

# INTIMINA™

## Laselle™ Weighted Exercisers

---

BEDIENUNGSANLEITUNG





INTIMINA

Laselle™

WEIGHTED EXERCISER SET  
Build pelvic floor strength

KIT PERLES D'EXERCICES  
POUR LE PERINÉE  
Renforce le plancher pelvien

Progression naturelle, sensible,  
idéale pour le postnatal.

Facile à utiliser, convient à tous les  
niveaux de pratique.

## Laselle™ Trainer

---

Vielen Dank, dass Sie sich für INTIMINA entschieden haben. Bitte nehmen Sie sich einen Moment Zeit bevor Sie den Trainer verwenden und lesen Sie die Bedienungsanleitung. Weitere Informationen erhalten Sie unter [www.intimina.com](http://www.intimina.com)

Laselle™ Exercisers werden in 3 verschiedenen Gewichten angeboten, die einzeln oder in Kombination verwendet werden können, um Ihren Beckenboden effektiv zu stärken. Die Trainingsgeräte sind aus körperfreundlichem, phtalatfreiem Silikon und bieten Ihnen durch das statische Gerät einen Widerstand zum Drücken, um Ihre Beckenbodenmuskulatur zu lokalisieren.

## Erste Schritte

---

Das Erstellen einer maßgefertigten Routine zur Stärkung des Beckenbodens ist einfach. Wählen Sie ein Trainingsgerät oder eine Trainingsgerätkombination aus, die für Sie angenehm ist.

Besuchen Sie bitte [www.intimina.com](http://www.intimina.com), um den vollständigen Laselleitfaden herunter zu laden - eine schrittweise Anleitung, wie Sie Ihre Kegelübungen durchführen, Ihr Training personalisieren, zu höheren Gewichten wechseln und den für Sie richtigen Trainingsrhythmus finden.



28 g / 1 oz  
Leichter Widerstand



38 g / 1.3 oz  
Mäßiger Widerstand



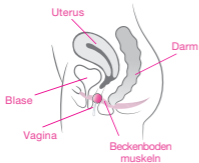
48 g / 1.7 oz  
Höherer Widerstand

## Wie einführen und positionieren

---



Halten Sie das Rückholbändchen außerhalb des Körpers und führen Sie den/die Trainer mitsanften Druck in die Vagina ein. Benutzen Sie für mehr Komfort wasserbasiertes Gleitgel.



Der Trainer sollte etwa 2 cm in die Vagina eingeführt werden.

## Verwendung

---

- 1 Spannen Sie Ihre Beckenbodenmuskeln um den/die Kugeln herum an
- 2 Nach oben ziehen und für 2-10 Sekunden halten
- 3 Entspannen Sie Ihre Muskeln, sodass der/die Kugeln an die Startposition zurück gehen und wiederholen Sie die

Um Ihren Trainer zu entfernen, entspannen Sie Ihre Vaginalmuskulatur und ziehen Sie sanft aber entschieden am Rückholbändchen. Sollte der Trainer nicht einfach heraus zu holen sein, versuchen Sie es im Sitzen oder Liegen, entspannen Sie Ihren Körper und wiederholen Sie die Anweisungen.

Die tägliche Nutzung von Laselle Trainern sollte nicht länger als 60 Minuten dauern. Bei Beschwerden entfernen Sie den Trainer bitte unverzüglich. Wenn diese Beschwerden anhalten, konsultieren Sie bitte unverzüglich Ihren Arzt.

Besuchen Sie bitte [www.intimina.com](http://www.intimina.com) und laden sich das komplette Laselle Handbuch herunter.

## Wie Sie mehrere Trainer miteinander verbinden

---

Um eine persönliche Trainingsroutine zu erstellen, können Sie Laselle™ Trainer miteinander kombinieren, um so den Widerstand und den Bereich, der zu drücken ist zu erhöhen.

- 1 Führen Sie das Rückholbändchen der Hauptkugel durch den Außenring der anderen Kugel
- 2 Ziehen Sie die Hauptkugel durch die daraus resultierende Schlaufe hindurch
- 3 Zum Befestigen festziehen und sicherstellen, dass die Kugeln fest miteinander verbunden sind



## Reinigung, Aufbewahrung und Sicherheit

---

Ihre Zufriedenheit mit INTIMINA und die Lebensdauer Ihrer Trainingsgeräte werden durch die richtige Pflege erheblich gesteigert.

Reinigen Sie Ihre Trainingsgeräte vor und nach jedem Gebrauch. Sie können diese mit einem antibakteriellen Reiniger und einem fusselfreien Tuch abwischen oder speziell dafür hergestellte Produkte wie unseren Accessory Cleaner verwenden. Verwenden Sie niemals Reiniger, die Alkohol, Benzin oder Azeton enthalten, da diese das natürliche Gleichgewicht Ihres Körpers beeinträchtigen und das Silikon des Trainingsgerätes schaden können.

INTIMINA empfiehlt die Verwendung eines Gleitmittels, auf Wasserbasis, wie INTIMINAs Feminine Moisturizer. Vermeiden Sie die Verwendung eines Gleitgels auf Silikonbasis, da dies das Silikon dauerhaft klebrig machen kann.

Bewahren Sie Ihr Trainingsgerät in dem mitgeliefertem Beutel auf.

Zusätzliche empfehlen wir folgendes:

- Versuchen Sie nicht, die Kugel zu öffnen, da sie zu Ihrer Sicherheit versiegelt sind
- Nicht mit rauen oder scheuernden Materialien schrubben
- Keinem direkten Sonnenlicht aussetzen
- Keiner extremen Hitze oder Kälte aussetzen
- Konsultieren Sie Ihren Arzt vor der Verwendung, wenn Sie Implantate haben oder sich einer Operation im Intimbereich unterzogen haben
- Nicht teilen, um eine Ausbreitung einer Infektion zu vermeiden
- Beenden Sie die Verwendung, wenn Sie Beschwerden feststellen
- Von Kindern fernhalten
- Verwenden Sie das Produkt nicht, wenn es in irgendeiner Weise beschädigt ist. Bei Bedenken wenden Sie sich bitte an [customercare@intimina.com](mailto:customercare@intimina.com)

WICHTIG: Wenn eine Schwangerschaft bestätigt ist oder Sie innerhalb der letzten 12 Monate gebärt haben, wenden Sie sich immer an einen Arzt, bevor Sie Ihr Kegeltraining fortsetzen.

Wenn Sie weitere Fragen oder Bedenken haben oder mehr Informationen über INTIMINA Produkte erfahren möchten, gehen Sie bitte auf [www.intimina.com](http://www.intimina.com) oder senden Sie direkt eine Mail an [customercare@intimina.com](mailto:customercare@intimina.com)

Bitte melden Sie alle schwerwiegenden Vorkommnisse im Zusammenhang mit dem Produkt dem Hersteller und der zuständigen Behörde.

Haftungsausschluss: Benutzer dieses INTIMINA Produktes tun dies auf eigenes Risiko. Weder INTIMINA, noch seine Einzelhändler übernehmen eine Verantwortung oder Haftung für die Verwendung dieses Produktes. Darüber hinaus behält sich INTIMINA das Recht vor, diese Veröffentlichung zu überarbeiten und von Zeit zu Zeit Änderungen am Inhalt dieser Veröffentlichung vorzunehmen, ohne verpflichtet zu sein, eine Person über solche Überarbeitungen oder Änderungen zu informieren.

Das Modell kann ohne vorherige Ankündigung verändert werden.

© 2020 LELOi AB. Alle Rechte vorbehalten.

Hersteller: Suzhou Armocon Technology Co. Ltd. 3-5 / F 77 SuHong Middle Road, SIP,  
215027 Jiangsu, China

Vermarktung: LELOi AB, Karlavägen 41, 114 31 Stockholm, Schweden

Herkunftsland: China

[www.intimina.com](http://www.intimina.com)