



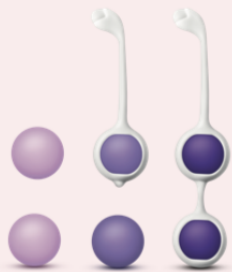
WELLNESS KEGEL KIT

ДЛЯ ЗДОРОВ'Я ТА ЗАДОВОЛЕННЯ

ЧОМУ ВАРТО ЇХ ВИКОРИСТОВУВАТИ

3 етапний послідовний посібник тренажера Кегеля

Наш 3-ступеневий прогресивний тренувальний набір «Wellness» для вправ Кегеля створений для отримання задоволення та зміцнення тазових м'язів, що сприяє досягненню більш інтенсивних оргазмів. Цей набір включає три кульки різної ваги та два різних ремінці для індивідуальної програми тренувань. Сильні м'язи таза означають, що ви можете забезпечити більший приплив крові, кисню та задоволення до м'язів таза та еrogenних зон. Якщо ви плануєте мати дітей, вам буде легше виносити вагітність, народжувати та відновлюватися після пологів.



Комбінуйте, щоб створити вагу, яка вам підходить

Якщо через вік або після пологів ви страждаєте від нетримання сечі або втрати чутливості, зміцнення м'язів тазового дна за допомогою куль Кегеля може допомогти вам повернути втрачене відчуття. Використання куль Кегеля перед інтимною близькістю наодинці або з партнером може посилити задоволення. Носіння їх протягом кількох хвилин розпалить передчуття, напругу та збудження.



ТАЗОВЕ ДНО

ЯК ВИКОРИСТОВУВАТИ

Ви можете носити кульки Кегеля не тільки під час сексуальних ігор, а й як систему тренування м'язів. Оберіть бажану комбінацію кульки (куль) та ремінця. Нанесіть якісний лубрикант на водній основі, а потім введіть ремінець у піхву. Утримуйте ремінець на місці, залишаючи хвостик для зручного виймання зовні тіла. Ваші м'язи природним чином почнуть стискати та утримувати кульку (кульки). Носіть їх протягом декількох хвилин або до однієї години. Дотримуйтесь графіку тренувань з кульками Кегеля, і через 6–8 тижнів ви почуватиметеся чудово.

Під час цього процесу прислухайтеся до свого тіла і дозволяйте йому направляти вас. Якщо вам легко носити одну або дві легші кульки, перейдіть на більшу вагу. Спробуйте носити їх вдома під час виконання завдань, що вимагають руху, таких як хатні справи або йога.

Носіння кульок Кегеля ніколи не повинно викликати болю. Якщо утримувати кульки Кегеля всередині важко або вони вислизать з вашого тіла, перейдіть на набір меншої ваги або використовуйте лише одну кульку, доки ви не наберете більше сили.

Якщо ваші м'язи дуже слабкі, використання кульок Кегеля може бути неприємним, як і тренування будь-якої слабкої частини тіла. Згодом це стане легше.

РОЗКЛАД ТРЕНУВАНЬ

ТИЖДЕНЬ 1	Використовуйте 4 рази під час вправ
ТИЖДЕНЬ 3	Додайте більше ваги
ТИЖДЕНЬ 6	Додайте більше ваги для більш тривалих сесій
ТИЖДЕНЬ 12	Зберігайте або використовуйте в сексуальних іграх

ДЛЯ ЗАДОВОЛЕННЯ

Носіть їх, коли стимулюєте клітор пальцем або вібратором, або під час орального сексу з партнером. Нехай відчуття наповненості від того, що вони знаходяться всередині вашого тіла, додасть вашим іграм ще більше насолоди.

ВИДАЛЕННЯ

Стінки вагіни гладкі та зволожені, а їхня «задня стінка» називається шийкою матки. Кульки Кегеля легко вийдуть з вашого тіла, коли ви будете готові їх випустити. Якщо у вас виникають труднощі, зробіть глибокий вдих, розслабте м'язи, присядьте на корточки та злегка напружте м'язи — і кульки одразу вискочать.

Ніколи не використовуйте кульки Кегеля як анальну іграшку, оскільки пряма кишка не має такої задньої стінки, і введені предмети можуть виявитися неможливими для виведення за бажанням.

ДОГЛЯД ТА ОЧИЩЕННЯ

Кульки Кегеля «Wellness» виготовлені з безпечного для тіла металевого сплаву, покритого гладким силіконом з сатиновим покриттям.

Перед та після кожного використання мийте їх м'яким милом і водою, потім сполосніть і висушіть на повітрі.

Кожен набір містить такі три кульки:

Колір Вага Ширина

Світло-фіолетовий: 14,2 г, діаметр: 3,30 см

Середньо-фіолетовий: 36,9 г, діаметр: 3,30 см

Темно-фіолетовий: 53,9 г, діаметр: 3,30 см

Застереження: Цей посібник призначений виключно як інформаційний довідник для тих, хто бажає дізнатися більше про сексуальне здоров'я та благополуччя. Ми настійно рекомендуємо дотримуватися порад вашого лікаря. Цей посібник жодним чином не має на меті замінити, скасувати або суперечити порадам, наданим вам вашим власним лікарем. Остаточні рішення щодо вашого лікування повинні прийматися спільно вами та вашим лікарем.