

# COME Revolutionäres Training für den Beckenboden



## Die Anwendung (nur 6 Minuten täglich):

- 1 Um festzustellen, ob Sie den richtigen Muskel anspannen, ziehen Sie vorher das Stäbchen zur Gänze heraus.
- 2 Führen Sie COME mit dem kleinen und mittleren Ballon in die Vagina ein.
- 3 Ziehen Sie den Beckenboden-Muskel mindestens 4 Sekunden fest zusammen. Entspannen Sie 8 Sekunden lang. Wenn sich beim Anspannen das Stäbchen senkt und beim Entspannen hebt, haben Sie den richtigen Muskel betätigt.
- 4 Wiederholen Sie dies – wenn möglich – ca. 30 Mal.
- 5 Nach Gebrauch waschen Sie COME mit einer milden Seife unter fließendem Wasser ab. Bitte sorgfältig trocknen! Kühl und trocken vor direkter Sonne geschützt lagern. Geben Sie Ihr gebrauchtes COME nicht weiter. Bei gynäkologischer Auffälligkeit und Schwangerschaft fragen Sie vorher Ihren Arzt.