



## NALONE - YANY PERLINE SFERE CINESI

Principali esercizi di Kegel per la salute e il piacere.

Nalone Yani™ è il sistema di esercizi Kegel più venduto al mondo.

Realizzato per la prima volta in Alluminio, consente un'igiene ottimale al 100% ed è sicuro per il corpo.

- Comprende due set intercambiabili, solo con Nalone Yani permetterà un rafforzamento del pavimento pelvico e otterrai qualità della vita sessuale.

L'elegante versione Yani delle classiche palline "ben wa" garantisce agli utenti orgasmi più duraturi, più intensi e più facilmente ottenibili, un rischio ridotto di soffrire di incontinenza e altri problemi del pavimento pelvico, nonché un rapido recupero di tono ed elasticità dopo il parto. Inoltre, è l'unico sistema di esercizi Kegel che ti consente di mescolare e abbinare i pesi.

Ogni set comprende quattro palline da 30 g. (Oro) e due 40 (Blu)g. combinabili grazie al connettore in silicone per creare routine di esercizi personalizzate.

1. Pulire prima dell'uso
2. Applicare un lubrificante a base d'acqua prima dell'uso
3. Passaggio 1: svuotare la vescica prima di inserire le palline nella vagina. Passaggio 2: inserire una pallina alla volta. Vengono inseriti in modo simile ai tamponi vaginali. Se hai difficoltà a inserirli, solleva una gamba o sdraiati per inserirli. Tenere la perlina di silicone fuori dal corpo in modo che la pallina possa essere rimossa. Passaggio 3: per trattenere le palline nella vagina, contrarre i muscoli delle gambe e poi i muscoli del PC. Vedi lo schema qui sotto: Passo 4: Le palline di Kegel dovrebbero essere tenute all'interno della vagina per almeno 15 minuti al giorno per rafforzare i muscoli del PC. Per un risultato migliore si consiglia di lasciarli all'interno per un tempo più lungo.



## Utilizzare i suggerimenti

Inizia sempre con la palla più piccola ed esercitati per 15 minuti. Puoi aggiungere 5 minuti al giorno fino a raggiungere 30 minuti per sessione.

## Piano di formazione suggerito

- • Settimana 1 1 pallina dorata da 30 g
- • Settimana 2 1 gomitolino blu da 40 g
- • Settimane 3 e 4 Combina 2 palline dorate da 30 g
- • Settimane 5 e 6 Combina 1 pallina d'oro da 30 g con 1 pallina blu da 40 g
- • Settimane 7 e 8 Combina 2 palline d'oro da 40 g

## Avvertenze

? Non utilizzare durante la gravidanza o il ciclo mestruale

? Potresti avvertire disagio il primo giorno di utilizzo, finché il tuo corpo non si sarà abituato all'esercizio fisico.

? Se il disagio continua o si verificano altri effetti collaterali, smetti di usare le palline e consulta il tuo medico. Realizzato con silicone di altissima qualità

Aprire una scatola di prodotti NALONE è garanzia di qualità. Ogni prodotto è avvolto in un'elegante ed unica scatola bianca rigida, nella quale troverai al suo interno



- Yany Balls
- copertina satinata
- 1 anno di garanzia
- Manuale d'uso
- Istruzioni per l'uso