



DE

Spezifikationen

Die 13 AM Beckenbodentrainer sind darauf ausgelegt, Ihnen zu helfen, Ihre Beckenbodenmuskulatur korrekt zu lokalisieren und anzusteuern, um sie effektiv zu trainieren. Die Kugeln werden in die Vagina eingeführt, und während Ihr Körper sie hält und um sie herum kontrahiert, arbeiten Sie effektiv daran, die Muskulatur des Beckenbodens zu stärken. Das Set enthält 6 verschiedene Gewichte und 2 Größen, sodass Sie Ihre Beckenbodenmuskulatur schrittweise stärken können. Sie können mit dem leichtesten Trainer beginnen und sich allmählich zu größeren und schwereren Kugeln vorarbeiten.

Material
 Schnur: 100% Silikon.
 Kugel: Stahl mit ABS-Beschichtung.
 Größe: 3 Stück - 89 mm x 34 mm, 3 Stück - 39 mm x 34 mm

18g 31g 57,6g 57,6g
 18g

33,4g 46,4g 73g 104,2g 117,2g 143,8g

DE

Anleitung:

- Reinigung:** Reinigen Sie die Kegelkugel vor Gebrauch mit Seifenwasser und spülen Sie sie gründlich ab.
- Verwendung:** Führen Sie die Kegelkugel sanft in die vaginale Öffnung ein, bis sie bequem gleitet. Das Einführen kann im Liegen oder in der Hocke erleichtert werden. Zum Entfernen drücken Sie mit den Beckenbodenmuskeln nach unten und ziehen Sie die Kugel vorsichtig an der Schnur, bis sie sich löst. Ein zusätzliches Gleitmittel kann den Entnahmewegang erleichtern.

Für Anfänger: Drücken Sie im Liegen die Beckenbodenmuskulatur um die Kugeln herum für 5-10 Sekunden zusammen. Entspannen Sie sich, machen Sie eine kurze Pause und wiederholen Sie die Kontraktion. Zielen Sie auf 3 Serien mit jeweils 10 Wiederholungen oder so viele, wie für Sie bequem sind.

Fortgeschrittene: Versuchen Sie, die Kugel beim Stehen zu halten, mit einer sanften und langen Kontraktion der Beckenbodenmuskulatur für 5 bis 10 Minuten. Falls die Gewichte verrutschen, schieben Sie sie sanft mit den Fingern zurück an ihren Platz. Mit der Übung werden sie weniger anfällig für ein Verrutschen.

- Entfernung:** Finden Sie eine bequeme Position, schmierien Sie die vaginale Öffnung und ziehen Sie sanft an der Schnur, um das Herauskommen der Kegelkugel zu erleichtern und Unannehmlichkeiten zu minimieren.
- Reinigung und Aufbewahrung:** Spülen Sie die Kegelkugel mit heißem Wasser ab, reinigen Sie sie mit antibakterieller Seife und spülen Sie sie gründlich aus, um Rückstände von Seife zu entfernen. Trocknen Sie sie mit einem sauberen Handtuch oder lassen Sie sie einige Stunden an der Luft trocknen, bevor Sie sie aufbewahren.

VORSICHT!
 Die Muskeln können schnell ermüden; eine Nutzung von 10-15 Minuten wird empfohlen. Verwenden Sie hochwertige Gleitmittel und stellen Sie sicher, dass Sie nicht allergisch auf die Inhaltsstoffe reagieren. Reinigen Sie das Produkt vor und nach dem Gebrauch.

FR

Spécifications

Les entraîneurs pelviens 13 AM sont conçus pour vous aider à localiser et à cibler correctement vos muscles du plancher pelvien, vous permettant de les exercer de manière efficace. Les boules sont insérées dans le vagin et, tandis que votre corps les maintient et se contracte autour d'elles, vous travaillez de manière efficace pour renforcer les muscles du plancher pelvien. Le jeu contient 6 poids différents et 2 tailles, vous permettant d'entraîner progressivement vos muscles du plancher pelvien pour les renforcer. Vous pouvez commencer avec l'entraîneur le plus léger et progresser graduellement vers des boules plus grandes et plus lourdes.

Matériel
 Corde: 100% silicone.
 Boule: Acier revêtu d'ABS.
 Taille: 3 pièces - 89 mm x 34 mm, 3 pièces - 39 mm x 34 mm

18g 31g 57,6g 57,6g
 18g

33,4g 46,4g 73g 104,2g 117,2g 143,8g

FR

Instructions:

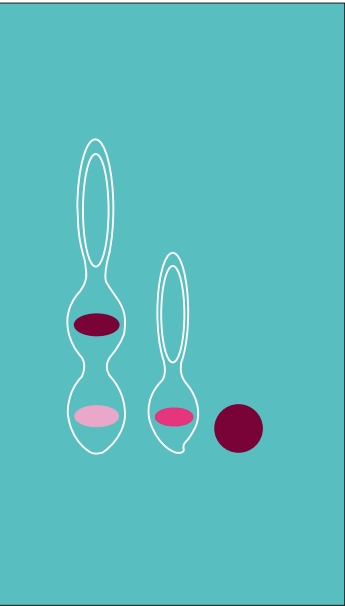
- Nettoyage:** Avant utilisation, nettoyez la boule Kegel avec de l'eau savonneuse et rincez abondamment.
- Utilisation:** Insérez doucement la boule Kegel contre l'ouverture vaginale jusqu'à ce qu'elle glisse confortablement. L'insertion peut être plus facile en étant allongée ou accroupie. Pour la retirer, poussez vers le bas avec les muscles du plancher pelvien et tirez doucement sur la boule à l'aide de la corde jusqu'à ce qu'elle se libère. Un lubrifiant supplémentaire peut faciliter le processus d'extraction.

Pour les débutants: Tout en étant allongée, contractez les muscles du plancher pelvien autour des boules pendant 5 à 10 secondes. Détendez-vous, faites une courte pause et répétez la contraction. Visez 3 séries de 10 répétitions ou autant que vous vous sentez à l'aise.

Intermédiaires/Avancés: Essayez de maintenir la boule en place tout en étant debout, avec une contraction douce et prolongée des muscles du plancher pelvien pendant 5 à 10 minutes. Si les poids glissent, poussez-les doucement de nouveau en place avec les doigts. Avec la pratique, ils seront moins susceptibles de glisser.

- Retrait:** Mettez-vous à l'aise dans votre position préférée, lubrifiez l'ouverture vaginale et tirez doucement sur la corde pour faciliter la sortie de la boule Kegel, minimisant l'inconfort.
- Nettoyage et Stockage:** Passez la boule Kegel sous de l'eau chaude, lavez-la avec du savon antibactérien et rincez bien pour éliminer tout résidu de savon. Séchez-la avec une serviette propre ou laissez-la sécher à l'air pendant quelques heures avant de la ranger.

ATTENTION!
 Les muscles peuvent se fatiguer rapidement; une utilisation de 10 à 15 minutes est recommandée. Utilisez des lubrifiants de haute qualité et assurez-vous de ne pas être allergique aux ingrédients. Nettoyez et désinfectez le produit avant et après l'utilisation.



ES

Especificaciones

Los entrenadores pélvicos 13 AM están diseñados para ayudarte a ubicar y apuntar correctamente a tus músculos del suelo pélvico, permitiéndote ejercitarlos de manera efectiva. Las bolas se insertan en la vagina y, mientras tu cuerpo las sostiene y contrae alrededor de ellas, estás trabajando de manera efectiva para fortalecer los músculos del suelo pélvico. El juego contiene 6 pesos diferentes y 2 tamaños, lo que te permite entrenar gradualmente tus músculos del suelo pélvico para que se fortalezcan. Puedes comenzar con el entrenador más ligero y avanzar gradualmente hacia bolas más grandes y pesadas.

Material
 Cuerda: 100% silicona.
 Bola: Acero cubierto con ABS.
 Tamaño: 3 piezas - 89 mm x 34 mm, 3 piezas - 39 mm x 34 mm

18g 31g 57,6g 57,6g
 18g

33,4g 46,4g 73g 104,2g 117,2g 143,8g

ES

Instrucciones:

- Limpieza:** Antes de usar, limpia la bola Kegel con agua jabonosa y enjuágala bien.
- Uso:** Inserta suavemente la bola Kegel contra la abertura vaginal hasta que se deslice cómodamente. La inserción puede ser más fácil estando acostada o en cuclillas. Para quitarla, empuja hacia abajo con los músculos pélvicos y tira suavemente de la bola usando la cuerda hasta que se libere. Un lubricante adicional puede facilitar el proceso de extracción.

Principiantes: Mientras estás acostada, aprieta los músculos del suelo pélvico alrededor de las bolas durante 5-10 segundos. Relájate, haz un breve descanso y repite el apretón. Apunta a 3 series de 10 repeticiones o tantas como te resulten cómodas.

Intermedios/Avanzados: Intenta mantener la bola en su lugar mientras estás de pie, con una suave y prolongada contracción de los músculos del suelo pélvico durante 5 a 10 minutos. Si los pesos se deslizan, empujalos suavemente de nuevo a su lugar con los dedos. Con la práctica, serán menos propensos a deslizarse.

- Extracción:** Ponte cómoda en tu posición preferida, lubrica la abertura vaginal y tira suavemente de la cuerda para facilitar la salida de la bola Kegel, minimizando la incomodidad.
- Limpieza y Almacenamiento:** Pasa la bola Kegel por agua caliente, lávala con jabón antibacteriano y enjuágala bien para eliminar cualquier residuo de jabón. Sécala con una toalla limpia o déjala secar al aire durante unas horas antes de guardarla.

¡PRECAUCIÓN!
 Los músculos pueden fatigarse rápidamente; se recomienda un uso de 10-15 minutos. Utiliza lubricantes de alta calidad y asegúrate de no ser alérgico a los ingredientes. Lava y limpia el producto antes y después de usarlo.

IT

Specifiche

Gli allenatori pelvici 13 AM sono progettati per aiutarti a individuare e mirare correttamente ai tuoi muscoli del pavimento pelvico, consentendoti di esercitarli in modo efficace. Le sfere vengono inserite nella vagina e mentre il tuo corpo le tiene e si contrae intorno ad esse, stai lavorando in modo efficace per rafforzare i muscoli del pavimento pelvico. Il set contiene 6 pesi diversi e 2 dimensioni, consentendoti di allenare gradualmente i tuoi muscoli del pavimento pelvico per rafforzarli. Puoi iniziare con l'allenatore più leggero e avanzare gradualmente verso sfere più grandi e pesanti.

Materiali
 Corda: 100% silicone.
 Sfere: Acciaio rivestito in ABS.
 Dimensioni: 3 pezzi - 89 mm x 34 mm, 3 pezzi - 39 mm x 34 mm

18g 31g 57,6g 57,6g
 18g

33,4g 46,4g 73g 104,2g 117,2g 143,8g

IT

Istruzioni:

- Pulizia:** Prima dell'uso, pulisci la palla Kegel con acqua saponata e risciacquala bene.
- Uso:** Inserisci delicatamente la palla Kegel contro l'apertura vaginale fino a quando si inserisce comodamente. L'inserimento può essere più facile stando sdraiati o accovacciati. Per rimuoverlo, spingi verso il basso con i muscoli del pavimento pelvico e tira delicatamente la palla usando la corda finché non si libera. Un lubrificante aggiuntivo può facilitare il processo di estrazione.

Per principianti: Mentre sei sdraiata, contra i muscoli del pavimento pelvico intorno alle sfere per 5-10 secondi. Rilassati, fai una breve pausa e ripeti la contrazione. Cerca di fare 3 serie da 10 ripetizioni o quante ne ritieni comode.

Intermedi/Avanzati: Prova a mantenere la palla in posizione mentre sei in piedi, con una contrazione delicata e prolungata dei muscoli del pavimento pelvico per 5-10 minuti. Se i pesi scivolano, spingili delicatamente di nuovo al loro posto con le dita. Con la pratica, saranno meno inclini a scivolare.

- Estrazione:** Mettiti comoda nella tua posizione preferita, lubrifico l'apertura vaginale e tira delicatamente la corda per facilitare l'uscita della palla Kegel, minimizzando l'incomodità.
- Pulizia e Conservazione:** Passa la palla Kegel sotto acqua calda, lavala con sapone antibatterico e risciacquala bene per eliminare eventuali residui di sapone. Asciugala con un asciugamano pulito o lasciala asciugare all'aria per alcune ore prima di riportarla.

ATTENZIONE!
 I muscoli possono stancarsi rapidamente; si consiglia un utilizzo di 10-15 minuti. Utilizza lubrificanti di alta qualità e assicurati di non essere allergico agli ingredienti. Pulisci il prodotto prima e dopo l'uso.

EN

Specifications:

13 AM pelvic trainers are designed to help you correctly locate and target your pelvic floor muscles, allowing you to exercise them effectively. The balls are inserted into the vagina and whilst your body holds and clenches around them, you are effectively working out and strengthening the pelvic floor muscles. The set contains 6 different weights and 2 sizes, allowing you to gradually train your pelvic floor muscles to become stronger. You can begin with the lightest trainer, and gradually progress onto larger and heavier balls.

Material
 String: 100% Silicone.
 Ball: Steel covered with ABS.
 Size: 3pcs - 89 mm x 34mm, 3pcs - 39 mm x 34 mm

18g 31g 57,6g 57,6g
 18g

33,4g 46,4g 73g 104,2g 117,2g 143,8g

EN

Instructions:

- Cleaning:** Before use, clean the Kegel ball with soapy water and rinse thoroughly.
- Usage:** Gently insert the Kegel ball against your vaginal opening until it comfortably slides in. Insertion may be easier while lying down or squatting. For removal, bear down on pelvic muscles and gently pull the ball by using the string gently until it slides free. Extra lubricant can aid in the removal process.

Beginners: While lying down, squeeze pelvic floor muscles around the balls for 5-10 seconds. Relax, take a short rest, and repeat the squeeze. Aim for 3 sets of 10 repetitions or as many as comfortable.

Intermediate/Advanced: Try holding the ball in place while standing, a gentle, prolonged hold of pelvic floor muscles for 5 to 10 minutes. If the weights slip, gently push them back into place with your fingers. With practice, they will be less prone to slipping.

- Removal:** Get comfortable in your preferred position, lubricate the vaginal opening, and gently pull the string to ease the Kegel ball out, minimizing discomfort.
- Cleaning and Storage:** Run the Kegel ball under hot water, wash with antibacterial soap, and rinse the balls thoroughly to eliminate any soap residue. Dry with a clean towel or allow them to air dry for a few hours before storage.

CAUTION!
 Muscles can fatigue quickly; 10-15 minutes use is recommended. Use high quality lubricants and make sure you are not allergic to the ingredients. Wash and clean the product before and after use.