää treenaajia alussa. Jatka vain, sillä harjoittelu voi vahvistaa lihaksia. Säännöllinen harjoittelu on tärkeää. Onnistuneella harjoittelulla painoa voidaan lisätä (edistynyt sarja 72 g ja 92 g).



MAKE GmbH  
Hirschau 80  
83355 Grabenstätt  
Germany  
E-Mail: info@make.de

**LUBEXXX®**  
... einfach glücklich!

\* Test 03/2024, Zertifikat unter [www.lubexxx.de](http://www.lubexxx.de)

**DE LUBEXXX® Original** ist ein Qualitätsgleitmittel aus Deutschland. Von Frauenärzten empfohlen. Hautverträglichkeit dermatologisch „Sehr Gut“ getestet (03/2024)\*. Die spezielle Wasser-Silikon-Emulsion vereint die Vorteile eines reinen Wassergleitgels und eines reinen Silikongleitmittels.

- Langanhaltende Gleitfähigkeit, sehr ergiebig
- Angenehm seidiges Hautgefühl
- Wasserlöslich, nicht klebrig
- Hautverträglichkeit getestet mit „Sehr Gut“\*
- Hormonfrei
- Öl- und fettfrei
- Leichtes Dosieren, tropffreier Verschluss
- Gummi- und latexgeeignet
- Hergestellt in Deutschland

#### Anwendung:

Einfach auf die gewünschten Körperstellen auftragen und das angenehm seidige Hautgefühl genießen. Je nach Bedarf mehr verwenden. Mit Wasser einfach abwaschen. Augenkontakt vermeiden.

#### Anmerkung:

Dieses Gleitmittel ist kein Medizinprodukt, es ist nicht dazu bestimmt, einen medizinischen Zweck (z. B. die Behandlung oder Linderung von Krankheiten) zu erfüllen. Das Gleitmittel ist ferner kein Zubehör zu einem Medizinprodukt, es ist nicht dazu bestimmt, zusammen mit einem Medizinprodukt verwendet zu werden.

**EN LUBEXXX® Original** is a quality lubricant from Germany. Recommended by gynecologists. The skin compatibility was tested as “Very Good” (testing 03/2024, certificate at [www.lubexxx.de](http://www.lubexxx.de)). The water-silicone emulsion combines the advantages of a pure water lubricant and those of a pure silicone lubricant.

- Long-lasting gliding, plentiful
- Pleasantly silky skin feeling
- Water soluble, non-sticky
- Skin compatibility tested with “Very Good”
- Hormone-free
- Oil and grease free
- Easy dosing
- Suitable for rubber and latex
- Made in Germany

#### Application:

Simply apply to the desired parts of the body and enjoy the pleasantly silky skin feeling. Use more as needed. Simply wash off with water. Keep out of eyes.

#### Annotation:

This lubricant is not a medical device and is not intended for any medical purpose (e.g. the treat-

ment or relief of illnesses). Furthermore, the lubricant is not an accessory to a medical device and it is not intended to be used together with a medical device.

**FR LUBEXXX® Original** est un lubrifiant de qualité provenant d'Allemagne. Recommandé par les gynécologues. La compatibilité cutanée a été testée comme « très bonne » (test 03/2024, certificat sur [www.lubexxx.de](http://www.lubexxx.de)). L'émulsion eau-silicone combine les avantages d'un lubrifiant à l'eau pure et ceux d'un lubrifiant au silicone pur.

- Glisse longue durée, abondante
- Sensation de peau agréablement soyeuse
- Soluble dans l'eau, non collant
- Compatibilité cutanée testée avec « Très bien »
- Sans hormones
- Sans huile ni graisse
- Dosage facile
- Convient au caoutchouc et au latex
- Fabriqué en Allemagne

**Application:** Appliquez simplement sur les parties souhaitées du corps et profitez de la sensation agréablement soyeuse sur la peau. Utilisez en davantage si nécessaire. Il suffit de laver à l'eau. Évitez le contact visuel.

**Annotation:** Ce lubrifiant n'est pas un dispositif médical et n'est destiné à aucun usage médical (par exemple le traitement ou le soulagement de maladies). De plus, le lubrifiant n'est pas un accessoire d'un dispositif médical et il n'est pas destiné à être utilisé avec un dispositif médical.

**IT LUBEXXX® Original** è un lubrificante di qualità dalla Germania. Consigliato dai ginecologi. La compatibilità con la pelle è stata testata come “molto buona” (test 03/2024, certificato su [www.lubexxx.de](http://www.lubexxx.de)). L'emulsione acqua-silicone unisce i vantaggi di un lubrificante ad acqua pura e quelli di un lubrificante a base di silicone puro.

- Scivolamento duraturo e abbondante
- Sensazione sulla pelle piacevolmente setosa
- Solubile in acqua, non appiccicoso
- Compatibilità cutanea testata con “Molto buono”
- Senza ormoni
- Esente da olio e grasso
- Facile dosaggio
- Adatto per gomma e lattice
- Fatto in Germania

**Applicazione:** Basta applicare sulle parti del corpo desiderate e godersi la sensazione piacevolmente setosa della pelle. Usarne di più secondo necessità. Lavare semplicemente con acqua. Evitare il contatto con gli occhi.

**Annotazione:** Questo lubrificante non è un dispositivo medico e non è destinato ad alcuno scopo medico (ad esempio per il trattamento o il sollievo di malattie). Inoltre, il lubrificante non è un accessorio di un dispositivo medico e non è destinato ad essere utilizzato insieme ad un dispositivo medico.

**ES LUBEXXX® Original** es un lubricante de calidad procedente de Alemania. Recomendado por ginecólogos. La compatibilidad con la piel fue probada como “Muy buena” (prueba del 03/2024, certificado en [www.lubexxx.de](http://www.lubexxx.de)). La emulsión de agua y silicona combina las ventajas de un lubricante de agua pura y las de un lubricante de silicona pura.

- Deslizamiento duradero y abundante
- Sensación de piel agradablemente sedosa
- Soluble en agua, no pegajoso
- Compatibilidad cutánea probada con “Muy buena”
- Libre de hormonas
- Libre de aceites y grasas
- Fácil dosificación
- Adecuado para caucho y látex
- Hecho en Alemania

**Solicitud:** Simplemente aplíquelo en las partes deseadas del cuerpo y disfrute de una agradable sensación de piel sedosa. Utilice más según sea necesario. Simplemente lave con agua. Evita el contacto visual.

**Anotación:** Este lubricante no es un dispositivo médico y no está destinado a ningún propósito médico (por ejemplo, el tratamiento o alivio de enfermedades). Además, el lubricante no es un accesorio de un dispositivo médico y no está diseñado para usarse junto con un dispositivo médico.

**NL LUBEXXX® Original** is een kwaliteitssmeer-middel uit Duitsland. Aanbevolen door gynaecologen. De huidverdraagzaamheid werd getest als “Zeer Goed” (test 03/2024, certificaat op [www.lubexxx.de](http://www.lubexxx.de)). De water-siliconenemulsie combineert de voordelen van een puur waterglijmiddel en die van een puur siliconenglijmiddel.

- Langdurig glijden, overvloedig
- Aangenaam zijdezacht huidgevoel
- Wateroplosbaar, niet plakkerig
- Huidverdraagzaamheid getest met “Zeer Goed”
- Hormoonvrij
- Olie- en vetvrij
- Gemakkelijk doseren
- Geschikt voor rubber en latex
- Gemaakt in Duitsland

[www.lubexxx.de](http://www.lubexxx.de)

**Sollicitatie:** Eenvoudig op de gewenste delen van het lichaam aanbrengen en genieten van het aangenaam zijdezachte huidgevoel. Gebruik meer indien nodig. Gewoon afwassen met water. Vermijd oogcontact.

**Annotatie:** Dit glijmiddel is geen medisch hulpmiddel en is niet bedoeld voor enig medisch doel (bijvoorbeeld de behandeling of verlichting van ziekten). Bovendien is het smeermiddel geen accessoire bij een medisch hulpmiddel en is het niet bedoeld om samen met een medisch hulpmiddel te worden gebruikt.

**PT LUBEXXX® Original** é um lubrificante de qualidade da Alemanha. A compatibilidade com a pele foi testada pela Dermatest GmbH Münster como "Muito Boa" (teste 03/2024, certificado em [www.lubexxx.de](http://www.lubexxx.de)). A emulsão água-silicone combina as vantagens de um lubrificante de água pura e de um lubrificante de silicone puro.

- Deslizamento duradouro e abundante
- Sensação de pele agradavelmente sedosa
- Solúvel em água, não pegajoso
- Compatibilidade de pele testada com "Muito Bom"
- Sem hormônios
- Isento de óleo e graxa
- Dosagem fácil
- Adequado para borracha e látex
- Feito na Alemanha

**Aplicativo:** Basta aplicar nas partes desejadas do corpo e desfrutar da sensação agradavelmente sedosa da pele. Use mais conforme necessário. Simplesmente lave com água. Evite contato visual.

**Anotação:** Este lubrificante não é um dispositivo médico e não se destina a qualquer finalidade médica (por exemplo, tratamento ou alívio de doenças). Além disso, o lubrificante não é um acessório de um dispositivo médico e não se destina a ser utilizado em conjunto com um dispositivo médico.

**PL LUBEXXX® Original** to wysokiej jakości smar pochodzący z Niemiec. Polecany przez ginekologów. Kompatybilność ze skórą została przetestowana jako „Bardzo dobra” (test 03/2024, certyfikat na [www.lubexxx.de](http://www.lubexxx.de)). Emulsja wodno-silikonowa łączy w sobie zalety czystego smaru wodnego i czystego smaru silikonowego.

- Długotrwały poślizg, obfity
- Przyjemnie jedwabiste uczucie skóry
- Rozpuszczalny w wodzie, nieklejący się
- Zgodność ze skórą przetestowana z oceną „Bardzo dobra”
- Nie zawiera hormonów
- Nie zawiera oleju i smaru
- Łatwe dozowanie
- Nadaje się do gumy i lateksu
- Wyprodukowane w Niemczech

**Aplicação:** Wystarczy nałożyć na wybrane partie ciała i cieszyć się przyjemnie jedwabistym uczuciem skóry. Użyj więcej w razie potrzeby.

Wystarczy zmyć wodą. Unikaj kontaktu wzrokowego.

**Adnotacja:** Ten lubrykant nie jest wyrobem medycznym i nie jest przeznaczony do jakichkolwiek celów medycznych (np. leczenia lub łagodzenia chorób). Ponadto lubrykant nie jest dodatkami do wyrobu medycznego i nie jest przeznaczony do stosowania razem z wyrobem medycznym.

**DK LUBEXXX® Original** er et kvalitetsmøremiddel fra Tyskland. Anbefalet af gynækologer. Hudkompatibiliteten blev testet som "Meget god" (test 03/2024, certifikat på [www.lubexxx.de](http://www.lubexxx.de)). Vand-silikonemulsionen kombinerer fordelene ved et rent vandsmøremiddel og fordelene ved et rent silikonesmøremiddel.

- Langvarig glidning, rigelig
- Behagelig silkeblød hudformelse
- Vandoploselig, ikke-klebrig
- Hudkompatibilitet testet med „Very Good”
- Hormonfri
- Olje- og fedtfri
- Nem dosering
- Velegnet til gummi og latex
- Lavet i Tyskland

**Ansøgning:** Påfør blot på de ønskede dele af kroppen og nyd den behagelige silkebløde hudformelse. Brug mere efter behov. Vask blot af med vand. Undgå øjenkontakt.

**Anmærkning:** Dette smøremiddel er ikke et medicinsk udstyr og er ikke beregnet til noget medicinsk formål (f.eks. behandling eller lindring af sygdomme). Desuden er smøremidlet ikke et tilbehør til et medicinsk udstyr, og det er ikke beregnet til at blive brugt sammen med et medicinsk udstyr.

**NO LUBEXXX® Original** er et kvalitetsmøremiddel fra Tyskland. Anbefalt av gynekologer. Hudkompatibiliteten ble testet som "Very Good" (testing 03/2024, sertifikat på [www.lubexxx.de](http://www.lubexxx.de)). Vann-silikonemulsjonen kombinerer fordelene til et rent vannsmøremiddel og de til et rent silikonsmøremiddel.

- Langvarig glid, rikelig
- Behagelig silkeaktig hudfølelse
- Vannløselig, ikke-klebrig
- Hudkompatibilitet testet med „Very Good”
- Hormonfri
- Olje- og fettfri
- Enkel dosering
- Egnert for gummi og lateks
- Laget i Tyskland

**Applikasjon:** Påfør ganske enkelt på de ønskede delene av kroppen og nyt den behagelige silkeaktige hudfølelsen. Bruk mer etter behov. Bare vask av med vann. Unngå øyekontakt.

**Merknad:** Dette smøremiddelet er ikke et medisinsk utstyr og er ikke ment for noen medisinske formål (f.eks. behandling eller lindring av sykdommer). Dessuten er smøremidlet ikke et tilbehør til et medisinsk utstyr og det er ikke ment å brukes sammen med et medisinsk utstyr.

**SE LUBEXXX® Original** är ett kvalitetsmörjmedel från Tyskland. Rekommenderas av gynekologer. Hudkompatibiliteten testades som "Mycket bra" (testning 03/2024, certifikat på [www.lubexxx.de](http://www.lubexxx.de)). Vatten-silikonemulsionen kombinerar fördelarna med ett rent vattensmörjmedel och fördelarna med ett rent silikonsmörjmedel.

- Långvarig glidning, rikligt
- Behaglig silkeslen hudkänsla
- Vattenlöslig, inte klabbig
- Hudkompatibilitet testad med "Very Good"
- Hormonfri
- Olje- och fettfri
- Enkel dosering
- Lämplig för gummi och latex
- Gjord i Tyskland

**Ansökan:** Applicera helt enkelt på önskade delar av kroppen och njut av den behagligt silkeslena hudkänslan. Använd mer efter behov. Tvätta helt enkelt av med vatten. Undvik ögonkontakt.

**Anteckning:** Detta smörjmedel är inte en medicinsk produkt och är inte avsett för något medicinskt ändamål (t.ex. behandling eller lindring av sjukdomar). Dessutom är smörjmedlet inte ett tillbehör till en medicinteknisk produkt och det är inte avsett att användas tillsammans med en medicinteknisk produkt.

**R LUBEXXX® Original** on laadukas voiteluaine Saksasta. Gynekologien suosittelema. Ihon yhteensopivuus testattiin "Erittäin hyvänä" (testaus 03/2024, sertifikaatti osoitteessa [www.lubexxx.de](http://www.lubexxx.de)). Vesi-silikon-emulsiossa yhdistyvät puhtaan vesivoiteluaineen ja puhtaan silikonivoiteluaineen edut.

- Pitkäkestoinen luisto, runsaasti
- Miellyttävän silkisen tuntuinen iho
- Vesiliukoinen, tarttumaton
- Ihon yhteensopivuus testattu "Erittäin hyvä"
- Hormoniton
- Öljytön ja rasvaton
- Helppo annostella
- Sopii kumille ja lateksille
- Valmistettu Saksassa

**Sovellus:** Levitä vain haluttuihin vartaloon osiin ja nauti miellyttävän silkisestä ihon tunteesta. Käytä lisää tarpeen mukaan. Pese yksinkertaisesti pois vedellä. Vältä katsekontaktia.

**Huomautus:** Tämä voiteluaine ei ole lääkinnällinen laite eikä sitä ole tarkoitettu mihinkään lääketieteelliseen tarkoitukseen (esim. sairauksien hoitoon tai lievitukseen). Lisäksi voiteluaine ei ole lääketieteellisen laitteen lisävaruste eikä sitä ole tarkoitettu käytettäväksi yhdessä lääkinnällisen laitteen kanssa.

#### Ingredients (INCI):

Aqua, Glycerin, PEG/PPG-25/25 Dimethicone, Dimethicone, Dimethiconol, Xanthan Gum, Methylparaben, Propylparaben