

**YES
PLEASE**

Kegelballen (set van 3)

De set van drie balletjes is niet alleen opwindend, je versterkt er ook nog eens je bekkenbodemspieren mee. Begin met de lichtste (een enkele bal), stap daarna over naar de middelste (die twee keer zo zwaar is), om te eindigen bij de dubbele bolvorm (de zwaarste). Houd de balletjes de eerste week 5 minuten in per keer, de week erna 10 minuten en bouw op tot 15 minuten. Om te zorgen dat de balletjes goed op hun plek blijven zitten, moet je de bekkenbodemspieren licht aanspannen. Belangrijk is dat het comfortabel is en je toch een lichte weerstand voelt. Zijn je bekkenbodemspieren niet zo sterk, dan kan het lichtste balletje al een uitdaging zijn. Zijn ze zeer goed ontwikkeld, dan kun je direct met de dubbele ballen beginnen. Je kunt eventueel glijmiddel op waterbasis toevoegen om het inbrengen eenvoudiger te maken.

Het inbrengen is als het inbrengen van een tampon. Je kunt ze staand inbrengen, liggend of eventueel met 1 been opgetild als het wat moeilijker gaat. Breng nooit meer dan een balletje of de dubbele bolvorm in. Je kunt het balletje weer gemakkelijk uit de vagina halen door middel van het koordje dat eraan zit.
Knip dit dus niet af!

Oefening 1: Span en ontspan, met het balletje in je vagina, al staande twintig keer je bekkenbodemspieren. Doe dit in drie reeksen van twintig, dus $3 \times 20 = 60$ keer in totaal. Je kunt dit meerdere keren per week herhalen.

Oefening 2: Draag de kegelballen tijdens het douchen. Doe dit een paar keer per week. Je zult merken dat je ze steeds langer kunt inhouden.

VEILIGHEIDSVOORSCHRIFTEN

Dit product is uitsluitend geschikt voor volwassenen • Bewaar het buiten het bereik van kinderen • Gebruik maximaal 1 kegelbal per keer • Stop het gebruik ervan bij pijn • Gebruik het product niet als dit defect of beschadigd is • Gebruik het product niet bij een geïrriteerde of geschonden huid • Gebruik het product niet tijdens het slapen • Gebruik het product niet met glijmiddel op siliconenbasis of met massageolie • Reinig het product nooit in de vaatwasser

SPECIFICATIES

MATERIAAL LICHAAMSVRIENDELIJKE SILICONEN **SINGLE BAL SMALL** GEWICHT 25 GRAM **SINGLE BAL MEDIUM** GEWICHT 50 GRAM **DUBBELE BAL** GEWICHT 135 GRAM

MOOD FOR MAGAZINES EN RIANNE SENSUALS BV KUNNEN OP GEEN ENKELE WIJZE VERANTWOORDELIJK WORDEN GEHOUDEN DAN WEL AANSPRAKELIJK WORDEN GESTELD VOOR EN/OF IN VERBAND MET EVENTUELE SCHADELIJKE GEVOLGEN DOOR ONJUIST – IN WELKE VORM DAN OOK – GEBRUIK VAN DIT PRODUCT.