



# Joyballs® Symbol of Lifestyle

**DE** Joyballs helfen Ihnen, das Gefühl für Ihren Beckenboden zu steigern, mit dem Ziel diesen aktiv trainieren zu können. Auch wenn ein gymnastisches Beckenbodentraining aufgrund mangelnder Wahrnehmungsfähigkeit der Beckenbodenmuskulatur fehlgeschlagen ist, kann das kombinierte Training mit Joyballs den erwünschten Erfolg bringen. Joyballs – zur Vorbeugung, zur Therapie oder einfach nur zum Vergnügen.

## Warum soll ich die Beckenbodenmuskulatur trainieren?

Für Frauen ist es wichtig, eine starke und gesunde Beckenbodenmuskulatur zu haben. Die Beckenbodenmuskulatur hilft Blase, Gebärmutter und Darm in der richtigen Richtung. Je besser diese Muskulatur ausgebildet ist, desto besser wird auch die Funktion erfüllt. Für eine Beckenboden schwäche kann es verschiedene Ursachen geben: Schwangerschaft, Geburt, Wechseljahre, Übergewicht oder auch andere körperliche Belastungen, wie bestimmte Sportarten.

Der Beckenbodenmuskel kann durch Training gestärkt und eine Schwächung verhindert werden. Vorbeugend zur Schwangerschaft können die Muskeln gestärkt werden, um damit zum einen die Geburt aber auch die Regeneration danach zu verkürzen und erleichtern. Für viele Frauen ebenso wichtig: regelmäßiges Training fördert das sexuelle Empfinden.

Auch wenn Sie bereits Beschwerden oder Schmerzen haben, so kann das Training helfen diese zu lindern. Durch Beckenbodentraining können Sie Folgen wie Blasenschwäche (Inkontinenz) und Organsenkungen entgegen wirken.

## Wie trainiere ich mit den Joyballs?

Führen Sie die Joyballs sanft in die Scheide ein (wie einen Tampon). Die Anwendung von Gleitgel (z.B. AQUAglide) ist für das leichtere Einführen und beim Training insbesondere bei trockenerer Scheide hilfreich. Die Joyballs sollten tief und fast vertikal sitzen mit der Schlaufe nach unten (bei den Joyballs secret handelt es sich dabei um die innovativ integrierte Rückholschlaufe). Eine Trainingseinheit sollte bis zu 10 Minuten dauern. Das Training kann im Stehen oder Gehen absolviert werden. Zwei Trainingseinheiten bis zu 10 Minuten täglich sind anfangs ausreichend. Sollten Sie die Joyballs über 10 Minuten problemlos halten können, sollten Sie die Trainingsdauer steigern und mit gymnaschem Beckenbodentraining kombinieren.

## Wie funktionieren die Joyballs und wie wende ich sie an?

Am Anfang des Trainings, wenn die Beckenbodenmuskulatur noch untrainiert ist, beruht das Wirkprinzip der Joyballs auf einem „Biofeedback-Prinzip“ – einer Art reflektoriischer Reaktion der Muskulatur. In jeder Kugel befindet sich ein Gewicht, das auf die Bewegungen Ihres Körpers reagiert. Aufgrund Ihres Eigengewichts (und der ergonomisch angepassten Form der Joyballs secret) versuchen die Joyballs herauszuschießen – was die Beckenbodenmuskulatur versucht zu verhindern. Die Kontraktionen während einer Trainingsseinheit entsprechen dem Krafttraining mit Gewichten. Zudem schwingen im Inneren der Joyballs die Kugeln bei jeder Bewegung gegen die Außenwand. Durch einen integrierten innovativen „Trampolin-Effekt“ werden (besonders optimierte Funktion der Joyballs secret) sanfte „kinetische Vibrations“ ausgelöst, die Ihre Beckenbodenmuskulatur zum An- und Entspannen anregen und Sie zusätzlich stimulieren.

Auch bei diesem Training kann es zu Muskelschmerzen kommen. – Achten Sie deshalb darauf, am Anfang nicht zu lange zu trainieren und steigern Sie lieber Ihre Trainingszeit kontinuierlich.

## Woraus bestehen die Joyballs?

Für noch mehr Sicherheit und Komfort sind unsere leicht zu reinigenden Joyballs aus dermatologisch und klinisch getestetem sowie hypoallergenem Silikon (Silikomed bei den Joyballs secret) hergestellt.

## Wie reinige ich die Joyballs?

Sie können die Lebensdauer der Joyballs erheblich verlängern, wenn Sie sorgsam damit umgehen und sie sauber und frei von Bakterien halten. Für die Reinigung Ihrer Kugeln (vor und nach Gebrauch) reicht warmes Wasser und Seife aus – wir empfehlen allerdings die Reinigung, Pflege und Desinfektion mit clean'n'safe. Lagern Sie Ihre Joyballs bis zur nächsten Benutzung im beiliegenden Aufbewahrungskasten.

## Was muss ich außerdem beachten?

Sofort von Ihrem Arzt nicht anders angewiesen, sollten die Joyballs während einer vaginalen Infektion, der Wundheilung (z.B. nach einem Dammabschnitt) oder ähnlicher Beschwerden nicht benutzt werden; während und nach der Schwangerschaft erst nach Rücksprache mit Ihrem Gynäkologen oder Ihrer Hebamme.

**EN** Joyballs help you increase sensation in your pelvic floor by allowing you to actively train it. Even when gymnastic training of the pelvic floor alone has failed owing to an inability to feel the pelvic floor muscles, the combined training with Joyballs can provide the desired success. Joyballs – for prophylactic training, therapy, or simply for pleasure.

## Why should I train my pelvic floor muscles?

It is important for women to have strong and healthy pelvic floor muscles, as these keep the bladder, uterus, and bowels in their proper position. The stronger the muscles are, the better they are at performing this task. There are various things that can cause a weak pelvic floor: pregnancy, giving birth, menopause, excess weight, and other physical stresses, such as certain types of sport.

Through training, the pelvic floor muscles can be strengthened and their weakening prevented. The muscles can be trained prophylactically during pregnancy in order to make both the birth itself and the subsequent recovery shorter and easier. For many women, it is equally important that regular training heightens sensation during sex.

Even if you already have problems with or pain from your pelvic floor, training can help ease these. With pelvic floor training, you can counteract problems such as bladder weakness (incontinence) and prolapses.

## How do I train with Joyballs?

Gently insert the Joyballs into the vagina (like a tampon). The application of a lubricant (e.g. AQUAglide) makes insertion and training easier, particularly if the vagina is dry. The Joyballs should be positioned deeply and almost vertically, with the cord facing downwards (the Joyballs secret feature the innovative integrated retrieval tab). A single training session should last up to 10 minutes. Training can be performed either standing still or when walking around. Two daily training sessions of up to 10 minutes should be sufficient initially. Once you can hold the Joyballs for over 10 minutes without problems, you should increase the duration of training and combine it with gymnastic pelvic floor training.

## How do the Joyballs work and how do I use them?

When you first begin with the training and your pelvic floor muscles are as yet untrained, the Joyballs work on a „bio-feedback“ principle – a type of reflexive reaction from the muscles. Each ball contains a weight, which reacts to the movements of your body. Owing to their own weight (and the ergonomically adapted design of the Joyballs secret), the Joyballs try to slip out – which your pelvic muscles try to prevent. The contractions during a training session function like those performed during strength training with weights. Moreover, the balls inside the Joyballs oscillate against the outer wall with each movement. Thanks to an innovative integrated „trampoline effect“ (for which the Joyballs secret are especially optimised), gentle „kinetic vibrations“ are set in motion, which both encourage your pelvic floor muscles to contract and relax and provide you with stimulation.

Just as with other forms of training, pelvic floor training can leave your muscles feeling sore. – You should therefore be careful not to train for too long initially, instead gradually and continuously increasing the duration of training.

## What are the Joyballs made of?

For even greater safety and comfort, our easy-to-clean Joyballs are manufactured using silicone that is both hypoallergenic and clinically and dermatologically tested (Silikomed is used for the Joyballs secret).

## How do I clean the Joyballs?

You can considerably increase the durability of the Joyballs by treating them with care and keeping them clean and free from bacteria. Warm water and soap are sufficient for cleaning your Joyballs (both before and after use) – though we recommend you use clean'n'safe for cleaning, general care, and disinfection. Store your Joyballs in the accompanying storage pouch till their next use.

## What else must I be aware of?

Unless told otherwise by your doctor, the Joyballs should not be used if you are suffering from a vaginal infection, recovering from a wound (e.g. following an episiotomy), or have any similar complaints. Following pregnancy, they should only be used after consulting your gynaecologist or midwife.

**NL** Joyballs help u meer gevoel te krijgen voor uw bekkenbodem, met als doel dat u uw bekkenbodem actief kunt trainen. Ook als een gymnastische bekkenbodemtraining is mislukt doordat u uw bekkenbodemspieren niet goed kunt voelen, kan de gecombineerde training met Joyballs tot het gewenste resultaat leiden. Joyballs – ter preventie, als therapie of gewoon omdat het lekker voelt.

## Wat moet ik mijn bekkenbodemspieren trainen?

Voor vrouwen is het belangrijk dat ze sterke en gezonde bekkenbodemspieren hebben. De bekkenbodemspieren houden de blaas, baarmoeder en darmen in de juiste positie. Hoe beter deze spieren zijn ontwikkeld, des te beter ze deze functie kunnen vervullen. Er kunnen verschillende oorzaken ten grondslag liggen aan zwakte bekkenbodemspieren; zwangerschap, bevalling, overgang, overgewicht, maar ook andere lichaamelijke belastingen, zoals bepaalde taken van sport.

Door middel van training kunnen de bekkenbodemspieren sterker worden gemaakt en kan worden voorkomen dat deze spieren zwak worden. Preventieve trainingen zijn spieren voorafgaand aan een zwangerschap worden getraind om de bevalling te vergemakkelijken, maar ook om na de bevalling sneller en gemakkelijker weer in vorm te komen. En voor veel vrouwen nog zo belangrijk: regelmatige training leidt tot fijner sek.

Ook als u al klachten of pijn hebt, kan de training u helpen deze te verminderen. Door bekkenbodemtraining kunt u gevlogen als een zwakte blaas (incontinentie) en verzakking van organen tegengaan.

## Hoe train ik met de Joyballs?

Breng de Joyballs voorzichtig in de vagina in (net als een tampon). Het gebruik van glijmiddel (bijv. AQUAglide) is niet name bij een droge vagina aan te raden zodat u de Joyballs gemakkelijker kunt inbrengen om ermee te trainen. De Joyballs moeten diep in een bijna verticale zitten met het koord naar beneden (bij de Joyballs secret betreft het daarbij het innovatieve, geïntegreerde terugtrekkende). Een training duurt bij voorkeur zo'n 10 minuten. U kunt de training staan of lopend doen. In eerste instantie is het voldoende om dagelijks twee keer 10 minuten te trainen. Kunt u de Joyballs proefloos langer dan 10 minuten tegenhouden, dan kunt u de trainingstijd verlengen en combineren met gymnasische bekkenbodemtraining.

## Hoe werken de Joyballs en hoe gebruik ik ze?

Aan het begin van de training, als de bekkenbodemspieren nog ongetraind zijn, berust het werkingsprincipe van de Joyballs op een „biofeedback-principe“ – een soort van reflectoriische reactie van de spieren. In iedere kogel bevindt zich een gewicht dat op de bewegingen van uw lichaam reageert. Op grond van hun eigen gewicht (en de ergonomisch aangepaste vorm van de Joyballs secret) proberen de Joyballs naar buiten te gliden – wat de bekkenbodemspieren proberen tegen te gaan. De contractions tijdens een training komen overeen met een krachttraining met gewichten. Bovendien brengt de kogels in de Joyballs bij iedere beweging tegen de buitenwand. Dankzij een geïntegreerd, innovatief „trampoline-effect“ (speciale, geoptimaliseerde functie van de Joyballs secret) ontstaan er zachte „kinetische vibraties“, die u aansporen uw bekkenbodemspieren aan te spannen en te ontspannen en u bovenhand extra stimuleren.

Ook deze training kan spierpijn veroorzaken. – Zorg er daarom voor dat u in eerste instantie niet te lang traint en bouwt uw trainingstijd liever continu geleidelijk op.

## Waar zijn de Joyballs van gemaakt?

Voor nog meer veiligheid en comfort zijn onze gemakkelijk schoon te maken Joyballs gemaakt van dermatologisch en klinisch getest, hypoallergene silicone (Silikomed bij de Joyballs secret).

## Hoe maak ik de Joyballs schoon?

U kunt de levensduur van de Joyballs aanzienlijk verlengen door er zorgvuldig mee om te gaan en ze schoon en vrij

van bacteriën te houden. U kunt de kogels (voor en na gebruik) gewoon schoonmaken met warm water en zeep – wij adviseren u echter clean'n'safe te gebruiken voor het schoonmaken, onderhouden en desinfecteren. Bewaar de Joyballs tot de volgende keer dat u ze wilt gebruiken in het bijgeleverde bewaarzakje.

## Waar moet ik nog meer op letten?

Voor zover niet anders aangegeven door uw arts, dient u de Joyballs niet te gebruiken bij een vaginale infectie, een genezende wond (bijv. na een episiotomie) of vergelijkbare klachten; gebruik de Joyballs tijdens en na de zwangerschap alleen na overleg met uw gynaecoloog of vrouwenvrouw.

**ES** Joyballs les ayudan a intensificar la sensación del suelo pélvico con el fin de fortalecerlo activamente. Aun cuando haya fracasado la gimnasia aplicada a reforzar el suelo pélvico por la incapacidad de percibir el músculo correspondiente, pueden obtenerse los resultados deseados mediante un entrenamiento combinado con las Joyballs. Joyballs - para la prevención, la terapia o simplemente obtener placer.

## ¿Por qué debo ejercitarme los músculos del suelo pélvico?

Es de suma importancia para las mujeres tener un músculo pélvico fuerte y sano. El músculo del suelo pélvico mantiene en su correcta posición a la vejiga, el útero y el intestino. Cuanto mejor sea reforzado este músculo, tanto mayor será su capacidad para cumplir su función. El suelo pélvico puede debilitarse por diferentes motivos: embarazo, parto, clima, sobre peso u otros agobios corporales causados por determinadas disciplinas deportivas.

El músculo del suelo pélvico puede ser fortalecido a través del ejercicio, evitando su debilitamiento. En forma profilática el embarazo es conveniente fortalecer la musculatura acostando y facilitando de esta manera tanto el parto mismo como la recuperación posterior. Igualmente importante para muchas mujeres: un entrenamiento regular activa el goce sexual.

En caso de sufrir molestias o sentir dolor, el entrenamiento le ayudará a aliviar su malestar. A través del entrenamiento del músculo pélvico puede contrarrestar las alteraciones como la incontinencia urinaria o el prolapsio.

## ¿Cómo realizo los ejercicios con las Joyballs?

Introduzca las Joyballs suavemente en la vagina (como si fuera un tampon). La utilización de gel lubricante (p.ej. AQUAglide) es de gran utilidad para una introducción más fácil y durante los ejercicios de fortalecimiento de sobre todo en vaginas secas. Las Joyballs deberán ubicarse profundamente y casi en posición vertical con el lazo hacia abajo (en el caso de los Joyballs secret se trata de un innovador lazo extractor integrado). Cada unidad de ejercicios deberá durar hasta unos 10 minutos. El ejercicio se realiza de pie o caminando. Para empezar será suficiente realizar a diario dos unidades de ejercicios de hasta 10 minutos. Si es capaz de sostener los Joyballs más de 10 minutos sin sentir molestias podrá aumentar el tiempo de entrenamiento y combinar con ejercicios gimnásticos de fortalecimiento del suelo pélvico.

## ¿Cómo funcionan las Joyballs y como las uso?

Las Joyballs se basan, al comienzo del entrenamiento, en decir con el músculo del suelo pélvico desentrenado, en un principio de eficacia llamado „Principio Biofeedback“ – una especie de reacción refleja por parte del músculo. Cada esfera contiene un peso que reacciona a los movimientos de su cuerpo. A razón de su peso propio (y gracias a la forma ergonómica adaptada de los Joyballs secret) estas intentan deslizarse hacia afuera mientras el músculo pélvico trata de evitarlo. Las contracciones que se producen durante la unidad de ejercicio corresponden a una sesión de entrenamiento con pesos. Las esferas en el interior de las Joyballs vibran contra las paredes exteriores con cada movimiento. A través de un innovador „Efecto trampolin“ integrado (función especialmente optimizada en los Joyballs secret) se activan suaves „vibraciones cinéticas“ que estimulan su músculo pélvico a contraerse y relajarse estimulándolo adicionalmente.

También este entrenamiento puede ocasionar dolores musculares. – Por eso le recomendamos al principio no entrenar demasiado tiempo e ir incrementando su tiempo de entrenamiento en forma continua.

## ¿De qué material son las Joyballs?

Nuestras Joyballs de fácil lavado se fabrican, para una mayor seguridad y un óptimo confort, de un material comprobado dermatológicamente y clínicamente, así como de una silicona hipoalergénica (Silikomed en el caso de las Joyballs secret).

## ¿Cómo lavo las Joyballs?

Usted puede prolongar considerablemente la vida útil de las Joyballs si las utiliza cuidadosamente y las mantiene limpias y libres de bacterias. Limpiar las esferas (antes y después de su uso) con agua tibia y jabón será suficiente – sin embargo le recomendamos un lavado, cuidado y desinfección con clean'n'safe. Guarde sus Joyballs en la bolsa de conservación hasta la próxima utilización.

## ¿Qué más debo observar?

A no ser que su médico diga lo contrario, se recomienda no utilizar las Joyballs durante una infección vaginal, una cicatrización (p.ej. después de una episiotomía) o si existen molestias semejantes; deberá consultar a su ginecólogo o partera para su uso durante o después del embarazo.

**FR** Les Joyballs permettent de faciliter l'entraînement actif du périnée tout en augmentant le plaisir dans cette zone. Si vous avez déjà tenté un entraînement du périnée par le biais d'exercices de gymnastique et que ce dernier a échoué en raison d'un manque de maîtrise de la musculature périnéale, vous pouvez combiner les exercices avec l'utilisation de Joyballs pour parvenir à de meilleurs résultats. Les Joyballs sont préconisés dans un cadre préventif, thérapeutique ou tout simplement pour le plaisir.

## Pourquoi est-il important d'entraîner la musculature périnéale ?

Les femmes accordent beaucoup d'importance à un périnée fort et musclé, à juste titre car les muscles du périnée permettent de maintenir la vessie, l'utérus et l'intestin dans une bonne position. Plus les muscles sont entraînés et forts, mieux ils assurent leur fonction. Les causes de faiblesse périnéale sont nombreuses. Parmi ces causes, on compte la grossesse, une naissance, la ménopause, le surpoids et certaines sollicitations physiques dues à des pratiques sportives.

Des exercices permettent de renforcer les muscles du périnée ou d'éviter une faiblesse de ces muscles. Les femmes enceintes ont tout intérêt à pratiquer des exercices pour prévenir l'affaiblissement des muscles du périnée et raccourcir la durée de rééducation après l'accouchement. Pour les femmes, le plaisir sexuel constitue également un aspect déterminant. Ce plaisir peut être considérablement augmenté grâce à des exercices réguliers.

Si vous éprouvez d'ores et déjà des troubles et ressentez des douleurs, un entraînement régulier peut vous aider à les soulager. En effet, un tel entraînement du périnée peut contribuer à lutter contre d'éventuelles faiblesses de la vessie (incontinence) et contre l'affaiblissement des organes.

## Comment s'utilisent les Joyballs ?

Introduzca suavemente las Joyballs dentro del vagin como un tampon. L'utilización de algunas gotitas de gel lubricante (AQUAglide, por ejemplo) facilita su introducción y los ejercicios surtout si el vagin es estrecho. Les Joyballs deben ser posicionadas presque verticalmente y en profundidad, cordon verso las bas (notez que las Joyballs secret son dotadas d'une boucle de recuperación novatrice). La durée d'entraînement recommandée para chaque séance est de 10 minutos. Los ejercicios pueden ser efectuados en marcha o en posición de descanso. Durante un primer tiempo, dos sesiones de entrenamiento cotidianas suficientes. Dès que vous parvenez à tener las Joyballs en place plus de 10 minutos, vous pouvez aumentar la durée de l'entraînement et le combinar a des exercices de gymnastique périnéale.

## Comment les Joyballs fonctionnent-elles et comment dois-je les utiliser ?

Lorsque vous commencez les exercices et que vos muscles périnéaux ne sont pas encore très entraînés, les Joyballs agissent selon le

