blush

WELLNESS
KEGEL KIT

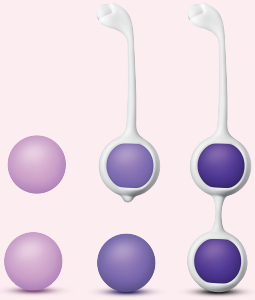
FOR PELVIC FITNESS & PLEASURE

3-STEP PROGRESSIVE KEGEL TRAINING KIT GUIDE

WHY USE THEM

Our Wellness 3-Step Progressive Kegel Training Kit is built for pleasure and to strengthen your pelvic muscles, which leads to more intense orgasms. This kit includes three differently weighted balls and two different straps for a customized training regimen.

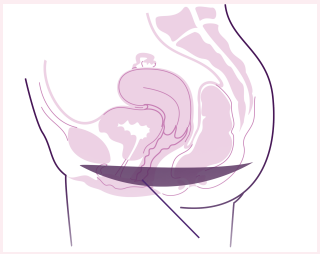
Strong pelvic muscles means you can pull more blood, oxygen, and pleasure into your pelvic muscles and pleasure anatomy. If you plan to have children, it will be easier to carry, give birth, and heal from having a baby.



MIX AND MATCH TO CREATE THE WEIGHT THAT SUITS YOU

If from age or childbirth you experience incontinence or a lack of sensation, strengthening the muscles in your pelvic floor with the use of Kegel balls may help you gain back the feeling you have lost.

Using Kegel balls before playing alone or with a partner can enhance pleasure. Wearing them for a few minutes will stir up anticipation, pressure, and excitement.



PELVIC FLOOR

HOW TO USE

You can wear Kegel balls outside of sex play, as a weight training system. Choose your preferred combination of ball(s) and a strap. After applying a quality water based lubricant, insert the strap into your vagina. Hold the strap in place, with the easy-retrieval tail still outside your body. Your muscles will naturally begin to grip and hold the ball(s). Wear for a few minutes, or for up to an hour. Follow the Kegal Ball training schedule and after 6-8 weeks you will be feeling great.

Through this process, listen to your body and let it guide you. If it's easy to wear one or two of the lighter balls, go up to a heavier weight. Try wearing them around your house while you do tasks that require movement, like household chores or yoga.

Wearing Kegel balls should never feel painful. If holding your Kegel balls in is difficult or the balls are slipping out of your body, switch to a lighter weight set, or use just one ball until you develop more strength.

If your muscles are very weak, using Kegel balls might be annoying, like working out any part of your body that is weak. It will get easier.

TRAINING SCHEDULE

WEEK 1	USE 4 X DURING TASKS
WEEK 3	ADD MORE WEIGHT
WEEK 6	ADD MORE WEIGHT FOR LONGER SESSIONS
WEEK 12	STORE AWAY OR ROATATE INTO SEXUAL PLAY

FOR PLEASURE

Wear them while using your finger or a vibe on your clitoris or while your partner gives you oral sex. Let the fullness of having them inside your body bring more sensation into your play.

REMOVAL

Your vaginal walls are smooth and wet, and have a "back wall" known as the cervix. Kegel balls will easily come out of your body when you are ready to release them. If you are having trouble, take a deep breath, relax your muscles, stand in a squatting position, and push a little with your muscles, and the balls will pop right out.

You should never use Kegel balls as an anal toy, as the rectum does not have that back wall, and items inserted can be impossible to release upon demand.

CARE & CLEANING

Wellness Kegel Balls are made of body safe alloy metal coated with satin smooth silicone. Before and after every use, wash with a gentle soap and water, then rinse and air-dry.

Each kit contains the following three balls:

Color Weight Width
Light Purple 0.5 oz. 1.3"
Medium Purple 1.3 oz. 1.3"
Dark Purple 1.9 oz. 1.3"

Disclaimer: This guide is intended only as an informative guide for those wishing to know more about sexual health and wellness. We strongly recommend you follow your doctor's advice. In no way is this guide intended to replace, countermand, or conflict with the advice given to you by your own physician. The ultimate decisions concerning your care should be made between you and your doctor.

ES

WELLNESS
KIT KEGEL

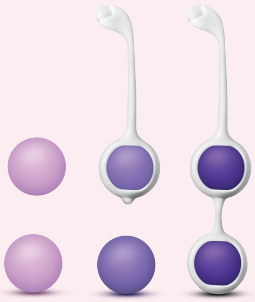
PARA LA APTITUD PÉLVICA Y EL PLACER

GUÍA DEL KIT DE ENTRENAMIENTO DE KEGEL PROGRESIVO DE 3 PASOS

POR QUÉ USARLOS

Nuestro kit de entrenamiento Wellness 3-Step Progressive Kegel está diseñado para el placer y para fortalecer los músculos pélvicos, lo que conduce a orgasmos más intensos. Este kit incluye tres pelotas de peso diferente y dos correas diferentes para un régimen de entrenamiento personalizado.

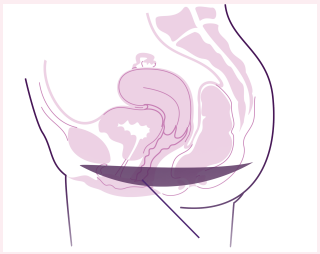
Los músculos pélvicos fuertes significan que puede atraer más sangre, oxígeno y placer a los músculos pélvicos y la anatomía del placer. Si planea tener hijos, será más fácil llevar, dar a luz y sanar de tener un bebé.



MEZCLA Y COMBINA PARA CREAR EL PESO QUE MÁS TE CONVENGA

Si desde la edad o el parto experimenta incontinencia o falta de sensibilidad, fortalecer los músculos de su suelo pélvico con el uso de bolas de Kegel puede ayudarlo a recuperar la sensación que ha perdido.

Usar pelotas Kegel antes de jugar solo o con un compañero puede mejorar el placer. Usarlos durante unos minutos despertará la anticipación, la presión y la emoción.



SUELO PÉLVICO

MODO DE EMPLEO

Puedes usar pelotas Kegel fuera del juego sexual, como un sistema de entrenamiento con pesas. Elija su combinación preferida de bola (s) y una correa. Después de aplicar un lubricante a base de agua de calidad, inserte la correa en su vagina. Sostenga la correa en su lugar, con la cola de fácil recuperación aún fuera de su cuerpo. Sus músculos naturalmente comenzarán a agarrar y sostener la (s) pelota (s). Use durante unos minutos o hasta por una hora. Siga el programa de entrenamiento de Kegal Ball y después de 6-8 semanas se sentirá muy bien.

A través de este proceso, escucha a tu cuerpo y deja que te guíe. Si es fácil usar una o dos de las bolas más ligeras, sube a un peso más pesado. Trate de usarlos en su casa mientras realiza tareas que requieren movimiento, como tareas domésticas o yoga.

Usar bolas de Kegel nunca debe sentirse doloroso. Si sostener sus bolas de Kegel es difícil o las bolas se están deslizando fuera de su cuerpo, cambie a un conjunto de peso más ligero o use solo una pelota hasta que desarrolle más fuerza. Si sus músculos son muy débiles, usar bolas de Kegel puede ser molesto, como trabajar cualquier parte de su cuerpo que sea débil.

Será más fácil.

HORARIO DE ENTRENAMIENTO

SEMANA 1	USAR 4 X DURANTE LAS TAREAS
SEMANA 3	AÑADE MÁS PESO
SEMANA 6	AÑADE MÁS PESO PARA SESIONES MÁS LARGAS
SEMANA 12	ALMACENAR O ROATATE EN EL JUEGO SEXUAL

POR PLACER

Úselos mientras usa su dedo o una vibra en su clítoris o mientras su pareja le da sexo oral. Deja que la plenitud de tenerlos dentro de tu cuerpo traiga más sensación a tu juego.

ELIMINACIÓN

Sus paredes vaginales son lisas y húmedas, y tienen una "pared posterior" conocida como el cuello uterino. Las bolas de Kegel saldrán fácilmente de tu cuerpo cuando estés listo para liberarlas. Si tiene problemas, respire profundamente, relaje sus músculos, párese en una posición en cuclillas y empuje un poco con sus músculos, y las bolas saldrán de inmediato.

Nunca debe usar bolas de Kegel como juguete anal, ya que el recto no tiene esa pared posterior, y los artículos insertados pueden ser imposibles de liberar a pedido.

CUIDADO Y LIMPIEZA

Las bolas Wellness Kegel están hechas de metal de aleación segura para el cuerpo recubierto con silicona lisa satinada. Antes y después de cada uso, lávese con un jabón suave y agua, luego enjuague y seque al aire.

Cada kit contiene las siguientes tres bolas:

Ancho de peso del color
Púrpura claro 0.5 oz. 1.3
"Púrpura medio 1.3 oz. 1.3"
Púrpura oscuro 1.9 oz. 1.3"

Descargo de responsabilidad: Esta guía está destinada solo como una guía informativa para aquellos que desean saber más sobre la salud y el bienestar sexual. Le recomendamos encarecidamente que siga los consejos de su médico. De ninguna manera esta guía tiene la intención de reemplazar, contrarrestar o entrar en conflicto con el consejo que le dio su propio médico. Las decisiones finales con respecto a su atención deben tomarse entre usted y su médico.

FR

WELLNESS
KIT KEGEL

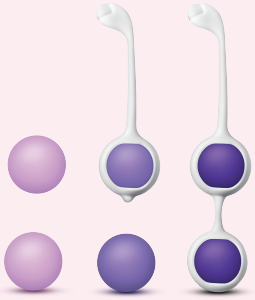
POUR L'APTITUDE PELVIENNE ET LE PLAISIR

MANUEL DU KIT DE FORMATION DE KEGEL PROGRESSIF EN 3 ÉTAPES

POURQUOI LES UTILISER

Notre kit d'entraînement Wellness 3-Step Progressive Kegel est conçu pour le plaisir et pour renforcer les muscles pelviens, conduisant à des orgasmes plus intenses. Ce kit comprend trois boules de poids différentes et deux sangles différentes pour un régime d'entraînement personnalisé.

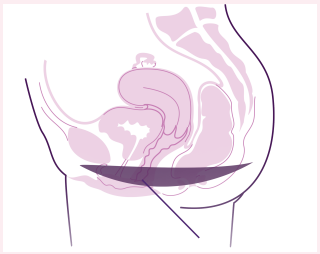
Les muscles pelviens forts signifient qu'il peut attirer plus de sang, d'oxygène et de plaisir aux muscles pelviens et l'anatomie du plaisir. Si vous prévoyez d'avoir des enfants, il sera plus facile de porter, d'accoucher et de guérir d'avoir un bébé.



MÉLANGER ET COMBINER POUR CRÉER LE POIDS QUI VOUS CONVIENT LE MIEUX

Si dès l'âge ou l'accouchement vous éprouvez l'incontinence ou le manque de sensibilité, renforcer les muscles de votre plancher pelvien avec l'utilisation de boules de Kegel peut vous aider à retrouver la sensation que vous avez perdue.

Utiliser des balles Kegel avant de jouer seul ou avec un partenaire peut améliorer le plaisir. Les utiliser pendant quelques minutes suscitera l'anticipation, la pression et l'excitation.



PLANCHER PELVIEN

MODE D'EMPLOI

Vous pouvez utiliser des balles Kegel en dehors du jeu sexuel, comme un système d'entraînement de poids. Choisissez votre combinaison préférée de boule (s) et une courroie. Après avoir appliqué un lubrifiant à base d'eau de qualité, insérez la sangle dans votre vagin. Maintenez la sangle en place, avec la queue facile à récupérer encore hors de votre corps. Vos muscles vont naturellement commencer à saisir et tenir la balle (s). Utiliser pendant quelques minutes ou jusqu'à une heure. Suivez le programme d'entraînement de Kegal Ball et après 6-8 semaines, il se sentira bien.

À travers ce processus, écoutez votre corps et laissez-le vous guider. S'il est facile d'utiliser une ou deux des boules les plus légères, il monte à un poids plus lourd. Essayez de les utiliser dans votre maison tout en effectuant des tâches qui nécessitent du mouvement, comme les tâches ménagères ou le yoga.

Utiliser des boules de Kegel ne devrait jamais être douloureux. Si tenir vos boules de Kegel est difficile ou les boules glissent hors de votre corps, passer à un ensemble plus léger de poids ou utiliser une seule balle jusqu'à ce que vous développez plus de force. Si vos muscles sont très faibles, l'utilisation de boules de Kegel peut être ennuyeux, comme travailler n'importe quelle partie de votre corps qui est faible.

Ce sera plus facile.

HORAIRE D'ENTRAÎNEMENT

SEMAINE 1	UTILISER 4 X PENDANT LES TÂCHES
SEMAINE 3	AJOUTEZ PLUS DE POIDS
SEMAINE 6	AJOUTE PLUS DE POIDS POUR LES SÉANCES PLUS LONGUES
SEMAINE 12	STOCKER OU ROATATE DANS LE JEU SEXUEL

POUR LE PLAISIR

Utilisez-les tout en utilisant votre doigt ou une vibration sur votre clitoris ou pendant que votre partenaire vous donne du sexe oral. Laissez la plénitude de les avoir dans votre corps apporter plus de sensation à votre jeu.

ÉLIMINATION

Ses parois vaginales sont lisses et humides, et ont une « paroi arrière » connue sous le nom de col de l'utérus. Les boules de Kegel sortiront facilement de votre corps lorsque vous serez prêt à les libérer. Si vous avez des problèmes, respirez profondément, détendez vos muscles, tenez-vous dans une position accroupie et poussez un peu avec vos muscles, et les boules sortiront immédiatement.

Vous ne devriez jamais utiliser des boules de Kegel comme jouet anal, car le rectum n'a pas ce mur arrière, et les articles insérés peuvent être impossibles à libérer sur commande.

SOINS ET NETTOYAGE

Les boules Wellness Kegel sont faites de métal en alliage sûr pour le corps recouvert de silicone lisse satiné. Avant et après chaque utilisation, lavez-vous avec un savon doux et de l'eau, puis rincez et séchez à l'air.

Chaque kit contient les trois boules suivantes:

Largeur de poids de la couleur
Pourpre clair 0.5 oz. 1.3 «
Pourpre moyen 1.3 oz. 1.3"
Pourpre foncé 1.9 oz. 1.3"

Avertissement: Ce guide est destiné uniquement comme un guide d'information pour ceux qui souhaitent en savoir plus sur la santé et le bien-être sexuel. Nous vous recommandons fortement de suivre les conseils de votre médecin. En aucun cas ce guide n'a l'intention de remplacer, de contrer ou d'entrer en conflit avec les conseils que votre propre médecin vous a donnés. Les décisions finales concernant vos soins doivent être prises entre vous et votre médecin.

PT

WELLNESS
KIT KEGEL

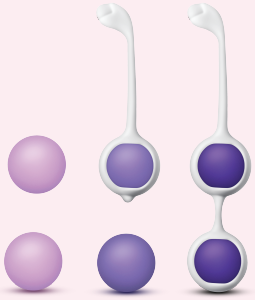
PARA A APTIDÃO PÉLVICA E PRAZER

MANUAL DO KIT DE TREINAMENTO KEGEL PROGRESSIVO DE 3 ETAPAS

POR QUE USÁ-LOS

Nosso kit de treinamento Wellness 3-Step Progressive Kegel foi projetado para se divertir e fortalecer os músculos pélvicos, levando a orgasmos mais intensos. Este kit inclui três bolas de peso diferentes e duas alças diferentes para um regime de treino personalizado.

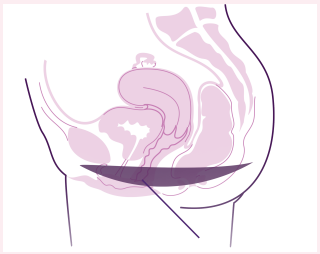
Músculos pélvicos fortes significam que ele pode atrair mais sangue, oxigênio e prazer para os músculos pélvicos e a anatomia do prazer. Se você planeja ter filhos, será mais fácil carregar, dar à luz e curar de ter um bebê.



MISTURE E COMBINE PARA CRIAR O PESO QUE MAIS LHE CONVÉM

Se da idade ou do parto você sentir incontinência ou falta de sensibilidade, fortalecer os músculos do seu assoalho pélvico com o uso de bolas de Kegel pode ajudá-lo a recuperar a sensação que você perdeu.

Usar bolas kegel antes de jogar sozinho ou com um parceiro pode melhorar a diversão. Usá-los por alguns minutos criará expectativa, pressão e excitação.



ASSOALHO PÉLVICO

INSTRUÇÕES DE USO

Você pode usar bolas Kegel fora do jogo sexual, como um sistema de musculação. Escolha sua combinação favorita de bolas e um cinto. Depois de aplicar um lubrificante à base de água de qualidade, insira a correia em sua vagina. Segure a correia no lugar, com a cauda fácil de recuperar ainda fora do corpo. Seus músculos naturalmente começarão a agarrar e segurar a bola(s). Use por alguns minutos ou até uma hora. Siga o programa de treinamento de Kegal Ball e depois de 6-8 semanas ele vai se sentir bem.

Através deste processo, ouça seu corpo e deixe-o guiá-lo. Se for fácil usar uma ou duas bolas mais leves, ele sobe para um peso mais pesado. Tente usá-los em sua casa enquanto realiza tarefas que requerem movimento, como tarefas domésticas ou yoga.

Usar bolas de Kegel nunca deve ser doloroso. Se segurar suas bolas kegel é difícil ou as bolas deslizam para fora do seu corpo, mude para um conjunto mais leve de pesos ou use uma única bola até que você desenvolva mais força. Se seus músculos estão muito fracos, usar bolas de Kegel pode ser irritante, como trabalhar em qualquer parte do seu corpo que seja fraca.

Será mais fácil.

HORÁRIO DE TREINAMENTO

SEMANA 1	USE 4X DURANTE TAREFAS
SEMAINA 3	ADICIONAR MAIS PESO
SEMAINA 6	ADICIONA MAIS PESO PARA SESSÕES MAIS LONGAS
SEMAINA 12	LOJA OU ROATATE EM JOGO SEXUAL

PARA SE DIVERTIR

Use-os enquanto usa o dedo ou uma vibração no seu clitóris ou enquanto seu parceiro lhe faz sexo oral. Deixe a plenitude de tê-los em seu corpo trazer mais sensação ao seu jogo.

ELIMINAÇÃO

Suas paredes vaginais são lisas e úmidas, e têm uma "parede traseira" conhecida como o colo do útero. Bolas de kegel sairão facilmente do seu corpo quando estiver pronto para liberá-las. Se você tiver problemas, respire profundamente, relaxe seus músculos, fique em uma posição agachada e empurre um pouco com seus músculos, e as bolas sairão imediatamente.

Você nunca deve usar bolas de Kegel como um brinquedo anal, porque o reto não tem aquela parede traseira, e itens inseridos podem ser impossíveis de liberar no comando.

CUIDADOS E LIMPEZA

Bem-estar As bolas kegel são feitas de metal de liga segura para o corpo coberto com silicone de cetim liso. Antes e depois de cada uso, lave com água e sabão suaves, depois enxágue e seque o ar.

Cada kit contém as seguintes três bolas:

Largura de peso da cor
roxa clara 0,5 oz. 1.3 "
Medium Purple 1.3 oz. 1.3"
Roxo Escuro 1.9 oz. 1.3"

Aviso: Este guia destina-se apenas como um guia informativo para aqueles que desejam aprender mais sobre saúde sexual e bem-estar. Recomendamos que siga o conselho do seu médico. De forma alguma este guia pretende substituir, contrariar ou entrar em conflito com os conselhos que seu próprio médico lhe deu. As decisões finais sobre seus cuidados devem ser tomadas entre você e seu médico.