



empelvic®

Instructions for use • Mode d'emploi •
Gebrauchsanweisung • Instrucciones de uso •
Istruzioni per l'uso • Brugsanvisning



Female • Femme •
Weiblich • Mujer •
Donna • Kvinde



Male • Homme •
Männlich • Hombre •
Uomo • Mand





empelvic®

Instructions for use • Mode d'emploi •
Gebrauchsanweisung • Instrucciones de uso •
Istruzioni per l'uso • Brugsanvisning



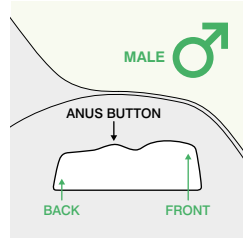
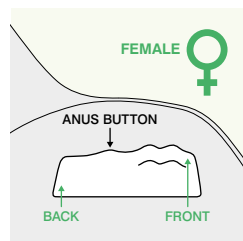
EMPELVIC®, THE NEW WAY TO FEEL AND TRAIN YOUR PELVIC FLOOR

Empelvic helps to give you improved awareness of your pelvic floor muscles. You will learn about the interaction between your pelvic floor, your breathing and the way your body moves. Using your cushion every day can heighten your awareness and the potential to move and control your pelvic floor.

Our instruction video on empelvic.com will help you to make the best use of your cushion. You can also visit our website where you will find more information about the pelvic floor and pelvic-floor-related conditions.

**NOTE:
INSIDE
FRONT
COVER**

SITTING COMFORTABLY ON YOUR CUSHION



- Use a chair with a flat and level seat, adjusted to your height and giving you a 90-degree bend at your knee.
- Position your Empelvic cushion as shown in the illustration.
- If you are male, sit with your anus over the anus button with the ridge behind your scrotum.
- Give yourself plenty of time to find a comfortable position. You should be able to feel the same pressure both front and back.

If it is difficult to find a good position, or if it is uncomfortable when you sit on your cushion, try the following:

- Put your knees together and spread your feet. This should give you more space under your pelvic floor.
- Place something soft under the cushion so that it adapts to fit your body, lessening the pressure on your pelvic floor.
- Remove the cushion and take a number of deep breaths, sighing as you breathe out.

Sit on the cushion again, and breathe in deeply and sigh again. Repeat this if necessary.

- Wear soft and flexible clothing.

THE EMPELVIC METHOD

The following will guide you through the various exercises, all of which can increase movement in the pelvic floor. You may not feel this movement straight away as it is very subtle and initial awareness varies from individual to individual. When you begin to feel and recognise movement in your pelvic floor during a particular exercise, keep hold of that feeling.

Carrying out these exercises can help you to become more aware of your pelvic floor and how it feels when it moves. Once you have gained this awareness you can progress to supporting and strengthening these movements, thus learning to control and steer them.

You should carry out four different exercises, each with a different purpose:

- **Exercise 1** teaches you to “let go”, allowing the pelvic floor to relax as you sigh.
- **Exercise 2** teaches you to clench actively, although still gently, as you breathe out.
- **Exercises 3 and 4** involve interaction between your pelvic floor, your stomach muscles and your breathing. You can also actively and gently strengthen the movement through clenching.



Initially, try using your Empeivic cushion for 5 min. per day.

All of the exercises can help you to achieve smoother, fluid and supple movement in your pelvic floor. Exercising every day can help you notice a difference in only a few weeks.

EXERCISE 1: SUCK AND SIGH

When you take a sharp intake of breath our pelvic floor tenses, thus giving space to allow for greater pressure in your abdomen. When you breathe out, with a sigh and a relaxed jaw, your pelvic floor relaxes.

This is the exercise you should use to massage and relax your pelvic floor. You can also use this exercise to make yourself comfortable on your cushion.

- Suck air in as if you were sucking through a straw. Do this with a degree of effort and hold on to the air. Sigh with enough force to empty your lungs gently but without breathing out with force. Avoid actively breathing out when you then exhale with a sigh. You can also make a “sighing sound” and open your mouth a little, relaxing your jaws.

Once you are used to the “suck & sigh” technique you can repeat the exercise several times and see if you can notice a response in your pelvic floor. Do you sink down a little on your cushion when you sigh? If you don't notice any difference it is not because you are doing it incorrectly, it is just because you need more time to become aware of the movement. Take your time with this exercise.

EXERCISE 2: EXHALE WITH A GENTLE SQUEEZE (CLENCH)

When you exhale, using more force, the pelvic floor will move forwards and upwards, clenching naturally. This exercise is used to tighten and close your pelvic floor. Use this exercise if you find it difficult to feel your pelvic floor, or if you want to “wake it up” and make it stronger.

- Try to support the response with an active squeeze. However, do not clench as hard as you can but use only 50% of the effort you would normally clench with. Can you feel your pelvic floor move with less difficulty when you exhale as you clench your muscles? Do you notice that a 50% squeeze feels more comfortable than a hard squeeze?

EXERCISE 3: SWIMMING STROKE

The next two exercises will teach you the interaction between your pelvic floor, your stomach muscles and your breathing.



- Place the palms of your hands together in front of your body and press them together. Move them slowly upwards, as if you are swimming. Do you notice any response in your pelvic floor as your hands and stomach muscles tense and move? Can you feel your pelvic floor relax as you lower your arms and reduce the tension in your stomach muscles?
- Try again as you breathe out while raising your arms and sigh as you lower them.

EXERCISE 4: CONSONANTS

Experiment with making different sounds as you close your eyes and focus inward.

- Start with the letter “D”. Repeat this sound loud and clear. “D.D.D.”
- Follow this with “T.T.T.T.” and, finally, “SH”, as in “hush”: “SH.SH.SH.SH.”

Perhaps you can feel a movement or “twitch” in your pelvic floor. Note the nuances in where you feel movement and just how it feels; strong, weak, movement forwards, backwards, superficial or deep.

From feeling to moving

Once you begin to notice a response in your pelvic floor to the various exercises, you know that you now have contact. You can then start to use the same exercise and focus on making your pelvic floor move more freely.

- Try to support those movements you notice in your pelvic floor with an active squeeze.

These exercises are now all about working together with your natural body movements and learning to support and strengthen them.

If you experience soreness or other discomfort, proceed with care. The cushion cannot cause any direct injury but your muscles can become a little tender when you start to use them in a different way or become newly aware of the pressure around the area. Your body will gradually become accustomed to this and the tenderness will disappear.

If you need a little more guidance, then go to our website for further information and contact details.

If any serious incident occurs with the use of this device please report to Owen Mumford Limited and your local competent authority.



Scan the QR code to see our instruction videos or find them on empelvic.com

▶▶▶▶▶ WASHING AND MATERIAL ◀◀◀◀◀

The cushion is manufactured from 100% EVA-foam. It can be cleaned using spirit or lukewarm running water and mild soap.

Dry with a cloth or leave to dry. Do not heat the cushion or you may risk burning yourself.

The cushion is CE certified.

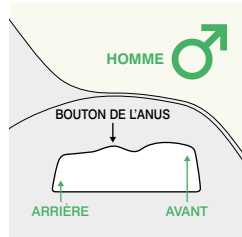
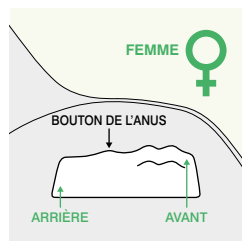


EMPELVIC®, LA NOUVELLE MÉTHODE POUR DÉCOUVRIR ET TRAVAILLER SON PÉRINÉE

Empelvic vous permet de mieux prendre conscience des muscles de votre plancher pelvien. Vous découvrirez la synergie entre votre périnée, votre respiration et le mouvement de votre corps. Utiliser quotidiennement votre coussin peut améliorer votre perception et votre capacité à mobiliser et à contrôler votre plancher pelvien.

La vidéo d'instruction présente sur le site empelvic.com vous aidera à utiliser au mieux votre coussin. Vous pouvez également consulter notre site web. Vous y trouverez de plus amples informations sur le périnée et les troubles connexes.

VOUS ASSOIR CONFORTABLEMENT SUR VOTRE COUSSIN



- Munissez-vous d'une chaise à assise plate et horizontale, adaptée à votre taille et avec laquelle vous pouvez plier le genou à 90°.
- Positionnez votre coussin Empelvic comme indiqué sur l'illustration.
- Si vous êtes un homme, asseyez-vous avec l'anus au niveau du bouton de l'anus, avec la nervure derrière le scrotum.
- Prenez le temps de trouver une position confortable. Vous devriez ressentir la même pression à l'avant et à l'arrière.

Si vous n'arrivez pas à trouver une bonne position ou si vous n'êtes pas à l'aise lorsque vous vous asseyez sur le coussin, essayez ce qui suit :



- Joignez les genoux et écarter les pieds. Ceci devrait vous donner plus d'espace sous le périnée.
- Placez un objet souple sous le coussin pour que celui-ci s'adapte à votre corps. Cela permettra également de réduire la pression exercée sur votre périnée.

- Retirez le coussin et soufflez profondément à plusieurs reprises. Asseyez-vous à nouveau sur le coussin, inspirez profondément et soufflez à nouveau. Répétez si nécessaire.
- Portez des vêtements souples.

LA MÉTHODE EMPELVIC

Les consignes suivantes vous guideront tout au long des différents exercices, de manière à améliorer la mobilité de votre plancher pelvien. Il est possible que vous ne ressentiez pas immédiatement ce mouvement très subtil. La prise de conscience initiale varie d'une personne à l'autre. Lorsque vous commencez à ressentir et à reconnaître le mouvement au niveau de votre périnée au cours d'un exercice particulier, accrochez-vous à ce que vous ressentez.

Ces exercices peuvent vous aider à prendre conscience de votre plancher pelvien et de la sensation que procure sa mobilisation. Une fois que vous en aurez pris conscience, vous pouvez progressivement apprendre à soutenir et renforcer ces mouvements, apprenant ainsi à les contrôler et à les diriger.

Effectuez les quatre exercices, conçu chacun un objectif bien particulier :

- **L'exercice 1** vous apprend à « lâcher prise » et permet au périnée de se détendre lorsque vous soufflez.
- **L'exercice 2** vous apprend à serrer activement, mais en douceur lorsque vous expirez.
- **Les exercices 3 et 4** impliquent une interaction entre votre périnée, les muscles de votre estomac et votre respiration. Vous pouvez également renforcer activement et en douceur le mouvement par serrage.



Dans un premier temps, essayez d'utiliser votre coussin Empelevic 5 minutes par jour.

Tous les exercices peuvent vous aider à mobiliser votre plancher pelvien de manière plus douce, plus fluide et plus souple. Des exercices quotidiens peuvent contribuer à un changement notable en quelques semaines seulement.

EXERCICE 1 : ASPIRER-SOUFFLER

Lorsque nous prenons une grande inspiration, notre périnée se contracte et laisse ainsi de l'espace pour pouvoir appliquer une pression plus importante au niveau de l'abdomen. Lorsque l'on expire en soufflant avec la mâchoire détendue, le périnée se détend.

Cet exercice vous aide à masser et à détendre votre périnée.

Vous pouvez également l'utiliser pour vous installer confortablement sur votre coussin.

- Aspirez de l'air par la bouche, comme vous le feriez avec une paille. Mettez-y un certain effort et retenez votre respiration. Soupirez de manière à vider vos poumons en douceur, mais sans expirer avec force. Évitez d'expirer activement lorsque vous soufflez. Vous pouvez également émettre un son en soufflant. Ouvrez légèrement la bouche, en gardant la mâchoire bien détendue.

Une fois habitué(e) à cette technique d'« aspirer-souffler », vous pouvez répéter l'exercice plusieurs fois et voir si vous observez une réaction au niveau du périnée. Vous enfoncez-vous légèrement dans votre coussin lorsque vous soufflez ? Si vous ne remarquez aucune différence, cela ne veut pas dire que vous faites mal l'exercice, mais qu'il vous faut plus de temps pour bien saisir le mouvement. Prenez votre temps pour cet exercice.

EXERCICE 2 : EXPIREZ EN SERRANT DOUCEMENT

Lorsque l'on expire fortement, le périnée se serre de façon naturelle, se tirant ainsi vers le haut et vers l'avant. Cet exercice permet de resserrer et de fermer le périnée. Il est préconisé pour tous ceux et toutes celles qui ont du mal à ressentir leur périnée, ou qui veulent le « réveiller » et le renforcer.

- Essayez de poursuivre la réaction par un serrage actif. Ne serrez pas de toutes vos forces ; exercez seulement 50 % de votre effort de serrage habituel. Sentez-vous votre périnée bouger plus facilement lorsque vous expirez tout en serrant les muscles ? Remarquez-vous qu'un serrage à seulement 50 % de l'effort habituel est plus confortable qu'un serrage intensif ?

EXERCICE 3 : NAGE

Les deux exercices suivants vous feront découvrir l'interaction entre votre périnée, les muscles de votre estomac et votre respiration.



- Joignez les paumes de vos mains devant votre torse et pressez-les l'une contre l'autre. Déplacez-les légèrement vers le haut, comme si vous étiez en train de nager. Remarquez-vous une réaction au niveau de votre périnée au fur et à mesure que les muscles de vos mains et de votre abdomen se contractent et bougent ? Sentez-vous votre périnée se détendre lorsque vous baissez les bras et que vous détendez les muscles de votre abdomen ?
- Réessayez en expirant tout en levant les bras et en soufflant tout en les abaissant.

EXERCICE 4 : CONSONNES

Essayez de produire des sons différents en fermant les yeux et concentrez-vous sur vous-même.

- Commencez par la lettre « D ». Répétez ce son clairement à voix haute. « D. D. D. »
- Passez ensuite à la lettre « T » (« T. T. T. T. »), puis au son « CH » comme dans « chut » : « CH. CH. CH. CH. »

Vous ressentirez peut-être un mouvement ou un « dé clic » au niveau de votre périnée. Notez les nuances là où vous sentez le mouvement et observez la sensation : mouvement fort, faible, vers l'avant, vers l'arrière, superficiel ou profond.

De la sensation au mouvement

Une fois que vous aurez découvert le fonctionnement de votre périnée, vous commencerez à remarquer une réaction. Vous pourrez alors vous servir de ce même exercice pour travailler la liberté de mouvement de votre périnée.

- Essayez de prolonger les mouvements que vous remarquez au niveau de votre périnée par un serrage actif.

Ces exercices qui utilisent les mouvements naturels du corps sont conçus pour vous aider à les stimuler et à les consolider.

En cas de douleur ou de gêne, procédez avec prudence. Le coussin ne peut pas causer de blessures directes, mais dès lors que vous commencez à utiliser vos muscles différemment ou que vous prenez conscience de certaines parties de votre corps ou que vous ressentez une pression là où vous n'en aviez pas auparavant, vous pourriez ressentir des douleurs. Votre corps s'y habituera progressivement et la douleur disparaîtra.

Pour tout besoin d'assistance, rendez-vous sur notre site web pour consulter des informations supplémentaires et connaître nos coordonnées de contact.

En cas d'incident grave lors de l'utilisation de ce dispositif, veuillez le signaler à Owen Mumford Limited et à vos autorités locales compétentes.



Scannez le code QR pour visionner nos vidéos d'explications. Vous les trouverez également sur le site [empelvic.com](https://www.empelvic.com)

▶▶▶▶▶ LAVAGE ET MATÉRIEL ◀◀◀◀◀

Le coussin est fabriqué intégralement en mousse EVA. Vous pouvez le nettoyer à l'alcool ou avec de l'eau courante tiède et un détergent doux. Séchez avec un chiffon ou laissez-le sécher à l'air libre. Ne chauffez pas le coussin, au risque de vous brûler.

Le coussin est certifié CE.

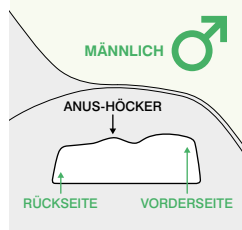
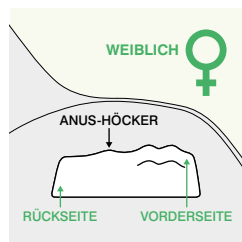


EMPELVIC®, DIE NEUE ART, IHREN BECKENBODEN ZU FÜHLEN UND ZU TRAINIEREN

Empelvic hilft Ihnen, Ihre Beckenbodenmuskulatur besser wahrzunehmen. Sie lernen die Wechselwirkung zwischen Ihrem Beckenboden, Ihrer Atmung und der Art und Weise, wie sich Ihr Körper bewegt, kennen. Die tägliche Verwendung des Kissens kann Ihr Bewusstsein schärfen und Ihre Fähigkeit, Ihren Beckenboden zu bewegen und zu kontrollieren, fördern.

Unser Anleitungsvideo auf [empelvic.com](https://www.empelvic.com) wird Ihnen helfen, Ihr Kissen optimal zu nutzen. Mehr Informationen über den Beckenboden und Erkrankungen des Beckenbodens finden Sie auf unserer Website.

BEQUEM SITZEN AUF IHREM KISSEN



- Verwenden Sie einen Stuhl mit einer flachen und ebenen Sitzfläche, der auf Ihre Körpergröße angepasst ist. Ihre Knie sollten im rechten Winkel gebeugt sein.
- Positionieren Sie Ihr Empelvic Kissen wie in der Abbildung gezeigt.
- Als Mann positionieren Sie Ihrem Anus über dem Anus-Höcker. Die größere Erhebung befindet sich zwischen Ihrem Hoden und Anus und sorgt für den Druck auf den Beckenboden. Achten Sie darauf, dass Sie nicht auf Ihrem Hoden sitzen!
- Lassen Sie sich viel Zeit, um eine bequeme Position zu finden. Sie sollten sowohl vorne als auch hinten den gleichen Druck spüren können.

Wenn es schwierig ist, eine gute Position zu finden, oder wenn Sie unbequem auf Ihrem Kissen sitzen, versuchen Sie Folgendes:



- Ziehen Sie die Knie zusammen und spreizen Sie die Füße. Dies sollte Ihnen mehr Platz unter Ihrem Beckenboden verschaffen.
- Legen Sie etwas Weiches unter das Kissen, damit es sich Ihrem Körper anpasst und den Druck auf den Beckenboden vermindert.
- Entfernen Sie das Kissen und seufzen Sie beim Ausatmen mehrmals tief. Setzen Sie sich wieder auf das Kissen und atmen Sie tief ein und seufzen Sie erneut. Wiederholen Sie dies, falls erforderlich.
- Tragen Sie weiche Kleidung.

DIE EMPELVIC METHODE

Im Folgenden werden Sie durch die verschiedenen Übungen geführt, die allesamt die Bewegung im Beckenboden steigern können. Sie **Werden** diese Bewegung vielleicht nicht sofort spüren, da sie sehr subtil ist. Das anfängliche **Bewusstsein ist** individuell unterschiedlich.

Wenn Sie diese Übungen durchführen, werden Sie sich Ihres Beckenbodens bewusster werden und erleben, wie es sich anfühlt, wenn er sich bewegt. Wenn Sie **anfangen, diese Übungen durchzuführen**, werden Sie sich Ihres Beckenbodens bewusster werden und erleben, wie es sich anfühlt, wenn er sich bewegt. **Sobald Sie dieses Bewusstsein erlangt haben, können Sie dazu übergehen, diese Bewegungen zu unterstützen und zu stärken und sie so zu kontrollieren und zu lenken lernen.**

Sie sollten vier verschiedene Übungen durchführen. Jede von ihnen erfüllt einen anderen Zweck:

- **Übung 1** lehrt Sie, „loszulassen“ und den Beckenboden zu entspannen, wenn Sie seufzen.
- **Übung 2** lehrt Sie, aktiv, aber noch sanft anzuspannen, wenn Sie ausatmen.
- Bei den **Übungen 3 und 4** geht es um die Interaktion zwischen Ihrem Beckenboden, Ihren Bauchmuskeln und Ihrer Atmung. Sie können auch aktiv und sanft die Bewegung durch Anspannen verstärken.



Versuchen Sie, Ihr Empelvic Kissen zunächst jeden Tag 5 Minuten lang zu verwenden.

Alle Übungen können Ihnen dabei helfen, eine sanftere, flüssigere und geschmeidigere Bewegung Ihres Beckenbodens zu erreichen. Wenn Sie jeden Tag üben, können Sie bereits nach wenigen Wochen einen Unterschied bemerken.

ÜBUNG 1: EINATMEN UND SEUFZEN

Wenn wir **tief** einatmen, spannt sich unser Beckenboden an und **schafft so Raum für mehr** größeren Druck in unserem Unterleib. Wenn wir **ausatmen**, mit einem Seufzer und entspanntem **Kiefergelenk**, entspannt sich unser Beckenboden.

Dies ist die Übung, die Sie verwenden sollten, um Ihren Beckenboden zu massieren und zu entspannen. Sie können diese Übung auch verwenden, um es sich auf Ihrem Kissen bequem zu machen.

- Saugen Sie Luft ein, als ob **Sie durch** einen Strohhalm saugen würden. Strengen Sie sich dabei etwas an und halten Sie die Luft an. **Seufzen Sie kräftig**, um Ihre Lungen sanft zu entleeren, ohne jedoch mit Kraft auszuatmen. Vermeiden Sie aktives Ausatmen, wenn Sie mit einem **Seufzer ausatmen**. Sie können auch ein „Seufzgeräusch“ machen und den Mund ein wenig öffnen, wobei Sie Ihren Kiefer entspannen.

Sobald Sie sich an die Technik des „Einatmens und Seufzens“ gewöhnt haben, können Sie die Übung mehrere Male wiederholen und spüren, ob Ihr Beckenboden reagiert. Sinken Sie ein wenig tiefer auf Ihr Kissen, wenn Sie seufzen? Wenn Sie keinen Unterschied feststellen, liegt das nicht daran, dass Sie es falsch machen, sondern Sie benötigen einfach mehr Zeit, um die **Bewegung bewusst wahrzunehmen**. Lassen Sie sich Zeit für diese Übung!

ÜBUNG 2: AUSATMEN MIT LEICHTEN ZUSAMMENDRÜCKEN (ANSPANNEN)

Wenn wir beim Ausatmen mehr Kraft aufwenden, bewegt sich der Beckenboden nach vorne und nach oben und **wird** dabei auf natürliche Weise **zusammengedrückt**. Diese Übung wird verwendet, um den Beckenboden zu straffen und zu schließen. Verwenden Sie diese Übung, wenn Sie Schwierigkeiten haben, Ihren Beckenboden zu spüren, oder wenn Sie ihn „aufwecken“ und stärken wollen.

- Versuchen Sie, die Reaktion durch aktives Anspannen zu unterstützen. Spannen Sie jedoch nicht so fest an, wie Sie können, sondern verwenden Sie nur 50 % der Kraft, die Sie normalerweise aufbringen würden. Spüren Sie, wie sich Ihr Beckenboden leichter bewegt, wenn Sie ausatmen, während Sie Ihre Muskeln anspannen? Fällt Ihnen auf, dass ein Druck von 50 % angenehmer ist als maximal anzuspannen?

ÜBUNG 3: SCHWIMMZUG

In den nächsten beiden Übungen lernen Sie die Wechselwirkung zwischen Ihrem Beckenboden, Ihren Bauchmuskeln und Ihrer Atmung kennen.



- Legen Sie die Handflächen vor Ihrem Körper aneinander und drücken Sie sie zusammen. Bewegen Sie sie langsam nach oben, als ob Sie schwimmen würden. Bemerken Sie eine Reaktion in Ihrem Beckenboden, während sich Ihre Hände und Bauchmuskeln anspannen und bewegen? Können Sie spüren, wie sich Ihr Beckenboden entspannt, wenn Sie Ihre Arme senken und die Anspannung in Ihren Bauchmuskeln verringern?
- Versuchen Sie es erneut, indem Sie ausatmen und dabei die Arme heben und seufzen, wenn Sie sie senken.

ÜBUNG 4: KONSONANTEN

Experimentieren Sie mit verschiedenen Geräuschen, während Sie Ihre Augen schließen und sich **nach innen** konzentrieren.

- Beginnen Sie mit dem Buchstaben „D“. Wiederholen Sie **diesen Ton** laut und deutlich. „D.D.D.“
- Es folgen „T.T.T.T.“ und schließlich „SH“, wie in „Stille“: „SH.SH.SH.SH.“

Vielleicht können Sie eine Bewegung oder ein **„Zucken“** in Ihrem Beckenboden spüren. Achten Sie auf die Nuancen, wo Sie die Bewegung spüren und wie es sich anfühlt: stark, schwach, Bewegung vorwärts, rückwärts, oberflächlich oder in der Tiefe.

Vom Fühlen zum Bewegen

Sobald Sie eine Verbindung zu Ihrem Beckenboden hergestellt haben, werden Sie eine Reaktion bemerken. Sie können dann mit der gleichen Übung beginnen und sich darauf **konzentrieren, dass sich Ihr Beckenboden freier bewegen kann**.

- Versuchen Sie, durch aktives Anspannen die Bewegungen zu unterstützen, die Sie in Ihrem Beckenboden wahrnehmen.

Bei diesen Übungen geht es um die Arbeit mit den **natürlichen Bewegungen Ihres Körpers** und zu lernen, wie Sie sie **unterstützen und stärken**.

Wenn Sie Schmerzen oder andere Unannehmlichkeiten verspüren, fahren Sie vorsichtig fort. Das Kissen kann keine direkten Verletzungen verursachen. Wenn Sie jedoch anfangen, Ihre Muskeln anders zu benutzen oder Druck auf Teile Ihres Körpers wahrzunehmen oder zu spüren beginnen, wo Sie vorher nichts gespürt haben, kann es ein wenig unangenehm werden. Ihr Körper wird sich allmählich daran gewöhnen und die Empfindlichkeit wird verschwinden.

Wenn Sie **etwas** mehr Beratung benötigen, finden Sie auf unserer Website weitere Informationen und Kontaktangaben.

Sollte sich bei der Verwendung dieses Produkts ein schwerwiegender Vorfall ereignen, so melden Sie dies bitte Owen Mumford Limited sowie Ihrer lokal zuständigen **behörde**.



Scannen Sie den QR-Code, um unsere Anleitungsvideos anzusehen oder informieren Sie sich unter **empelvic.com**

▶▶▶▶▶ WÄSCHE UND MATERIAL ◀◀◀◀◀

Das Kissen ist aus reinem EVA-Schaumstoff gefertigt. Es kann mit Spiritus oder fließendem lauwarmen Wasser und milder Seife gereinigt werden. Trocknen Sie es mit einem Tuch ab oder lassen Sie es trocknen. Erhitzen Sie das Kissen nicht, da Sie **sonst** verbrennen könnten.

Das Kissen ist CE-zertifiziert.

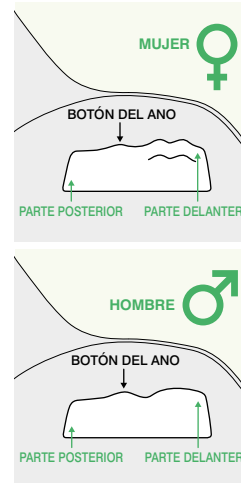


EMPELVIC®, LA NUEVA FORMA DE SENTIR Y ENTRENAR TU SUELO PÉLVICO.

Empelvic contribuye a que mejores tu conciencia sobre los músculos del suelo pélvico. Aprenderás acerca de la interacción entre tu suelo pélvico, tu respiración y el movimiento del cuerpo. El uso diario de este cojín puede aumentar tu conciencia y el potencial de movimiento y control de tu suelo pélvico.

El vídeo de instrucciones en **empelvic.com** te ayudará a maximizar el uso de tu cojín. También puedes visitar nuestra sitio web, donde encontrarás más información sobre el suelo pélvico y sus disfunciones.

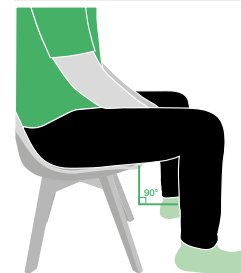
SENTARTE CÓMODAMENTE EN TU COJÍN



- Utilice una silla con un asiento plano y nivelado, ajustada a tu altura y flexionando la rodilla a 90 grados.
- Coloca tu cojín empelvic como se muestra en la ilustración.
- Si eres hombre, siéntate con el ano sobre el botón del ano con el borde detrás del escroto.
- Permítete el tiempo suficiente hasta encontrar la posición cómoda. Deberías sentir la misma presión tanto por delante como por detrás.

Si te resulta difícil encontrar una buena posición o si te resulta incómodo sentarte en tu cojín, prueba lo siguiente:

- Junta las rodillas y separa los pies. Así deberías tener más espacio bajo el suelo pélvico.
- Coloca algo blando debajo del cojín para que se adapte a tu cuerpo, disminuyendo la presión sobre tu suelo pélvico.
- Retira el cojín y realiza una serie de respiraciones profundas suspirando al



exhalar. Siéntate en el cojín de nuevo e inspira profundamente suspirando otra vez. Repite la secuencia, si fuera necesario.

- Lleva ropa holgada.

EL MÉTODO EMPELVIC

Lo siguiente te guiará a través de varios ejercicios destinados a aumentar el movimiento del piso pélvico. Es posible que no sientas este movimiento directamente, ya que es muy sutil y la conciencia inicial es distinta según la persona. Cuando comiences a sentir y reconocer el movimiento de tu suelo pélvico durante un ejercicio concreto, concéntrate en esa sensación.

La realización de estos ejercicios te puede ayudar a aumentar tu conciencia sobre tu suelo pélvico y de tus sensaciones al moverse. Una vez adquirida esta conciencia, puedes pasar a mantener y reforzar estos movimientos, aprendiendo así a controlarlos y dirigirlos.

Deberás realizar cuatro ejercicios diferentes, cada uno para dar respuesta a un objetivo diferente:

- El **ejercicio 1** te enseña a «soltar», permitiendo que el suelo pélvico se relaje mientras inhalas.
- El **ejercicio 2** te enseña a apretar de forma activa, aunque todavía suavemente, mientras exhalas.
- Los **ejercicios 3 y 4** implican la interacción entre tu suelo pélvico, los músculos del estómago y la respiración. También puedes fortalecer activa y suavemente el movimiento a través de la activación.



5 En principio, prueba a utilizar tu cojín empeLVic 5 minutos al día.

Todos los ejercicios pueden contribuir a lograr un movimiento más suave, fluido y flexible de tu suelo pélvico. La realización de ejercicio a diario puede ayudarte a notar diferencia en solo unas pocas semanas.

EJERCICIO 1: ASPIRAR E INHALAR

Cuando inspiramos bruscamente, el suelo pélvico se tensa, ofreciendo espacio para permitir una mayor presión en el abdomen. Al exhalar, con un suspiro y la mandíbula relajada, el suelo pélvico se relaja.

Este es el ejercicio que debes utilizar para masajear y relajar el suelo pélvico. También puedes utilizar este ejercicio para tener más comodidad en tu cojín.

- Aspira aire como si lo hicieras a través de una pajita. Hazlo con cierto esfuerzo y retén el aire. Suspira con fuerza suficiente para vaciar los pulmones suavemente pero no emplees fuerza al espirar. Evita exhalar de forma activa cuando luego exhales con un suspiro. También puedes hacer un «sonido de suspiro» y abrir un poco la boca, relajando las mandíbulas.

Una vez que te acostumbres a la técnica de «aspirar y suspirar», puedes repetir el ejercicio varias veces y observar si puedes notar la respuesta de tu suelo pélvico. ¿Te hundes un poco en tu cojín cuando suspiras? Si no te hundes, quizá no sea porque lo estás haciendo incorrectamente, quizá tan solo necesitas más tiempo para tener conciencia del movimiento. ¡Tómate tu tiempo con este ejercicio!

EJERCICIO 2: EXHALAR CON UNA ACTIVACIÓN SUAVE (APRETAR)

Cuando exhalamos haciendo más fuerza, el suelo pélvico se moverá hacia delante y hacia arriba, apretando de forma natural. Este ejercicio se realiza para tensar y cerrar el suelo pélvico. Realiza este ejercicio si te resulta difícil sentir el suelo pélvico o si deseas «despertarlo» y fortalecerlo.

- Intenta aumentar la respuesta realizando un apretón activo. Sin embargo, no aprietes tan fuerte como puedas. Emplea únicamente el 50 % del esfuerzo que realizarías normalmente. ¿Sientes que tu suelo pélvico se mueve con menos dificultad al exhalar mientras aprietas los músculos? ¿Notas que apretar un 50 % resulta más cómodo que un apretón fuerte?

EJERCICIO 3: BRAZADA DE NATACIÓN

Los dos ejercicios siguientes te mostrarán la interacción entre el suelo pélvico, los músculos del estómago y la respiración.



- Junta las palmas de las manos delante de tu cuerpo y presiónalas juntas. Muévelas lentamente hacia arriba, como si estuvieras nadando. ¿Notas alguna respuesta de tu suelo pélvico mientras las manos y los músculos del estómago se tensan y se mueven? ¿Sientes cómo se relaja el suelo pélvico a medida que bajas los brazos y reduces la tensión de los músculos del estómago?
- Inténtalo de nuevo al exhalar mientras levantas los brazos y suspiras al bajarlos.

EJERCICIO 4: CONSONANTES

Experimenta emitiendo diferentes sonidos mientras cierras los ojos y te concentras en tu interior.

- Empieza por la letra «D». Repite este sonido alto y claro. «D.D.D.»
- Continúa con «T.T.T.T.» y, por último, «CH», como en «choza»: «CH.CH.CH.CH.»

Tal vez puedas sentir un movimiento o «sacudida» del suelo pélvico. Observa los matices de las sensaciones del movimiento: fuerte, débil, movimiento hacia delante, hacia atrás, superficial o profundo.

De sentir a moverse

Cuando hayas establecido la conexión con tu suelo pélvico, empezarás a notar su respuesta. A continuación, puedes comenzar a realizar el mismo ejercicio y centrarte en mover tu suelo pélvico con mayor libertad.

- Intenta respaldar los movimientos que notas en tu suelo pélvico con una activación activa.

Estos ejercicios consisten en trabajar con los movimientos naturales del cuerpo y aprender a fortalecerlos. Todos los ejercicios.

Si experimentas dolor u otras molestias, procede con cuidado. El cojín no puede provocar una lesión directa pero, cuando empiezas a emplear los músculos de una manera diferente o a notar o sentir presión en algunas partes del cuerpo donde no la has sentido antes, puede llegar a ser un poco sensible. Tu cuerpo se acostumbrará gradualmente a esta sensación y la sensibilidad desaparecerá.

Si necesita un poco más de orientación, visite nuestro sitio web para obtener más información y datos de contacto.

Si se produce algún incidente grave al usar este dispositivo, informe a Owen Mumford Limited y a la autoridad competente local.



Escanea el código QR para ver nuestros vídeos de instrucciones o visita empelvic.com

▶▶▶▶▶ LAVADO Y MATERIAL ◀◀◀◀◀

El cojín está fabricado al 100 % con espuma EVA. Se puede limpiar con alcohol o agua corriente tibia y jabón suave. Séquelo con un paño o al aire libre. No caliente el cojín o puedes correr el riesgo de quemarte.

El cojín cuenta con la certificación CE.

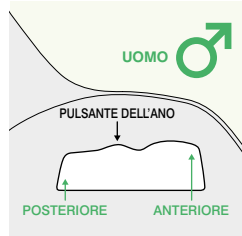
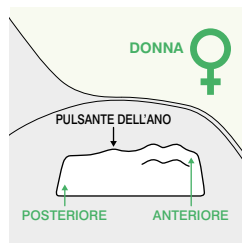


EMPELVIC®, IL NUOVO MODO DI SENTIRE E DI ALLENARE IL PAVIMENTO PELVICO.

Empelvic aiuta a migliorare la consapevolezza dei muscoli del pavimento pelvico. Imparerete a conoscere l'interazione tra il pavimento pelvico, la respirazione e il modo in cui si muove il corpo. L'utilizzo quotidiano del cuscino può aumentare la consapevolezza e il potenziale di movimento e controllo del pavimento pelvico.

Il nostro video di istruzioni su empelvic.com vi aiuterà a utilizzare al meglio il vostro cuscino. Potete anche visitare il nostro sito web dove sono disponibili ulteriori informazioni sul pavimento pelvico e i disturbi relativi a questa area.

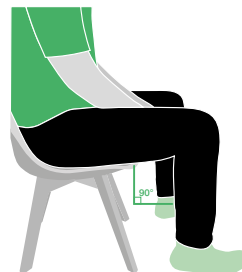
SEDUTI COMODAMENTE SUL VOSTRO CUSCINO



- Utilizzare una sedia con sedile piatto e livellato, regolata in base alla propria altezza e che consenta di piegare le ginocchia a 90 gradi.
- Posizionare il cuscino Empelvic come mostrato nella figura.
- Se siete maschi, sedetevi con l'ano sopra il pulsante dell'ano con la cresta dietro lo scroto.
- Prendetevi abbastanza tempo per trovare una posizione comoda. Dovreste essere in grado di sentire la stessa pressione sia davanti che dietro.

Se è difficile trovare una buona posizione, o se è scomodo quando vi sedete sul cuscino, provate a fare come segue:

- Unite le ginocchia e allargate i piedi. Questo dovrebbe dare più spazio sotto il pavimento pelvico.
- Posizionare qualcosa di morbido sotto il cuscino in modo che si adatti al corpo, riducendo la pressione sul pavimento pelvico.
- Rimuovete il cuscino e fate prendete una serie di profonde respirazioni sospirando mentre si espira. Sedetevi sul cuscino di nuovo, inspirate profondamente e sospirate di nuovo. Ripetete se necessario.



si espira. Sedetevi sul cuscino di nuovo, inspirate profondamente e sospirate di nuovo. Ripetete se necessario.

- Indossate indumenti morbidi.

IL METODO EMPELVIC

Quanto segue ti guiderà attraverso i vari esercizi, ognuno dei quali può aumentare il movimento nel pavimento pelvico. Voi potreste non percepire subito questo movimento, perché è molto sottile e la consapevolezza iniziale varia da individuo a individuo. Quando iniziate a sentire e a riconoscere il movimento nel pavimento pelvico durante un determinato esercizio, mantenete la presa su quella sensazione.

L'esecuzione di questi esercizi aiuta a diventare più consapevoli del pavimento pelvico e di come si percepisce quando si muove. Una volta acquisita questa consapevolezza si può passare al sostegno e al rafforzamento di questi movimenti, imparando così a controllarli e a guidarli.

Si devono eseguire quattro esercizi diversi, ciascuno con uno scopo diverso:

- **L'esercizio 1** insegna a "lasciar andare", permettendo al pavimento pelvico di rilassarsi mentre si sospira.
- **L'esercizio 2** insegna a stringere in modo attivo, anche se ancora delicatamente, mentre si espira.
- **Gli esercizi 3 e 4** prevedono l'interazione tra il vostro pavimento pelvico, i muscoli dello stomaco e la respirazione. Si può anche rafforzare attivamente e delicatamente il movimento attraverso la contrazione.



Inizialmente, provare a utilizzare il cuscino empelvic per 5 min. al giorno.

Tutti gli esercizi possono aiutarti a ottenere movimenti più fluidi, fluidi ed elastici nel pavimento pelvico. L'esercizio quotidiano può aiutarti a notare una differenza in poche settimane.

ESERCIZIO 1: ASPIRA ED ESPIRA

Quando prendiamo una brusca boccata d'aria il pavimento pelvico va in tensioni, dando così spazio a una maggiore pressione nel nostro addome. Quando espiriamo, con un sospiro e la mascella rilassata, il pavimento pelvico si rilassa.

Questo è l'esercizio da utilizzare per massaggiare e rilassare il pavimento pelvico. Si può anche utilizzare questo esercizio per mettersi comodi sul cuscino.

- Aspirare l'aria come se si stesse aspirando da una cannuccia. Eseguite questa operazione con un certo sforzo e trattenete l'aria. Sospirare con forza sufficiente a svuotare i polmoni con delicatezza, ma senza espirare con forza. Evitare di espirare attivamente quando poi si espira con un sospiro. Si può anche emettere un "suono di sospiro" e aprire un po' la bocca, rilassando le mascelle.

Una volta abituati alla tecnica "aspira e sospira" si può ripetere l'esercizio diverse volte e vedere se si può notare una risposta del pavimento pelvico. Si affonda un po' il cuscino quando si aspira? Se non si nota una differenza, non è perché si sta agendo in modo errato, è solo perché si ha bisogno di più tempo per diventare consapevole del movimento. Prendetevi il tempo necessario per questo esercizio!

ESERCIZIO 2: ESPIRARE CON UNA LEGGERA STRETTA (STRINGERE)

Quando espiriamo, utilizzando una forza maggiore, il pavimento pelvico si muove in avanti e verso l'alto con una stretta naturale. Questo esercizio viene utilizzato per serrare e chiudere il pavimento pelvico. Utilizzare questo esercizio se avete difficoltà a percepire il pavimento pelvico o se si vuole "svegliarlo" e renderlo più forte.

- Cercate di sostenere la risposta con una stretta attiva. Tuttavia, non stringete più forte che potete, ma utilizzate solo il 50% dello sforzo che si farebbe normalmente stringendo. Riuscite a sentire il movimento del pavimento pelvico con meno difficoltà quando espirate mentre stringete i muscoli? Notate che una stretta del 50% è più confortevole di una stretta decisa?

ESERCIZIO 3: CORSA DI NUOTO

I prossimi due esercizi insegnano l'interazione tra il pavimento pelvico, la muscolatura dello stomaco e la respirazione.



- Unire i palmi delle mani davanti al corpo e premerle insieme. Spostarle lentamente verso l'alto, come se si stesse nuotando. Notate una risposta nel pavimento pelvico mentre le mani e i muscoli dello stomaco sono tesi e si muovono? Riuscite a sentire il pavimento pelvico rilassarsi mentre abbassate le braccia e riducete la tensione nei muscoli dello stomaco?
- Riprovate a inspirare mentre sollevate le braccia ed espirare mentre le si abbassa.

ESERCIZIO 4: CONSONANTI

Sperimentate l'emissione di suoni diversi mentre chiudete gli occhi e vi concentrate verso l'interno.

- Iniziare con la lettera "D". Ripetete questo suono ad alta voce e chiaramente. "D.D.D."
- Proseguite con "T.T.T.T." e, infine, "SC", come in "sc": "SC.SC.SC.SC."

Forse si avverte un movimento o un "tic" nel pavimento pelvico. Notate le sfumature nel punto in cui sentite il movimento e solo come ci si sente; forte, debole, movimento in avanti, indietro, superficiale o profondo.

Dalla sensazione al movimento

Una volta stabilita una connessione con il pavimento pelvico, inizierete a notare una risposta. Si può quindi iniziare a utilizzare lo stesso esercizio e a concentrarsi facendo in modo che il pavimento pelvico si muova più liberamente.

- Cercate di assecondare i movimenti che notate nel vostro pavimento pelvico con una stretta attiva.

Questi esercizi sono tutti incentrati sul lavoro con i movimenti naturali del corpo e imparare a sostenerli e rafforzarli.

Se si avverte indolenzimento o altro tipo di disagio, procedere con attenzione. Il cuscino non può causare lesioni dirette ma, quando si iniziano a usare i muscoli in modo diverso o si percepisce o si sente una pressione su parti del corpo dove non l'avete mai sentita prima, può diventare un po' delicato. Il vostro corpo si abituerà gradualmente a questo e la delicatezza scomparirà.

Se avete bisogno di maggiori indicazioni, consultate il nostro sito Web per ulteriori informazioni e contatti.

Se si verifica un incidente grave durante l'uso del dispositivo, si prega di segnalarlo a Owen Mumford Limited e all'autorità competente.



Scansionate il codice QR per vedere i nostri video didattici oppure potete trovarli su empelvic.com

▶▶▶▶▶ LAVAGGIO E MATERIALE ◀◀◀◀◀

Il cuscino è realizzato al 100% in schiuma EVA. Può essere pulito con acqua corrente o tiepida e sapone neutro. Asciugare con un panno o lasciare asciugare. Non riscaldare il cuscino o si può rischiare di bruciarsi.

Il cuscino è certificato CE.

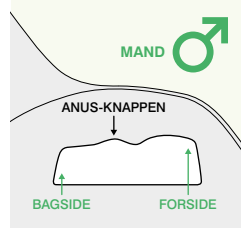
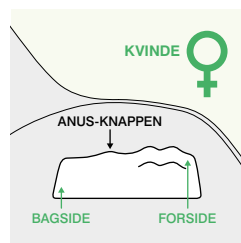


EMPELVIC®, DEN NYE MÅDE AT FØLE OG TRÆNE DIN BÆKKENBUND

Empelvic hjælper til at give dig øget bevidsthed om dine bækkenbundsmuskler. Du vil lære om samspillet mellem din bækkenbund, din vejtrækning og den måde, din krop bevæger sig på. Hvis du bruger din pude hver dag, vil det øge din bevidsthed og dit potentiale for at bevæge og kontrollere din bækkenbund.

Vores instruktionsvideo på empelvic.com vil hjælpe dig med at få det bedste ud af din pude. Du kan også besøge vores hjemmeside, hvor du kan finde flere oplysninger om bækkenbunden og bækkenbundsrelaterede tilstande.

SIDDE KOMFORTABELT PÅ DIN PUDE



- Brug en stol med et fladt og plant sæde, der er indstillet til din højde og giver dig en 90-graders bøjning i knæet.
- Placer din Empelvic-pude som vist i illustration.
- Hvis du er mand, skal du sidde med din anus over anus-knappen med randen bag din pung.
- Giv dig selv masser af tid til at finde en behagelig stilling. Du bør være i stand til at føle det samme tryk både foran og bagpå.

Hvis det er svært at finde en god stilling, eller hvis det er ubehageligt når du sidder på din pude, så prøv følgende:



- Hold knæene samlet, og spred fødderne. Dette bør give dig mere plads under din bækkenbund.
- Placer noget blødt under puden, så den tilpasser sig din krop, hvilket mindsker presset på din bækkenbund.
- Fjern puden, og tag en række dybe indåndinger, og suk, når du ånder ud. Sæt dig på puden igen, træk vejret dybt ind, og suk igen. Gentag dette, hvis det er nødvendigt.

- Brug blødt tøj.

EMPELVIC-METODEN

Det følgende vil guide dig gennem de forskellige øvelser, som alle kan øge bevægelsen i bækkenbunden. Du mærker måske ikke denne bevægelse med det samme, da den er meget subtil, og den første bevidsthed varierer fra person til person. Når du begynder at mærke og genkende bevægelse i din bækkenbund under en bestemt øvelse, skal du holde fast i den følelse.

Når du udfører disse øvelser, vil du blive mere opmærksom på din bækkenbund, og hvordan det føles, når den bevæger sig. Når du har opnået denne bevidsthed, kan du gå videre til at støtte og styrke disse bevægelser og dermed lære at kontrollere og styre dem.

Du skal udføre fire forskellige øvelser, hver med sit formål:

- **Øvelse 1** lærer dig at »give slip«, så du lader bækkenbunden slappe af, mens du sukker.
- **Øvelse 2** lærer dig at knibe aktivt sammen, med stadig forsigtigt, mens du ånder ud.
- **Øvelse 3 og 4** involverer interaktion mellem din bækkenbund, dine mavemuskler og din vejtrækning. Du kan også aktivt og forsigtigt styrke bevægelse gennem knibning.



Prøv i første omgang at bruge din Empelvic-pude 5 minutter om dagen.

Alle øvelserne kan hjælpe dig til at opnå glattere, mere flydende og smidigere bevægelse i din bækkenbund. Hvis du motionerer hver dag, kan du opleve en forskel på bare nogle få uger.

ØVELSE 1: SUG OG SUK

Når vi tager en kraftig indånding, vil vores bækkenbund spænde og derved give plads til et større tryk i vores underliv. Når vi ånder ud, med et suk og en afslappet kæbe, slapper vores bækkenbund af.

Det er denne øvelse, du skal bruge til at massere og slappe af i bækkenbunden. Du kan også bruge denne øvelse til at gøre dig det behageligt på din pude.

- Sug luft ind, som om du sugede gennem et sugerør. Gør dette med en vis anstrengelse, og hold luften inde. Suk med tilstrækkelig kraft til at tømme lungerne forsigtigt men uden at gennemtvinge udåndingen. Undgå at ånde aktivt ud, når du derefter ånder ud med et suk. Du kan også lave en »sukkelyd« og åbn munden lidt, så kæberne slapper af.

ONår du har vænnet dig til »sug og suk«-teknikken, kan du gentage øvelsen flere gange og se, om du kan mærke en reaktion i din bækkenbund. Synker du lidt ned på puden, når du sukker? Hvis du ikke mærke nogen forskel, er det ikke, fordi du gør det forkert, det er bare, fordi du har brug for mere tid til at blive opmærksom på bevægelsen. Tag dig god tid med denne øvelse!

ØVELSE 2: UDÅND MED ET BLIDT KLEM (KNIB)

Når vi ånder ud og bruger mere kraft, vil bækkenbunden bevæge sig fremad og opad, og knibe naturligt sammen. Denne øvelse bruges til at stramme og lukke din bækkenbund. Brug denne øvelse, hvis du har svært ved at mærke din bækkenbund, eller hvis du vil »vække den« og gøre den stærkere.

- Prøv at understøtte reaktionen med et aktivt klem. Du skal dog ikke klemme så hårdt sammen, som du kan, men kun bruge 50 % af den anstrengelse, du normalt ville bruge til at knibe sammen med. Kan du mærke, at din bækkenbund bevæger sig med mindre besvær, når du ånder ud, mens du spænder musklerne? Kan du mærke, at et klem på 50 % føles mere behageligt? end et hårdt klem?

ØVELSE 3: SVØMMETAG

De næste to øvelser vil lære dig om samspillet mellem din bækkenbund, dine mavemuskler og din vejtrækning.



- Placer håndfladerne mod hinanden foran din krop, og tryk dem sammen. Flyt dem langsomt opad, som om du svømmer. Kan du mærke nogen reaktion i din bækkenbund, mens dine hænder og mavemuskler spændes og flytter sig? Kan du mærke din bækkenbund slappe af, når du sænker armene og reducere spændingen i maven musklerne?
- Prøv igen, mens du ånder ud og løfter armene og sukker, når du sænker dem.

ØVELSE 4: KONSONANTER

Eksperimenter med at lave forskellige lyde, mens du lukker dine øjnene og fokuser indad.

- Start med bogstavet »D«. Gentag denne lyd højt og klart. »D.D.D.«
- Følg dette med »T.T.T.« og til sidst »SH«, som i »tys«: »SH.SH.SH.SH.«

Måske kan du mærke en bevægelse eller et »ryk« i din bækkenbund. Bemærk nuancerne i, hvor du mærker bevægelse og hvordan det føles; stærkt, svagt, bevægelse frem og tilbage, overfladisk eller dyb.

Fra følelse til bevægelse

Når du har skabt en forbindelse til din bækkenbund, vil du begynde at mærke en respons. Derefter kan du begynde at bruge den samme øvelse og fokusere på at få din bækkenbund til at bevæge sig mere frit.

- Prøv at støtte de bevægelser, du bemærker i din bækkenbund med et aktivt knib.

Disse øvelser handler om at arbejde med dine naturlige kropsbevægelser og lære at støtte og styrke dem.

Hvis du oplever ømhed eller andet ubehag, skal du fortsætte med forsigtighed. Pudene kan ikke forårsage nogen direkte skade, men, når du begynder at bruge dine muskler på en anden måde eller blive opmærksom på eller føler tryk på dele af din krop hvor du ikke har mærket det før, kan de blive lidt ømme. Din krop vil gradvist vænne sig til det, og ømheden vil forsvinde.

Hvis du har brug for lidt mere vejledning, kan du gå ind på vores hjemmeside for yderligere information og kontaktoplysninger.

Hvis der opstår en alvorlig hændelse i forbindelse med brug af denne enhed, skal du rapportere til det Owen Mumford Limited og din lokale kompetente myndighed.



Scan QR- kode
for at se vores
instruktionsvideoer,
eller find dem på
empelvic.com

**NOTE:
INSIDE
BACK
COVER**

▶▶▶▶▶ **VASK OG MATERIALE** ◀◀◀◀◀

Pudene er fremstillet af 100 % EVA-skum. Den kan rengøres med sprit eller lunkent rindende vand og mild sæbe. Tør med en klud, eller lad den tørre. Pudene må ikke opvarmes, da du ellers kan risikere at brænde dig.

Pudene er CE-certificeret.



Made in Denmark for Owen Mumford

 **OWEN MUMFORD**



HEAD OFFICE

Owen Mumford Ltd.,
Brook Hill, Woodstock,
Oxfordshire OX20 1TU,
United Kingdom
T : +44 (0)1993 812021
E : info@owenmumford.com

empelvic.com

EC REP

IMPORTER

GERMANY

Owen Mumford GmbH,
Alte Häge 1,
63762 Großostheim,
Germany
T : +49 (0)6026/97750
E : de.info@owenmumford.com

owenmumford.com

Pat. owenmumford.com/ip
owenmumford.com/symbol-glossary

CH REP

Freyr Life Sciences GmbH,
Bahnhofplatz, CH-6300 Zug,
Switzerland

**UK
CA**

