

# INTIMINA™

## Ciężarki Laselle™

---

INSTRUKCJA OBSŁUGI



## Ciężarki Laselle™

---

Dziękujemy za wybranie produktu Intimina. Przed rozpoczęciem ćwiczeń z Laselle, proszę poświęć chwilę, aby przejrzeć tę instrukcję. Jeszcze bardziej szczegółowe informacje możesz znaleźć na stronie [www.intimina.com](http://www.intimina.com).

Ciężarki do ćwiczeń Laselle™ są oferowane w trzech różnych wagach, które można stosować indywidualnie lub łącznie, aby skutecznie wzmocnić mięśnie dna miednicy. Laselle™ są wykonane z bezpiecznego dla ciała, wolnego od ftalanów silikonu. Jest to statyczny ciężarek do ćwiczeń, który dzięki zaciskaniu pozwala Ci trenować mięśnie dna miednicy.

## Pierwsze kroki

---

Tworzenie spersonalizowanych treningów wzmacniających mięśnie dna miednicy jest łatwe z Laselle™. Wybierz ciężarek lub zestaw ciężarków, które są dla Ciebie wygodne.

Odwiedź [www.intimina.com](http://www.intimina.com), aby pobrać pełen przewodnik Laselle - przewodnik krok po kroku, jak wykonać ćwiczenia mięśni Kegla, spersonalizować swoje sesje, stopniowo zwiększać obciążenie i znaleźć rytm treningów, który jest najlepszy dla Ciebie.



28 g  
Lekkie obciążenie



38 g  
Średnie obciążenie



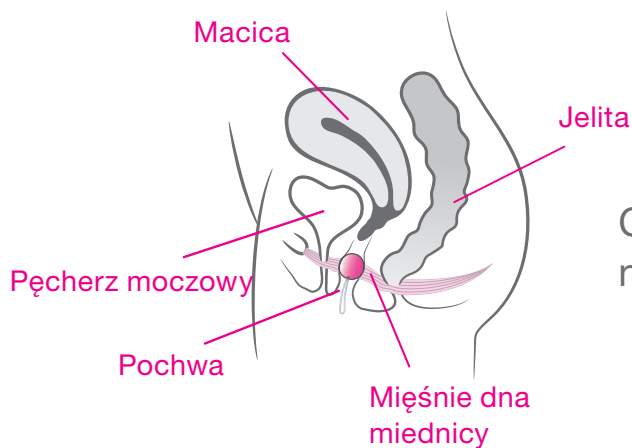
48 g  
Wyższe obciążenie

## Jak wstawić i umieścić

---



Utrzymując sznureczek na zewnątrz ciała, włóż ciężarek do pochwy stanowczym, ale delikatnym pchnięciem, przy użyciu środka nawilżającego na bazie wody, co zapewni dodatkowy komfort.



Ciężarek Laselle powinien być umieszczony na głębokość około 2 cm wewnątrz pochwy.

## Jak używać

---

- 1 Zaciśnij mięśnie pochwy wokół kulki.
- 2 Podciągnij ją w górę i przytrzymaj w miejscu przez 2-10 sekund.
- 3 Zrelaksuj mięśnie, aby ciężarek (ciężarki) powróciły do pozycji początkowej i powtórz ćwiczenie.

Aby wyjąć ciężarek, rozluźnij mięśnie pochwy, chwyć sznureczek i powoli, ale stanowczo go pociągnij. Jeśli ciężarek Laselle™ nie wyjdzie łatwo, spróbuj usiąść lub położyć się, zrelaksować ciało i powtórzyć instrukcje usuwania.

Codzienne użytkowanie akcesoriów do ćwiczeń Laselle™ nie powinno przekraczać 60 minut. W przypadku wystąpienia jakiegokolwiek dyskomfortu należy niezwłocznie usunąć ciężarek. Jeśli dyskomfort nadal występuje, skonsultuj się ze swoim lekarzem.

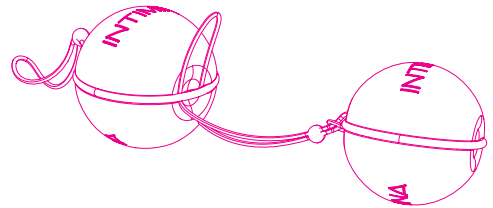
Aby pobrać pełną instrukcję Laselle™, odwiedź stronę [www.intimina.com](http://www.intimina.com).

## Jak połączyć kilka ciężarków

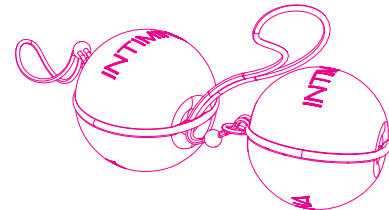
---

Jeśli chcesz przygotować swój indywidualny trening, możesz połączyć ciężarki Laselle™, aby stworzyć dodatkowy opór i zwiększyć powierzchnię do zaciskania mięśni.

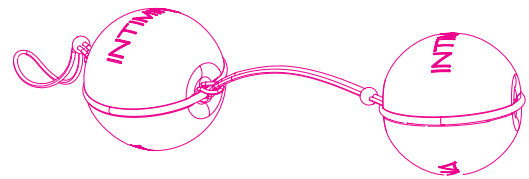
- 1 Przeciągnij linkę pierwszej kulki przez zewnętrzny pierścień drugiej kulki.



- 2 Przeprowadź pierwszą kulkę z powrotem przez powstałą pętlę.



- 3 Pociągnij mocno, aby je związać i upewnij się, że kulki są bezpiecznie połączone.



## Czyszczenie, przechowywanie i bezpieczeństwo

---

Twoje zadowolenie z produktu Intimina i żywotność ciężarków Laselle™ będzie znacznie większa przy właściwym użytkowaniu i dbałości.

Przed i po każdym użyciu należy zawsze umyć ciężarki. Możesz umyć je mydłem antybakteryjnym i wytrzeć ściereczką niepozostawiającą włókien lub środkiem czyszczącym przeznaczonym specjalnie do tego celu, takim, jak nasz Intimate Accessory Cleaner.

Nigdy nie używaj środków czyszczących zawierających alkohol, benzynę lub aceton, ponieważ mogą zaburzać naturalną równowagę Twojego ciała i uszkadzać silikon ciężarka Laselle™. Firma Intimina zaleca stosowanie środka nawilżającego na bazie wody, takiego jak preparat Intimina Feminine Moisturizer. Unikaj stosowania lubrykantów na bazie silikonu, ponieważ mogą spowodować trwałą lepkość silikonu, z którego wykonano produkt.

W celu zachowania higieny, należy przechowywać ciężarki Laselle™ w dostarczonym woreczku antybakteryjnym.

### Ponadto zalecamy:

- Nie próbuj otwierać kulek, ponieważ są zaplombowane dla Twojego bezpieczeństwa
- Nie szoruj szorstkimi lub ściernymi materiałami
- Nie przechowuj w bezpośrednim świetle słonecznym
- Nie wystawiaj na działanie wysokiej temperatury ani nie gotuj
- Skonsultuj się ze swoim lekarzem przed użyciem, jeśli posiadasz wszczepione urządzenie lub przebyłaś operację w obszarze okolicy intymnej
- Nie udostępniaj do użytku innym osobom, aby uniknąć rozprzestrzeniania się infekcji
- Zaprześć stosować, jeśli odczuwasz dyskomfort
- Trzymaj poza zasięgiem dzieci
- Nie używaj, jeśli ciężarek jest w jakikolwiek sposób uszkodzony - w razie wątpliwości skontaktuj się z działem obsługi klienta:  
[customercare@intimina.com](mailto:customercare@intimina.com)



**WAŻNE:** Jeśli wiesz, że jesteś w ciąży lub urodziłaś w ciągu ostatnich 12 miesięcy, zawsze przed rozpoczęciem treningu z Laselle skonsultuj się z lekarzem.

Jeśli masz dodatkowe pytania lub wątpliwości i chcesz dowiedzieć się więcej o produktach Intimina możesz znaleźć informację pod adresem [www.intimina.com](http://www.intimina.com) lub wysłać e-mail bezpośrednio do działu obsługi klienta:

[customercare@intimina.com](mailto:customercare@intimina.com)

Oświadczenie: Użytkownicy tego produktu stosują go na własne ryzyko. Ani firma Intimina ani jej sprzedawcy nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za używanie tego produktu. Ponadto firma Intimina zastrzega sobie prawo do zmiany tej publikacji i okresowych zmian w treści niniejszego dokumentu bez obowiązku powiadamiania jakiegokolwiek osoby o takiej rewizji lub zmianach.

**Model może ulec zmianie bez wcześniejszego powiadomienia.**

© 2017 LELOi AB. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Wyprodukowano dla firmy INTIMINA w Chinach

Siedziba: LELOi AB, Birger Jarlsgatan 22, 114 34 Sztokholm, Szwecja

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