

Présentation

Les poids vaginaux renforcent les muscles du plancher pelvien de manière discrète, sans nécessiter de temps supplémentaire pour des exercices. L'ensemble comprend quatre perles de trois poids différents pour une progression graduelle.

Mode d'emploi

Pour débuter, portez les poids vaginaux dans un endroit où vous pouvez facilement les retirer ou les replacer. Commencez par les porter environ 30 minutes par jour pour vous habituer à leur présence. La position et l'activité (comme être assise ou marcher) influence la difficulté. Commencez assise, puis progressez vers des activités plus exigeantes, comme le ménage ou les squats. Utilisez des poids légers au début et augmentez progressivement la difficulté au fur et à mesure selon votre confort. La régularité est essentielle pour observer des résultats et il n'y a pas de durée standard pour leur utilisation.

Insertion

Choisissez une position confortable: accroupie, assise ou allongée. Insérez-les jusqu'à ce que le col vaginal (à environ 2 cm de profondeur) se ferme, indiquant que les poids sont bien placés. Si insérés trop profondément, les muscles pelviens

ne pourront pas les maintenir correctement. Pour faciliter l'insertion, utilisez un lubrifiant vaginal à base d'eau et assurez-vous de laisser la sangle à l'extérieur du vagin pour un retrait facile.

Retrait

Tirez doucement sur la sangle pour retirer les perles du vagin. Pour retirer les perles sans sangles, détendez vos muscles pelviens pour les laisser sortir. Si le retrait est difficile, détendez-vous et appliquez un lubrifiant à base d'eau, puis essayez de vous lever, marcher, tousser ou sauter sur place. Vous pouvez également insérer un doigt derrière la ou les billes à l'intérieur du vagin et tirer doucement vers le bas.

Entretien

Nettoyez les poids vaginaux avant et après chaque utilisation avec un nettoyant tel que Steri-clean et retirez les perles des sangles. Rangez les poids dans leur emballage d'origine.

Garantie

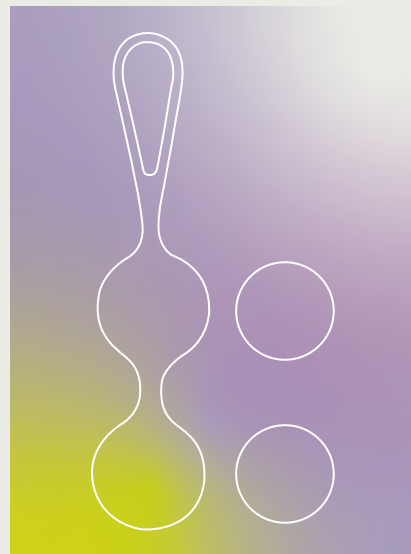
Pour toute information concernant la garantie de votre produit, veuillez consulter notre site internet: floravi.com

N'hésitez pas à nous écrire pour nous faire part de vos commentaires:

info@floravi.com

Floravi

VAGINAL WEIGHTS
POIDS VAGINAUX



User guide

Guide d'utilisation

Overview

Vaginal weights strengthen the pelvic floor muscles discreetly, without requiring additional time for exercises. The set includes four beads of three different weights for gradual progression.

Instructions for Use

To start, wear the vaginal weights in a place where you can easily remove or adjust them. Begin by wearing them for about 30 minutes a day to get used to their presence. Your position and activity (such as sitting or walking) influence the difficulty. Start by sitting, then gradually progress to more demanding activities like household chores or squats.

Use light weights at first and gradually increase the difficulty based on your comfort level. Consistency is key; there is no standard duration for their use.

Insertion

Choose a comfortable position: squatting, sitting, or lying down. Insert the weights until the vaginal entrance (about 2 cm deep) closes, indicating proper placement. If inserted too deeply, the pelvic muscles may not hold them effectively. To facilitate insertion, use a water-based vaginal lubricant and ensure the retrieval strap remains outside the vagina for easy removal.

Removal

Gently pull on the retrieval strap to remove the beads from the vagina. For beads without a strap, relax your pelvic muscles to allow them to come out naturally. If removal is difficult, relax and apply a water-based lubricant, then try standing up, walking, coughing, or jumping in place. You can also insert a finger behind the bead(s) inside the vagina and gently pull downward.

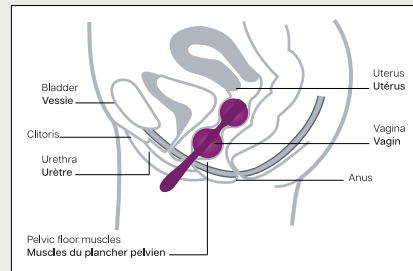
Maintenance

Remove the beads from the strap to clean the vaginal weights before and after each use with a cleaner such as Steri-clean. Store the weights in their original packaging.

Warranty

For more information about your product's warranty, please visit our website: floravi.com.

For any questions or feedback, contact us at: info@floravi.com



Single weights / Poids seuls

30g 40g 50g

Multiple weights / Poids combinés

30g + 30g = 60g 30g + 40g = 70g
30g + 50g = 80g 40g + 50g = 90g