

Hinweis · Info · Information · Nota · Suggerimento · Важно · Wskazówka · Tip · Upplýsing · Bemærk · Tips · Ohje · 注意 · 说明

(D) SMARTBALL UNO eignet sich hervorragend für Einsteigerinnen und für Frauen mit Gebärmutter senkung sowie nach hinten geknickten Gebärmutter. Frauen, die ihren Beckenboden während der Schwangerschaft trainieren möchten, sollten SMARTBALLS nur nach Rücksprache mit Hebamme oder Arzt verwenden. Nach der Geburt sollten SMARTBALLS erst benutzt werden, wenn eventuelle Geburtsverletzungen verheilt sind, der Wochenfluss abgeklungen ist und die Rückbildungsgymnastik bereits begonnen wurde.

(GB) SMARTBALL UNO is exceptionally suitable for beginners or for women with a dropped or tilted uterus.

Women, who would like to train their pelvic muscles during pregnancy, should only use SMARTBALLS after consulting with their midwife or doctor. After giving birth, SMARTBALLS should only be used after all birth related injuries have healed and the lochia has stopped and postnatal exercises have already begun.

(F) SMARTBALL UNO est parfaite pour les débutantes et pour les femmes ayant un prolapsus utérin ou encore l'utérus plié vers l'arrière.

Les femmes désirant tonifier leur périnée pendant la grossesse, doivent consulter leur médecin ou une sage-femme, avant d'utiliser les SMARTBALLS. Après l'accouchement, les SMARTBALLS ne pourront être utilisées qu'après la cicatrisation totale d'éventuelles déchirures, une fois les écoulements sanguins terminés et une fois que la rééducation aura été commencée.

(E) SMARTBALL UNO son ideal para principiantes y para mujeres con un descenso en la matriz o una matriz doblada hacia atrás. Las mujeres que quieran entrenar la musculatura pélvica durante el embarazo

tienen que utilizar SMARTBALLS sólo después de haber consultado con el médico o la comadrona. Después del parto sólo se pueden utilizar cuando se hayan curado las posibles lesiones de parto, haya desaparecido el flujo semanal y se haya comenzado con gimnasia de involución.

(I) Le SMARTBALL UNO onο straordinario per principianti e per donne con abbassamento dell'utero e utero retroverso.

Le donne che desiderano allenare il pavimento pelvico durante la gravidanza, dovrebbero utilizzare SMARTBALLS solo dopo aver consultato un'ostetrica o un medico. Dopo il parto, utilizzare le SMARTBALLS solo quando eventuali lesioni postparto si sono rimarginate, il flusso puerperale è terminato ed è stata già iniziata la ginnastica rieducativa.

(RU) SMARTBALL UNO подходят исключительно для начинающих и в случаях опущения матки и в случаях изгиба матки.

Женщины, которые хотели бы тренировать мускулатуру тазобедренного сустава во время беременности, должны использовать SMARTBALLS только после консультации с врачом гинекологом. После родов SMARTBALLS должны были использоваться только после того, как зажили возможные травмы возникшие при родах и начался процесс восстановительной гимнастики.

(PL) SMARTBALL UNO nadają się doskonale dla osób początkujących i kobiet z obniżoną macicą oraz tyłozgięciem macicy. Kobiety, które w trakcie ciąży chcą ćwiczyć mięśnie dna miednicy, powinny stosować kulki SMARTBALLS tylko po wcześniejszej konsultacji z położną.

(NL) SMARTBALL UNO zijn uitermate geschikt voor beginners en voor vrouwen met een verzakte of gekantelde baarmoeder. Vrouwen die hun bekkenbodembodem gedurende de zwangerschap willen trainen, mogen SMARTBALLS uitsluitend gebruiken na overleg met de verloskundige of gynaecoloog. Na de geboorte mogen de SMARTBALLS pas weer gebruikt

worden, wanneer eventuele verwondingen ten gevolge van de geboorte genezen zijn, het vloeien is afgenomen en de gebruikster al met de hersteltraining begonnen is.

(DK) SMARTBALL UNO egner sig perfekt til begyndere og kvinder med livmodersænkning samt livmoder med let knæk bagud.

Kvinder, der ønsker at træne deres bækkenbund under graviditeten, bør kun anvende SMARTBALLS efter forudgående aftale med jordemoder eller læge. Efter fødslen bør SMARTBALLS først anvendes, når eventuelle fødselslæsioner er helet, barselblåden har aftaget og restitutionsgymnastikken er påbegyndt.

(S) SMARTBALL UNO lämpar sig utmärkt för nybörjare och för kvinnor med livmoderframfall samt bakåtlutad livmoder.

Kvinnor som vill träna sin bäckenbotten under graviditeten bör endast använda SMARTBALLS efter samråd med barnmorska eller läkare. Efter förlossningen bör SMARTBALLS inte användas förrän eventuella förlossningsskador har läkts, avslaget har slutat och bäckenbottenträningen redan har påbörjats.

(N) SMARTBALL UNO er svært godt egnet for nybegynnere og for kvinner med livmorprolaps eller bakoverbøyd livmor.

Kvinner som ønsker å trene opp bekkenbunnen under svangerskapet bør kun bruke SMARTBALLS etter avtale med jordmor eller lege. Etter fødslene bør SMARTBALLS først tas i bruk når eventuelle fødselsskader er leget og man har kommet godt i gang med opptreningen etter fødselen.

(FIN) SMARTBALL UNO -kuula soveltuu erinomaisesti aloittelijoille ja naisille, joilla on kohdunlaskeuma tai taaksepäin kallistunut kohtu.

Naisten, jotka haluavat treenata lantionpohjaansa raskausaikana, tulisi käyttää SMARTBALLS-kuulaa vain keskusteltuaan ensin kättilön tai lääkärin kanssa. Synnytyksen jälkeen SMARTBALLS-kuulaa tulisi käyttää vasta, kun mahdolliset synnytyksen aikana aiheutuneet loukkaantumiset ovat parantu-

neet, jälkivuoto on päättynyt ja synnytyksen jälkeinen liikunta on jo aloitettu.

(J) SMARTBALL UNOは初心者、および子宮下垂または子宮後屈の女性に最適です。妊娠中の骨盤トレーニングに。SMARTBALLSを使用する場合は、必ず事前に助産師または医師に相談してください。出産後は、出産時の傷が治癒し、産褥期が終了し、産後エクササイズを開始してからSMARTBALLSを使用するようにしてください。

(CN) SMARTBALL UNO 非常适合初学者、子宫脱垂以及子宫后倾的女性。妊娠期间的女性若想锻炼骨盆，应向助产士或医生咨询后再使用。分娩后，要待分娩创伤完全愈合，产后恶露结束，开始产后保健操后方可使用 SMARTBALLS。

FUN
FACTORY



USER MANUAL
SMARTBALLS · Women ONLY

Made in
Germany

Anwendung & Funktion · Application & Function · Utilisation & Fonctionnement · Utilización & Funcionamiento · Utilizzo & Funzionamento · Применения & Функции · Sposób użycia & Funkcja · Gebruik en werking · Anvendelse og funktion · Användning och funktion · Bruk og funksjon · Käyttö ja toiminta · 用途と機能 · 应用和功能

Information · Information · Information · Información · Informazione · Информация · Informacja · Informatie · Information · Information · Informasjon · Lisätiedot · お知らせ · 信息

Pflege-tips · Care Tips · Entretien · Cuidado · Suggestivo · Рекомендация по уходу · Wskazówki dotyczące pielęgnacji · Onderhoudstips · Vedligeholdelsestips · Underhållstips · Vedlikeholdstips · Hoito-ohjeet · お手入れ方法 · 维护建议



Training · Training · Entraînement · Entrenamiento · Allenamento · тренировка · Swiczenia · Opleiding · Utbildning · Uddannelse · Treningen · Koulutus · トレーニング · 操练



FUN FACTORY GmbH
28197 Bremen · Germany
www.FUNFACTORY.com