



LAGUBA Healthcare

Heinz Oscar Gugger
Thiersteinallee 87
CH-4053 Basel

Telefon **41 61 331 20 50 E-Mail: laguba@datacomm.ch
Telefax **41 61 331 20 51 Homepage: www.laguba.ch
Natel: **41 79 215 77 50 Bank: UBS Basel Kto.Nr. 11-125,014.0

Einige Fragen, die über AQUAFLEX-Konen immer wieder gestellt werden

Wie kann ich feststellen, ob der Konus am richtigen Platz ist?

Jede Frau ist anders gebaut, so dass auch die genaue Position von **AQUAFLEX** - Konen von Frau zu Frau verschieden ist. Ganz grob lässt sich sagen, dass der Boden des Konus (dort wo sich die Schlaufe befindet) drei bis vier Zentimeter in der Scheide sein sollte (ungefähr die gleiche Strecke wie von Ihrer Fingerspitze bis zu dem ersten Fingergelenk).

Welches ist die beste Tageszeit für das AQUAFLEX - Konen - Training?

Morgens, da Ihre Muskeln im Laufe des Tages je nach Tätigkeit müde werden. Sie können natürlich auch am Abend noch trainieren, aber vielleicht sind Sie nicht mehr in der Lage, das gleiche Gewicht zu halten oder gleich lange zu üben.

Wie lange soll man AQUAFLEX - Konen verwenden?

Sie sollten innerhalb von acht Wochen eine Verbesserung der Muskulatur bemerken, aber dann bis zu zwölf Wochen weitertrainieren. Falls Ihre Muskeln sich bis dahin nicht verbessert haben, bitten Sie Ihren Doktor noch um die Hilfe einer Physiotherapeutin.

Gibt es eine Erhaltungsroutine, nachdem sich meine Beckenbodenmuskeln erholt haben?

Sie können selbstverständlich fortfahren mit **AQUAFLEX** - Konen zu trainieren, um den Erfolg zu halten oder weiter zu verbessern, auch wenn sich Ihre Muskeln erholt haben. Wir empfehlen Ihnen, das Training ein- bis zweimal in der Woche fortzusetzen. Ausserdem können Sie immer wieder testen, ob Sie noch in der Lage sind, das vorherige Höchstgewicht zu halten. Falls dies nicht der Fall ist, sollten Sie wieder mit dem Training beginnen, bis Ihre Muskeln die alte Stärke wieder erreicht haben.

Was soll ich tun, wenn ich nicht einmal in der Lage bin, im Liegen eine leere Hülle zu halten, wenn ich sanft an dem Faden ziehe?

Falls Sie nicht in der Lage sind, die leere, grosse Hülle zu halten, brauchen Sie die Hilfe einer Physiotherapeutin. Ihr Arzt wird Sie gerne zu einer (in Ihrer Nähe) überweisen.

Kann ich auch die Beckenbodenübungen praktizieren, die mir beim Rückbildungsturnen gezeigt worden sind, während ich **AQUAFLEX** - Konen verwende?

Sie können die 'Spann- und Hochziehübungen', die Ihnen beim Rückbildungsturnen oder von Ihrer Physiotherapeutin gezeigt worden sind, anwenden. Schauen Sie aber darauf, dass Sie Ihre Muskeln nicht überarbeiten.

Wie früh nach einer Geburt kann ich AQUAFLEX - Konen verwenden?

Sobald Sie sich wohl fühlen, können Sie mit **AQUAFLEX**-Konen Training beginnen. Es empfiehlt sich zu warten, bis alle Nähte oder Verletzungen abgeheilt sind, was ungefähr acht Wochen benötigen wird oder nach Ihrem nachgeburtlichen Check-up, der gezeigt hat, dass alles in Ordnung ist.

Kann ich von AQUAFLEX Soor oder eine andere Infektion bekommen?

Wenn Sie sich vergewissert haben, dass Ihre **AQUAFLEX**-Kone sauber ist, gehen Sie keinerlei Risiken einer Infektion ein.

Reinigung:

An sich langt eine Reinigung mit warmen Wasser und Seife. Die **AQUAFLEX** - Konen können aber auch bis 134°C mit Dampf sterilisiert oder auch einfach kurz ausgekocht werden. Schauen Sie bei der Reinigung darauf, dass alle Teile auseinandergeschraubt sind und nachher gut getrocknet werden, da die Metallgewichte sonst rosten.

Für weitere Fragen stehen wir Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung

Ihre Laguba Healthcare