

Productspecificaties:

- Materiaal: ABS / body veilige siliconen
- Afwerking: glanzend
- Gordel grootte: 89 x 35 x 16 mm
- Bead grootte: 36 mm
- Gewicht: 2 x 28 gram (bloemblaadjes roze) 2 x 37 gram (poeder blauw)
- Gemaakt van FDA-goedgekeurd en ftalaat-vrije ABS / siliconen
- De combinatie van twee 28-grams en twee 37-grams beads zijn bestemd voor het ontwikkelen van verhoogde weerstand in de loop der tijd.
- Elke Luna bead systeem wordt geleverd in een elegante geschenkverpakking en luxe satijnen zakje, naast een gebruiksaanwijzing, bewegingsbeugel en volledig 1-jarige Lelo garantie.
- Bevat geen BPA

Vertaling handleiding Luna Beads

Pagina 4: Inleiding

Net zoals andere spiergroepen, kunnen ook de vaginale en bekken spieren verzwakken en hun elasticiteit verliezen als ze niet regelmatig gebruikt en getraind worden.

Maar er zijn ook andere oorzaken die ertoe kunnen leiden dat de kracht in deze spieren vermindert, zoals zwaar werk, zwangerschap, bevalling en hormonale veranderingen die optreden bij het ouder worden kunnen. Dit kan resulteren in een verlies van seksuele sensatie.

Verhoogde spierkracht zorgt voor betere controle over het lichaam, het stimuleert het seksuele vertrouwen en is goed voor de algemene gezondheid. En natuurlijk, het verbetert de erotische sensatie en legt de basis voor intense orgasmen.

Het LUNA systeem is een gecombineerd genoeg/oefensysteem voor de versteviging van de vaginale en bekkenbodemspieren. Door het combineren van het opbouwen van weerstand met een beweginggeïnduceerde subtiele kinetische vibe, ontstaat er een efficiëntere en aangenamere Kegeloefening.

Pagina 5: LUNA systeem

Het LUNA systeem bestaat uit **een siliconen houder met vier balletjes**, welke in iedere combinatie kunnen worden gebruikt, afhankelijk van uw trainingsniveau.

Het gewicht van elk balletje is aangegeven door de kleur: het roze balletje weegt 28 gram (1 basis balletje met koord en 1 "kroon" balletje) en het blauwe balletje weegt 37 gram (1 basis balletje met koord en 1 "kroon-balletje"). In de balletjes zit een bewegend contra gewichtje welke tijdens de dagelijkse beweging zorgen dat u deze goed voelt en op deze manier een prettige

feedback geeft waardoor bewust de bekkenbodemspieren aangespannen moeten worden en actief getraind kan worden.

Pagina 6: samenstelling

De basis balletjes kunnen afzonderlijk worden gebruikt of gecombineerd worden met een “kroon” balletje.

Wilt u de balletjes als duo gebruiken? Doe dan het volgende;

- Rijg aan het uittrekkkoord het basis balletje van uw keuze.
- Duw het basis balletje op zijn plaats, om ervoor te zorgen de randen stevig op zijn plaats blijven zitten en kijk op de afbeelding of deze klopt.
- Selecteer een balletje voor de kroon. Duw het balletje op zijn plaats om ervoor te zorgen dat het balletje stevig op zijn plaats zit en kijk op de afbeelding of het klopt.

U kunt beginnen met alleen een roze basis balletje. Daarna kunt u geleidelijk aan samenstellingen met de andere balletjes uitproberen. Zo kunt u, op uw eigen tempo, toewerken naar het gebruik van twee balletjes en meer gewicht. Het belangrijkste is dat de samenstelling die u kiest comfortabel voelt.

Pagina 7: plaatsen van de balletjes

Het plaatsen van de LUNA balletjes lijkt op het inbrengen van een tampon.

Doordat de LUNA balletjes iets groter zijn, geven we u graag een aantal tips waarmee u ze goed kunt inbrengen.

1. Om het inbrengen te vergemakkelijken, kunt u kleine hoeveelheid glijmiddel op het voorste balletje doen. Doe er niet teveel op, want dat kan het balletje te glad maken waardoor het moeilijk zijn plaats te houden is.
2. Ga op uw rug liggen en breng het voorste balletje met een stevige, maar lichte druk in uw vagina. Als u moeilijkheden ondervindt, hef dan uw bekken op, zodat de zwaartekracht u hierbij kan helpen. Bij sommige vrouwen werkt een staande positie, met trok een been, beter.
3. Als u gebruik maakt van twee balletjes aan het riempje, dan brengt u het kroonballetje als eerste in. Door de ruimte tussen de twee balletjes kan het gebeuren dat, nadat u het kroonballetje heeft ingebracht en voordat u het basisballetje heeft kunnen inbrengen, de vaginale spieren proberen het kroonballetje er uit te duwen. Haal dan diep adem en ontspan.

Pagina 8: plaatsing

Het balletje moet worden geplaatst zodanig dat het onderste deel van het basisballetje ten minste 2 cm in u is. Het belangrijkste is dat het basis balletje bovenop de bekkenbodemspier ligt.

De exacte afstand van de vaginale opening naar de bekkenbodemspier verschilt van vrouw tot vrouw, maar het balletje(s) moet worden geplaatst waar een tampon normaliter wordt geplaatst. Laat altijd het uittrekkordje een klein stukje uit de vagina steken om verwijdering van het balletje(s) te vergemakkelijken.

Pagina 9: gebruik van de Luna balletjes

Als u van plan om de LUNA balletjes systeem te gebruiken voor oefendoeleinden, is het belangrijk dat u het in uw dagelijkse routine opneemt en zich houdt aan een vast programma.

Afhankelijk van het niveau van uw vaginale en bekkenbodemspieren, kan het tot 12 weken duren met dagelijks 30 minuten durende Kegel-oefeningen met behulp LUNA balletjes, om merkbare resultaten te bereiken.

Aan het begin van het gebruik van LUNA systeem als onderdeel van uw Kegel routine, kunt u zich een beetje ongemakkelijk voelen, omdat uw lichaam zeer bewust is van de balletjes. U kunt ook ervaren dat de balletjes de neiging hebben om er na slechts een paar minuten al uit te glijden. Als dit gebeurt, maakt u zich dan geen zorgen, en gaat u gewoon door met uw programma. Hierdoor zullen uw spieren sterker worden, en gaan ze automatisch de balletjes op zijn plaats houden.

Geef niet te snel op. Het begin kan moeilijk zijn.

Wanneer u gaat lopen, rennen, zwemmen of op andere wijze bewegen, zal de beweging ervoor er voor zorgen dat de binnenste balletjes bewegen, waardoor een subtiele kinetische vibe wordt gecreëerd, die de vaginale spieren stimuleert.

Ook als u staat zal de zwaartekracht het lichaam aanzetten tot spontane bekkenbodemspiercontracties die uw spieren laten werken om te voorkomen dat de balletjes wegglijden.

Pagina 10: schoonmaken, veiligheid en opbergen

De levensduur van uw LUNA balletjes zal sterk worden verlengd met het juiste onderhoud en zorg. Lelo raadt u aan niet een op siliconen gebaseerd glijmiddel te gebruiken met de LUNA balletjes. Een glijmiddel op waterbasis is de veiligste optie. Gebruik nooit massage olie of handcrème als glijmiddel.

Altijd uit elkaar te halen en elk onderdeel van het LUNA systeem grondig reinigen voor en na elk gebruik. Maak met behulp van warm water en antibacteriële zeep, spoelen met schoon heet water en dep droog met een pluisvrije doek of handdoek. Gebruik nooit reinigingsmiddelen die alcohol, benzine of aceton.

Laat uw LUNA balletjes niet in direct zonlicht liggen en stel het nooit bloot aan extreme hitte.

Bewaar uw LUNA balletjes in een stofvrije plaats en houd het uit de buurt van speelgoed van andere materialen. Ook wanneer u een spiraaltje draagt is het gebruik van Luna Beads geen enkel probleem.

Gebruik het LUNA systeem niet tijdens zwangerschap.