

# buggyFIT

**STARKER BECKENBODEN  
NACH DER SCHWANGERSCHAFT**

TRAINIEREN SIE  
BEQUEM  
VON ZU HAUSE

Einfach und effektiv von zu Hause trainieren!



- ❖ Zur Stärkung und Aufbau der Beckenbodenmuskulatur
- ❖ Zur Stabilisierung speziell nach der Schwangerschaft
- ❖ Zur Steigerung des Lustempfindes

**LUBEXXX®**  
... gesund & glücklich!

## KOMPLEXITÄT BECKENBODEN.

Während einer Schwangerschaft werden durch Hormone und natürlich durch die Geburt selbst, das Gewebe und die Muskeln des Beckenbodens weicher. Das Becken kann sich dabei um einige Zentimeter dehnen. Viele Frauen haben nach einer Geburt das Gefühl, dass der Rumpf keinen stabilen Halt mehr gibt, weil die Beckenbodenmuskulatur durch die Beanspruchung weich geworden ist. Generell verliert unser Körper mit zunehmendem Alter auch zudem an Spannung.

Eine Folge kann die Senkung des Beckenbodens sein. Auftretende Symptome können Störung der Blasen- und Darmfunktion, Fremdkörpergefühl im Intimbereich, Rückenschmerzen bis hin zu Schmerzen beim Geschlechtsverkehr sein. Übergewicht kann zudem negativ beeinflussen.

Neben den körperlichen Beschwerden kommt leider oftmals auch die Störung des seelischen Gleichgewichts dazu. Denn dieses Unwohlgefühl im Geschlechts- und Darmbereich stört das Selbstwertgefühl und das Ausleben der Weiblichkeit.

## TRAINING ZUR STÄRKUNG.

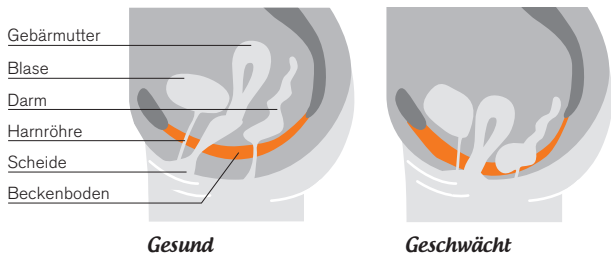
Für eine gesunde und starke Beckenbodenmuskulatur ist – wie bei jedem Muskel – ein regelmäßiges Training wichtig. Nach einer Schwangerschaft sollte dies in der Regel frühestens nach 6 Wochen erfolgen. Bitte fragen Sie dazu Ihren Frauenarzt. Dabei genügt ein kurzes tägliches Training mit dem buggyFIT® Beckenbodentrainer. Ihre Muskulatur wird trainiert und wieder gestärkt. Und etwaigen Ermüdungs- und Erschlaffungserscheinungen kann mit regelmäßigem Training vorgebeugt werden.



## WARUM ÜBERHAUPT BECKENBODENTRAINING?

Im gesunden Zustand müssen Sie sich Ihren Beckenboden wie eine Hängematte vorstellen. Dabei halten die Muskeln und Bänder die Organe wie Gebärmutter, Blase, Scheide und Darm elastisch und stabil auf dieser „Hängematte“ zusammen. Lässt die Spannung nach, rutscht die „Hängematte“ nach unten, der Beckenboden senkt sich und es kann so zu Organverschiebungen kommen und somit zu einem Unwohlgefühl im Geschlechts- und Darmbereich. Ein gesunder und starker Beckenboden hingegen steigert Ihr Wohlbefinden und Ihre Lebensfreude und kann möglichen Problemen auch vorbeugen.

***Eine gesunde Beckenbodenmuskulatur ist gespannt wie eine Hängematte.***



## WIE FUNKTIONIERT DER BECKENBODENTRAINER?

Im Inneren Ihres Beckenbodentrainers sind zwei Gewichte. Diese Gewichte geraten in Schwingungen, sobald Sie sich körperlich bewegen. Aufgrund der Schwingungen im Inneren des Trainers wird Ihr Beckenboden stimuliert. Und genau diese Stimulation regt Ihre Beckenbodenmuskulatur an, da sie versucht diese Schwingungen auszugleichen. Wichtig ist also nur, dass Sie sich nach dem Einführen des Trainers bewegen. Das bedeutet, Sie können z. B. in der Wohnung den gewöhnlichen Haushaltsarbeiten nachgehen. Natürlich ist auch ein Spaziergang oder sogar Joggen möglich. Zum Start empfehlen Ärzte einmal in der Wohnung auf und ab zu gehen, damit Sie zuerst einmal ein Gefühl für den Beckenbodentrainer bekommen.

## WIE BENUTZE ICH DEN BECKENBODENTRAINER?

Der buggyFIT® Beckenbodentrainer wird wie ein handelsüblicher Tampon in die Scheide eingeführt. Falls die Scheide zu trocken ist, einfach etwas LUBEXXX® Gleitgel auf den Scheideneingang auftragen. Viele Frauen können das Einführen einfacher im Stehen. Durch das praktische Rückholbändchen können Sie jederzeit den Beckenbodentrainer einfach wieder entfernen.



*Einfaches Einführen und Entfernen  
mit Rückholbändchen*

## TÄGLICHES TRAINING BEQUEM VON ZU HAUSE.

Frauenärzte empfehlen im Durchschnitt ein tägliches Training von 8 bis 10 Minuten. Es gibt aber keine genauen Richtlinien und es ist auch individuell unterschiedlich. Da Sie Ihren Beckenboden nicht zu viel trainieren können, kann auch nichts passieren. Nach einer Schwangerschaft soll frühestens sechs Wochen nach der Entbindung mit dem Rückbildungstraining angefangen werden. Fragen Sie dazu bitte Ihren Facharzt.

Einfach das Training starten und täglich etwas trainieren. Und Sie werden sehen, wie schnell sich erste Erfolge einstellen und Ihr Beckenboden wieder stark und stabil wird. Wichtig ist ein regelmäßiges Training. Und wenn das Gewicht zu schwach wird, weil Ihre Muskulatur stärker geworden ist, können Sie mit schwereren Gewichten das Training steigern. Entsprechende Produkte und Informationen erhalten Sie unter

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

Viel Spaß beim Training. Freuen Sie sich auf Ihr glückliches Lebensgefühl dank starkem Beckenboden.

## SO EINFACH GEHT'S.

ABB. 1



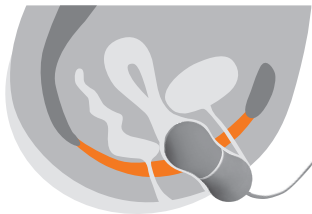
Hände waschen. Trainer mit LUBEXXX® Hygiene-Reiniger säubern. Gibt es in allen Apotheken oder unter [www.lubexxx.de](http://www.lubexxx.de)

ABB. 2



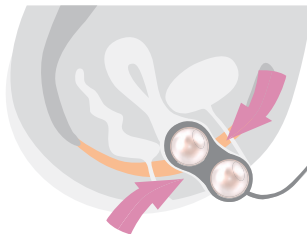
LUBEXXX® Original Gleitgel, (bei Bedarf) in angemessener Menge auf den Trainer auftragen.

ABB. 3



Trainer vorsichtig in die Vagina einführen. Richtige Position finden. Tipp: Es geht leichter im Stehen.

ABB. 4



Jetzt bewegen und dabei den Trainer halten. Durch das Bewegen geraten die Kugeln in Schwingung, die Muskulatur hält dagegen und wird trainiert.

## NEUE LEBENSQUALITÄT – ÄRZTE EMPFEHLEN.

Das buggyFIT® Beckenbodentrainer Set wird von Frauenärzten zum gezielten Training der Beckenbodenmuskulatur empfohlen. Es ist besonders geeignet zur:

- ❖ **Stärkung des Beckenbodens zur Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens**
- ❖ **Stabilisierung speziell nach einer Schwangerschaft**
- ❖ **Steigerung des Lustempfindens**



Mit buggyFIT® können Frauen nicht nur ihre Beckenbodenmuskulatur optimal trainieren und möglichen Problemen vorbeugen, sondern steigern dadurch auch ihr allgemeines Wohlbefinden. Und mit einem starken Beckenboden kann die Weiblichkeit selbstbewusst ausgelebt werden. Intime Momente werden wieder zu einem schmerzfreien Genuss.

**Ärzte raten:**

*„ Gezielte Vorbeugung von Beckenbodenschwäche heißt - frühzeitig den Beckenboden trainieren und dauerhafte Belastungen vermeiden.“*

## QUALITÄT, DIE SICHERHEIT GIBT.

LUBEXXX® sind deutsche Markenprodukte zum Thema „Sexuelle Gesundheit“. In dem Beckenbodentrainer Set ist auch das LUBEXXX® Original Gleitgel als Einführhilfe enthalten. Seit mehr als 10 Jahren verlassen sich glückliche Frauen bei trockener Scheide auf LUBEXXX®. Es gleicht auf angenehme Weise die Defizite der natürlichen Feuchtigkeitsbildung aus, schafft so wirkungsvoll Abhilfe und spendet ein angenehmes und sicheres Hautgefühl. Optimal auch als Einführhilfe für Beckenbodentrainer geeignet.



## WEITERE LUBEXXX® QUALITÄTSPRODUKTE.

Für die spezielle Reinigung des Beckenbodentrainers empfehlen wir den LUBEXXX® Hygiene Reiniger. In allen Apotheken unter Pharmazentral Nummer 11678509 oder online unter [www.lubexxx.de](http://www.lubexxx.de) erhältlich. Siehe dazu auch Rückseite – einfach diskret bestellen.



**LUBEXXX® sind geprüfte Qualitätsprodukte und in allen Apotheken erhältlich.**

Weitere Informationen auch auf unserem Informationsportal unter [www.lubexxx.de](http://www.lubexxx.de) oder fragen Sie Ihren Frauenarzt.



**LUBEXXX®**  
... gesund & glücklich!

## DISKRET BESTELLEN – SO EINFACH GEHT'S.

Das buggyFIT® Beckenbodentrainer Set ist rezeptfrei in allen Apotheken erhältlich. Das Set besteht aus einem Beckenbodentrainer und 50 ml LUBEXXX® Original Gleitgel als Einführhilfe.

### Einfach bequem Online bestellen.

Bestellen Sie ganz einfach online auf der Herstellerseite. Hier finden Sie weitere Produkte, viele nützliche Tipps und Informationen zum Thema „Sexuelle Gesundheit“. Unter [www.lubexxx.de](http://www.lubexxx.de)

### Diskret in Apotheken bestellen – unser Service für Sie.

Falls Ihnen der Kauf des buggyFIT® Beckenbodentrainers oder des LUBEXXX® Hygiene-Reinigers irgendwie unangenehm sein sollte, hier unser Tipp:

Trennen Sie einfach unten den Abschnitt mit der Schere ab und überreichen Sie diesen dem Apotheker. Aufgrund der PZ Nummer (Pharmazentralnummer) kann er das Produkt erkennen und wenn nicht vorrätig einfach und diskret ohne Nachfragen bestellen.

### Bei Fragen kontaktieren Sie uns unter:

MAKE Pharma GmbH & Co. KG, Sailerstr. 17, 80809 München  
Tel.: 089 – 12 11 24 67, E-Mail: [info@lubexxx.de](mailto:info@lubexxx.de)  
Besuchen Sie uns bitte auch unter: **[www.lubexxx.de](http://www.lubexxx.de)**



Einfach hier abtrennen

### Bestellschein – buggyFIT® Beckenbodentrainer Set

Liebe Apotheke, ich möchte bitte diskret das buggyFIT® Beckenbodentrainer Set zum Preis von € 29,95 bestellen.

Die PZ Nummer lautet: **11678478**

*Vielen Dank.*



Einfach hier abtrennen

### Bestellschein – LUBEXXX® Hygiene-Reiniger 100 ml

Liebe Apotheke, ich möchte bitte diskret den LUBEXXX® Hygiene Reiniger für Beckenbodentrainer zum Preis von € 14,95 bestellen.

Die PZ Nummer lautet: **11678509**

*Vielen Dank.*