

Intimina Kit perles d'exercices pour le périnée

Référence 08668



Prix du produit :

36,95 € 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).
- o 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.
- o N'utilisez pas de nettoyants 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 :

o 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,



