



You are not alone!

Join Us!

A community of women
for support and advice.



Dr. Amanda Olson, DPT, PRPC

The Essentials

Perfect with Kegels



VELVET ROSE
Personal Lubricant



ENCHANTED ROSE
Organic Feminine Balm

Shop @:
IntimateRose.com

Manufactured For: Intimate Rose
North Kansas City, MO 64116
Made in PRC



Kegel Exercise System



Includes French, German, Italian, Polish,
Portuguese, Spanish, Swedish, Dutch, and
Turkish Translations.



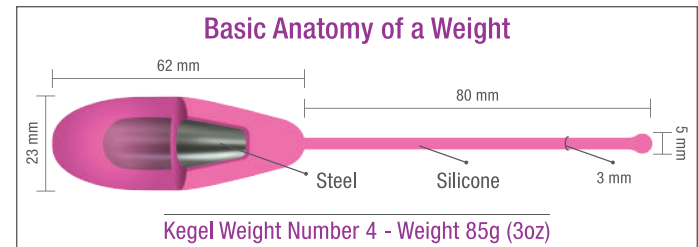
Keys to Success

The keys to better pelvic floor strength are consistency and progressive resistance. Without consistently training your pelvic floor muscles, you will lose the strength and control you've gained. Without using progressively heavier weights, it is difficult to make significant improvements. The goal is to spend 10-15 minutes every day using one of the weights while being active. While you are up and moving, your pelvic floor muscles will be actively contracting to keep the weight in place. Many users find it convenient to add these weights to their daily morning routine when they wake up, shower, and get ready for the day.

Your progress will depend on multiple factors including: initial pelvic floor strength, age, motivation, adherence to the program, overall pelvic health and history.

Indications for Use

The Intimate Rose Kegel Exercise System is indicated for the strengthening of the perineal pelvic floor muscles by providing resistance to an individual's voluntary contractions of these muscles. It seeks to correct, through exercise, low tone in the pelvic floor, which can cause or contribute to health issues including urinary incontinence and sexual dysfunction. Each color is a different weight. The weights get heavier as the shades get darker.

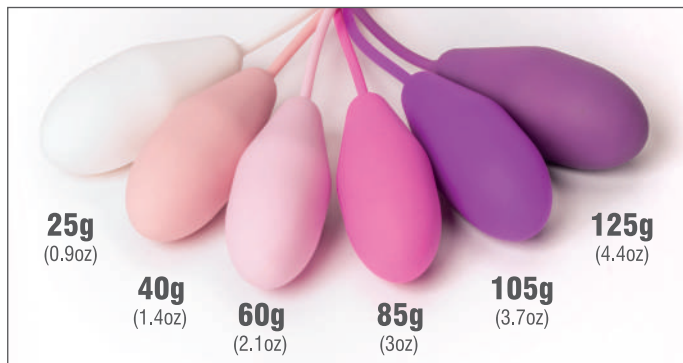


How To Start

The first step is to find your starter weight. Wash the weights with warm water and soap. Begin with the ivory colored weight. Position yourself in a way that is comfortable with one leg raised on a step or chair. Gently insert the ivory weight by grasping the end of the weight that has the cord attached. Use a water-based lubricant as needed. The cord should remain outside of your body. As you tighten your pelvic muscles around the weight, you may notice the weight naturally pulls up away from your fingers as it is drawn into your vagina. Hold the weight in for two minutes using only your pelvic muscles.

If you successfully hold it in for two minutes, remove the weight and repeat this process with the next darker shade. Continue this process until you have found a challenging, yet comfortable, weight. When you find a weight you cannot hold, use the previous lighter shade as your starter weight. If you have trouble holding the ivory weight, check IntimateRose.com/how for information on building a base level of strength.

Once you have your starter weight identified, your goal is to use this weight for 10-15 minutes one or two times per day. Once you are able to hold the weight for 15 minutes while walking, climbing stairs, or coughing, you are ready for the next darker shade.



Cleaning

It is important to clean the weights before and after each use. Use a mild soap and warm water. Rinse the weights thoroughly. Examine the device for any residual soiling. If found, repeat cleaning and rinsing to remove. Examine for any cracks or additional residual soil. If found, discontinue use and dispose of the weight in the trash. Contact us at Support@IntimateRose.com for a replacement.

Strength Maintenance

If you've reached a sufficient level of pelvic floor strength, it's important to continue a maintenance exercise program. In order to maintain a high level of strength, continue to use the heaviest weight you can for 15 minutes per session three to five times per week.

1. Clean your weights before and after each use.
2. Use the weights up to 15 minutes each session and at most twice per day.
3. Empty your bowel and bladder before each session.
4. If you use a lubricant, be sure it's water based.
5. Consistency is key. Those who add the exercises to their daily routine have the best results!
5. If you're having trouble keeping the weight in, be sure you're not flexing your abdominal muscles too much. Flexing your abs can push the weight out.
6. If you're having trouble finding your pelvic floor muscles, you can attempt to stop the flow of urine when urinating. The feeling of contracting those muscles to stop the urine flow is the same feeling you should have when trying to keep the weight in.

Warnings & Disclaimer

The information included with Intimate Rose products is not a substitute for medical care or advice. If you have, or suspect you have, a health problem, you should always consult a health care professional. You should check with your health care professional and completely read all documentation before using any medical device.

- Do not use during the first six weeks post-partum, after pelvic

surgery, or during pregnancy without clearance from a health care professional.

- Do not use with grade 4 pelvic organ prolapse.
- Do not use with a vaginal or urinary infection.
- Remove other intra-vaginal devices such as tampons, pessaries, or e-strings before using this product.
- Do not use if you experience pain while inserting the device.
- Do not share your weights with others.
- Do not use if there are any visible cracks in the silicone.

Carefully following use and care instructions will extend the life of your devices. Before each use, check for signs of wear or damage including splits/cracks/pitting in silicone, cracks/damage to tail, etc. Pull down on the tail and examine it carefully for signs of potential damage to prevent any difficulty removing the device. If signs of wear or damage are found, discontinue use and dispose in the trash.

Contact **Support@IntimateRose.com** for a replacement.

The weight should be easy to remove with little or no resistance. To remove, relax your pelvic floor muscles and pull gently on the silicone string. If you encounter any resistance removing the device, apply a generous amount of water based lubricant, perform a squat, or raise one leg on a step to help aid removal.

What to Expect

Expect your pelvic muscles to be sore and tired after using the weights, especially in the beginning stages. If extreme soreness occurs, take a day or two off. As you continue to get stronger, the amount of discomfort will decrease. If you have serious vaginal pain, irritation, inflammation, or infection, discontinue your kegel exercise routine.

With regular cleaning and following the guidelines in this manual, you should not encounter any adverse effects from using these weights. If you have questions or concerns, feel free to contact us at **Support@IntimateRose.com**.

Clés du succès

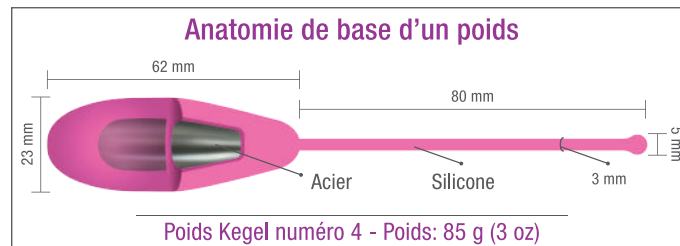
Les clés d'une meilleure puissance du plancher pelvien sont la cohérence et la résistance progressive. Sans un entraînement constant des muscles du plancher pelvien, vous perdrez la force et le contrôle que vous avez acquis. Sans utiliser des poids de plus en plus lourds, il est difficile d'apporter des améliorations significatives.

L'objectif est de passer 10 à 15 minutes par jour à utiliser l'un des poids tout en étant actif. Pendant que vous êtes debout et que vous bougez, les muscles de votre plancher pelvien se contractent activement pour maintenir le poids en place. De nombreux utilisateurs trouvent pratique d'ajouter ces poids à leur routine matinale quotidienne lorsqu'ils se réveillent, se douchent et se préparent pour la journée.

Indications d'utilisation

Le système d'exercice de Kegel Intimate Rose est indiqué pour le renforcement des muscles périnéaux du plancher pelvien en offrant une résistance aux contractions volontaires de ces muscles. Il cherche à corriger, par l'exercice, le faible tonus du plancher pelvien, qui peut causer ou contribuer à des problèmes de santé, notamment l'incontinence urinaire et le dysfonctionnement sexuel.

Chaque couleur représente un poids différent. Les poids deviennent plus lourds à mesure que les nuances deviennent plus foncées.

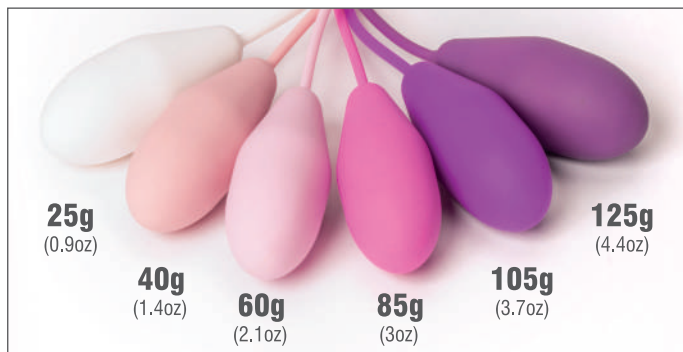


Par où commencer

La première étape consiste à trouver votre poids de départ. Lavez les poids avec de l'eau tiède et du savon. Commencez par le poids de couleur ivoire. Positionnez-vous de manière confortable avec une jambe levée sur une marche ou une chaise. Insérez doucement le poids en ivoire en saisissant l'extrémité du poids qui a le cordon attaché. Utilisez un lubrifiant à base d'eau au besoin. Le cordon doit rester à l'extérieur de votre corps. Lorsque vous resserrez vos muscles pelviens autour du poids, vous remarquerez peut-être que le poids s'éloigne naturellement de vos doigts lorsqu'il est aspiré dans votre vagin. Maintenez le poids pendant deux minutes en utilisant uniquement vos muscles pelviens.

Si vous réussissez à le maintenir pendant deux minutes, retirez le poids et répétez ce processus avec la prochaine teinte plus foncée. Continuez ce processus jusqu'à ce que vous ayez trouvé un poids difficile, mais confortable. Lorsque vous trouvez un poids que vous ne pouvez pas tenir, utilisez la nuance précédente comme poids de départ. Si vous avez du mal à tenir le poids ivoire, consultez [IntimateRose.com/how](https://www.intimaterose.com/how) pour obtenir des informations sur la construction d'un niveau de force de base.

Une fois votre poids de départ identifié, votre objectif est d'utiliser ce poids pendant 10 à 15 minutes une ou deux fois par jour. Une fois que vous êtes capable de tenir le poids pendant 15 minutes en marchant, en montant des escaliers ou en toussant, vous êtes prête pour la prochaine nuance de couleur plus foncée.



Nettoyage

Il est important de nettoyer les poids avant et après chaque utilisation. Utilisez un savon doux et de l'eau tiède. Rincez soigneusement les poids. Examinez le dispositif pour toute salissure résiduelle. S'il y en a, répétez le nettoyage et le rinçage pour tout éliminer. Examinez les fissures ou salissure résiduelle supplémentaire. S'il y en a, cessez d'utiliser le poids et jetez-le à la poubelle. Contactez-nous à Support@IntimateRose.com pour un remplacement.

Maintien de la force

Si vous avez atteint un niveau suffisant de force du plancher pelvien, il est important de poursuivre un programme d'exercices d'entretien. Afin de maintenir un haut niveau de force, continuez à utiliser le poids le plus lourd possible pendant 15 minutes par séance trois à cinq fois par semaine.

1. Nettoyez vos poids avant et après chaque utilisation.
2. Utilisez les poids jusqu'à 15 minutes à chaque séance et au maximum deux fois par jour.
3. Videz vos intestins et votre vessie avant chaque séance.
4. Si vous utilisez un lubrifiant, assurez-vous qu'il soit à base d'eau.
5. La régularité est la clé. Ceux qui ajoutent ces exercices à leur routine quotidienne obtiennent les meilleurs résultats!
6. Si vous avez du mal à maintenir votre poids, assurez-vous de ne pas trop contracter vos muscles abdominaux. Fléchir vos abdominaux peut faire sortir le poids.

Si vous avez du mal à trouver les muscles de votre plancher pelvien, vous pouvez essayer d'arrêter le flux d'urine lorsque vous urinez. La sensation de contracter ces muscles pour arrêter le flux d'urine est la même que celle que vous devriez ressentir lorsque vous essayez de maintenir votre poids.

Avertissement

Les informations fournies avec les produits Intimate Rose ne remplacent pas les soins ou les conseils d'un professionnel de santé. Si vous avez ou pensez avoir un problème de santé, consultez toujours un professionnel de santé. Consultez votre professionnel de santé et lisez entièrement toute la documentation avant d'utiliser un dispositif médical.

- Ne pas utiliser pendant les six premières semaines post-partum, après une chirurgie pelvienne ou pendant la grossesse sans l'autorisation d'un professionnel de santé.
- Ne pas utiliser avec un prolapsus des organes pelviens de grade 4.
- Ne pas utiliser en cas d'infection vaginale ou urinaire.
- Retirez les autres dispositifs intra-vaginaux tels que les tampons, les pessaires ou les e-strings avant d'utiliser ce produit.
- Ne pas utiliser si vous ressentez des douleurs lors de l'insertion de l'appareil.
- Ne pas partager vos poids avec d'autres personnes.
- Ne pas utiliser s'il y a des fissures visibles dans le silicone.

Suivre attentivement les instructions d'utilisation et d'entretien prolongera la durée de vie de vos dispositifs. Avant chaque utilisation, vérifiez les signes d'usure ou de dommages, y compris les fentes/fissures/trous dans le silicone, les fissures/dommages au niveau de la queue, etc. Tirez sur la queue et examinez-la attentivement pour détecter tout signe de dommage potentiel afin d'éviter toute difficulté à retirer l'appareil. En cas de signes d'usure ou de dommages, cesser l'utilisation et jeter à la poubelle.

Contactez Support@IntimateRose.com pour un remplacement.

Le poids doit être facile à retirer avec peu ou pas de résistance. Pour l'enlever, détendez les muscles du plancher pelvien et tirez doucement sur la ficelle en silicone. Si vous rencontrez une résistance au retrait de l'appareil, appliquez une quantité généreuse de lubrifiant à base d'eau, effectuez un squat ou levez une jambe sur une marche pour faciliter le retrait.

À quoi s'attendre

Attendez-vous à ce que vos muscles pelviens soient douloureux et fatigués après avoir utilisé les poids, surtout au début. En cas de douleur extrême, prenez un jour ou deux de repos. Au fur et à mesure que vous deviendrez plus forte, l'inconfort diminuera. Si vous avez de graves douleurs vaginales, une irritation, une inflammation ou une infection, arrêtez votre routine d'exercices de Kegel. Avec un nettoyage régulier et en suivant les directives de ce manuel, vous ne devriez pas rencontrer d'effets indésirables lors de l'utilisation de ces poids. Si vous avez des questions ou des préoccupations, n'hésitez pas à nous contacter à Support@IntimateRose.com.



Der Schlüssel zum Erfolg

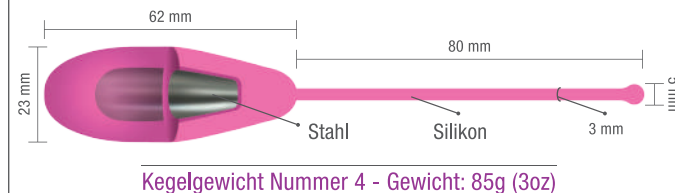
Der Schlüssel zu einer besseren Beckenbodenstärke sind Beständigkeit und progressiver Widerstand. Wenn Sie Ihre Beckenbodenmuskeln nicht konsequent trainieren, verlieren Sie die gewonnene Kraft und Kontrolle. Ohne die Verwendung von progressiv schwereren Gewichten ist es schwierig, deutliche Verbesserungen zu erzielen.

Ziel ist es, jeden Tag 10-15 Minuten mit einem der Gewichte zu trainieren, während Sie aktiv sind. Während Sie aufstehen und sich bewegen, ziehen sich Ihre Beckenbodenmuskeln aktiv an, um das Gewicht in Position zu halten. Viele Anwender finden es bequem, diese Gewichte in ihre tägliche Morgenroutine einzubauen, wenn sie aufwachen, duschen und sich für den Tag fertig machen. Ihre Fortschritte hängen von verschiedenen Faktoren ab, wie z. B. der anfänglichen Beckenbodenstärke, Ihrem Alter, Ihrer Motivation, der Einhaltung des Programms, der allgemeinen Gesundheit Ihres Beckens und Ihrer Vorgeschichte.

Anwendungsbereiche

Das Kegel-Übungssystem von Intimate Rose ist für die Stärkung der perinalen Beckenbodenmuskulatur geeignet, indem es den freiwilligen Kontraktionen dieser Muskeln einen Widerstand entgegensetzt. Es zielt darauf ab, durch Übungen einen niedrigen Tonus des Beckenbodens zu korrigieren, der Gesundheitsprobleme wie Harninkontinenz und sexuelle Dysfunktion verursachen oder zu diesen beitragen kann. Jede Farbe ist ein anderes Gewicht. Die Gewichte werden schwerer, je dunkler die Farbtöne werden.

Die Grundlegende Anatomie Eines Kegichts

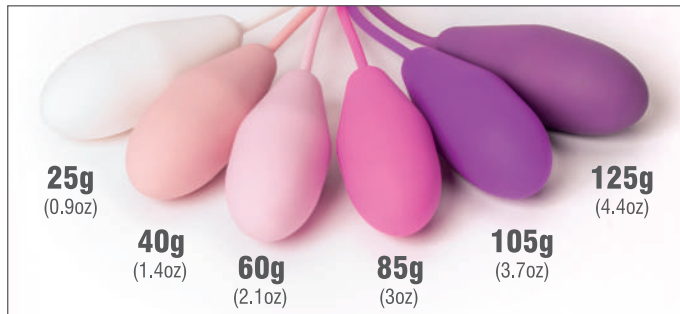


Kegelgewicht Nummer 4 - Gewicht: 85g (3oz)

Anleitung zum Einstieg

Der erste Schritt besteht darin, ein Einstiegsgewicht zu finden. Waschen Sie die Gewichte mit warmem Wasser und Seife. Beginnen Sie mit dem elfenbeinfarbenen Gewicht. Stellen Sie sich so hin, dass Sie bequem mit einem Bein auf einer Stufe oder einem Stuhl stehen. Führen Sie das elfenbeinfarbene Gewicht vorsichtig ein, indem Sie das Ende des Gewichts, an dem die Schnur befestigt ist, festhalten. Verwenden Sie bei Bedarf ein Gleitmittel auf Wasserbasis. Die Schnur sollte außerhalb Ihres Körpers bleiben. Wenn Sie Ihre Beckenmuskeln um das Gewicht herum anspannen, werden Sie feststellen, dass sich das Gewicht auf natürliche Weise von Ihren Fingern löst, wenn es in Ihre Vagina eingeführt wird. Halten Sie das Gewicht zwei Minuten lang nur mit Hilfe Ihrer Beckenbodenmuskeln fest. Wenn Sie es zwei Minuten lang halten können, nehmen Sie das Gewicht heraus und wiederholen Sie den Vorgang mit der nächst dunkleren Farbe. Setzen Sie diesen Vorgang fort, bis Sie ein anspruchsvolles, aber angenehmes Gewicht gefunden haben. Wenn Sie ein Gewicht gefunden haben, das Sie nicht halten können, verwenden Sie den vorherigen helleren Farbton als Startgewicht. Wenn Sie Schwierigkeiten haben, das elfenbeinfarbene Gewicht zu halten, finden Sie unter IntimateRose.com/how Informationen zum Aufbau einer Grundstärke.

Sobald Sie Ihr Einstiegsgewicht gefunden haben, sollten Sie dieses Gewicht ein- oder zweimal täglich für 10-15 Minuten verwenden. Wenn Sie das Gewicht 15 Minuten lang beim Gehen, Treppensteigen oder Husten halten können, sind Sie bereit für den nächst dunkleren Farbton.



Reinigung

Die Gewichte müssen vor und nach jedem Gebrauch gereinigt werden. Verwenden Sie eine milde Seife und warmes Wasser. Spülen Sie die Gewichte gründlich ab. Untersuchen Sie das Gerät auf eventuelle Rückstände von Verschmutzungen. Falls vorhanden, wiederholen Sie die Reinigung und Spülung, um sie zu entfernen. Untersuchen Sie das Gerät auf Risse oder zusätzliche Schmutzreste. Wenn dies der Fall ist, stellen Sie die Verwendung ein und entsorgen Sie das Gewicht im Müll. Kontaktieren Sie uns unter Support@IntimateRose.com für einen Ersatz.

Aufrechterhaltung der Kraft

Wenn Sie ein ausreichendes Maß an Beckenbodenkraft erreicht haben, ist es wichtig, ein Erhaltungsübungsprogramm durchzuführen. Zur Aufrechterhaltung eines hohen Kraftniveaus sollten Sie weiterhin drei- bis fünfmal pro Woche 15 Minuten lang mit dem schwersten Gewicht trainieren, das Sie schaffen.

1. Reinigen Sie Ihre Gewichte vor und nach jedem Gebrauch.
2. Benutzen Sie die Gewichte bis zu 15 Minuten pro Sitzung und höchstens zweimal pro Tag.
3. Entleeren Sie vor jedem Training Ihren Darm und Ihre Blase.
4. Wenn Sie ein Gleitmittel verwenden, achten Sie darauf, dass es auf Wasserbasis ist.
5. Konsequenz ist der Schlüssel. Diejenigen, die die Übungen in ihre tägliche Routine einbauen, erzielen die besten Ergebnisse!
6. Wenn Sie Schwierigkeiten haben, das Gewicht zu halten, achten Sie darauf, dass Sie Ihre Bauchmuskeln nicht zu sehr anspannen. Das Anspannen der Bauchmuskeln kann das Gewicht nach außen drücken. Wenn Sie Schwierigkeiten haben, Ihre Beckenbodenmuskeln zu finden, können Sie versuchen, den Urinfluss beim Wasserlassen zu stoppen. Das Gefühl, diese Muskeln anzuspannen, um den Urinfluss zu stoppen, ist das gleiche Gefühl, das Sie haben sollten, wenn Sie versuchen, das Gewicht zu halten.

Warnungen & Haftungsausschluss

Die Informationen, die den Intimate Rose-Produkten beiliegen, sind kein Ersatz für medizinische Versorgung oder Beratung. Wenn Sie ein gesundheitliches Problem haben oder vermuten, dass Sie ein solches haben, sollten Sie immer einen Arzt aufsuchen. Sie sollten Ihren Arzt konsultieren und die gesamte Dokumentation vollständig lesen, bevor Sie ein medizinisches Gerät verwenden.

- Verwenden Sie das Produkt nicht in den ersten sechs Wochen nach der Geburt, nach einer Beckenoperation oder während der Schwangerschaft, ohne dass eine medizinische Fachkraft dies genehmigt hat.
- Verwenden Sie es nicht bei einem Beckenorganprolaps des 4. Grades
- Verwenden Sie es nicht bei einer Vaginal- oder Harnwegsinfektion.
- Entfernen Sie andere intravaginale Hilfsmittel wie Tampons, Pessare oder E-Strings, bevor Sie dieses Produkt verwenden.
- Verwenden Sie das Produkt nicht, wenn Sie beim Einführen des Geräts Schmerzen verspüren.
- Teilen Sie Ihre Gewichte nicht mit anderen.
- Verwenden Sie es nicht, wenn das Silikon sichtbare Risse aufweist.

Eine sorgfältige Einhaltung der Gebrauchs- und Pflegeanweisungen verlängert die Lebensdauer Ihrer Geräte. Überprüfen Sie das Gerät vor jedem Gebrauch auf Anzeichen von Abnutzung oder Beschädigung, z. B. Risse/Löcher im Silikon, Risse/Beschädigungen am Ende usw. Ziehen Sie das Ende nach unten und untersuchen Sie es sorgfältig auf Anzeichen möglicher Schäden, um Schwierigkeiten beim Entfernen des Geräts zu vermeiden. Falls Sie Anzeichen von Verschleiß oder Beschädigung feststellen, verwenden Sie es nicht mehr und entsorgen Sie es im Müll. Wenden Sie sich an **Support@IntimateRose.com**, um einen Ersatz zu erhalten. Das Gewicht sollte sich mit geringem oder gar keinem Widerstand leicht entfernen lassen. Entspannen Sie dazu Ihre Beckenbodenmuskulatur und ziehen Sie vorsichtig an der Silikonschnur. Wenn Sie beim Entfernen des Geräts auf Widerstand stoßen, tragen Sie eine großzügige Menge Gleitmittel auf Wasserbasis auf, gehen Sie in die Hocke oder heben Sie ein Bein auf eine Stufe, um das Herausnehmen zu erleichtern.

Zu erwartende Ergebnisse

Rechnen Sie damit, dass Ihre Beckenmuskeln nach dem Training mit den Gewichten schmerzen und müde sind, vor allem in der Anfangsphase. Wenn der Muskelkater sehr stark ist, pausieren Sie ein oder zwei Tage. Je stärker Sie werden, desto geringer werden die Beschwerden. Wenn Sie ernsthafte vaginale Schmerzen, Reizungen, Entzündungen oder Infektionen haben, sollten Sie Ihre Kegelübungen abbrechen. Bei regelmäßiger Reinigung und Befolgung der Richtlinien in diesem Handbuch sollten Sie keine nachteiligen Auswirkungen bei der Verwendung dieser Gewichte feststellen. Wenn Sie Fragen oder Bedenken haben, kontaktieren Sie uns bitte unter **Support@IntimateRose.com**.

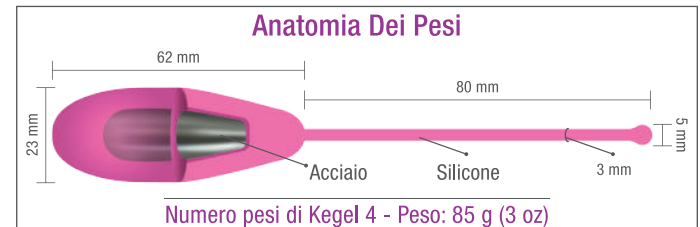
Fattori importanti per il successo della terapia

Il segreto per il rafforzamento del pavimento pelvico risiede nella costanza e nell'incremento progressivo della resistenza al peso. È facile perdere la forza e il controllo acquisiti senza un allenamento costante dei muscoli del pavimento pelvico. È difficile ottenere dei miglioramenti significativi senza un utilizzo di pesi progressivamente sempre più pesanti.

L'obiettivo è quello di trascorrere tra i 10 e i 15 minuti al giorno utilizzando uno dei pesi durante le normali attività casalinghe. Quando si eseguono movimenti in piedi, i muscoli del pavimento pelvico si contraggono attivamente per mantenere il peso al proprio posto. La maggior parte degli utenti preferisce inserire l'uso dei pesi durante la propria routine mattutina: sveglia, doccia e preparativi per il resto della giornata. I progressi individuali dipendono da svariati fattori, tra cui la resistenza iniziale del pavimento pelvico, l'età, la motivazione personale, la costanza nell'esecuzione del programma di allenamento, la salute generale del pavimento pelvico e la storia clinica del paziente.

Indicazioni

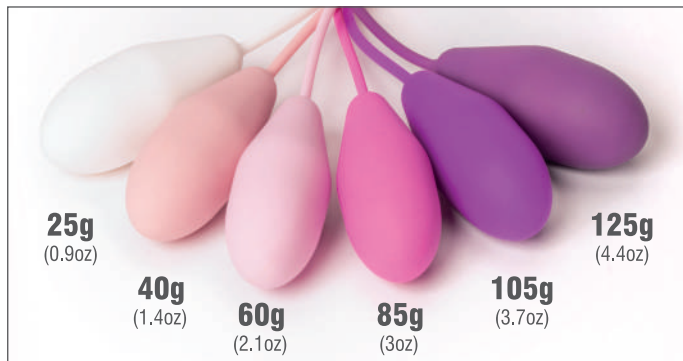
Il Set di sfere per esercizi di Kegel di Intimate Rose è indicato per il rafforzamento pelvi-perineale perché offre resistenza alle contrazioni volontarie dei muscoli coinvolti. Il dispositivo sfrutta l'allenamento per correggere l'ipotonia muscolare del pavimento pelvico. Questo tipo di alterazione del tono muscolare è tra i principali responsabili di patologie come l'incontinenza urinaria e la disfunzione sessuale. Ogni colore rappresenta un peso differente. I pesi diventano progressivamente sempre più pesanti man mano che le sfumature di colore si scuriscono.



Inizio della terapia

Inizia la terapia individuando il peso iniziale corretto. Lava i pesi con acqua tiepida e sapone neutro. Comincia con il peso color avorio. Solleva una gamba sopra un gradino o una sedia, assicurandoti di non provare disagio. Afferra il peso color avorio dall'estremità con cordino e inseriscilo con delicatezza all'interno del corpo. Utilizza soltanto lubrificanti a base acquosa, in caso di necessità. Il cordino deve rimanere all'esterno del corpo. Può capitare che, contraendo i muscoli pelvici attorno all'oggetto, il peso venga naturalmente attirato all'interno della vagina, allontanandosi dalla mano. Quando contrai i muscoli pelvici attorno all'oggetto. Mantieni il peso in posizione per due minuti circa sforzando soltanto i muscoli pelvici. Hai avuto successo nel mantenere il peso in posizione? Allora rimuovilo e ripeti il procedimento con il peso della tonalità successiva più scura. Continua il procedimento fino a trovare un peso che impegni la muscolatura senza farti avvertire disagio. Hai trovato un peso che non riesci a reggere? Allora torna indietro di un peso e utilizza quello della precedente tonalità più chiara come peso iniziale del tuo programma di allenamento. Hai problemi a mantenere in posizione il peso color avorio? Allora visita [IntimateRose.com/how](https://www.intimaterose.com/how) per imparare ad aumentare la tua forza muscolare e creare un livello base di resistenza.

Hai identificato il peso iniziale? Adesso l'obiettivo è quello di esercitarti ogni giorno per 10-15 minuti, suddivisi in una o due sessioni. Se riesci a mantenere il peso in posizione per 15 minuti mentre cammini, sali le scale o tossisci, allora è arrivato il momento di passare alla tonalità successiva più scura.



Pulizia

È fondamentale pulire i pesi prima e dopo ogni uso. Utilizzare un sapone neutro e dell'acqua tiepida, e sciacquare accuratamente i pesi. Ispeziona attentamente il dispositivo per verificare la presenza di eventuali residui di sporco. Ripeti la pulizia e il risciacquo fino a rimuovere ogni traccia di sporco. Controlla il dispositivo per individuare eventuali crepe o sporco che non possa essere eliminato. Se sono stati trovati danni o impurità, sospendi immediatamente l'uso del peso e gettarlo nella spazzatura. Puoi contattarci all'indirizzo Support@IntimateRose.com per discutere di una possibile sostituzione.

Esercizi di mantenimento

Hai raggiunto un livello sufficiente di rafforzamento del pavimento pelvico? Ricorda che è importante continuare ad allenarsi con un programma di esercizi di mantenimento. Mantieni alto il livello di resistenza continuando a utilizzare il peso più pesante possibile per 15 minuti a sessione dalle tre alle cinque volte a settimana.

1. Pulisci i pesi prima e dopo ogni utilizzo.
2. Usa i pesi per un massimo di quindici minuti a sessione, fino a due volte al giorno.
3. Svuota intestino e vescica prima di iniziare la sessione.
4. Utilizza soltanto lubrificanti a base acquosa, in caso di necessità.
5. La costanza è il segreto per il successo della terapia. Gli utenti che decidono di inserire gli esercizi all'interno della propria routine mattutina sono quelli che ottengono i risultati migliori!
6. Hai difficoltà a mantenere il peso all'interno del corpo? Allora assicurati di non contrarre eccessivamente i muscoli addominali. La flessione degli addominali può spingere il peso verso l'esterno.
7. Non riesci a individuare i muscoli del pavimento pelvico? Prova questo esperimento: interrompi il flusso di urina durante la minzione. La sensazione provata durante la contrazione dei muscoli che arrestano il flusso di urina è la stessa sensazione che dovresti provare durante il mantenimento del peso all'interno del corpo.

Avvertenze e clausola di esonero della responsabilità

Le informazioni fornite insieme ai prodotti di Intimate Rose non sostituiscono le cure e/o i consigli medici. Ritieni di avere un problema di salute? Consulta subito un medico. È fondamentale consultare sempre un dottore o fisioterapista

e leggere tutta la documentazione disponibile prima di cominciare a utilizzare un qualsiasi dispositivo medico.

- Non utilizzare durante le prime sei settimane successive al parto, dopo un intervento chirurgico alla zona pelvica oppure durante la gravidanza, senza l'autorizzazione di un medico.
- Non utilizzare in caso di prollasso degli organi pelvici di Grado 4.
- Non utilizzare in caso di infezione vaginale o delle vie urinarie.
- Rimuovi tutti gli altri dispositivi intravaginali presenti (assorbenti, pessari, anelli vaginali contraccettivi, ecc.) prima di utilizzare il prodotto.
- Non utilizzare in caso di dolore durante l'inserimento del dispositivo.
- Non condividere i pesi con altri pazienti.
- Non utilizzare in caso di eventuali crepe nel silicone.

Segui attentamente le istruzioni per l'uso se desideri prolungare al massimo la durata del dispositivo. Prima di ogni utilizzo, verifica sempre la presenza di segni di usura o di danneggiamento, come spaccature e crepe nel silicone o nel cordino, ecc. Piega il cordino verso il basso ed esaminalo con attenzione per rilevare eventuali segni di danneggiamento in modo da evitare qualsiasi difficoltà durante la rimozione del dispositivo. Hai trovato segni di usura? Sospendi immediatamente l'uso del dispositivo e gettalo nella spazzatura. Puoi contattarci all'indirizzo **Support@IntimateRose.com** per discutere di una possibile sostituzione. Il peso deve sempre risultare facile da rimuovere opponendo poca o nessuna resistenza. Rimuovilo rilassando i muscoli del pavimento pelvico e tirando delicatamente il cordino di silicone. Hai incontrato una resistenza eccessiva durante la rimozione del dispositivo? Applica una quantità generosa di lubrificante a base acquosa ed esegui uno squat o solleva una gamba su un gradino per facilitare la rimozione.

Aspettative

È normale che i tuoi muscoli pelvici risultino dolenti e stanchi dopo l'utilizzo dei pesi, in particolare durante le fasi iniziali dell'allenamento. Se avverti un eccessivo indolenzimento, concediti uno o due giorni di riposo. Il disagio si ridurrà gradualmente man mano che i muscoli si rafforzano. Interrompi il programma di allenamento in caso di forte dolore vaginale, irritazione, infiammazione o infezione. Non dovresti riscontrare effetti negativi nell'uso di questi pesi se li pulisci regolarmente e segui le linee guida contenute nel presente manuale.

È possibile contattarci all'indirizzo **Support@IntimateRose.com** in caso di eventuali dubbi, preoccupazioni o richieste.

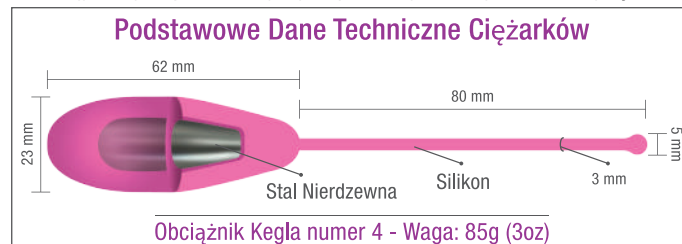
Klucz do sukcesu

Kluczem do wzmocnienia siły mięśniowej dna miednicy jest konsekwencja i stopniowe zwiększanie obciążenia. Bez regularnego treningu mięśni dna miednicy, zaczniesz z upływem czasu tracić siłę i kontrolę, które udało Ci się wypracować dzięki ćwiczeniom. Stopniowe zwiększanie obciążenia gwarantuje długotrwałe efekty.

Zaleca się, aby poświęcać 10-15 minut każdego dnia, używając jednego z obciążników podczas aktywności fizycznej. Gdy jesteś w ruchu, twoje mięśnie dna miednicy będą się aktywnie kurczyć, aby utrzymać ciężarek w miejscu. Wielu użytkowników poleca zaczynać dzień z ciężarkami włączając je do codziennych porannych obowiązków typu branie prysznica i przygotowywanie się do wyjścia z domu. Twoje postępy będą zależeć od wielu czynników, takich jak: wyjściowy poziom siły mięśni dna miednicy, wiek, motywacja, przyłożenie się do programu, ogólny stan zdrowia miednicy oraz przebyte choroby.

Instrukcja użycia

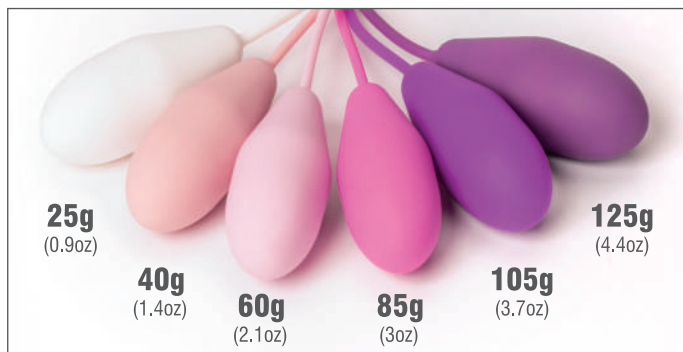
Ciężarki do ćwiczeń mięśni Kegla Intimate Rose mają na celu wzmocnienie siły mięśniowej dna miednicy. Ciężarek zapewnia mięśniom możliwość zaciskania się wokół niego i poprzez trening właściwej techniki napinania i unoszenia mięśni dna miednicy, wpływa na wzmocnienie tej partii mięśni. Słabe napięcie mięśni dna miednicy może być powodem lub przyczyniać się do problemów zdrowotnych, w tym nietrzymania moczu i dysfunkcji seksualnych. Każdy kolor oznacza inną wagę. Waga ciężarków zwiększa się wraz z ich kolorystyką – od najjaśniejszego, czyli najlżejszego po najciemniejszy, czyli najcięższy.



Od czego zacząć

Pierwszym krokiem jest znalezienie odpowiedniej wagi startowej. Umyj ciężarkę ciepłą wodą z mydłem. Zaczniij od ciężarka w kolorze kości słoniowej. Ustaw się w wygodnej pozycji z jedną nogą uniesioną na stopniu lub krześle. Delikatnie wprowadź ciężarek w kolorze kości słoniowej, chwytając za koniec ciężarka, od strony z ogonkiem. W razie potrzeby użyj środka nawilżającego na bazie wody. Silikonowy ogonek powinien pozostać na zewnątrz twojego ciała. Gdy zacisniesz mięśnie miednicy wokół ciężarka, poczujesz, że ciężarek naturalnie odsuwa się od palców, gdy jest wciągany do pochwy. Przytrzymaj ciężarek przez dwie minuty, używając wyłącznie mięśni miednicy. Jeśli uda Ci się utrzymać go przez dwie minuty, wyjmij ciężarek i powtórz ten proces z kolejnym ciemniejszym odcieniem. Kontynuuj do momentu, aż znajdziesz ciężarek, który będzie dla ciebie wyzwaniem, ale nie będzie zbyt męczący. Jeżeli nie jesteś w stanie utrzymać kolejnego ciężarka o większej wadze, wróć do poprzedniego, jaśniejszego odcienia. Jeśli masz problemy z utrzymaniem najlżejszego ciężarka w kolorze kości słoniowej, wejdź na [IntimateRose.com/how](https://www.intimaterose.com/how), aby uzyskać informacje na temat budowania podstawowego poziomu siły.

Gdy już znajdziesz idealny dla siebie ciężarek startowy, staraj się używać go przez 10-15 minut, jeden lub dwa razy dziennie. Gdy będziesz w stanie utrzymać ciężarek przez 15 minut podczas chodzenia, wchodzenia po schodach lub kaszlu, oznacza to, że jesteś gotowa zwiększyć obciążenie.



Czyszczenie

Ważne jest, aby czyścić ciężarkę przed i po każdym użyciu. Do czyszczenia należy używać łagodnego mydła i ciepłej wody. Dokładnie opłucz ciężarkę. Sprawdź, czy nie pozostały na nich żadne zabrudzenia. W razie ich stwierdzenia ponownie dokładnie umyj ciężarek. Sprawdź, czy nie ma żadnych pęknięć lub innych uszkodzeń. W przypadku stwierdzenia uszkodzenia zaprzestań używania i wyrzuć ciężarek do kosza. Skontaktuj się z nami pod adresem Support@IntimateRose.com w celu wymiany.

Podtrzymywanie rezultatów

Jeżeli osiągnęłaś wystarczający poziom siły mięśni dna miednicy, ważne jest, aby kontynuować program ćwiczeń podtrzymujących. W celu utrzymania rezultatów, nadal używaj najcięższego ciężarka, jaki możesz, przez 15 minut na sesję, trzy do pięciu razy w tygodniu.

1. Dokładnie umyj ciężarkę przed i po każdym użyciu.
2. Ciężarkę należy używać maksymalnie 15 minut podczas każdej sesji i nie częściej niż dwa razy dziennie.
3. Przed każdą sesją należy opróżnić jelita i pęcherz moczowy.
4. Jeśli używasz lubrykantu, upewnij się, że jest on na bazie wody.
5. Kluczem do sukcesu jest konsekwencja. Najlepsze rezultaty osiągają osoby, które włączają ćwiczenia do codziennej rutyny!
6. Jeśli masz problemy z utrzymaniem ciężarka, upewnij się, że nie napinasz zbyt mocno mięśni brzucha. Napinanie mięśni brzucha może spowodować wypychanie ciężarka na zewnątrz.
7. Jeśli masz problemy ze zlokalizowaniem swoich mięśni dna miednicy, spróbuj zatrzymać strumień moczu podczas oddawania moczu. Uczucie kurczenia się tych mięśni w celu zatrzymania strumienia moczu jest tym samym uczuciem, które powinnaś odczuwać, próbując utrzymać ciężarek w pochwie.

Ostrzeżenia i zrzeczenie się odpowiedzialności

Informacje dołączone do produktów Intimate Rose nie zastępują opieki medycznej ani profesjonalnej porady specjalisty. Jeśli masz jakiegokolwiek problemy zdrowotne lub podejrzewasz u siebie chorobę, zawsze powinnaś skonsultować się z lekarzem. Przed użyciem każdego przyrządu medycznego należy skonsultować się z lekarzem i dokładnie przeczytać ulotkę i dokumentację.

- Nie stosuj w ciągu pierwszych sześciu tygodni po porodzie, po zabiegach chirurgicznych w obrębie miednicy lub w czasie ciąży bez zgody lekarza.
- Nie stosuj w przypadku wypadania narządów miednicy 4 stopnia.
- Nie stosuj w przypadku infekcji pochwy lub układu moczowego.
- Przed użyciem tego produktu usuń inne urządzenia wewnątrzpochwowe, takie jak tampony, wkładki dopochwowe lub e-stringi.
- Nie stosuj, jeśli podczas wkładania przyrządu pojawi się ostry ból.
- Nie dziel się ciężarkami z innymi osobami.
- Nie używaj, jeśli na silikonie są widoczne pęknięcia.

Dokładne przestrzeganie instrukcji użytkowania i pielęgnacji przedłuży żywotność produktu. Przed każdym użyciem należy sprawdzić, czy nie ma śladów zużycia lub uszkodzeń, takich jak pęknięcia/rysy/dziury w silikonie, naderwanie materiału/uszkodzenia ogonka itp. Pociągnij w dół za ogonek i dokładnie go obejrzyj pod kątem oznak potencjalnego uszkodzenia, aby zapobiec trudnościom z usuwaniem przyrządu z pochwy. W przypadku stwierdzenia śladów zużycia lub uszkodzenia należy zaprzestać używania urządzenia i wyrzucić je do kosza. Skontaktuj się z **Support@IntimateRose.com** w celu wymiany. Ciężarek powinien być łatwy do usunięcia bez konieczności używania nadmiernej siły. Aby go usunąć, rozluźnij mięśnie dna miednicy i delikatnie pociągnij za silikonowy ogonek. Jeśli usuwanie urządzenia będzie sprawiało Ci trudność, nałóż obfitą ilość środka nawilżającego na bazie wody, kucnij lub unieś i oprzyj jedną nogę na krześle bądź wannie.

Czego możesz oczekiwać

Spodziewaj się, że mięśnie dna miednicy będą obolałe i zmęczone po użyciu ciężarków, zwłaszcza na początku. Jeśli wystąpi silna bolesność, zrób sobie dzień lub dwa przerwy. W miarę jak mięśnie będą nabierać siły, dyskomfort będzie ustępował. Jeśli pojawi się silny ból pochwy, podrażnienie, zapalenie lub infekcja, przerwij ćwiczenia mięśni Kegla. Przy regularnym czyszczeniu i przestrzeganiu wskazówek zawartych w niniejszej instrukcji nie powinny wystąpić żadne negatywne skutki używania produktu.

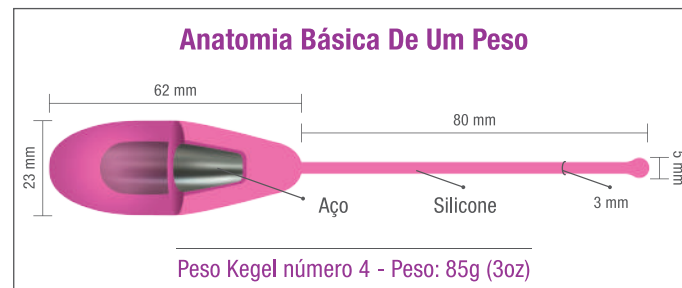
Jeśli masz pytania lub wątpliwości, skontaktuj się z nami pod adresem e-mail **Support@IntimateRose.com**.

Chaves para o sucesso

As chaves para o sucesso de uma melhor resistência do pavimento pélvico são a consistência e a resistência progressiva. Sem o treino consistente dos músculos do pavimento pélvico, irá perder a força e o controle que ganhou. Se não usar pesos maiores progressivamente, é difícil ter melhorias significativas. O objetivo é passar de 10 a 15 minutos todos os dias a usar um dos pesos enquanto se mantém ativa. Enquanto está de pé se movimentando, os músculos pélvicos estarão contraindo ativamente para manter o peso no lugar. Muitos utilizadores acham conveniente adicionar estes pesos à rotina diária matinal quando acordam, tomam banho e preparam-se para o dia. O progresso dependerá de múltiplos fatores, tais como: força do pavimento pélvico inicial, idade, motivação, adesão ao programa, saúde geral da zona pélvica e histórico de saúde.

Indicações de uso

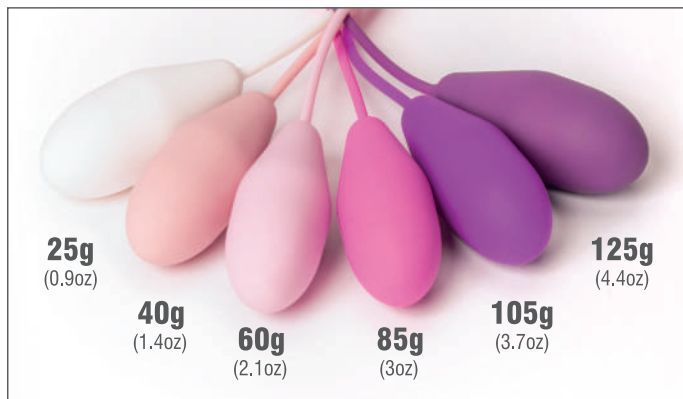
O sistema de exercícios Kegel da Intimate Rose é indicado para o fortalecimento dos músculos perineais do pavimento pélvico, proporcionando resistência às contrações voluntárias destes músculos. Procura corrigir, através do exercício, o baixo tônus no pavimento pélvico, que pode causar ou contribuir para problemas de saúde, incluindo incontinência urinária e disfunção sexual.



Como começar

O primeiro passo é encontrar o seu peso inicial. Lave os pesos com água morna e sabão. Comece com o peso da cor marfim. Posicione-se de forma confortável com uma perna levantada num degrau ou cadeira. Insira suavemente o peso de cor marfim, agarrando a extremidade do peso que tem o cordão. Use um lubrificante à base de água, se for necessário. O cordão deve permanecer fora do corpo. Ao apertar os músculos pélvicos à volta do peso, poderá notar que o peso se afasta naturalmente dos dedos à medida que é puxado para dentro da vagina. Segure o peso durante dois minutos, usando apenas os músculos pélvicos. Se conseguir segurá-lo durante dois minutos, retire o peso e repita este processo com a próxima cor mais escura. Continue este processo até encontrar um peso desafiador, mas confortável. Quando encontrar um peso que não consiga segurar, use a cor mais clara anterior como peso inicial. Se encontrar problemas em manter o peso de marfim, vá a IntimateRose.com/how para informações sobre como construir um nível básico de força.

Assim que identificar o seu peso inicial, o objetivo é utilizar este peso durante 10 a 15 minutos, uma ou duas vezes por dia. Assim que você for capaz de segurar o peso por 15 minutos enquanto caminha, sobre as escadas ou tosse — você estará pronta para a cor mais escura.



Limpeza

É importante limpar os pesos antes e após cada uso. Use um sabonete suave e água morna. Lave bem os pesos. Examine o dispositivo para detectar qualquer sujeira residual. Caso exista, descontinue o uso e elimine o peso no lixo. Contate-nos através do e-mail Support@IntimateRose.com, para uma substituição.

Manutenção da força

Se atingir um nível suficiente de força no pavimento pélvico, é importante continuar um programa de exercícios de manutenção. Para manter um nível alto de força, continue a usar o peso mais pesado possível durante 15 minutos por sessão, três a cinco vezes por semana.

1. Limpe os pesos antes e depois de cada utilização.
2. Use os pesos até 15 minutos em cada sessão e o máximo de duas vezes por dia.
3. Esvazie os intestinos e bexiga antes de cada sessão.
4. Se usar lubrificante, certifique-se que este seja à base d'água.
5. Consistência é a chave. Aquelas que acrescentam exercícios à rotina diária têm os melhores resultados.
6. Se encontrar problemas em manter o peso dentro de si, certifique-se que não está flexionando os músculos abdominais em demasia. Flexioná-los pode empurrar os pesos para fora.
7. Se você está tendo dificuldade em encontrar os músculos do pavimento pélvico, pode tentar parar o fluxo da urina ao urinar. A sensação de contrair os músculos para parar o fluxo de urina, é a mesma sensação que deve ter quando tenta manter o peso dentro.

Advertências e Exoneração de responsabilidade

A informação incluída nos produtos Intimate Rose não substitui os cuidados ou conselhos médicos. Se você tem, ou suspeita de ter, um problema de saúde, deve sempre consultar um profissional de saúde. Você deve verificar com seu profissional de saúde e ler completamente toda a documentação antes de usar qualquer dispositivo médico.

- Não usar durante as primeiras seis semanas pós-parto, após cirurgia

pélvica, ou durante a gravidez sem autorização de um profissional de saúde.

- Não usar com prolapso de órgãos pélvicos de grau 4.
- Não usar com uma infecção vaginal ou urinária.
- Remova outros dispositivos intravaginais, tais como tampões, pessários ou cordões eletrônicos, antes de utilizar este produto.
- Não use se sentir dor ao inserir o dispositivo.
- Não partilhe os seus pesos com outras pessoas.
- Não use se houver fissuras visíveis no silicone.

Seguir cuidadosamente as instruções de uso e cuidado prolongará a vida útil dos seus dispositivos. Antes de cada utilização, verifique se há sinais de desgaste ou danos, incluindo fissuras/rachaduras/corrosão no silicone, rachaduras/danos na parte de baixo, etc. Puxe a cauda do dispositivo para baixo e examine-a cuidadosamente para detectar sinais de danos potenciais e para evitar qualquer dificuldade na remoção do dispositivo. Se forem encontrados sinais de desgaste ou danos, descontinue o uso e descarte no lixo. Contate-nos através do **Support@IntimateRose.com** para uma substituição. O peso deve ser fácil de remover com pouca ou nenhuma resistência. Para remover, relaxe os músculos do pavimento pélvico e puxe suavemente o cordão de silicone. Se encontrar alguma resistência para remover o aparelho, aplique uma generosa quantidade de lubrificante à base de água, faça um agachamento, ou levante uma perna num degrau para ajudar na remoção.

O que esperar

É normal que os seus músculos pélvicos fiquem doloridos e cansados depois de usar os pesos, especialmente nas fases iniciais. Se ocorrer uma dor extrema, pause um ou dois dias. À medida que continua a ficar mais forte, a quantidade de desconforto irá diminuir. Se tiver dores vaginais graves, irritação, inflamação ou infecção, descontinue o exercício kegel. Com uma limpeza regular e seguindo as diretrizes deste manual, você não deverá encontrar quaisquer efeitos adversos decorrentes do uso destes pesos. Se tiver dúvidas ou preocupações, não hesite em contactar-nos através do e-mail **Support@IntimateRose.com**.



Claves del éxito

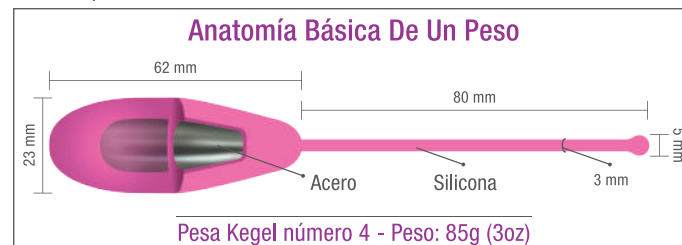
Las claves para mejorar la fuerza del suelo pélvico son la constancia y la resistencia progresiva. Si no entrenas los músculos del suelo pélvico de forma constante, perderás la fuerza y el control que has ganado. Sin utilizar pesos progresivos progresivamente, es difícil conseguir mejoras significativas. El objetivo es dedicar de 10 a 15 minutos cada día a utilizar una de las pesas mientras está activo. Mientras te levantas y te mueves, los músculos del suelo pélvico se contraen activamente para mantener la pesa en su sitio. A muchos usuarios les resulta muy conveniente añadir estas pesas a su rutina matutina cuando se levantan, se duchan y se preparan para el día.

Su progreso dependerá de múltiples factores, entre ellos: la fuerza inicial del suelo pélvico, la edad, la motivación, la adherencia al programa, la salud pélvica general y el historial.

Indicaciones de uso

El sistema de ejercicios Kegel de Intimate Rose está indicado para el fortalecimiento de los músculos del suelo pélvico perineal, proporcionando resistencia a las contracciones voluntarias de estos músculos por parte del individuo. Busca corregir, a través del ejercicio, el bajo tono del suelo pélvico, que puede causar o contribuir a problemas de salud como la incontinencia urinaria y la disfunción sexual.

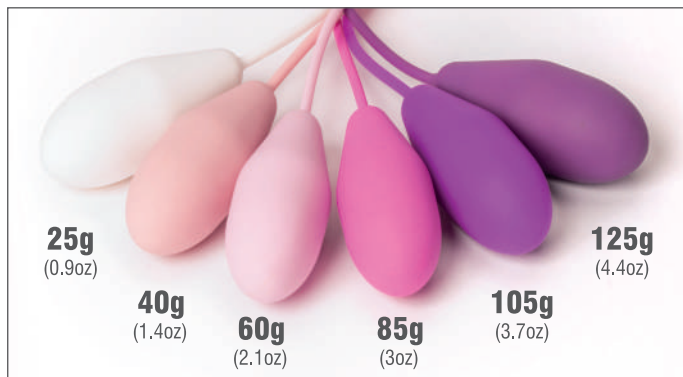
Cada color tiene un peso diferente. Los pesos se vuelven más pesados a medida que los tonos se vuelven más oscuros.



Cómo empezar

El primer paso es encontrar su peso inicial. Lava las pesas con agua tibia y jabón. Comience con la pesa de color marfil. Colóquese de manera que le resulte cómoda con una pierna levantada sobre un escalón o una silla. Inserte suavemente la pesa de color marfil agarrando el extremo de la pesa que tiene el cordón unido. Utilice un lubricante a base de agua si es necesario. El cordón debe permanecer fuera de su cuerpo. Cuando aprietes los músculos pélvicos alrededor de la pesa, notarás que la pesa se aleja naturalmente de tus dedos al introducirse en la vagina. Mantenga la pesa durante dos minutos utilizando únicamente los músculos pélvicos. Si consigues mantenerla durante dos minutos, retira la pesa y repite el proceso con el siguiente tono más oscuro. Continúe este proceso hasta que haya encontrado un peso que le resulte difícil, pero cómodo. Cuando encuentre un peso que no pueda sostener, utilice el tono anterior más claro como peso inicial. Si tiene problemas para sostener el peso marfil, consulte [IntimateRose.com/how](https://www.intimaterose.com/how) para obtener información sobre cómo construir un nivel básico de fuerza.

Una vez que hayas identificado tu pesa de inicio, tu objetivo es utilizar esta pesa durante 10-15 minutos una o dos veces al día. Una vez que sea capaz de sostener la pesa durante 15 minutos mientras camina, sube escaleras o tose, estará listo para el siguiente tono más oscuro.



Limpieza

Es importante limpiar las pesas antes y después de cada uso. Utilice un jabón suave y agua tibia. Aclare bien las pesas. Examine el dispositivo para ver si hay residuos de suciedad. Si los encuentra, repita la limpieza y el enjuague para eliminarlos. Examine si hay grietas o suciedad residual adicional. Si los encuentra, deje de usarlos y deseche la pesa en la basura. Póngase en contacto con nosotros en Support@IntimateRose.com para obtener un reemplazo.

Mantenimiento de la fuerza

Si has alcanzado un nivel suficiente de fuerza en el suelo pélvico, es importante continuar con un programa de ejercicios de mantenimiento. Para mantener un alto nivel de fuerza, sigue utilizando el peso más pesado que puedas durante 15 minutos por sesión de tres a cinco veces por semana.

1. Limpie sus pesas antes y después de cada uso.
2. Utiliza las pesas hasta 15 minutos en cada sesión y como máximo dos veces al día.
3. Vacíe el intestino y la vejiga antes de cada sesión.
4. Si usas un lubricante, asegúrate de que sea a base de agua.
5. La constancia es la clave. Los que añaden los ejercicios a su rutina diaria tienen ¡los mejores resultados!
6. Si tienes problemas para mantener el peso, asegúrate de que no estás flexionando tus músculos abdominales demasiado. Flexionar los abdominales puede empujar el peso hacia fuera.
7. Si tienes problemas para encontrar los músculos del suelo pélvico, puedes intentar detener el flujo de orina al orinar. La sensación de contraer esos músculos para detener el flujo de orina es la misma sensación que deberías tener al intentar mantener el peso dentro.

Advertencias y descargo de responsabilidad

La información incluida en los productos de Intimate Rose no sustituye la atención o el asesoramiento médico. Si tiene, o sospecha que tiene, un problema de salud, debe consultar siempre a un profesional de la salud. Debe consultar con su profesional de la salud y leer completamente toda la documentación antes de utilizar cualquier dispositivo médico.

- No utilizar durante las primeras seis semanas después del parto, después de una cirugía pélvica o durante el embarazo sin la autorización de un profesional de la salud.
- No utilizar en caso de prolapso de órganos pélvicos de grado 4.
- No utilizar en caso de infección vaginal o urinaria.
- Qúitese otros dispositivos intravaginales, como tampones, pesarios o cordones electrónicos, antes de utilizar este producto.
- No lo utilice si experimenta dolor al insertar el dispositivo.
- No comparta sus pesas con otras personas.
- No lo utilice si hay grietas visibles en la silicona.

Seguir cuidadosamente las instrucciones de uso y cuidado prolongará la vida de sus dispositivos. Antes de cada uso, compruebe que no hay signos de desgaste o daños, como grietas o picaduras en la silicona, grietas o daños en la cola, etc. Tire de la cola hacia abajo y examínela cuidadosamente en busca de signos de posibles daños para evitar cualquier dificultad a la hora de retirar el dispositivo. Si se encuentran signos de desgaste o daños, deje de usarlo y tírelo a la basura. Póngase en contacto con **Support@IntimateRose.com** para obtener un reemplazo.

El peso debe ser fácil de quitar con poca o ninguna resistencia. Para retirarlo, relaje los músculos del suelo pélvico y tire suavemente del cordón de silicona. Si encuentra alguna resistencia para retirar el dispositivo, aplique una cantidad generosa de lubricante a base de agua, realice una sentadilla o levante una pierna en un escalón para ayudar a la extracción.

Qué esperar

Es de esperar que los músculos pélvicos estén doloridos y cansados después de usar las pesas, especialmente al principio. Si el dolor es extremo, tómalo uno o dos días de descanso. A medida que se vaya fortaleciendo, las molestias irán disminuyendo. Si tiene dolor vaginal grave, irritación, inflamación o infección, interrumpa su rutina de ejercicios kegel.

Con una limpieza regular y siguiendo las directrices de este manual, no debería encontrar ningún efecto adverso por el uso de estas pesas. Si tiene preguntas o dudas, no dude en ponerse en contacto con nosotros en **Support@IntimateRose.com**.

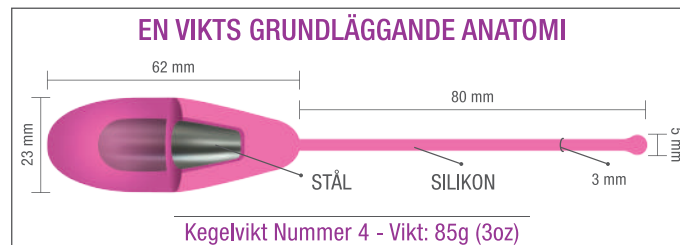
Nycklar till framgång

Nycklarna till bättre styrka i bäckenbotten är konsekvent övning och progressivt motstånd. Om du inte konsekvent tränar dina bäckenbottenmuskler riskerar du att förlora den styrka och kontroll du har byggt upp. Utan att gradvis öka vikterna blir det svårt att göra betydande framsteg. Målet är att ägna 10–15 minuter varje dag åt träning med en av vikterna medan du är aktiv. När du rör dig kommer dina bäckenbottenmuskler att arbeta för att hålla vikten på plats genom att dra sig samman. Många användare tycker att det är smidigt att integrera denna träning i sin morgonrutin – till exempel när de vaknar, duschar och gör sig i ordning för dagen. Dina framsteg beror på flera faktorer, inklusive: ursprunglig bäckenbottenstyrka, ålder, motivation, efterlevnad av programmet, allmänna bäckenbottenhälsa och medicinsk historik.

Indikationer för användning

Intimate Roses Kegelövningssystem är avsett för att stärka de perineala bäckenbottenmuskulerna genom att ge motstånd för individens frivilliga sammandragningar av dessa muskler. Målet är att, genom träning, korrigera låg muskeltonus i bäckenbotten, vilket kan orsaka eller bidra till hälsoproblem som urininkontinens och sexuell dysfunktion.

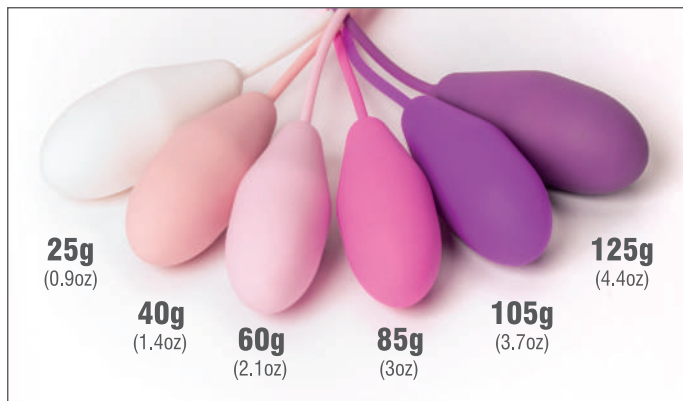
Varje färg på vikterna motsvarar en specifik vikt, där tyngre vikter representeras av mörkare nyanser.



Så börjar du

Det första steget är att hitta din startvikt. Tvätta vikterna med varmt vatten och tvål. Börja med den elfenbensfärgade vikten. Placera dig själv på ett bekvämt sätt, med ett ben upphöjt på en stol, pall eller trappsteg. För försiktigt in elfenbensvikten genom att hålla i den del där silikonsnöret är fäst. Använd ett vattenbaserat glidmedel vid behov. Se till att silikonsnöret hålls utanför kroppen. När du stramar åt dina bäckenmuskler runt vikten kan du märka att vikten naturligt dras uppåt från fingrarna när den förs in i din slida. Håll vikten i två minuter enbart med dina bäckenmuskler. Om du klarar av att hålla vikten i två minuter kan du ta bort den och fortsätta med vikten i en nyans som är ett steg mörkare. Fortsätt denna process tills du hittar en vikt som känns utmanande men fortfarande bekväm. Om du inte kan hålla vikten bör du använda en ljusare nyans som startvikt. Om du har svårt att hålla elfenbensvikten kan du läsa mer om hur du bygger upp grundstyrka på [IntimateRose.com/how](https://intimaterose.com/how).

När du har identifierat din startvikt, är målet att använda denna vikt i 10–15 minuter en eller två gånger om dagen. När du kan hålla vikten i 15 minuter medan du går, klättrar i trappor eller hostar, är du redo att prova vikten i en nyans som är ett steg mörkare.



Rengöring av vikterna:

Det är viktigt att rengöra vikterna före och efter varje användning. Använd mild tvål och varmt vatten, och skölj vikterna noggrant. Kontrollera enheten för eventuella kvarvarande rester eller smuts. Om du hittar rester, upprepa rengöringen och sköljningen tills dessa är borttagna. Inspektera också vikterna för sprickor eller ytterligare smuts. Om du upptäcker skador eller kvarvarande smuts, sluta omedelbart använda vikten och kassera den. Kontakta oss på Support@IntimateRose.com för att få en ersättare.

Styrkeunderhåll

Om du har uppnått en tillräcklig nivå av bäckenbottenstyrka är det viktigt att fortsätta med ett underhållsprogram. Använd den tyngsta vikt du kan i 15 minuter per session, tre till fem gånger per vecka, för att bibehålla din styrka. Styrkeunderhåll

1. Rengör dina vikter före och efter varje användning.
2. Använd vikterna upp till 15 minuter varje session och högst två gånger per dag.
3. Töm tarmen och urinblåsan före varje session.
4. Om du använder ett glidmedel bör det vara vattenbaserat.
5. Konsekvens är nyckeln. De som lägger till övningarna i sin dagliga rutin får de bästa resultaten!
5. Om du har problem med att hålla vikten, kontrollera att du inte spänner magmuskulerna för mycket, eftersom detta kan pressa ut vikten.
6. Om du har problem med att hitta dina bäckenbottenmuskler kan du försöka stoppa urinflödet vid urinering. Den känsla du får när du stoppar urinflödet är den samma som du bör känna när du försöker hålla vikten på plats.

Varningar och ansvarsfriskrivning

Informationen som tillhandahålls av Intimate Roses produkter ersätter inte medicinsk vård eller rådgivning. Om du har, eller misstänker att du har, ett hälsoproblem bör du alltid kontakta sjukvården. Läs all dokumentation noggrant och rådfråga alltid en vårdgivare innan du använder någon medicinsk enhet.

Använd inte produkten:

- Under de första sex veckorna efter förlossning, efter bäckenoperation, eller under graviditet utan tillstånd från sjukvårdspersonal.
- Vid bäckenorganprolaps grad 4.
- Vid slid- eller urinvägsinfektion.
- Tillsammans med andra intra-vaginala enheter som tamponger, pessar eller östrogenringar.
- Om du upplever smärta vid insättning av enheten.
- Om det finns synliga sprickor i silikonet.

Att noggrant följa användnings- och skötselanvisningarna kommer att förlänga livslängden på dina enheter. Kontrollera före varje användning om det finns tecken på slitage eller skador, såsom sprickor eller gropar i silikonet, eller skador på silikonsnöret. Dra ner snöret och inspektera det noggrant för att förhindra svårigheter att ta bort enheten. Om du upptäcker tecken på slitage eller skador, sluta använda produkten och kassera den i papperskorgen. Kontakta **Support@IntimateRose.com** för att få en ersättare.

Vikten ska vara lätt att ta bort med litet eller inget motstånd. Slappna av i dina bäckenbottenmuskler och dra försiktigt i silikonsnöret för att ta ut vikten. Om du möter motstånd vid borttagning, applicera en generös mängd vattenbaserat glidmedel, gör en knäböjning, eller lyft ett ben mot en stol eller ett trappsteg för att underlätta borttagningen.

Vad du kan förvänta dig

Det är normalt att känna ömhet och trötthet i bäckenmusklerna efter att ha använt vikterna, särskilt i början. Om du upplever extrem ömhet, bör du vila i en dag eller två. När din styrka ökar, bör obehaget minska. Om du upplever allvarig vaginal smärta, irritation, inflammation eller tecken på infektion, bör du omedelbart avbryta dina kegelövningar. Genom regelbunden rengöring och att följa riktlinjerna i denna handbok bör du inte uppleva några negativa effekter av att använda vikterna.

Om du har frågor eller funderingar är du välkommen att kontakta oss på **Support@IntimateRose.com**.

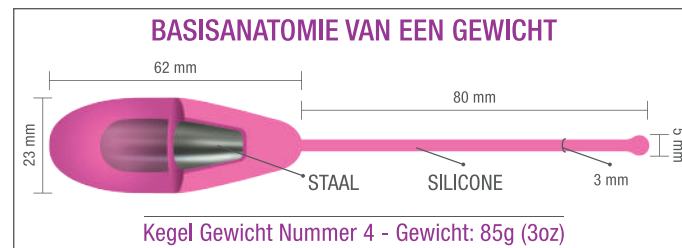
Sleutels tot succes

De sleutels tot een betere bekkenbodemsterkte zijn consistentie en progressieve weerstand. Zonder consistente training van je bekkenbodemspieren verlies je de kracht en controle die je hebt opgebouwd. Zonder gebruik van steeds zwaardere gewichten is het moeilijk om aanzienlijke verbeteringen te maken. Het doel is om elke dag 10-15 minuten een van de gewichten te gebruiken terwijl je actief bent. Terwijl je in beweging bent, zullen je bekkenbodemspieren actief samentrekken om het gewicht op zijn plaats te houden. Veel gebruikers vinden het handig om deze gewichten toe te voegen aan hun dagelijkse ochtendroutine wanneer ze opstaan, douchen en zich klaarmaken voor de dag. Je voortgang hangt af van verschillende factoren, waaronder: initiële bekkenbodemsterkte, leeftijd, motivatie, naleving van het programma, algehele bekkengezondheid en medische geschiedenis.

Indicaties voor gebruik

Het Intimate Rose Kegel Oefeningssysteem is bedoeld voor het versterken van de perineale bekkenbodemspieren door weerstand te bieden aan de vrijwillige contracties van deze spieren. Het systeem heeft als doel, door middel van oefeningen, een lage spierspanning in de bekkenbodem te corrigeren, wat kan bijdragen aan gezondheidsproblemen zoals urine-incontinentie en seksuele disfunctie.

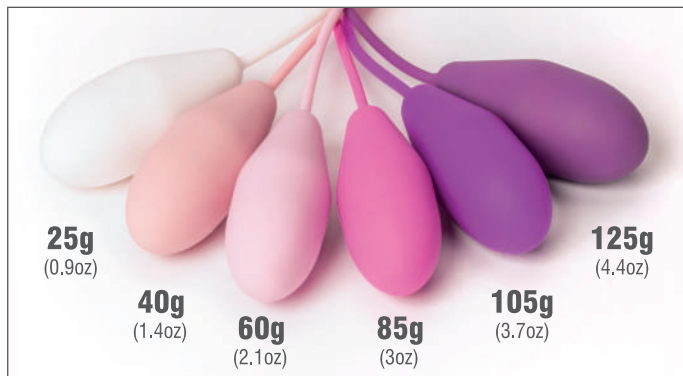
Elke kleur vertegenwoordigt een ander gewicht. De gewichten worden zwaarder naarmate de tinten donkerder worden.



Hoe te beginnen

De eerste stap is om je startgewicht te vinden. Was de gewichten met warm water en zeep. Begin met het ivoorkleurige gewicht. Positioneer jezelf op een comfortabele manier met één been op een trap of stoel. Breng het ivoorkleurige gewicht voorzichtig in door het uiteinde van het gewicht vast te houden waar het koord is bevestigd. Gebruik indien nodig een glijmiddel op waterbasis. Het koord moet buiten je lichaam blijven. Terwijl je je bekkenbodemspieren aanspant rond het gewicht, merk je misschien dat het gewicht vanzelf omhoog wordt getrokken. Houd het gewicht twee minuten vast met alleen je bekkenbodemspieren. Als je het twee minuten succesvol kunt vasthouden, verwijder het gewicht en herhaal dit proces met de volgende donkerdere tint. Ga door met dit proces totdat je een uitdagend, maar comfortabel gewicht hebt gevonden. Wanneer je een gewicht vindt dat je niet kunt vasthouden, gebruik dan het vorige lichtere gewicht als startgewicht. Als je moeite hebt met het vasthouden van het ivoorkleurige gewicht, kijk dan op IntimateRose.com/how voor informatie over het opbouwen van een basisniveau van kracht.

Zodra je je startgewicht hebt geïdentificeerd, is het doel om dit gewicht 10-15 minuten één of twee keer per dag te gebruiken. Zodra je in staat bent om het gewicht 15 minuten vast te houden terwijl je loopt, trappen beklimt of hoest, ben je klaar voor de volgende donkerdere tint.



Schoonmaken

Het is belangrijk om de gewichten voor en na elk gebruik schoon te maken. Gebruik een milde zeep en warm water. Spoel de gewichten grondig af. Controleer het apparaat op eventuele restvervuiling. Als er iets wordt gevonden, herhaal dan het schoonmaak- en spoelproces. Controleer op eventuele scheuren of extra vervuiling. Als je iets vindt, stop dan met het gebruik en gooi het gewicht weg. Neem contact met ons op via Support@IntimateRose.com voor een vervanging.

Krachtbehoud

Als je een voldoende niveau van bekkenbodemkracht hebt bereikt, is het belangrijk om door te gaan met een onderhoudsoefenprogramma. Om een hoog niveau van kracht te behouden, gebruik je het zwaarste gewicht dat je kunt 15 minuten per sessie, drie tot vijf keer per week.

1. Maak je gewichten schoon voor en na elk gebruik.
2. Gebruik de gewichten tot 15 minuten per sessie en maximaal twee keer per dag.
3. Leeg je darmen en blaas voor elke sessie.
4. Als je een glijmiddel gebruikt, zorg er dan voor dat het op waterbasis is.
5. Consistentie is de sleutel. Degenen die de oefeningen toevoegen aan hun dagelijkse routine behalen de beste resultaten!
6. Als je moeite hebt om het gewicht vast te houden, zorg er dan voor dat je je buikspieren niet te veel aanspant. Het aanspannen van je buikspieren kan het gewicht eruit duwen.
7. Als je moeite hebt om je bekkenbodemspieren te vinden, kun je proberen de urinestroom te stoppen tijdens het plassen. Het gevoel van het aanspannen van die spieren om de urinestroom te stoppen, is hetzelfde gevoel dat je zou moeten hebben wanneer je probeert het gewicht vast te houden.

Waarschuwingen & Disclaimer

De informatie bij Intimate Rose producten is geen vervanging voor medische zorg of advies. Als je een gezondheidsprobleem hebt of vermoedt dat je een gezondheidsprobleem hebt, moet je altijd een gezondheidsdeskundige raadplegen. Raadpleeg je arts en lees alle documentatie volledig door voordat

je een medisch hulpmiddel gebruikt.

- Niet gebruiken tijdens de eerste zes weken na de bevalling, na een bekkenoperatie of tijdens de zwangerschap zonder toestemming van een arts.
- Niet gebruiken bij graad 4 verzakking van het bekkenorgaan.
- Niet gebruiken bij een vaginale of urine-infectie.
- Verwijder andere intra-vaginale hulpmiddelen zoals tampons, pessariums of e-strings voordat je dit product gebruikt.
- Niet gebruiken als je pijn ervaart bij het inbrengen van het apparaat.
- Deel je gewichten niet met anderen.
- Niet gebruiken als er zichtbare scheurtjes in het siliconen zitten.

Als je de gebruiks- en verzorgingsinstructies zorgvuldig opvolgt, gaat je toestel langer mee. Controleer voor elk gebruik op tekenen van slijtage of schade, zoals scheuren in het siliconen, barsten/beschadiging van de staart, enz. Trek de staart naar beneden en onderzoek hem zorgvuldig op tekenen van mogelijke schade om te voorkomen dat het apparaat moeilijk te verwijderen is. Als er tekenen van slijtage of schade worden gevonden, stop dan met het gebruik en gooi het in de prullenbak. Neem contact op met **Support@IntimateRose.com** voor vervanging.

Het gewicht moet gemakkelijk te verwijderen zijn met weinig of geen weerstand. Om het te verwijderen, ontspant u uw bekkenbodemspieren en trekt u voorzichtig aan het siliconensnoer. Als u weerstand ondervindt bij het verwijderen, breng dan een ruime hoeveelheid glijmiddel op waterbasis aan, ga op uw hurken zitten of til één been op een opstapje om het verwijderen te vergemakkelijken.

Wat kun je verwachten

Verwacht dat je bekkenpijn pijnlijk en moe zijn na het gebruik van de gewichten, vooral in het begin. Als je extreem pijnlijk bent, neem dan een dag of twee vrij. Naarmate je sterker wordt, zal het ongemak afnemen. Als je ernstige vaginale pijn, irritatie, ontsteking of infectie hebt, stop dan met je kegel oefenroutine.

Als je de gewichten regelmatig schoonmaakt en de richtlijnen in deze handleiding volgt, zou je geen nadelige effecten moeten ondervinden van het gebruik van deze gewichten. Als je vragen of zorgen hebt, neem dan gerust contact met ons op via **Support@IntimateRose.com**.

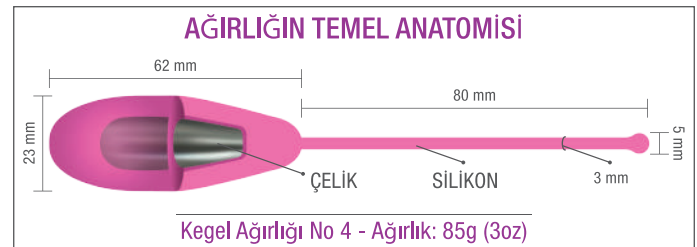
Başının Anahtarları

Pelvik taban kaslarını güçlendirmenin en önemli noktası devamlılık ve artan dirençtir. Pelvik taban kaslarınızı düzenli olarak çalıştırmazsanız kazandığınız gücü ve kontrolü kaybedersiniz. Sürekli olarak artan ağırlıklar kullanmadan kayda değer bir gelişme sağlamanız zordur. Buradaki amaç, aktif bir şekilde ağırlıklardan birini kullanarak her gün 10-15 dakika zaman geçirmektir. Siz hareket halindeyken pelvik taban kaslarınız ağırlığı yerinde tutmak için aktif bir şekilde kasılır. Kullanıcıların çoğu, bu ağırlıkları uyandıklarında, duş aldıklarında ve güne hazırlanırken günlük sabah rutinlerine dahil ederler. Gelişiminiz, ilk başladığınız zamandaki pelvik taban gücü, yaşıınız, motivasyonunuz, programa bağlılığınız, genel pelvik sağlığınız ve geçmişiniz gibi birçok faktöre bağlıdır.

Kullanıma Bağlı Belirtiler

Intimate Rose Kegel Egzersiz Sistemi, kişinin bu kasların istemli olarak kasılması için direnç göstererek perineal pelvik taban kaslarını güçlendirilmesinde rol oynar. İdrar kaçırma ve cinsel işlev bozukluğu gibi sağlık sorunlarına neden olabilecek veya katkıda bulunabilecek pelvik taban zayıflamasını egzersiz yoluyla düzeltmeyi amaçlar.

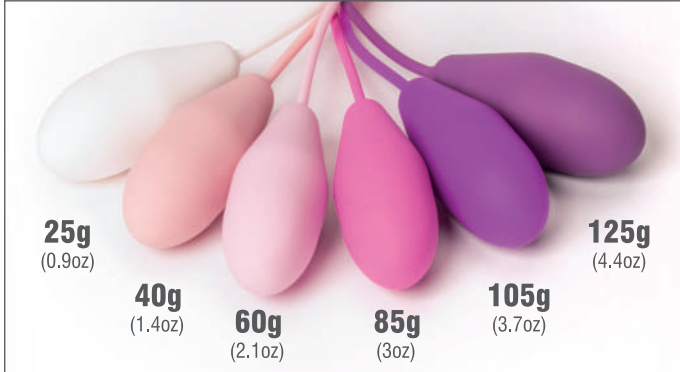
Her renk farklı bir ağırlığa sahiptir. Renkler koyulaştıkça ağırlıkları da artar.



Nasıl Başlamalı?

İlk olarak başlangıç ağırlığınıza karar vermelisiniz. Ağırlıkları ılık su ve sabunla yıkayın. Fildişi rengindeki ağırlıklarla başlayın. Bir bacağınızı merdivene veya sandalyeye koyarak rahat bir pozisyon alın. Ağırlığın kordon takılı olan ucunu tutarak fildişi renkli ağırlığı yavaşça yerleştirin. Gerekirse su bazlı bir kayganlaştırıcı kullanabilirsiniz. Kordon vücudunuzun dışında kalmalıdır. Ağırlığın etrafındaki pelvik kaslarınızı sıkıldığında ağırlığın vajinanıza doğru çekilirken doğal olarak yukarı doğru çıktığını fark edebilirsiniz. Sadece pelvik kaslarınızı kullanarak ağırlığı iki dakika boyunca tutmaya çalışın. Ağırlığı iki dakika boyunca başarılı bir şekilde tutabiliyorsanız ağırlığı çıkarın ve bu işlemi bir sonraki daha koyu renk tonuna sahip ağırlıklarla tekrarlayın. Zorlayıcı ama rahat edebileceğiniz bir ağırlık bulana kadar bu işleme devam edin. Tutamadığınız bir ağırlık bulursanız başlangıç ağırlığı olarak bir önceki açık rengi kullanın. Fildişi ağırlığı tutmakta zorlanıyorsanız başlangıç gücü seviyesini bulmaya ilişkin bilgi edinmek için IntimateRose.com/how adresine bakabilirsiniz.

Başlangıç ağırlığınızı belirledikten sonra bu ağırlığı günde bir veya iki kez 10-15 dakika boyunca kullanmayı hedefleyin. Yürürken, merdiven çıkarken veya öksürürken ağırlığı 15 dakika boyunca tutabiliyorsanız, bir sonraki koyu renk ağırlık için hazırsınız demektir.



Temizlik

Her kullanımdan önce ve sonra ağırlıkların temizlenmesi gerekir. Ağırlıkları temizlemek için yumuşak bir sabun ve ılık su kullanın. Ağırlıkları iyice durulayın. Cihazda kir kalıntısı olup olmadığını kontrol edin. Kir ve kalıntı varsa çıkarmak için temizleme ve durulama işlemini tekrarlayın. Herhangi bir çatlak veya başka bir kir kalıntısı olup olmadığını kontrol edin. Varsa, kullanmayı bırakın ve ağırlığı çöpe atın. Değişim için Support@IntimateRose.com adresinden bize ulaşın.

Gücü Sürdürmek

Yeterli düzeyde pelvik taban gücüne eriştiyseniz idame egzersiz programına devam etmeniz çok önemlidir. Güç seviyesini korumak için haftada üç ile beş kez her seferinde 15 dakika boyunca kullanabileceğiniz en yüksek ağırlığı kullanmaya devam edin.

1. Ağırlıklarınızı her kullanımdan önce ve sonra temizleyin.
2. Ağırlıkları her seferinde 15 dakikaya kadar ve günde en fazla iki kez kullanın.
3. Her seanstan önce bağırsaklarınızı ve mesanenizi boşaltın.
4. Kayganlaştırıcı kullanıyorsanız Intimate Rose Velvet Rose kayganlaştırıcı ürünü gibi su bazlı ürünler kullandığınızdan emin olun.
5. Devamlılık çok önemlidir. En iyi sonuçları almak için her gün düzenli olarak kullanın!
6. Ağırlığı içeride tutmakta zorlanıyorsanız karın kaslarınızı esnetmediğinizden emin olun. Karın kaslarınızı esnettiğinizde ağırlığı dışarı itebilirsiniz.
7. Pelvik taban kaslarınızı çalıştırmakta zorlanıyorsanız idrar yaparken idrar akışını durduruyormuş gibi yapabilirsiniz. İdrar akışını durdurmak için kullanılan bu kasların kasılmasıyla oluşan his, ağırlığı içeride tutmaya çalışırken hissettiğinizle aynıdır.

Uyarılar ve Sorumluluk Reddi

Intimate Rose ürünleriyle birlikte verilen bilgiler herhangi bir tıbbi bakım veya tavsiye yerine geçmez. Bir sağlık probleminiz varsa veya olduğundan şüpheleniyorsanız mutlaka bir sağlık uzmanına danışmalısınız. Herhangi bir

tıbbi cihazı kullanmadan önce mutlaka bir sađlık uzmanına danıřmalđ ve tđm belgeleri eksiksiz olarak okumalısnız.

- Dođum sonrası ilk altı hafta içinde, pelvik ameliyatı sonrasında veya hamilelik sırasında bir sađlık uzmanından onay almadan kullanmayın.
- 4. evre pelvik organ prolapsusu varsa kullanmayın.
- Vajinal veya úriner enfeksiyon varsa kullanmayın.
- Bu úrünü kullanmadan önce tampon, vajina fitili veya vajinal halka gibi diđer vajina içi cihazları çıkann.
- Cihazı yerleřtirirken bir ađrı hissederseniz kullanmayın.
- Ađırlıkları bařkalarıyla paylařmayın.
- Silikonda gözle görúlr çatlaklar oluřmuř ise kullanmayın.

Kullanım ve bakım talimatlarına dikkatle uydúđunuzda cihazlarınızın ómrú uzar. Her kullanımdan önce silikonda yarı/çatlak/çukurlařma, kuyrukta çatlak/hasar vb. ařınma veya yıpranma belirtileri olup olmadıđını kontrol edin. Cihazı çıkarırken zorluk yařamamak için kuyruđu ařađı dođru çekin ve herhangi bir hasar belirtisi olup olmadıđını dikkatle kontrol edin. Ařınma veya hasar belirtisi tespit ederseniz kullanmayı bırakın ve úrünü çöpe atın. Deđiřim için **Support@IntimateRose.com** ile iletiřime geçin.

Ađırlıđın çok az dirençle veya hiç direnç olmaksızın kolayca çıkarılması gerekir. Çıkarmak için pelvik taban kaslarınızı gevřetin ve silikon ipi hafifçe çekin. Cihazı çıkarırken herhangi bir dirençle karřılařırsanız çıkarmaya yardımcı olması için bol miktarda su bazlı kayganlařtırıcı sürün, çömelin veya bir bacağınızı basamađa kaldırın.

Beklentiler

Ađırlıkları kullandıktan sonra özellikle ilk zamanlarda pelvik kaslarınızın ađrması ve yorulması muhtemeldir. Ařın ađrı olursa bir veya iki gún ara verin. Pelvik kaslarınız güçlenmeye devam ettikçe ađrı miktarı da azalacaktır. Ciddi derecede vajinal ađrı, tahriř, iltihap veya enfeksiyon varsa kegel egzersiz rutininize son verin.

Düzenli temizlik yaptıđınızda ve bu kılavuzdaki yönergeleri takip ettiđinizde bu ađırlıkları kullanırken herhangi bir olumsuz etkiyle karřılařmamalısnız gerekir. Sorularınız veya endiřeleriniz olursa **Support@IntimateRose.com** adresinden bizimle iletiřime geçmekten çekinmeyin.