

# Intimina Kit perles d'exercices pour le périnée

Référence 08668



Prix du produit :

**37,69 € taxe inclu**

Description brève du produit :

Le kit de perles d'exercice Kegel Laselle Intima est spécialement conçu pour aider à renforcer et tonifier le plancher pelvien après une grossesse, pendant la ménopause ou à la suite d'une activité physique. Ces perles pratiques et efficaces permettent de réaliser des exercices depuis chez soi, à votre rythme.

Description du produit :

Contenu du kit :

- **3 perles de résistances différentes :**
  - **Faible résistance** : 28 g.
  - **Moyenne résistance** : 38 g.
  - **Haute résistance** : 48 g.
- **Dimensions** : Diamètre de chaque perle : 36 mm.

Avantages :

- **Personnalisation des exercices :**
  - Utilisation individuelle ou combinaison des perles pour s'adapter à vos besoins.
  - Progression ajustable pour renforcer efficacement le plancher pelvien.
- **Composition sécurisée :**
  - Fabriquées en silicone médical sans danger pour le corps.
  - Sans phtalate, respectueux de votre santé.

## Mode d'emploi :

### 1. Insertion :

- Appliquez un **lubrifiant** à base d'eau sur la ou les perles.
- Insérez la perle à environ 2 cm à l'intérieur du vagin en laissant le cordon de retrait à l'extérieur.

### 2. Exercices :

- Contractez les muscles pelviens pour faire remonter la/les perle(s).
- Maintenez la contraction entre 2 et 10 secondes, puis relâchez.
- Répétez l'exercice, sans dépasser 60 minutes par jour.

### 3. Retrait :

- Relâchez vos muscles et tirez doucement sur le cordon de retrait.
- Pour combiner deux perles, suivez les instructions fournies dans la notice.

## Entretien et précautions :

### • Nettoyage :

- Lavez avant et après chaque utilisation avec **un savon antibactérien**.
- N'utilisez pas de nettoyeurs contenant de **l'alcool**, du pétrole ou de l'acétone.
- Séchez avec un chiffon non pelucheux.

### • Lubrification :

- Utilisez uniquement un lubrifiant à base d'eau. Évitez les lubrifiants à base de silicone.

### • Rangement :

- Rangez dans la pochette fournie, à l'abri de la chaleur, du soleil et de l'humidité.

### • Sécurité :

- Ne pas ouvrir les perles ou utiliser si elles sont endommagées.
- Ne partagez pas vos perles pour éviter les infections.
- Consultez votre médecin avant utilisation si vous avez un dispositif implanté ou si vous avez récemment accouché.

## Précautions d'utilisation :

- Arrêtez immédiatement l'utilisation si vous ressentez une gêne ou un malaise.
- Gardez hors de portée des enfants.
- Consultez un professionnel de santé avant de commencer, surtout après une grossesse récente ou une intervention chirurgicale.

## Un outil efficace pour votre bien-être :

Le **kit de perles Kegel Laselle Intima** vous aide à renforcer votre plancher pelvien de manière progressive et personnalisée, pour améliorer votre confort et prévenir les désagréments liés à un périnée affaibli.

**IMPORTANT :** Si vous avez été enceinte ou avez accouché au cours des 12 derniers mois, consultez toujours votre médecin traitant avant de poursuivre votre programme d'exercices.

