



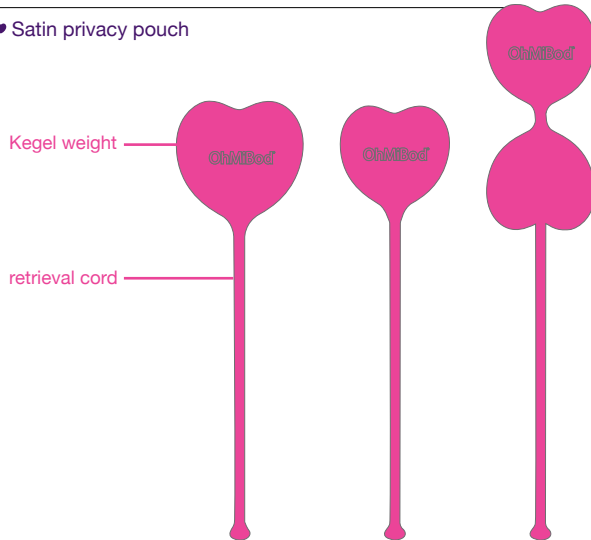
Loveline[™] &flex

ENGLISH

Enjoy your *Loveline*[™]
but first please take a moment
to review this manual. ;-)

♥ FLEX What's included

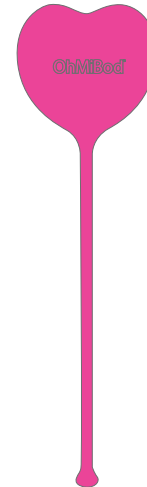
- ♥ Set of 3 Kegel balls of varying weights and sizes
- ♥ Satin privacy pouch



♥ Why FLEX?

FLEX is a graduated Kegel exercise aid. We developed this Kegel weight set to accommodate women of varying sizes and PC muscle strength. What is a PC muscle? The “PC” (or Pubococcygeus) muscle stretches from the inside of the vagina to the spinal cord. The PC muscles help to keep your bladder, uterus and other internal organs in place. They also assist in the control of opening and closing your urethra, the tube through which urine leaves your body. Kegel exercises consist of repeatedly contracting and relaxing the muscles that form part of the pelvic floor. Kegel exercises on a regular basis can help to tone and strengthen your pelvic floor muscles.

Note: Always consult your physician if you are pregnant or have any medical concerns prior to using this product. No medical claims are warranted or implied by the use of this product. For adult use only.

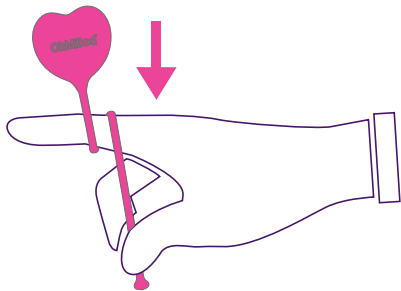


♥ Using FLEX?

Inserting FLEX balls is similar to inserting a tampon.

- To ease insertion, use a small amount of water-based lubricant on the FLEX ball you plan to use. Silicone based lubricant is NOT recommended for use with this product as silicone based lubricant can deteriorate the silicone exterior on the FLEX product itself.
- Insert the Kegel ball into your vagina so it rests above your pelvic floor muscle.
- During insertion and positioning of FLEX make sure the retrieval cord is outside of the vagina for easy removal.

To remove FLEX, simply wrap the retrieval cord around your finger and gently tug on the cord to remove from the vagina.



♥ Kegel Exercise Ideas with FLEX

Step 1 – Discover your pelvic floor muscles.

If this is your first time using Kegel weights, we recommend that you start with our lightest and easiest Kegel ball. This happens to also be the largest one. Its larger size makes it easier for the user to hold inside. Insert the Kegel ball (as described earlier) then tightly squeeze your pelvic floor muscles while sitting. Then relax and try repeating this a few times while you get acquainted with your pelvic muscles. If you have difficulty finding and contracting your pelvic floor muscle, keep trying until you feel the sensation of lifting and squeezing. Each woman's body is different, so at the beginning, just try feeling your PC muscle tensing and relaxing. Having control is a great start!

Step 2 – Develop a daily routine or PC workout program.

Many women integrate exercise of their PC muscles as part of their daily routine. Some habitually do them each day, for example, on their drive to work, while others exercise multiple times a day, whenever they remember.

Step 3 – Start FLEXing

Try keeping your pelvic muscles tense for 5 seconds while sitting. Then relax for 5 seconds. Holding FLEX for 5 seconds should be your goal, so don't be discouraged if you are unable to hold it that long at first. Although you may be able to do only one Kegel exercise when you first start out, over time your muscles will become stronger and more accustomed to doing more repetitions and carrying a heavier weighted ball. Now, try holding FLEX for 10 seconds following with 10 seconds of relaxation. Many experts recommend at least 3 sets of 10 repetitions at least once daily. When it becomes easier, try increasing your repetitions to 15. There's no pressure as to how often or how many you do! When you start to feel more control, graduate to heavier weights or even to the two-ball set.

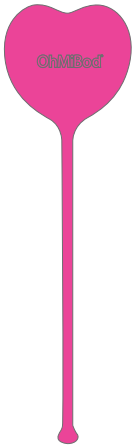
♥ Specifications

♥ **Material:** Silicone

Beginner

♥ **Weight:**
35g (1.2oz)

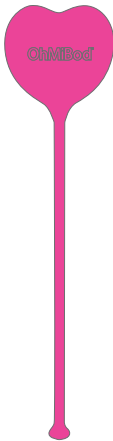
♥ **Diameter:**
36 mm (1.4")



Intermediate

♥ **Weight:**
45g (1.6oz)

♥ **Diameter:**
29 mm (1.1")



Advanced

♥ **Weight:**
85g (3.0oz)

♥ **Diameter
(of each heart):**
29 mm (1.1")



♥ Care & Cleaning

- Clean after every use with mild soap and water. Dry thoroughly.
- Store in privacy pouch to keep your Lovelife clean and safe until next use.

♥ Important Safeguards

- Stop using if you experience pain or discomfort.
- Keep away from children

♥ Warranty

OhMiBod warrants this product for a period of one (1) year, from the date of original purchase, against defects due to faulty workmanship or materials. In the event that this product fails during the warranty period, simply email us at customercare@ohmibod.com and provide us with a valid proof of the date of original purchase and we will replace the faulty product at no extra charge.

This warranty does not cover cosmetic deterioration caused by normal wear and tear or damage caused by accident, misuse, neglect or other use not in accordance with this instruction manual. Any attempt to open or take apart this product or its accessories will void the warranty.

♥ Contact Us

If you have any questions regarding your Lovelife product, please check out additional information at www.ohmibod.com. You can also reach us via email at customercare@ohmibod.com.

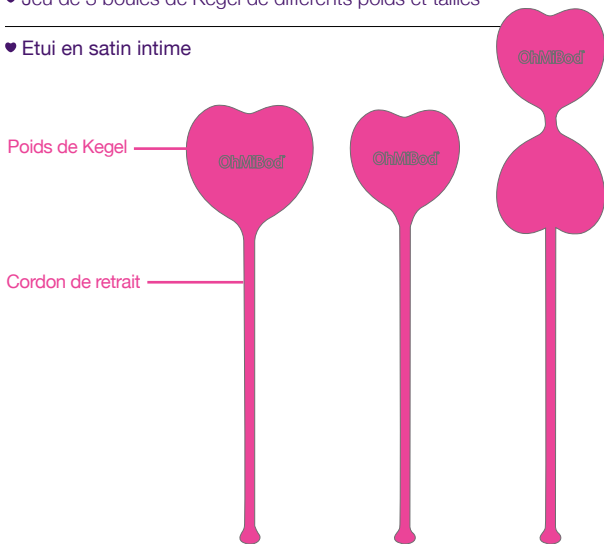
Sold as an adult novelty.

FRANÇAIS

Profitez de votre *Loveline*™ mais tout d'abord veuillez prendre un instant pour consulter ce manuel. ;-)

♥ FLEX Ce qui est inclus

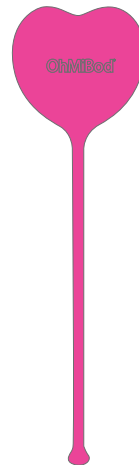
- ♥ Jeu de 3 boules de Kegel de différents poids et tailles
- ♥ Etui en satin intime



♥ Pourquoi FLEX ?

FLEX est une aide aux exercices progressifs de Kegel. Nous avons mis au point ce jeu de poids de Kegel afin qu'il convienne aux femmes en fonction de la taille et de la force de leur muscle PC. Qu'est que le muscle PC ? Le muscle «PC» (ou pubo-coccygien) s'étend depuis l'intérieur du vagin jusqu'à la colonne vertébrale. Les muscles PC aident à maintenir en place votre vessie, utérus et aux organes internes. Ils aident également au contrôle de l'ouverture et la fermeture de votre urètre, le tube grâce auquel l'urine s'évacue de votre corps. Les exercices de Kegel consistent en la contraction et le relâchement répétés des muscles qui font partie du plancher pelvien. Les exercices de Kegel pratiqués de façon régulière peuvent aider à tonifier et renforcer les muscles de votre plancher pelvien.

Remarque : Avant d'utiliser ce produit, consultez toujours votre médecin si vous êtes enceinte ou avez des problèmes médicaux. Aucune plainte médicale n'est garantie ou impliquée par l'utilisation de ce produit. A l'usage des adultes seulement.

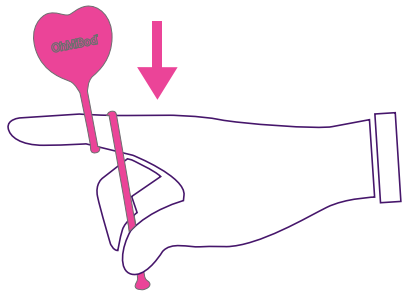


♥ Utilisation de FLEX ?

L'insertion des boules FLEX d'appareille à celle d'un tampon.

- Afin de faciliter l'insertion, utilisez une petite quantité de lubrifiant à base d'eau sur la boule FLEX que vous prévoyez d'utiliser. Les lubrifiants à base de silicone NE SONT PAS recommandés pour l'utilisation de ce produit car ceux-ci peuvent détériorer l'extérieur en silicone du produit FLEX lui-même.
- Introduisez la boule de Kegel dans votre vagin de sorte à ce qu'elle se trouve au-dessus du muscle de votre plancher pelvien.
- Lors de l'introduction et du positionnement de FLEX assurez-vous que le cordon de retrait se trouve à l'extérieur du vagin pour un retrait facile.

Pour retirer FLEX, enroulez simplement le cordon de retrait autour de votre doigt et tirez doucement sur le cordon afin de le déplacer du vagin.



♥ Idées d'exercices de Kegel avec FLEX

Etape 1 - Découvrez vos muscles du plancher pelvien.

Si c'est votre première utilisation des poids de Kegel, nous vous recommandons de débuter avec notre boule de Kegel la plus légère et facile. Il se trouve que c'est également la plus grande. Sa grande taille la rend plus facile pour l'utilisateur à maintenir à l'intérieur. Introduisez la boule de Kegel (comme décrit auparavant) puis serrez fermement le muscle de votre plancher pelvien tout en étant en position assise. Puis relâchez et essayez de répéter l'exercice à plusieurs reprises alors que vous vous familiarisez avec vos muscles pelviens. Si vous rencontrez des difficultés à trouver et à contracter le muscle de votre plancher pelvien, essayez à nouveau jusqu'à trouver la sensation de soulèvement et de pression. Le corps de chaque femme est différent, donc au début, essayez juste de sentir votre muscle PC se tendre et se relâcher. En avoir le contrôle est déjà un excellent début !

Etape 2 - Développez une routine quotidienne ou un programme d'entraînement du PC.

Beaucoup de femmes intègrent les exercices de leurs muscles PC à leur routine quotidienne. Certaines les effectuent habituellement chaque jour, par exemple, sur le chemin du travail, alors que d'autres les font plusieurs fois par jour, lorsqu'elles s'en souviennent.

Etape 3 - Commencez à FLEXer

Essayez de garder vos muscles pelviens tendus pendant 5 secondes en position assise. Puis relâchez pendant 5 secondes. Maintenir FLEX pendant 5 secondes devrait être votre objectif, alors ne vous découragez pas si vous n'êtes pas capable de le maintenir aussi longtemps dans les débuts. Même si vous n'êtes capables de ne faire qu'un seul exercice de Kegel lorsque vous débutez, à la longue vos muscles deviendront plus forts et s'habitueront à effectuer plus de répétitions et à porter une boule plus lourde. A présent, essayez de tenir FLEX pendant 10 secondes puis relâchez pendant 10 secondes. Bon nombre d'experts recommandent au moins 3 cycles de 10 répétitions au minimum par jour. Lorsque cela devient plus facile, essayez d'augmenter vos répétitions jusqu'à 15. Il n'y a aucune exigence sur la régularité ou la quantité des exercices que vous devez faire ! Lorsque vous commencez à ressentir une plus grande maîtrise, évoluez vers des poids plus lourds voire le jeu de deux boules.

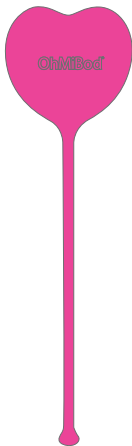
♥ Spécificités

♥ **Matière :** Silicone

Débutant

♥ **Poids :**
35 g (1,2 once)

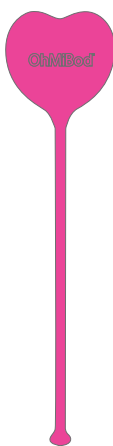
♥ **Diamètre :**
36 mm (1,4 ")



Intermédiaire

♥ **Poids :**
45 g (1,6 once)

♥ **Diamètre :**
29 mm (1,1 ")



Avancé

♥ **Poids :**
85 g (3, 0 onces)

♥ **Diamètre
(depuis chaque
coeur) :**
29 mm (1,1 ")



♥ Nettoyage et entretien

- Nettoyez-le après chaque utilisation avec un savon doux et de l'eau. Séchez-le minutieusement.
- Conservez-le dans l'étui intime afin de le garder propre et intact jusqu'à la prochaine utilisation.

♥ Mesures de protection importantes

- Cessez toute utilisation en cas de douleur ou de gêne.
- Tenir hors de portée des enfants

♥ Garantie

OhMiBod garantit le présent produit contre tout défaut de matériau ou de fabrication pour une période d'un (1) an à compter de la date d'achat initial. Dans le cas où ce produit viendrait à tomber en panne, veuillez simplement nous contacter à l'adresse customercare@ohmibod.com en nous fournissant une preuve valide de la date d'achat original et nous remplacerons le produit défectueux sans aucun frais supplémentaire.

La garantie ne couvre pas la détérioration physique causée par l'usure normale ni les dommages causés par accident, abus, négligence, ou toute autre utilisation contraire aux instructions du manuel d'utilisation. Toute tentative d'ouvrir ou de démonter ce produit ou ses accessoires annulera la garantie.

♥ Contactez-nous

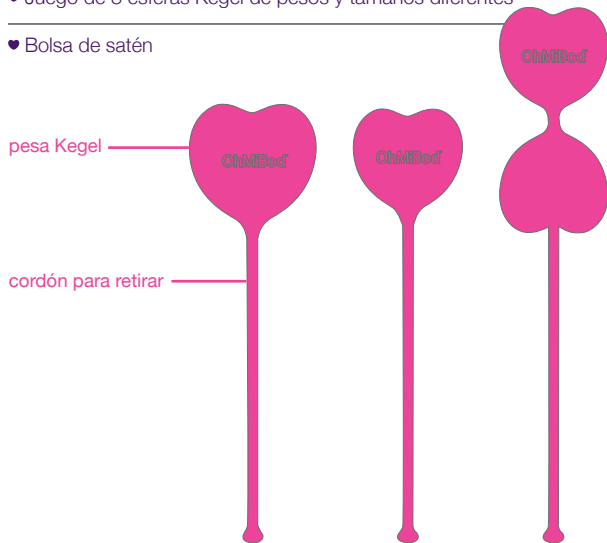
Si vous avez la moindre question concernant votre nouvel appareil Lovelife, veuillez consulter les informations supplémentaires situées sur www.ohmibod.com. Vous pouvez également nous contacter par e-mail à l'adresse customercare@ohmibod.com.

Vendu en tant qu'article fantaisie pour adulte.

Disfrute de su *Loveline*,
pero antes dedique un momento
a leer este manual. ;-)

♥ FLEX Qué incluye

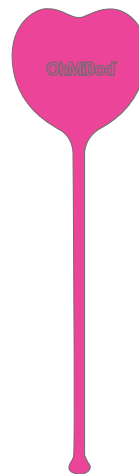
- ♥ Juego de 3 esferas Kegel de pesos y tamaños diferentes
- ♥ Bolsa de satén



♥ ¿Por qué FLEX?

FLEX es un ayudante para realizar ejercicios Kegel en forma gradual. Desarrollamos estas pesas Kegel para que se adapten a mujeres de diferentes tamaños y fuerza de los músculos pubocoxígeos. ¿Cuáles son estos músculos? Los músculos pubocoxígeos se extienden desde el interior de la vagina hasta la médula espinal. Ayudan a mantener en su lugar la vejiga, el útero y otros órganos internos, y también contribuyen a controlar la apertura y cierre de la uretra, el conducto por el que sale la orina de su cuerpo. Los ejercicios Kegel consisten en contraer y relajar repetidas veces los músculos que forman parte del suelo pélvico. Si se los realiza en forma periódica, estos ejercicios pueden ayudar a tonificar y fortalecer los músculos del suelo de la pelvis.

Nota: consulte a su médico si está embarazada o tiene algún problema médico antes de utilizar el producto. No está implícito ni se garantiza que el uso de este producto tenga algún beneficio médico. Es sólo para adultos.

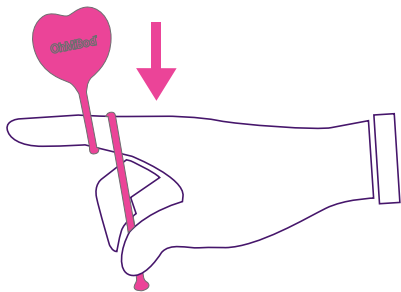


♥ Cómo se usa FLEX

Las esferas FLEX se insertan como un tampón.

- Para facilitar la inserción, utilice una pequeña cantidad de lubricante a base de agua en la esfera que va a utilizar. Un lubricante a base de silicona puede deteriorar el exterior siliconado del producto, y por eso NO se recomienda su uso con FLEX.
- Inserte la esfera Kegel en su vagina de manera que se apoye sobre la musculatura del suelo pélvico.
- Durante la inserción y posicionamiento, asegúrese de que el cordón esté fuera de la vagina para facilitar la posterior extracción.

Para retirar la esfera FLEX de la vagina, sólo envuelva el cordón alrededor de su dedo y jale con suavidad.



♥ Ideas de ejercicios Kegel con FLEX

1er. paso: descubra los músculos del suelo pélvico.

Si es la primera vez que utiliza pesas Kegel, recomendamos que comience con la esfera de menor peso y más fácil, que resulta ser la más grande. Su mayor tamaño permite que sea más fácil sostenerla apretada. Insértela como se describió antes, y luego apriete sus músculos pélvicos mientras está sentada. Relaje e intente repetir esto algunas veces mientras se familiariza con la zona. Si tiene dificultad para encontrar y contraer los músculos del suelo pélvico, continúe intentando hasta sentir una elevación y un apretón. El cuerpo de cada mujer es diferente: por eso, lo mejor sería comenzar sólo intentando sentir que los músculos pubocoxigeos se tensan y se relajan. Tener control es un gran comienzo.

2º paso: desarrolle una rutina diaria o un programa de entrenamiento de los músculos.

Muchas mujeres integran ejercicios de músculos pubocoxigeos a su programa diario de ejercitación. Algunas los hacen todos los días, por ejemplo, mientras conducen al trabajo, y otras los realizan varias veces al día, cuando se acuerdan, simplemente.

3er. paso: comience a FLEXionar

Intente mantener sus músculos tensos durante 5 segundos, estando sentada. Luego relájelos durante otros 5 segundos. Su meta debería ser sostener FLEX por 5 segundos: no se desaliente si no puede sujetarlo tanto tiempo. Aunque pueda realizar sólo un ejercicio Kegel al comienzo, con el tiempo sus músculos se harán más fuertes y se acostumbrarán a hacer más repeticiones y soportar una esfera más pesada. Ahora intente sostener una FLEX durante 10 segundos, seguidos de 10 segundos de relajación. Muchos expertos recomiendan al menos 3 series de 10 repeticiones al menos una vez al día. Cuando se vuelva más fácil, intente aumentar sus repeticiones a 15. No hay presión sobre la cantidad que debe realizar ni con cuánta frecuencia. Cuando comience a sentir más control, podrá cambiar a una esfera más pesada o incluso al conjunto de dos esferas.

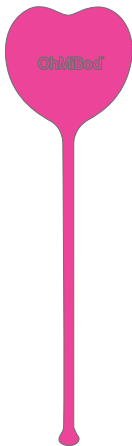
♥ Especificaciones

♥ **Material:** silicona

Principiante

♥ **Peso:**
35 g (1,2 onzas)

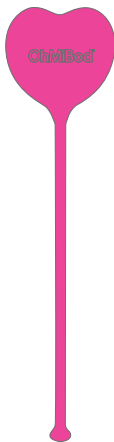
♥ **Diámetro:**
36 mm (1,4 pulg.)



Intermedia

♥ **Peso:**
45 g (1,6 onzas)

♥ **Diámetro:**
29 mm (1,1 pulg.)



Avanzada

♥ **Peso:**
85 g (3 onzas)

♥ **Diámetro
(de cada corazón):**
29 mm (1,1 pulg.)



♥ Cuidado y limpieza

- Limpie el producto luego de cada uso con agua tibia y jabón. Séquelo bien.
- Guárdelo en la bolsa de satén para mantener su Lovelife limpio y seguro hasta el próximo uso.

♥ Precauciones importantes

- Deje de usar el producto si siente dolor o incomodidad.
- Manténgalo alejado del alcance de los niños.

♥ Garantía

OhMiBod ofrece para este producto una garantía de un (1) año a partir de la fecha de compra, contra defectos debidos a fallas en la fabricación o en los materiales. En caso de que este producto falle durante el período de garantía, simplemente envíenos un correo electrónico a customercare@ohmibod.com con una prueba válida de la fecha de compra original y reemplazaremos el producto defectuoso sin cargo adicional.

Esta garantía no cubre el deterioro estético causado por desgaste normal ni roturas o daños causados por accidentes, mal uso, negligencia u otros usos que no sean los indicados en este manual de instrucciones. Cualquier intento de abrir o desmontar este producto o sus accesorios anulará la garantía.

♥ Contáctenos

Si tiene alguna pregunta acerca de su producto Lovelife, ingrese a www.ohmibod.com para encontrar más información. También puede ponerse en contacto con nosotros por correo electrónico a customercare@ohmibod.com.

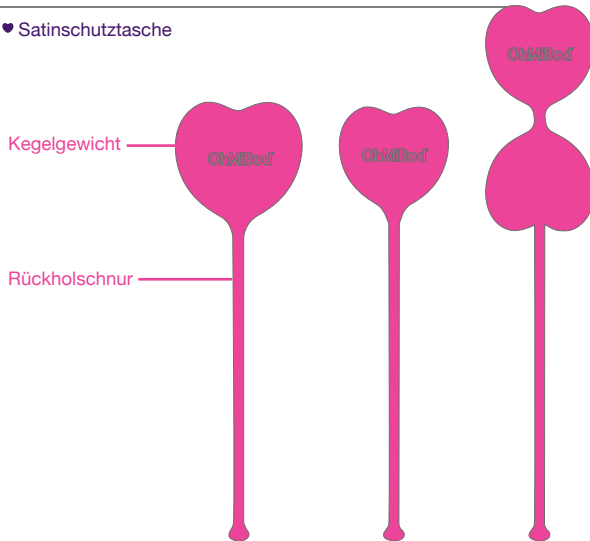
Se vende como novedad para adultos.

DEUTSCH

Genießen Sie Ihren *Loveliflex*.
Nehmen Sie sich jedoch vorher
noch kurz die Zeit, diese Anleitung
durchzulesen. ;-)

♥ FLEX Inhalt

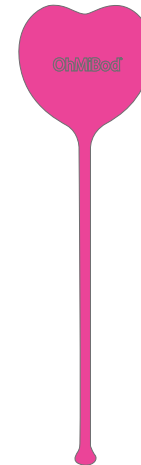
- ♥ 3 Kegelbälle mit unterschiedlichen Größen und Gewichten
- ♥ Satinschutztasche



♥ Wieso FLEX?

FLEX ist eine Kegelübungshilfe in verschiedenen Abstufungen. Wir haben diese Kegelgewichte passend für Frauen unterschiedlicher Größe und PC-Muskelstärke entwickelt. Was ist ein PC-Muskel? Der „PC“-Muskel (Pubococcygeus) verläuft vom Inneren der Vagina bis zum Rückenmark. Die PC-Muskeln helfen dabei, dass Ihre Blase, Uterus und andere innere Organe an ihrem Platz bleiben. Zudem unterstützen Sie auch die Öffnungs- und Schließfunktion des Harnleiters, der Röhre in der der Urin den Körper verlässt. Kegelübungen bestehen aus wiederholten Anspannen und Entspannen der Muskeln, die Teil des Beckenbodens sind. Regelmäßig durchgeführte Kegelübungen können Ihren Beckenboden trainieren und stärken.

Hinweis: Konsultieren Sie vor Verwendung dieses Produktes Ihren Arzt, ob Sie schwanger sind oder gesundheitliche Beeinträchtigungen haben. Keine medizinischen Ansprüche werden implizit oder gerechtfertigt durch die Verwendung dieses Produkts. Nur für Erwachsene.

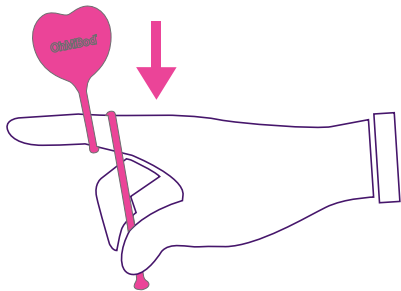


♥ Wie verwendet man FLEX?

Das Einführen der FLEX-Bälle geschieht auf ähnliche Weise wie das Einführen eines Tampons.

- Bringen Sie für ein leichteres Einführen eine kleine Menge Gleitmittel auf Wasserbasis auf den Ball, den Sie verwenden möchten, auf. Die Verwendung eines Gleitmittels auf Silikonbasis wird nicht empfohlen, da dieses die Silikonoberfläche der FLEX-Bälle angreifen kann.
- Führen Sie den Kegelball in Ihre Vagina ein, so dass er über ihrem Beckenbodenmuskel ruht.
- Stellen Sie während des Einführens und der Positionierung des FLEX sicher, dass die Rückholschnur sich außerhalb der Vagina befindet und der Ball so leicht wieder entfernt werden kann.

Um den FLEX wieder zu entfernen, wickeln Sie sich die Rückholschnur um Ihren Finger und ziehen Sie sanft daran, um den Ball wieder aus der Vagina zu entfernen.



♥ Übungsmöglichkeiten mit dem FLEX

Schritt 1 - Lernen Sie Ihre Beckenbodenmuskulatur kennen

Wenn Sie die Kegelgewichte zum ersten Mal verwenden, empfehlen wir Ihnen, mit dem leichtesten und einfachsten Kegelball zu beginnen. Es handelt sich hierbei um den größten Ball. Der große Umfang erleichtert es der Benutzerin, den Ball im Körperinneren zu halten. Führen Sie den Kegelball (wie bereits beschrieben) ein und spannen Sie dann im Sitzen Ihre Beckenbodenmuskulatur fest an. Entspannen Sie dann die Muskulatur wieder und wiederholen Sie diese Übung einige Male. So lernen Sie Ihre Beckenbodenmuskulatur kennen. Wenn Sie es als schwierig empfinden, die Beckenbodenmuskeln anzuspannen und wieder zu entspannen, führen Sie die Übung solange aus, bis Sie ein Gefühl von Heben und Pressen haben. Jeder Körper ist anders. Versuchen Sie zu Beginn einfach, die Muskelanspannung und -entspannung der Beckenbodenmuskulatur zu spüren. Die Kontrolle zu haben ist ein guter Start!

Schritt 2 - Führen Sie Ihr Beckenboden-Übungsprogramm täglich durch.

Viele Frauen integrieren das Beckenbodentraining in den Tagesablauf. Manche Frauen führen es täglich durch, z. B. auf dem Weg zur Arbeit. Andere wiederholen die Übung immer wieder im Laufe des Tages, so oft sie daran denken.

Schritt 3 - Starten Sie mit dem FLEXing

Versuchen Sie, Ihre Beckenbodenmuskulatur im Sitzen 5 Sekunden anzuspannen. Entspannen Sie sich dann 5 Sekunden. Den FLEX 5 Sekunden lang zu halten, sollte Ihr Ziel sein. Seien Sie also nicht entmutigt, wenn Sie es zu Beginn nicht schaffen, diese 5 Sekunden durchzuhalten. Am Anfang schaffen Sie vielleicht nur eine Kegelübung, aber mit der Zeit werden Ihre Muskeln stärker und gewöhnen sich daran, mehrere Wiederholungen mit schwereren Bällen durchzuhalten. Versuchen Sie jetzt, den FLEX 10 Sekunden lang zu halten und dann 10 Sekunden zu entspannen. Viele Experten empfehlen mindestens 3 Sätze mit je 10 Wiederholungen mindestens ein Mal täglich. Wenn Sie das Gefühl haben, dass es leichter wird, erhöhen Sie die Wiederholungen auf 15. Es gibt keinen Druck, wie oft und wie viele Wiederholungen Sie ausführen! Wenn Sie das Gefühl haben, Ihre Beckenbodenmuskulatur besser kontrollieren zu können, steigern Sie sich auf schwerere Gewichte oder auch ein Zweier-Set.

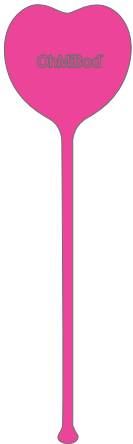
♥ Spezifikationen

♥ **Material:** Silikon

Anfänger

♥ **Gewicht:**
35g (1.2oz)

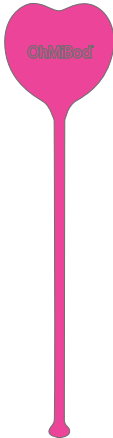
♥ **Durchmesser:**
36 mm (1.4")



Fortgeschrittene

♥ **Gewicht:**
45g (1.6oz)

♥ **Durchmesser:**
29 mm (1.1")



Profis

♥ **Gewicht:**
85g (3.0oz)

♥ **Durchmesser:**
(jedes Herz):
29 mm (1.1")



♥ Pflege und Reinigung

- Reinigen Sie die Bälle nach jeder Benutzung mit Wasser und Seife und lassen Sie sie sorgfältig trocknen.
- Bewahren Sie die Bälle sauber und sicher in der Schutztasche bis zur nächsten Benutzung auf.

♥ Wichtige Sicherheitsvorkehrungen

- Beenden Sie das Training, wenn Sie Schmerzen oder Unbehagen im Unterleib verspüren
- Von Kindern fernhalten

♥ Garantie

OhMiBod bietet ab dem ursprünglichen Kaufdatum eine Garantie von einem (1) Jahr gegen Defekte, die auf Fehler am Material oder bei der Verarbeitung zurückzuführen sind. Falls dieses Produkt während der Garantiedauer einen Defekt aufweist, schicken Sie uns einfach eine E-Mail an customer@ohmibod.com und schicken Sie uns einen gültigen Beleg des ursprünglichen Kaufdatums. Wir werden daraufhin das fehlerhafte Produkt kostenfrei austauschen.

Diese Garantie betrifft nicht den kosmetischen Verschleiß durch normale Verwendung oder Schäden durch Unfall, Fehlgebrauch, Missachtung oder andere Verwendungen, die nicht im Einklang mit diesem Benutzerhandbuch stehen. Jeder Versuch, dieses Produkt oder das Zubehör zu öffnen bedeutet den Verlust der Garantie.

♥ Kontakt

Falls Sie Fragen bezüglich Ihres neuen Lovelife-Produkts haben, beachten Sie bitte die zusätzlichen Informationen unter www.ohmibod.com. Sie erreichen uns ebenfalls per E-Mail unter customer@ohmibod.com.

Als Neuheit für Erwachsene im Handel.

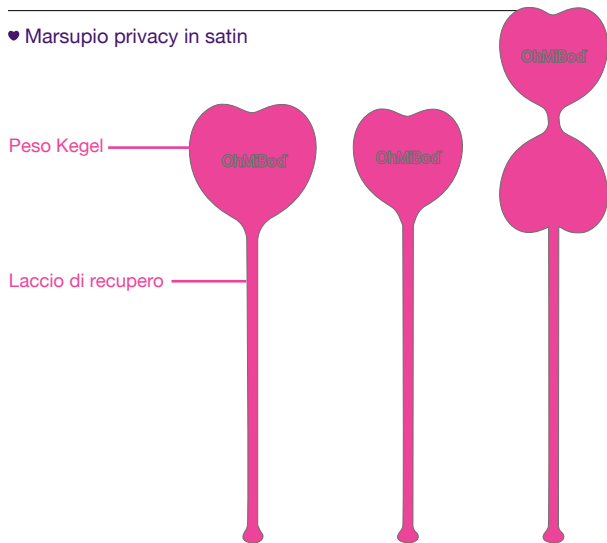
ITALIANO

Goditi il tuo *Lovelife* ma prima per favore prenditi un momento per leggere questo manuale. ;-)

♥ FLEX Cosa è incluso

♥ Set di 3 pesi Kegel

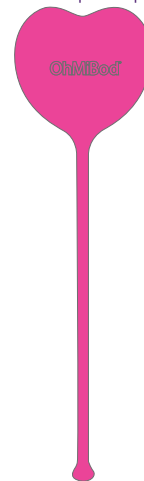
♥ Marsupio privacy in satin



♥ Perché FLEX

FLEX è un aiuto graduato all'esercizio Kegel Abbiamo sviluppato questo set di pesi Kegel per adeguarlo a donne di diverse strutture e con diverse forze dei muscoli PC. Cos'è un muscolo PC? Il muscolo PC (o Pubococcigeo) si allunga dall'interno della vagina fino al midollo spinale. I muscoli PC aiutano a mantenere al loro posto la tua vescica, l'utero e ad altri organi interni. Aiutano anche nel controllo dell'apertura e della chiusura della tua uretra, il tubo attraverso il quale l'urina esce dal tuo corpo. Gli esercizi Kegel consistono nel contrarre e rilassare ripetutamente i muscoli che partono dal pavimento pelvico. Se fatti in maniera regolare gli esercizi Kegel possono aiutare a tonificare e rafforzare i muscoli del tuo pavimento pelvico.

Nota: Prima di usare questo prodotto consulta sempre il medico se sei incinta o hai problemi medici. Non verranno autorizzati o implicati reclami medici afferenti l'utilizzo di questo prodotto. Solo per adulti.

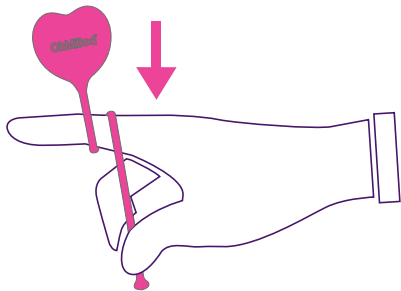


Usare FLEX?

Inserire le palline FLEX è come inserire un tampone.

- Per facilitare l'inserimento, utilizzare una piccola quantità di lubrificante a base di acqua sulla pallina FLEX che intendi usare. NON si consiglia un lubrificante a base di silicone in quanto può deteriorare l'esterno in silicone del prodotto FLEX stesso.
- Inserire la pallina Kegel nella tua vagina in maniera tale che si adagi sui muscoli del tuo pavimento pelvico.
- Durante l'inserimento e posizionamento di FLEX assicurarsi che il laccio di recupero sia fuori della vagina per una facile rimozione.

Per rimuovere FLEX, attorcigliare semplicemente il laccio di recupero attorno al dito e tirare gentilmente il laccio per rimuoverlo dalla vagina.



Idee per Esercizi Kegel con FLEX

Fase 1 - Scopri i tuoi muscoli del pavimento pelvico.

Se è la prima volta che usi i pesi Kegel, ti raccomandiamo di iniziare con la pallina Kegel più leggera e più facile. Di solito questa è la più grande. Essendo più grande è più facile per chi la usa mantenerla all'interno. Inserisci la pallina Kegel (come descritto prima) quindi comprimi saldamente i tuoi muscoli del pavimento pelvico mentre sei seduta. Poi rilassali e cerca di ripeterlo poche volte mentre fai la conoscenza dei tuoi muscoli pelvici. Se hai difficoltà a trovare e contrarre il tuo muscolo del pavimento pelvico, continua a provare fino a quando non avverti la sensazione di sollevamento e compressione. Il corpo di ogni donna è diverso, quindi all'inizio semplicemente prova a sentire i tuoi muscoli PC tendersi e rilassarsi. Avere il controllo è un grande inizio!

Fase 2 - Sviluppa una routine quotidiana o un programma di allenamento PC.

Molte donne integrano l'esercizio dei loro muscoli PC come parte della loro routine quotidiana. Alcune lo fanno abitualmente tutti i giorni, per esempio mentre guidano per andare al lavoro, mentre altre si esercitano più volte al giorno, quando si ricordano.

Fase 3 - Cominciare a FLEXare

Prova a tenere tesi i tuoi muscoli pelvici per 5 secondi mentre sei seduta. Poi rilassali per 5 secondi. Mantenere FLEX per 5 secondi dovrebbe essere il tuo obiettivo, quindi non ti scoraggiare se non sei capace di trattenerlo così a lungo all'inizio. Per quanto tu possa essere in grado di fare solo un esercizio Kegel quanto inizi, nel tempo i tuoi muscoli diventeranno più forti e più abituati a fare più ripetizioni e a tenere una palla più pesante. Ora, prova a tenere FLEX per 10 secondi seguiti da 10 secondi di rilassamento. Molti esperti raccomandano almeno 3 serie da 10 ripetizioni almeno una volta al giorno. Quando diventa più facile, prova ad aumentare fino a 15 ripetizioni. Non ci sono pressioni rispetto alla frequenza ed al numero di volte! Quando cominci ad avvertire più controllo, passa a palline più pesanti o persino a due palline per volta.

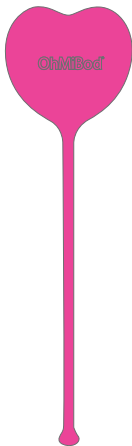
♥ Specifiche

♥ **Materiale:** Silicone

Principiante

♥ **Peso:**
35 g (1,2oz)

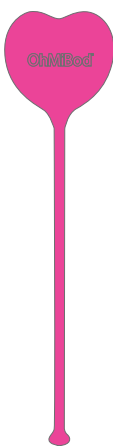
♥ **Diametro:**
36 mm (1,4")



Intermediate

♥ **Peso:**
45 g (1,6oz)

♥ **Diametro:**
29 mm (1,1")



Avanzato

♥ **Peso:**
85 g (3,0oz)

♥ **Diametro
(di ciascun nucleo):**
29 mm (1,1")



♥ Conservazione e Pulizia

- Pulire dopo ogni uso con sapone neutro e acqua. Asciugare completamente.
- Custodire Lovelife nella privacy pouch per mantenerlo pulito e al sicuro fino al successivo utilizzo.

♥ Informazioni di Sicurezza

- Interrompere immediatamente l'utilizzo in caso di disagio o dolore.
- Tenere lontano dalla portata dei bambini

♥ Garanzia

OhMiBod garantisce questo prodotto per il periodo di un (1) anno, a decorrere dalla data d'acquisto, per qualsiasi guasto attribuibile a difetti di produzione o dei materiali. In caso di guasto durante il periodo coperto dalla garanzia, inviare un'email all'indirizzo customercare@ohmibod.com fornendoci una valida prova d'acquisto con data d'acquisto e sostituiremo il prodotto difettoso senza costi aggiuntivi.

La garanzia non copre l'usura causata dal normale utilizzo o i danni causati da incidenti, cattivo utilizzo, negligenza o qualsiasi altro uso che non sia in accordo con l'uso previsto dal manuale d'utilizzo. Qualsiasi tentativo di apertura del prodotto o dei suoi accessori annullerà la validità della garanzia.

♥ Contatti

In caso di qualsiasi domanda riguardante il tuo nuovo prodotto Lovelife, rivolgiti al nostro sito web: www.ohmibod.com. Puoi contattarci via email all'indirizzo customercare@ohmibod.com.

Il prodotto è venduto come articolo per adulti.

РУССКИЙ

Наслаждайтесь *Loveline*,
но сначала прочтите данное
руководство. :-)

♥ FLEX Что входит в комплект

♥ Набор из 3-х шариков Кегеля разного веса и размера

♥ Атласный мешочек для индивидуального
пользования

Шарик Кегеля



Шнурок для
удаления шарика



♥ Почему именно FLEX?

FLEX –это вспомогательное средство для упражнений Кегеля в ступенчатом режиме. Этот комплект шариков Кегеля был разработан для женщин разной комплекции и с разной силой ЛК-мышц. Что такое ЛК-мышца? «ЛК» (или лобково-копчиковая) мышца тянется от внутренней части вагины к позвоночнику. ЛК-мышцы помогают удерживать мочевой пузырь, матку и другие внутренние органы. Кроме того, они помогают контролировать открытие и закрытие уретры – канала для выведения мочи из организма. Суть упражнений Кегеля: это цикл чередующихся сжатий и расслаблений мышц, которые формируют часть тазового дна. Регулярное выполнение упражнений Кегеля помогает поддерживать тонус мышц тазового дна и укреплять их.

Примечание: Если вы беременны или у вас есть какие-то проблемы со здоровьем, перед использованием данного прибора проконсультируйтесь с врачом. Использование данного прибора не гарантирует и не претендует на излечение каких-либо медицинских патологий. Только для взрослых.

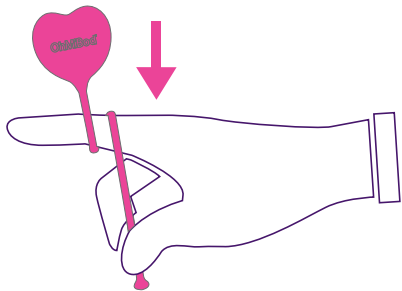


Использование FLEX

Вставлять шарики FLEX – это как вводить тампон.

- Чтобы облегчить введение, нанесите на шарик FLEX немного лубриканта на водной основе. НЕ рекомендуется использовать вместе с данным прибором лубрикант на силиконовой основе, так как он может повредить силиконовую оболочку самого прибора FLEX.
- Введите шарик Кегеля в вагину таким образом, чтобы он был расположен над мышцей тазового дна.
- При введении FLEX убедитесь, что шнурок для удаления шарика находится вне вагины, чтобы его можно было легко извлечь.

Чтобы вынуть FLEX, просто оберните шнурок вокруг пальца и слегка потяните за него.



Разные варианты упражнений Кегеля с FLEX

Шаг 1 – Найдите мышцы тазового дна.

Если вы пользуетесь шариками Кегеля впервые, мы рекомендуем начать упражнения с самого легкого и простого в употреблении шарика. Это как раз и есть самый крупный из них. Из-за того, что он такой большой, его проще удерживать внутри. Введите шарик Кегеля (как описано выше), а затем, в сидячем положении, крепко сожмите мышцы тазового дна. Затем расслабьтесь и повторите это упражнение несколько раз, пока вам не станет понятен механизм работы тазовых мышц. Если у вас возникнут трудности в обнаружении мышц тазового дна и их сокращении, продолжайте попытки до тех пор, пока не достигнете ощущения подъема и сжатия. Организм каждой женщины реагирует по-разному, поэтому вначале просто попытайтесь почувствовать напряжение и расслабление ЛК-мышцы. Умение контролировать себя и свои ощущения – это прекрасное начало!

Шаг 2 – Привыкните делать это каждый день или разработайте свою особую программу тренировки ЛК-мышц.

Для многих женщин тренировка ЛК-мышц становится частью их повседневного образа жизни. Некоторые делают эти упражнения каждый день в автомобиле по пути на работу, другие делают их несколько раз в день, когда вспоминают об этом.

Шаг 3 – Начиная упражнения FLEX

Находясь в положении сидя, попытайтесь в течение 5 секунд удержать в напряженном состоянии свои тазовые мышцы. Затем расслабьте мышцы на 5 секунд. Научиться удерживать мышцы в напряжении в течение 5 секунд - это ваша конечная цель. Поэтому не стоит расстраиваться, если вам не удастся достигнуть этого сразу же. Возможно, в самом начале вы сможете сделать только одно упражнение Кегеля, но со временем ваши мышцы окрепнут, вывйдут к выполнению большего количества повторений и смогут удерживать шарик большего веса. Теперь попытайтесь удерживать FLEX в течение 10 секунд, после чего расслабьте мышцы на 10 секунд. Большинство экспертов рекомендуют выполнять не менее 3 подходов по 10 повторений, как минимум один раз в день. Когда вам станет легче выполнять упражнения, попробуйте увеличить количество повторов до 15. Нет никаких специальных предписаний касательно того, как часто и как подолгу вы должны делать данные упражнения! Когда вы достигнете ощущения полного контроля над своими мышцами, попробуйте «взять» более тяжелый вес или перейдите к одновременному использованию двух шариков.

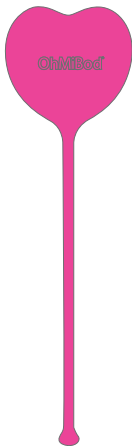
♥ Технические характеристики:

♥ **Материал:** Силикон

Начинающий

♥ **Вес:**
35 г (1,2 унции)

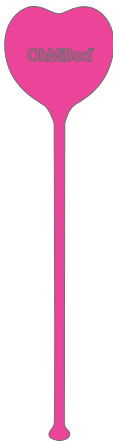
♥ **Диаметр:**
36 мм (1,4 дюйма)



Средний уровень

♥ **Вес:**
45 г (1,6 унции)

♥ **Диаметр:**
29 мм (1,1 дюйма)



Профессионал

♥ **Вес:**
85 г (3,0 унции)

♥ **Диаметр (каждого шарика)**
29 мм (1,1 дюйма)



♥ Уход и чистка

- Очищайте прибор после каждого использования нещелочным мылом и водой. Тщательно высушивайте.
- Храните Lovelife в отдельном мешочке в чистоте и безопасности до следующего использования.

♥ Меры предосторожности

- Прекратите использовать массажер в случае появления боли или дискомфорта.
- Хранить в недоступном для детей месте

♥ Гарантия

OhMiBod предоставляет гарантию на данный продукт сроком на один (1) год с даты первичного приобретения от дефектов, возникших по причине низкого качества работ или дефектных материалов. В случае если прибор перестал функционировать во время гарантийного периода, свяжитесь с нами по электронной почте (customer@ohmibod.com), предоставьте чек, подтверждающий дату покупки, и мы заменим бракованный товар на новый без дополнительной платы.

Настоящая гарантия не распространяется на случаи косметических повреждений и изнашивания, неправильного применения, небрежного обращения или использования, которое противоречит правилам данной инструкции по эксплуатации. Любая попытка открыть или разобрать данный продукт или аксессуары к нему может привести к прекращению действия гарантии.

♥ Свяжитесь с нами

В случае возникновения любых вопросов относительно работы вашего нового прибора Lovelife дополнительную информацию можно найти на www.ohmibod.com. Вы также можете связаться с нами по электронной почте: customer@ohmibod.com.

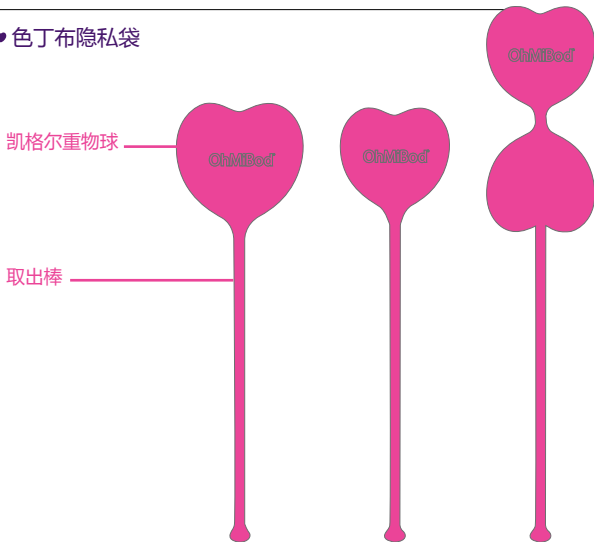
Продается в качестве сувенира для взрослых.

享受您的 *Loveline*, 但请首先
阅读本手册。;-)

♥ FLEX 包括的物品

♥ 一套重量和尺寸不同的 3 个凯格尔重物球

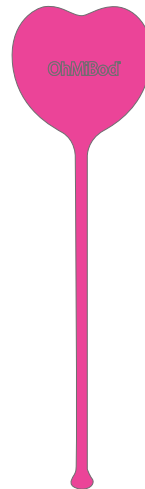
♥ 色丁布隐私袋



♥ 为什么使用 FLEX ?

FLEX 是一种渐进式凯格尔锻炼辅助用具。我们开发的这套凯格尔重物球适合不同体型和耻骨肌力量的妇女。什么是耻骨肌？耻骨肌从阴道内部延伸到脊髓。耻骨肌帮助保持膀胱、子宫和其它内部器官处于正常位置。这些肌肉还协助尿道（尿液排离身体的管道）的开合。凯格尔锻炼包括重复收紧和放松构成盆底一部分的肌肉。经常进行凯格尔锻炼可以帮助调理和增强盆底肌肉。

注意：如果您已经怀孕或者有什么医疗疑问，请联系医生。使用本产品不享受任何明示或暗示的医疗赔偿。仅供成人使用。

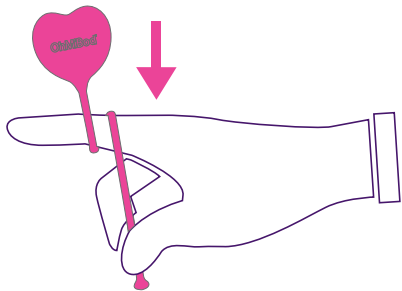


♥ 如何使用 FLEX？

插入 FLEX 重物球类似于插入止血棉塞。

- 为便于插入，应在要使用的 FLEX 重物球上涂少量水基润滑剂。硅基润滑剂会损坏 FLEX 产品自身的硅酮表面，因此不建议用于本产品。
- 将凯格尔重物球插入阴道，使其位于盆底肌肉上方。
- 在插入和定位凯格尔重物球时，应确保取出棒在阴道之外以便于取出。

要取出凯格尔重物球，只需将取出棒缠绕到手指上，然后轻轻地拉拔，从阴道取出。



♥ 使用 FLEX 重物球进行凯格尔锻炼

第 1 步 - 找到盆底肌肉。

如果您是首次使用凯格尔重物球，建议您从最轻和最容易的凯格尔重物球开始。这个重物球的尺寸也是最大的。较大的尺寸使用户更容易在体内夹持。插入凯格尔重物球（如前所述），然后在坐着时用力收紧盆底肌肉，然后放松。在您熟悉盆底肌肉后，尝试多次重复收紧和放松。如果您难以找到和收缩盆底肌肉，请一直尝试，直到有提升和挤压的感觉。每个妇女的身体是不同的，因此在开始时只需要尝试感受耻骨肌的收紧和放松。能够控制肌肉是很好的开始！

第 2 步 - 制定日常耻骨肌锻炼计划。

许多妇女将耻骨肌锻炼作为日常活动的一部分。有人每天习惯性地进行的耻骨肌锻炼，例如在开车上班时；有人会在想起时每天多次锻炼。

第 3 步 - 开始 FLEX 锻炼

尝试在坐着时保持骨盆肌肉收紧 5 秒钟。然后放松 5 秒钟。夹持 FLEX 重物球 5 秒只是您的目标，如果开始时无法做到，不要泄气。虽然您刚开始时可能只能做一次凯格尔锻炼，但随着时间推移您的肌肉会变得更有力，更适应多次重复锻炼以及夹持更重的重物球。在这时可尝试夹持 FLEX 重物球 10 秒钟，然后放松 10 秒钟。许多专家建议每天至少进行 3 组锻炼，每组重复 10 次收紧与放松。在感到较为轻松时，尝试将每组的重复次数增加到 15 次。您锻炼的频率和次数没有任何硬性要求！当您开始感觉到能够更好地控制肌肉时，可尝试使用更重的重物球，甚至使用双重物球。

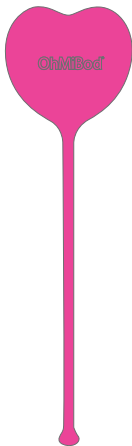
♥ 规格

♥ **材料：**硅酮

起始

♥ **重量：**
35 克 (1.2 盎司)

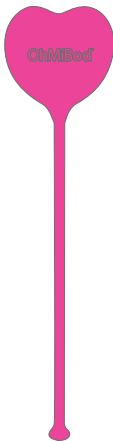
♥ **直径：**
36 毫米 (1.4 英寸)



中等

♥ **重量：**
45 克 (1.6 盎司)

♥ **直径：**
29 毫米 (1.1 英寸)



最大

♥ **重量：**
85 克 (3.0 盎司)

♥ **直径**
(每个心形)：
29 毫米 (1.1 英寸)



♥ 护理与清洁

- 每次使用后用温水和肥皂清洁。彻底晾干。
- 将 Lovelife 收纳到私密袋中，让按摩器在下次使用前保持干净与安全的状态。

♥ 重要安全措施

- 感到疼痛或不适时停止使用本按摩器。
- 请置于儿童不易接触的地方

♥ 担保

OhMiBod针对工艺或材料缺陷为该产品提供从最初购买日起一年期的质保。如果质保期内产品出现问题，只需发电子邮件到 customercare@ohmibod.com并附上有效的初始购买日期证据，我们将免费更换故障产品。

该保证不包括因正常磨损而导致的外观恶化或因事故、不当使用、疏忽或其它未按产品说明书的使用造成的损坏。任何试图打开或拆卸本产品或其附件的行为都将使质保失效。

♥ 联系我们

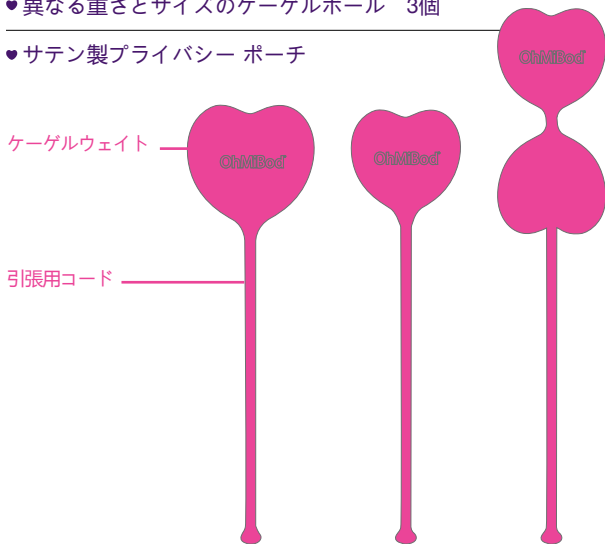
如果对您的新Lovelife产品有何疑问，请登录www.ohmibod.com查看更多信息。您也可以通过电子邮件 customercare@ohmibod.com来联系我们。

作为成人刺激品销售。

「ラブライフ」を *Lovelif*
楽しんでください。でも、その前
に、まずこのマニュアルを読んでく
ださいね。 (-)

♥ FLEX に含まれているもの

- ♥異なる重さとサイズのケーゲルボール 3個
- ♥サテン製プライバシー ポーチ



♥ なぜFLEXが良いのでしょうか？

FLEXは、段階的に鍛えていくためのケーゲル・エクササイズ・グッズです。女性の大切な部分の大きさやPC筋の強さに合うようにこのケーゲルウェイトを開発しました。PC筋とは何ですか？「PC」（または恥骨尾骨）筋は膣の内側から脊髄につながる筋肉です。PC筋は膀胱や子宮、その他内臓器官が正しい位置にあるように助ける働きをします。また、おしっこをするための尿道を開いたり閉じたりします。ケーゲル・エクササイズでは、骨盤底の一部を形成する筋肉を繰り返し収縮させたり、リラックスさせていきます。ケーゲル・エクササイズを定期的に行うことで、骨盤底の筋肉を整え、強化することができます。

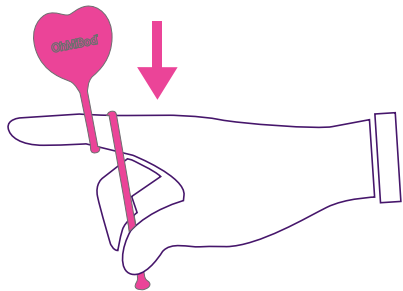
注意：あなたが妊娠しているか、医療上の問題がある場合は、本製品を使用する前に必ず医師に相談してください。本製品の使用による医療上賠償請求は明示的にも暗示的にも保証されません。成人専用グッズです。

♥ FLEX 使用方法

タンポンを挿入する要領でFLEXを挿入します。

- 簡単に挿入するため、ご使用になるFLEX ポースに水性潤滑剤を少量なじませます。本製品の外側に使用されているシリコンを劣化させるおそれがあるため、シリコンベースの潤滑剤の使用はお勧めしていません。
- 骨盤底筋上におさまるように、ケーゲルボールを膣から挿入します。
- FLEXを挿入し、きちんとおさまるまで位置決めをしている間中、引張用コードは後から取り出しやすいように膣の外側に出しておきます。

FLEXを取り出すには、引張用コードを指に巻きつけて、引っ張るようにして膣から取り出します。



♥ FLEX を用いたケーゲル・エクササイズ例

ステップ1 - 骨盤底筋を見つけます。

ケーゲルウェイトを初めてお使いの場合は、一番軽量で使いやすいケーゲルボールから始めることをお勧めします。これは、一番大きなサイズのポースです。大きなサイズは膣内で抑えるのがより簡単のためです。ケーゲルボールを挿入し、座った状態で骨盤底筋をしっかり和締めていきます（上記参照）。その後、筋肉を緩め、再度締めていきます。骨盤の筋肉を感じながら、これを数回繰り返します。骨盤底筋を見つけるのが難しい場合や、きつく締めるのが難しい場合、引っ張りや圧迫感を感じるまで繰り返してください。女性の体は一人ひとり異なっているため、最初のうちはPC筋の緊張と弛緩を感じるだけにします。コントロールできるようになれば、使い始めは上々です！

ステップ2 - 毎日または定期的なPCエクササイズプログラムを決めます。

多くの女性は、日常生活の一部としてPC筋のエクササイズを取り入れています。例えば、毎日、通勤の車の中でエクササイズしている人もいれば、思い出したときに1日に何度でもエクササイズしている人もいます。

ステップ3 - FLEXing を開始します

座った状態で骨盤の筋肉を5秒間きつく締めるようにトライしてください。5秒間、筋肉を緩めます。FLEXを5秒間きつく締められるようにするのが目標です。最初のうちはうまくできなくてもがっかりしないで下さい。最初は1回しかケーゲル・エクササイズをすることができないかもしれませんが、筋肉が鍛えられてくると、繰り返したり、より重いボールでエクササイズを行うことができるようになります。こうなったら、今度はFLEXを10秒間きつく締め、10秒間リラックスするエクササイズに移ります。多くの専門家が、少なくとも1日に1回は10回繰り返すのを3セット行うことを勧めています。これが簡単になったら、10回繰り返すように負荷を上げていきます。もちろん、頻度や何回行うかについてプレッシャーを感じる必要はありません。よりコントロールができるようになったら、徐々にウェイトの重いボールを使うか、ボールを2つ使ってエクササイズするようにしましょう。

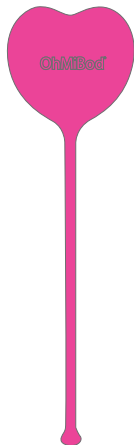
♥ 仕様

♥ 素材：シリコーン

初級

♥ 重量：
35 g (1.2 oz)

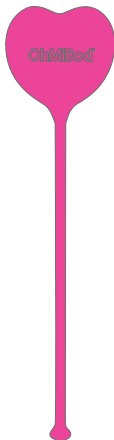
♥ 直径：
36 mm (1.4")



中級

♥ 重量：
45g (1.6oz)

♥ 直径：
29 mm (1.1")



上級

♥ 重量：
85g (3.0oz)

♥ 直径
(各ハート)：
29 mm (1.1")



♥ ケアとクリーニング

- 毎回使用後に、弱酸性の石鹸と水を使ってきれいにしてください。十分に乾かしてください。
- 次にお使いになるまで、ラブライフを清潔かつ安全に保管するため、プライバシーポーチに入れてください。

♥ 重要な注意事項

- 痛みあるいは不快感を伴う場合はマッサージャーの使用を中止してください。
- お子様の手の届かないところに保管してください。

♥ 保証

OhMiBod はこの製品を購入から1年間、仕上がりあるいは材料による欠陥があった場合、保証します。 customercare@ohmibod.com まで電子メールを送信し、また、お買い上げ年月日を証明するものを添えていただければ、無償で新品と交換させていただきます。

この保証では、通常の摩耗および破れによる外観の劣化、事故、誤使用、または本使用説明書に準じていないその他の使用や無視によって発生した損傷は保証対象外となります。この製品あるいはその装備品を開けたり、分解しようとしたりした場合も、保証が無効となります。

♥ お問い合わせ

新しいラブライフ製品に関するご質問は、www.ohmibod.com にアクセスしてください。または、メールで customercare@ohmibod.com までお問い合わせください。

大人のおもちゃとして販売されています。

by **OhMiBod**[®]

Copyright© Suki, LLC 2013. All rights reserved.
Designed in the United States / assembled in PRC

RoHS 