

INTIMINA™

Ejercitadores con pesos de Laselle™

MANUAL DE USUARIO



Ejercitadores con pesos de Laselle™

Gracias por elegir Intimina. Antes de utilizar tus Ejercitadores con pesos de Kegel Laselle™, por favor, dedica un momento a revisar este manual de instrucciones. Si deseas obtener información más detallada, visita www.intimina.com

Los Ejercitadores de Kegel Laselle™ están disponibles en tres pesos diferentes que pueden utilizarse individualmente o combinados entre sí, para ayudarte a fortalecer tu suelo pélvico con mayor eficacia. Nuestros ejercitadores están fabricados en silicona apta para el contacto con el cuerpo y sin ftalato, y constituyen un dispositivo estático que te ayuda a localizar tus músculos del suelo pélvico al contraer dichos músculos alrededor de la(s) esfera(s).

Los primeros pasos

Crear una rutina a tu medida para fortalecer el suelo pélvico es fácil. Elige un ejercitador o una combinación de ejercitadores con un peso adecuado para ti.

Por favor visita www.intimina.com para descargarte la Guía de ejercicios de Kegel Laselle™: una completa guía sobre cómo hacer tus ejercicios paso a paso, cómo personalizar tu entrenamiento, progresar a pesos mayores y cómo encontrar el ritmo de entrenamiento más adecuado para ti.



28 g / 1 oz
Resistencia baja



38 g / 1.3 oz
Resistencia moderada



48 g / 1.7 oz
Resistencia alta

Cómo insertar y colocar



Manteniendo el cordón de extracción fuera del cuerpo, introduce el(los) ejercitador(es) en la vagina empujando suavemente pero con firmeza, aplicando, si lo deseas, unas gotas de lubricante.



El(los) ejercitador(es) debe(n) colocarse unos 2 cm dentro de la vagina.

Cómo usarlos

- 1 Contrae los músculos vaginales alrededor de la(s) esfera(s)
- 2 Desplázala(s) hacia arriba y mantenla(s) en esa posición de 2 a 10 segundos
- 3 Relaja los músculos para que la(s) esfera(s) vuelva(n) a su posición inicial y repite

Para extraer tu(s) ejercitador(es) de Kegel Laselle™, relaja los músculos de la vagina, sujeta el cordón de extracción y tira de él despacio pero con firmeza. Si el ejercitador no sale con facilidad, prueba a sentarte o tumbarte, relaja el cuerpo y repite las instrucciones de extracción.

El uso diario de los Ejercitadores con pesos Laselle™ no debería exceder los 60 minutos. Si experimentases cualquier incomodidad, retira los ejercitadores inmediatamente. Si la incomodidad persiste, consulta con tu médico.

Por favor visita www.intimina.com para descargar la Guía de ejercicios de Kegel Laselle™.

Cómo enlazar varios ejercitadores

Para diseñar una rutina de ejercicios a medida, puedes combinar los ejercitadores de Kegel Laselle™ entre sí para aumentar la resistencia y el área a ejercitar.

- 1 Pasa el cordón de extracción de la esfera principal a través del anillo exterior de la otra esfera



- 2 Pasa la esfera principal a través del lazo resultante



- 3 Tira firmemente para que ambas esferas queden enlazadas de manera segura



Limpieza, almacenamiento y seguridad

Tu grado de satisfacción con Intimina y la vida útil de tu(s) ejercitador(es) aumentarán notablemente con un cuidado y mantenimiento adecuados del producto.

Limpia siempre tus ejercitadores de Kegel antes y después de cada uso. Puedes limpiarlos con jabón bactericida y un paño que no deje pelusas o bien usar productos específicamente fabricados para este fin, como nuestro Limpiador de accesorios íntimos. Nunca utilices limpiadores que contengan alcohol, gasolina o acetona, ya que pueden alterar el equilibrio natural de tu cuerpo y dañar la silicona del ejercitador.

Intimina recomienda utilizar lubricantes con base de agua como nuestro Hidratante femenino. Evita utilizar un lubricante con base de silicona, ya que podría provocar que la silicona estuviera siempre pegajosa.

Para un almacenamiento higiénico, guarda tus ejercitadores en la bolsita antibacteriana incluida.

Además, recomendamos lo siguiente:

- No intentes abrir las esferas, ya que vienen selladas para tu seguridad
- No limpies tu ejercitador con materiales ásperos o abrasivos
- No lo guardes donde quede expuesto a luz solar directa
- No lo espongas a altas temperaturas ni lo hiervas
- Consulta a tu médico antes de usarlo si llevas algún dispositivo implantado o has tenido alguna intervención quirúrgica en tus zonas íntimas
- No lo compartas para evitar la propagación de infecciones
- Deja de usarlo si sientes alguna molestia
- Manténlo fuera del alcance de los niños
- No lo uses si está dañado de alguna manera. En caso de duda, ponte en contacto con customercare@intimina.com

IMPORTANTE: Si estás embarazada o has dado a luz en los últimos 12 meses, debes consultar con tu médico antes de comenzar a realizar de nuevo tu rutina de ejercicios Kegel.

Si tienes alguna duda al respecto o deseas más información sobre los productos Intimina, por favor, visita www.intimina.com o envíanos un correo a la dirección customercare@intimina.com

Exención de responsabilidades: Los usuarios de este producto Intimina lo utilizan bajo su propio riesgo y responsabilidad. Tanto Intimina como sus distribuidores eluden todo tipo de responsabilidad ante los daños o perjuicios que pudieran resultar del uso de este producto. Intimina se reserva el derecho de revisar esta publicación y realizar los cambios oportunos sin que exista la obligación de notificar a nadie dichas revisiones o modificaciones.

El modelo puede ser modificado para su mejora sin previo aviso.

© 2019 LELOi AB. Todos los derechos reservados. Fabricado para INTIMINA en China
Oficinas Centrales: LELOi AB, Karlavägen 41, 114 31, Estocolmo, Suecia

www.intimina.com