

# INTIMINA™

## Laselle™ Weighted Exercisers

---

GUIDE D'UTILISATION





## Laselle™ Exercisers

---

Merci d'avoir choisi Intimina. Avant d'utiliser votre Laselle Exercisers veuillez prendre le temps de lire attentivement ce manuel. Vous pouvez également obtenir des informations plus détaillées et télécharger la version électronique de ce document en vous rendant sur [www.intimina.com](http://www.intimina.com)

Les kits d'exercice Laselle™ Exercisers sont proposés en trois poids différents qui peuvent être utilisés seuls ou combinés pour vous aider à renforcer efficacement votre périnée. Les kits d'exercice sont fait en silicone sûr pour le corps, sans phtalates et consistent en un appareil statique autour duquel vous devez contracter les muscles de votre périnée afin de les localiser.

## Commencer

Créer un entraînement personnalisé et adapté à vos besoins est très facile. Choisissez une perle ou une combinaison de perles avec laquelle vous vous sentez le plus à l'aise.

Veillez vous rendre sur [www.intimina.com](http://www.intimina.com) pour télécharger le Programme d'Entraînement Laselle™ - un guide qui explique étape par étape comment effectuer vos exercices de Kegel, personnaliser votre entraînement, progresser au fil des poids et trouver le rythme qui vous convient.

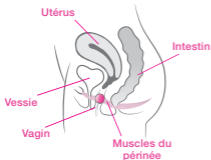


## Insérer et positionner

---



Introduisez doucement mais fermement la (ou les) perle(s)-exercice dans le vagin en vous assurant que le cordon de retrait reste à l'extérieur. Appliquez une petite quantité de lubrifiant à base d'eau pour plus de confort.



La perle-exercice doit être positionnée à environ 2cm à l'intérieur du vagin.

## Utilisation

---

- 1 Contractez les muscles de votre vagin autour de la (ou des) perle(s)
- 2 Faites-la (les) remonter et maintenez la position pendant 2 à 10 secondes
- 3 Relâchez vos muscles pour que la (ou les) perle(s) revienne(nt) à la position de départ puis recommencez

Pour retirer vos perles-exercice, détendez vos muscles pelviens, saisissez le cordon de retrait et tirez lentement mais fermement. Si le retrait est difficile, essayez de vous asseoir ou de vous coucher, détendez-vous et recommencez.

L'utilisation quotidienne de Laselle Exercisers ne doit pas dépasser 60 minutes. Si vous ressentez une sensation d'inconfort, retirez immédiatement les perles-exercice. Si cette gêne persiste, veuillez consulter votre médecin.

Rendez-vous sur [www.intimina.com](http://www.intimina.com) pour télécharger le Programme d'Entraînement Laselle™.

## Combiner les perles-exercice

---

Pour créer votre entraînement personnalisé, vous pouvez combiner les Perles-exercice afin de créer une résistance et étendre la zone de travail.

- 1 Enfilez le cordon de retrait de la première perle dans l'anneau de la seconde perle



- 2 Faites passer la première perle dans la boucle ainsi créée



- 3 Serrez et assurez-vous que les perles sont bien liées



## Nettoyage, rangement et sécurité

---

Votre satisfaction comme la durée de vie de vos perles-exercice ne seront que plus grandes si vous en prenez soin et les entretenez de façon appropriée.

Nettoyez systématiquement vos Perles-exercice avant et après chaque utilisation. Vous pouvez utiliser un savon antibactérien et sécher avec un tissu non pelucheux ou utiliser un produit spécialement conçu à cet effet comme notre Nettoyant pour Accessoires Intimes. Ne jamais utiliser de nettoyeurs contenant de l'alcool, des dérivés du pétrole ou d'acétone car ils peuvent modifier l'équilibre naturel de votre corps et endommager le silicone de vos perles.

Intimina vous recommande l'utilisation d'un lubrifiant à base d'eau comme l'Hydratant Féminin d'Intimina. Evitez d'utiliser un lubrifiant à base de silicone car il pourrait endommager le silicone de vos perles.

Pour des raisons d'hygiène, veuillez ranger vos perles-exercice dans la pochette antibactérienne fournie.



**Veillez également suivre les recommandations suivantes:**

- Ne pas essayer d'ouvrir les perles, elles sont scellées pour des raisons de sécurité
- Ne pas frotter avec des matériaux abrasifs
- Conserver à l'abri du soleil
- Ne pas exposer à une forte chaleur et ne pas faire bouillir
- Consulter votre médecin avant utilisation si vous portez un stérilet ou si vous avez subi une opération de vos parties génitales
- Ne jamais partager vos perles afin d'éviter la propagation d'infections
- Cesser l'utilisation en cas de gêne
- Ne pas laisser à la portée des enfants
- Ne pas utiliser si l'objet est endommagé – pour toute question contacter [customercare@intimina.com](mailto:customercare@intimina.com)

**IMPORTANT:** Si vous êtes enceinte ou que vous avez accouché dans les 12 derniers mois, consultez votre médecin avant de reprendre vos exercices de Kegel.

Si vous avez des questions ou des doutes et que vous souhaitez obtenir plus d'information sur les produits Intimina, rendez-vous sur [www.intimina.com](http://www.intimina.com) ou envoyez directement un email à [customercare@intimina.com](mailto:customercare@intimina.com)

**Clause de non-responsabilité:** les utilisatrices de ce produit le font à leurs propres risques. Intimina et ses détaillants déclinent toute responsabilité ou obligation quant à l'utilisation de ce produit. En outre, Intimina se réserve le droit de réviser ce document et d'en modifier le contenu, sans obligation de le notifier à quiconque.

**Ce modèle peut être modifié sans préavis pour être amélioré.**

© 2020 LELOi AB. Tous les droits sont réservés.

Fabricant: Suzhou Armocon Technology Co. Ltd. 3-5 / F 77 SuHong Middle Road, SIP, 215027 Jiangsu, Chine

Mise sur le marché: LELOi AB, Karlavägen 41, 114 31 Stockholm, Suède  
Pays d'origine: Chine



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