

# INTIMINA™

## Laselle™ Ağırlıklı Egzersiz Cihazları

---



## Laselle™ Ağırlıklı Egzersiz Cihazları

---

Intimina'yı seçtiğiniz için teşekkürler. Laselle™ Egzersiz Cihazları'nı kullanmadan önce bu kullanma kılavuzuna göz gezdirmek için lütfen birkaç dakikanızı ayırınız.

**[www.sagligadestek.com](http://www.sagligadestek.com)** adresini ziyaret ederek daha fazla bilgi edinebilirsiniz.

Laselle™ Egzersiz Cihazları, pelvis tabanını etkin biçimde güçlendirmek amacıyla tek olarak ya da birleştirerek kullanılabilen üç farklı ağırlıkta sunulmaktadır. Egzersiz cihazları vücut için güvenli ftalat içermeyen silikondan yapılmıştır ve doğru tekniği kullanmanızı sağlayarak kaslarınızı etrafında kasacağınız bir hedef oluşturur.

## Başlarken

Kişiye özel pelvis tabanı güçlendirme egzersiz programı oluşturmak kolaydır. Size uygun bir egzersiz cihazı ya da egzersiz cihazı kombinasyonu seçin.

Pelvis tabanı egzersizlerini nasıl yapacağınız, antrenmanı kişiselleştirmeniz, daha yüksek ağırlığa geçmeniz ve size uygun antrenman ritmini bulmanız için adım adım yol gösteren Laselle™ Egzersiz Kılavuzunun tamamını indirmek için lütfen [www.sagligadestek.com](http://www.sagligadestek.com) adresini ziyaret edin.



28 g  
Hafif Direnç



38 g  
Orta Direnç



48 g  
Yüksek Direnç

## Yerleştirme ve pozisyon verme



Çekme şeridini vücudun dışında bırakacak şekilde egzersiz cihaz(lar)ını, daha kolay olması için bir miktar su bazlı kayganlaştırıcı kullanarak, sabit fakat nazik bir hareketle vajinaya iterek yerleştirin.



Egzersiz cihaz(lar)ı vajinada yaklaşık 2 cm içeride yerleşmiş olmalıdır.

## Nasıl kullanılır

---

1. Vajina kaslarınızı topun/topların etrafında sıkın.
2. Yukarı doğru çekin ve 2-10 saniye tutun.
3. Kaslarınızı gevşeterek topların başlama pozisyonuna dönmesini sağlayın ve tekrarlayın.

Egzersiz cihaz(lar)ını çıkarmak için vajina kaslarınızı gevşetin, çekme şeritini tutun ve yavaş ve sabit bir hareketle çekin. Eğer egzersiz cihazı kolayca çıkmazsa oturun veya uzanın, sonra vücudunuzu gevşetin ve çıkarma talimatlarını tekrar uygulayın.

Laselle™ Egzersiz Cihazlarını günlük kullanım süresi 60 dakikayı geçmemelidir.

Herhangi bir rahatsızlık yaşarsanız egzersiz cihaz(lar)ını derhal çıkarın. Eğer rahatsızlık oluşmaya devam ederse hekiminize danışın.

Laselle™ Egzersiz Kılavuzunun tamamını indirmek için lütfen

**[www.sagligadestek.com](http://www.sagligadestek.com)** adresini ziyaret edin.



## Birden fazla egzersiz cihazının birleştirilmesi

Daha zorlayıcı bir antrenman için, direnci arttırmak ve sıkıştırma uygulanacak alanı genişletmek amacıyla Laselle™ Exerciser aletlerini birleştirebilirsiniz.

1 Kılavuz topun çekme şeritini diğer topun dışındaki halkadan geçirin.



2 Kılavuz topu oluşan ilmekten geriye doğru geçirin.



3 İyice çekerek topların birbirine sıkıca bağlandığından emin olun.



## Temizleme, Saklama ve Güvenlilik

---

Egzersiz cihaz(lar)ınızın ömrü uygun bakım ve özen ile oldukça uzayacaktır.

Cihaz(lar)ınızı her uygulamadan önce ve sonra her zaman yıkayınız. Bir anti-bakteriyel sabun ile yıkamayı veya hav bırakmayan bir bezle silmeyi tercih edebilirsiniz ya da bizim Intimate Accessory Cleaner ürünümüz gibi amaca uygun bir ürün kullanabilirsiniz. Asla alkol, petrol veya aseton içeren temizleyiciler kullanmayın çünkü bunlar vücudunuzun doğal dengesini bozabilir ve egzersiz cihazının silikonuna zarar verebilir.

Intimina'nın Feminine Moisturizer ürünü gibi bir su bazlı kayganlaştırıcı kullanmanızı önermekteyiz. Silikon bazlı bir kayganlaştırıcı kullanmaktan kaçının çünkü bu egzersiz cihazının silikonunu kalıcı olarak yapışkan hale getirebilir.

Hijyenik koşullar için size verilen anti-bakteriyel kılıfta saklayın.

## **Diğer tavsiyelerimiz şunlardır:**

- Güvenliğiniz için yalıtımla kapatılmış olan topları açmaya çalışmayın
- Pürüzlü veya aşındırıcı malzemelerle ovmayın
- Doğrudan güneş ışığında tutmayın
- Aşırı ısıca maruz bırakmayın ve kaynatmayın
- Genital bölgeye yerleştirilmiş cihazınız varsa veya cerrahi uygulandıysa kullanmadan önce hekiminize danışın
- Enfeksiyon bulaşmasını önlemek için egzersiz cihazlarınızı paylaşmayın
- Rahatsızlık hissederseniz kullanmayı bırakın
- Çocukların erişemeyeceği bir yerde saklayın
- Herhangi bir hasarlanma varsa kullanmayın- sorularınız varsa [info@sagligadestek.com](mailto:info@sagligadestek.com) adresi ile temasa geçin



**ÖNEMLİ: Gebe olduğunuzu saptadıysanız ya da son 12 hafta içinde doğum yaptıysanız egzersiz programınıza devam etmeden önce mutlaka hekiminize danışın.**

Bunlar dışında sorunuz ya da sorunuz varsa veya Intima ürünleri hakkında daha fazla bilgi edinmek isterseniz lütfen [www.sagligadestek.com](http://www.sagligadestek.com) adresini ziyaret edin ya da doğrudan [info@sagligadestek.com](mailto:info@sagligadestek.com) adresine e-posta yazın.

**Yasal sorumluluk sınırı:** Intimina ürünlerinin kullanımına ait riskler kullanıcıya aittir. Intimina ya da bayileri bu ürünün kullanımı ile ilgili sorumluluk veya yükümlülük üstlenmemektedir. Intimina, hiç kimseye bilgi verme yükümlülüğü olmaksızın bu yayında düzeltme yapmak veya zaman zaman içeriğini değiştirmek hakkını saklı tutmaktadır.

**Geliştirme amacıyla uyarı yapmaksızın model değiştirilebilir.**

© 2015 LELOi AB. Tüm hakları saklıdır. Üretici: INTIMINA, Çin

Merkez Büro: LELOi AB, Birger Jarlsgatan 22, 114 34 Stockholm, İsveç

ABD Bürosu: LELO Inc., 4320 Stevens Creek Blvd., Suite 205, San Jose, CA 95129, ABD