



ROYAL®  
COLLECTION

---

čeština	1
slovenčina	9
english	19
deutsch	29
русский	39
magyar	49

---

---

### čeština

---

Blahopřejeme Vám ke skvělému výběru a nákupu této erotické pomůcky.

### **Venušiny kuličky Ara**

Sada tří kusů venušiných kuliček. V balení naleznete jednu kuličku, která je vhodná zejména pro začátečnice a dále sada obsahuje dvoje venušiny kuličky, které jsou ideální např. pro pokročilé a ženy po porodu. Kulička váží 37 g, menší venušiny kuličky 60 g, a větší venušiny kuličky váží 95 g. Jsou vhodné především pro cviky cíleného stažení pánevního dna. Jedna kulička funguje podobně jako dvoukuličkové provedení. Pomocí menší kuličky uvnitř, která je těžší a je vyrobena nejčastěji z kovového materiálu a naráží při pohybu do vnější, větší kuličky, způsobuje jemné vibrace – rezonuje.

Rada pro začátečnice – zpočátku se vám snadno může stát, že kuličky vyklouznou, hygienicky kuličky tedy ošetřete a opět zaveďte. Ideální pomůcky pro trénink pánevního dna a zlepšení elasticity vaginálních svalů. Nepřekonatelná pomůcka používaná jako prevence (také jako forma léčby) před inkontinencí – nechtěným únikem moči.

### **Návod k údržbě kuliček Ara**

1. Údržba kuliček Ara je jednoduchá. Před a po každém použití kuličky Ara opláchněte a poté vydezinfikujte dezinfekčním prostředkem určeným speciálně na ošetření erotických pomůcek. Chráníte tak své zdraví a prodlužujete vaši pomůcce životnost materiálu. Nikdy

nepoužívejte k čištění např. benzín nebo alkohol, protože mohou poškodit nejen povrch, ale i samotný výrobek.

2. Aby bylo dosaženo těch nejpříjemnějších pocitů a maximálního uspokojení, na povrch kuliček Ara naneste dostatečné množství lubrikačního prostředku. Používejte pouze lubrikační prostředky bez obsahu oleje – ty materiál narušují.

### **Návod k použití kuliček Ara**

1. Vyberte si nejvíce vyhovující polohu pro zavedení kuliček Ara – u začátečnic je nejoblíbenější zavedení vleže, popř. s jednou nohou zvednutou nahoru. Kuličky před zavedením nalubrikujte, samotné zavedení pak bude snadné a příjemné.

2. Stejně jako u tamponů byste si měla za chvíli na tento pocit zvyknout.

3. Kuličky Ara noste nejméně 15 minut, pro lepší cvičení je ideální nošení několikahodinové, maximálně však 8 hodin.

4. Ke stimulaci bude docházet také při postupné aplikaci „up and down“ tedy vytahováním a opětovným zasouváním kuličky Ara v pravidelných cyklech.

5. **DŮLEŽITÉ:** Kuličky Ara nemohou v těle nikdy zmizet –

jednoduše nemají kam.

6. Pokud je i velmi opatrné zavádění provázeno bolestí – požádejte o radu svého lékaře.

7. Kuličky Ara uchovávejte v čistém stavu, v chladu a suchu. Chraňte před přímým slunečním světlem!

8. Kuličky Ara uchovávejte samostatně a nikoliv společně s jinými výrobky z různorodých materiálů, aby nedocházelo k chemickým reakcím.

### **Tipy na cvičení**

Trénovat můžete jednoduše např. při pohybových aktivitách – např. chůze, aerobic, jízda na kolečkových bruslích, jízda na koni, při tanci atd. Pro pohodlné tréninky lze aktivitu nahradit rytmickými pohyby jako je skákání na míči, či houpací křeslo.

### **Maximální kontrakce**

Po zavedení kuliček Ara se položte se na záda a pokrčte kolena. Stáhněte svaly pánevního dna, jako byste chtěla zadržet moč a střevní plyny, zatáhněte břicho a pomalu vydechněte ústy. Udržte stažení po dobu 5 vteřin, pak přidejte ještě tři rychlá stažení za sebou. Uvolněte pánevní dno a břicho: k nádechu dojde automaticky. Proveďte tři série po deseti maximálních stažení sva-

lů pánevního dna. Mezi jednotlivými staženími si deset vteřin odpočiňte, mezi sériemi odpočívajte jednu minutu. Uvolněte co nejvíc všechny svaly, které by mohly činnost svalů pánevního dna nahrazovat (hýžděové svaly a vnitřní svaly stehien). Cvičte jednou až dvakrát denně po 5 dní v týdnu. Abyste měla jistotu, že stahujete ty správné svaly, zavedte si vždy před cvičením kuličky Ara. Pokud ucítíte, že jsou kuličky Ara vtahovány dovnitř do vagíny, znamená to, že stahování svalů pánevního dna probíhá správně. Jestliže jsou kuličky Ara při stažení naopak vypuzovány z vagíny ven, znamená to, že místo stahování svalů tlačíte (jako při stolici).

Pozor! Je velmi důležité pohyb správně pochopit, než ho budete opakovat. Tlačení ven (jako při stolici) by mohlo pánevní dno ještě víc oslabit. Pokud se vám kontrakce svalů pánevního dna nedaří, zkuste následující cvičení.

### Vlna

Po zavedení kuliček Ara se položte na záda, pokrčte kolena. Sevřete konečník, jako byste chtěla zadržet střevní plyny, přitom vydechnete ústy a zatahujte břicho. Pokuste se stáhnout svaly pánevního dna od konečníku směrem k vagíně. Když jsou konečník a vagína sevřené, udržte stažení po dobu 5 vteřin, poté pánevní dno a břicho uvolněte. Několikrát opakujte a zkontrolujte si směr stažení kuličkami Ara. Až toto cvičení zvládnete, znovu se pokuste o maximální stahování svalů pánevního dna.

Poznámka: Pokud chcete svaly pánevního dna skutečně posílit, stažení musí být maximální – znamená to, že ho musíte provádět soustředěně a usilovně.

### Uzamčení hráze

Cvik spočívá v tom, že stáhnete pánevní dno před jakoukoliv fyzickou aktivitou, která zvyšuje tlak na hráz, jako je například kašel, kýchání nebo zvedání dítěte, a také během ní. Zvykněte si provádět uzamčení hráze při každé fyzické námaze.

### Gejša

Během sexuálního styku při penetraci stáhněte svaly pánevního dna a sevřete vagínu. Udržte kontrakci po dobu několika sekund, poté uvolněte sevření. Opakuje dvakrát až třikrát za sebou. Váš partner vás může informovat, zda jsou svaly vašeho pánevního dna silnější.

### Cvičení cíleného stažení pánevního dna – aktivní posílení

Zaveďte venušiny kuličky Ara dle instrukcí výše. Dřepněte do mírného podřepu a stáhněte svalstvo pánevního dna. Poté uchopte smyčku a snažte se vytahovat kuličku ven, přitom zamezte samotnému vytažení aktivním stahováním svalů. Začněte trénovat kratší dobu, poté raději plynule prodlužujte. Takto trénujte denně max. 15 minut.

### **Upozornění u cviků**

I u cvičení vaginálního svalstva může dojít k bolesti a únavě svalů. Dbejte proto na to, abyste na začátku necvičila příliš dlouho. Dobu cvičení raději prodlužujte plynule.

### **Varování a obecné pokyny**

1. Skladujte mimo dosah dětí. Skladujte v čistotě, chladu a suchu. Ochraňujte před slunečním zářením a nevystavujte extrémním teplotám.

2. Při nemocné a podrážděné pokožce nebo na infikovaných částech pokožky kuličky Ara nepoužívejte. Kuličky Ara neslouží jako lékařská pomůcka.

3. Přečtěte si pokyny k materiálu na obalu, abyste zařezili alergickým reakcím, např. na latex.

4. Objeví-li se při používání kuliček Ara nepříjemné napětí nebo podráždění kůže, činnost okamžitě přerušete.

5. Kuličky Ara příliš silně neohýbejte a nenatahujte. Nepoužívejte násilí.

6. Byly-li kuličky Ara poškozeny, nepoužívejte je.

7. Při nesprávném používání výrobku nepřebírá dodavatel za výrobek žádnou zodpovědnost.

### **Upozornění k ochraně životního prostředí**

Obalový materiál a vysloužilé přístroje prosím nevyhazujte, nýbrž odevzdejte k recyklaci.

### **Záruka**

U kuliček Ara poskytujeme záruku na dobu dvou let od data původního nákupu. Záruka se nevztahuje v případě zničení, zneužití, nebo jiné vnější příčiny. Jakýkoli pokus o opravu produktu svépomocí bude mít za následek zrušení záruky. Zákazník je povinen reklamovat produkt společně s účtenkou nákupu.

Děkujeme za Váš nákup a další zajímavé informace, slevy, soutěže, novinky apod. uvidíte na [www.ericcity.cz](http://www.ericcity.cz).

### **Výrobce**

City Realex, a.s., Tenisová 16, Praha 10,  
Česká republika





---

**slovenčina**

---

Blahoželáme vám ku skvelému výberu a nákupu tejto  
erotickej pomôcky.

### **Venušine guľôčky Ara**

Sada troch kusov venušíných guľičiek. V balení nájdete jednu guľôčku, ktorá je vhodná najmä pre začiatočnice a ďalej sada obsahuje dvoje venušine guľičky, ktoré sú ideálne napr. pre pokročilých a ženy po pôrode. Guľička váži 37 g, menšie Venušine guľičky 60 g, a väčšie Venušine guľičky vážia 95 g. Je vhodná predovšetkým na cviky cieleného stiahnutia panvového dna. Guľôčka funguje podobne ako dvojguľôčkové vyhotovenie. Pomocou menšej guľôčky vnútri, ktorá je ťažšia a je vyrobená najčastejšie z kovového materiálu a naráža pri pohybe do vonkajšej, väčšej guľôčky, spôsobuje jemné vibrácie – rezonuje.

Rada pre začiatočnice – spočiatku sa vám ľahko môže stať, že guľôčky vyklížu, hygienicky guľôčky teda ošetríte a opäť zavedíte. Ideálny pomocník na tréning panvového dna a zlepšenie elasticity vaginálnych svalov. Neprekonateľná pomôcka používaná ako prevencia (aj ako forma liečby) pred inkontinenciou – nechceným únikom moču.

### **Návod na údržbu venušíných guľôčok Ara**

1. Údržba venušíných guľôčok Ara je jednoduchá. Pred a po každom použití guľôčky Ara opláchnite a potom vydezinfikujte dezinfekčným prostriedkom určeným špeciálne na ošetrovanie erotických pomôcok. Chránite

tak svoje zdravie a súčasne predlžujete vašej pomôcke životnosť materiálu. Nikdy nepoužívajte na čistenie napr. benzín alebo alkohol, pretože môžu poškodiť nielen povrch, ale aj samotný výrobok.

2. Aby boli dosiahnuté tie najpríjemnejšie pocity a maximálne uspokojenie, na povrch venušíných guľôčok Ara naneste dostatočné množstvo lubrikačného prostriedku. Používajte iba lubrikačné prostriedky bez obsahu oleja – tie materiál narušujú.

### **Návod na použitie venušíných guľôčok Ara**

1. Vyberte si najviac vyhovujúcu polohu pre zavedenie guľôčok Ara – u začiatočníčok je najobľúbenejšie zavedenie v ľahu, popr. s jednou nohou zdvihnutou nahor. Guľôčky pred zavedením natrite lubrikantom, samotné zavedenie potom bude jednoduché a príjemné.

2. Rovnako ako pri tampónoch by ste si mali za chvíľku na tento pocit zvyknúť.

3. Guľôčky Ara noste najmenej 15 minút, pre lepšie cvičenie je ideálne nosenie niekoľkohodinové, maximálne však 8 hodín.

4. K stimulácii bude dochádzať aj pri postupnej aplikácii „up and down“, teda vyťahovaním a opätovným

zasúvaním guľôčok Ara v pravidelných cykloch.

5. DÔLEŽITÉ: Guľôčky Ara nemôžu v tele nikdy zmiznúť – jednoducho nemajú kam.

6. Ak je aj veľmi opatrné zavádzanie sprevádzané bolesťou – požiadajte o radu svojho lekára.

7. Venušine guľôčky Ara uchovávajte v čistom stave, v chlade a suchu. Chráňte pred priamym slnečným svetlom!

8. Venušine guľôčky Ara uchovávajte samostatne a nie spolu s inými výrobkami z rôznorodých materiálov, aby nedochádzalo k chemickým reakciám.

### **Tipy na cvičenie**

Trénovať môžete jednoducho, napr. pri pohybových aktivitách – napr. chôdza, aerobik, jazda na kolieskových korčuliach, jazda na koni, pri tanci atď. Pre pohodlné tréningy možno aktivitu nahradiť rytmickými pohybmi, ako je skákanie na lopte či hojdacie kreslo.

### **Maximálne kontrakcie**

Po zavedení guľôčok Ara si ľahnite na chrbát a pokrčte kolená. Stiahnite svaly panvového dna, ako keby ste chceli zdržať moč a črevné plyny, zatiahnite brucho

a pomaly vydychujte ústami. Udržte stiahnutie 5 sekúnd, potom pridajte ešte tri rýchle stiahnutia za sebou. Uvoľnite panvové dno a brucho: k nádychu dôjde automaticky. Urobte tri série po desiatich maximálnych stiahnutiach svalov panvového dna. Medzi jednotlivými stiahnutiami si desať sekúnd odpočinite, medzi sériami odpočívajte jednu minútu. Uvoľnite čo najviac všetky svaly, ktoré by mohli činnosť svalov panvového dna nahrádzať (sedacie svaly a vnútorné svaly stehien). Cvičte raz až dvakrát denne 5 dní v týždni. Aby ste mali istotu, že sťahujete tie správne svaly, zaveďte si vždy pred cvičením guľôčky Ara. Ak zacítite, že sú guľôčky Ara vťahované dovnútra do vagíny, znamená to, že sťahovanie svalov panvového dna prebieha správne. Ak sú guľôčky Ara pri stiahnutí, naopak, vypudzované z vagíny von, znamená to, že namiesto sťahovania svalov tlačíte (ako pri stolici).

Pozor! Je veľmi dôležité pohyb správne pochopiť, kým ho budete opakovať. Tlačenie von (ako pri stolici) by mohlo panvové dno ešte viac oslabiť. Ak sa vám kontrakcia svalov panvového dna nedarí, vyskúšajte nasledujúce cvičenie.

### Vlna

Po zavedení guľôčok Ara si ľahnite na chrbát, pokrčte kolená. Zovrite konečník, akoby ste chceli zadržať črevné plyny, pritom vydychujte ústami a zaťahujte brucho.

Pokúste sa stiahnuť svaly panvového dna od konečníka smerom k vagíne. Keď sú konečník a vagína zovreté, udrzte stiahnutie 5 sekúnd, potom panvové dno a brucho uvoľnite. Niekoľkokrát opakujte a skontrolujte si smer stiahnutia guľôčkami Ara. Až toto cvičenie zvládnete, znovu sa pokúste o maximálne sťahovanie svalov panvového dna.

Poznámka: Ak chcete svaly panvového dna skutočne posilniť, stiahnutie musí byť maximálne – znamená to, že ho musíte robiť sústredene a usilovne.

#### Uzamknutie hrádze

Cvik spočíva v tom, že stiahnete panvové dno pred akoukoľvek fyzickou aktivitou, ktorá zvyšuje tlak na hrádzu, ako je napríklad kašeľ, kýchanie alebo dvíhanie dieťaťa, a tiež počas nej. Zvyknite si robiť uzamknutie hrádze pri každej fyzickej námahe.

#### Gejša

Počas sexuálneho styku pri penetrácii stiahnite svaly panvového dna a zovrite vagínu. Udrzte kontrakciu niekoľko sekúnd, potom uvoľnite zovretie. Opakuje dvakrát až trikrát po sebe. Váš partner vás môže informovať, či sú svaly vášho panvového dna silnejšie.

**Cvičenie cieleného stiahnutia panvového dna –  
aktívne posilnenie**

Zavedte Venušine guľôčky Ara podľa inštrukcií vyššie. Čupnite si do mierneho podrepu a stiahnite svalstvo panvového dna. Potom uchopte slučku a snažte sa vyťahovať guľôčku von, pritom zamedzte samotnému vyťahnutiu aktívnym sťahovaním svalov. Začnite trénovať kratšie, potom radšej plynulo predlžujte. Takto trénujte denne max. 15 minút.

**Upozornenie pri cvikoch**

Aj pri cvičení vaginálneho svalstva môže dôjsť k bolesti a únave svalov. Dbajte preto na to, aby ste na začiatku necvičili príliš dlho. Čas cvičenia radšej predlžujte plynulo.

**Varovanie a všeobecné pokyny**

1. Skladujte mimo dosahu detí. Skladujte v čistote, chlade a suchu. Ochráňte pred slnečným žiarením a nevystavujte extrémnym teplotám.
2. Pri chorej a podráždenej pokožke alebo na infikovaných častiach pokožky venušine guľôčky Ara nepoužívajte. Venušine guľôčky Ara neslúžia ako lekárska pomôcka.
3. Prečítajte si pokyny k materiálu na obale, aby ste za-

medzili alergickým reakciám, napr. na latex.

4. Ak sa pri používaní guľôčok Ara objaví nepríjemné napätie alebo podráždenie pokožky, činnosť okamžite prerušte.

5. Venušine guľôčky Ara príliš silno neohýbajte a neťahajte. Nepoužívajte násilie.

6. Ak boli Venušine guľôčky Ara poškodené, nepoužívajte ich.

7. Pri nesprávnom používaní výrobku nepreberá dodávateľ za výrobok žiadnu zodpovednosť.

### **Upozornenie na ochranu životného prostredia**

Obalový materiál a prístroje, ktoré už doslúžili, prosím, nevyhadzujte, ale odovzdajte na recykláciu.

### **Záruka**

Pri Venušiných guľôčkach Ara poskytujeme záruku na dva roky od dátumu pôvodného nákupu. Záruka sa nevzťahuje v prípade zničenia, zneužitia alebo inej vonkajšej príčiny. Akýkoľvek pokus o opravu produktu svojpomocne bude mať za následok zrušenie záruky. Zákazník je povinný reklamovať produkt spolu s účtenkou nákupu.





Ďakujeme za váš nákup a ďalšie zaujímavé informácie, zľavy, súťaže, novinky a pod. uvidíte na [www.ericcity.sk](http://www.ericcity.sk).

### **Výrobca**

City Realex SK s.r.o., Konventná 17, Bratislava,  
Slovenská republika



*Lady Dreams®*



ROYAL®  
COLLECTION

---

**English**

---

Congratulations! You have made a great choice by selecting and purchasing this sex toy.

### **Ara Ben Wa balls**

Set of three Ben Wa Balls. In the package you will find one ball, which is especially suitable for beginners; in addition the set contains two sets of Ben Wa Balls, which are ideal for advanced users and women after childbirth. The weight of the ball is 37 g, the weight of smaller Ben Wa Balls is 60 g and the weight of bigger Ben Wa Balls is 95 g. Particularly appropriate for targeted contraction pelvic floor exercises. The ball works on a similar basis as the double-ball design. Gentle vibrations can be achieved by using the smaller ball inside, which is heavier and is most commonly made out of a metallic material which hits the outer, larger ball when you move – leading to vibrations.

Advice for beginners – in the beginning it's quite possible that the balls may slip out; in this case treat the balls hygienically and reinsert. A perfect tool for training the pelvic floor and improving elasticity of the vaginal muscles. Unbeatable tool used to prevent (as well as a form of treating) incontinence – accidental leakage of urine.

### **Instructions for maintaining Ara Ben Wa balls**

1. Maintenance of the Ara Ben Wa balls is simple. Before and after each use, rinse the Ara balls and disinfect them with a disinfectant designed specifically for trea-

ting sex toys. This ensures you protect your health while extending the lifespan of your sex toy. Never use petrol or alcohol for cleaning as they may damage both the surface and the product.

2. In order to achieve the most pleasant feelings and maximum satisfaction, apply a sufficient amount of lubricant to the surface of the Ara Ben Wa balls. Only use oil-free lubricants, which do not affect the material.

### **Instructions for using Ara Ben Wa balls**

1. Choose the most appropriate position for inserting Ara balls – for beginners the most popular position for insertion is when lying down or with one leg raised. Lubricate the balls before use to make actual insertion easy and enjoyable.

2. As with tampons, you should soon get used to this.

3. Wear the Ara balls for at least 15 minutes; for improved exercise, wearing for several hours is ideal; however do not exceed a maximum of 8 hours.

4. You will also feel some stimulation with the gradual „up and down“ application, i.e. by pulling and repeated pushing in the Ara balls in regular cycles.

5. **IMPORTANT:** The Ara balls can never disappear in the body – simply put, there is no place for them to disappear to.
6. If you feel pain even when introducing with caution, consult your doctor.
7. Keep your Ara balls in a clean, cool and dry state. Protect the device from direct sunlight!
8. Store your Ara balls separately rather than together with other products of dissimilar materials in order to avoid chemical reactions.

### **Exercising tips**

You can easily train, for example, when performing physical activities – such as walking, aerobics, rollerblading, horseback riding and dancing etc. For comfortable training the activity can be replaced by rhythmic movements such as jumping on a ball or rocking chair.

### **Maximum contractions**

After introducing the Ara balls just lie on your back and bend your knees. Contract your pelvic floor muscles, as if you wanted to hold in urine and intestinal gases, pull in your belly and slowly exhale through your mouth. Hold the contraction for 5 seconds and then add three

quick contractions in turn. Relax the pelvic floor and abdomen: Breathing will occur automatically. Do three series of ten very strong contractions of the pelvic floor muscles. Have ten-second rests between individual contractions and one-minute rests between the individual series. Relax all muscles which could replace the pelvic floor muscle activity (gluteal muscles and inner thigh muscles) as much as you can. Practice once or twice a day for 5 days a week. To make sure that you are contracting the proper muscles, always introduce the Ara balls before exercising. If you feel that the Ara balls are being pulled inside the vagina, this means that the pelvic floor muscle contractions are being carried out properly. If, however, the Ara balls are being ejected from the vagina on contraction, this means that instead of muscle contractions, you are pressing (as when defecating).

Attention! It is very important to properly understand the movement before repeating. Pushing out (as when defecating) might weaken the pelvic floor even further. If you fail to do the pelvic floor muscles, try the following exercise.

### Wave

After introducing the Ara balls just lie on your back and bend your knees. Pinch the rectum, as if you wanted to stop intestinal gases, while exhaling through your mouth and retracting your abdomen. Try contracting

your pelvic floor muscles from the rectum toward the vagina. When the rectum and vagina are contracted, maintain the contraction for 5 seconds and then relax the pelvic floor and the abdomen. Repeat several times to check the direction of the Ara balls. Once you have mastered this exercise, try maximum contraction of the pelvic floor muscles once again.

Note: If you really want to strengthen your pelvic floor muscles, the contraction must be as strong as possible, which means that you have to do it in a concentrated and intense manner.

#### Locking the dam

The exercise consists of contracting your pelvic floor prior to any physical activity which increases pressure on the dam, such as coughing, sneezing, or lifting a child, and also during this activity. Get used to performing dam locking during any physical exertion.

#### Geisha

During sexual intercourse when being penetrated, contract the pelvic floor muscles and squeeze the vagina. Hold the contraction for a few seconds and then release the grip. Repeat twice to three times in a row. Your partner will let you know whether your pelvic floor muscles are stronger.



### Targeted contraction exercises of the pelvic floor – active strengthening

Introduce the Ara Ben Wa balls according to the instructions above. Get into a slight crouch and pull the pelvic floor muscles. Then hold the loop and try to pull the ball out, while avoiding pulling it through active muscle contraction. Start training for a shorter period and then steadily build it up. Practice in this way on a daily basis at most for 15 minutes.

### **Exercise warning**

Even vaginal muscles exercises may cause pain and muscle fatigue. Therefore, make sure that you do not exercise too long in the beginning. It is better to gradually build up your exercise sessions.

### **Warnings and general instructions**

1. Keep out of reach of children. Store in a clean, cool and dry environment. Protect from direct sunlight and do not expose to extreme temperatures.
2. Do not use your Ara Ben Wa balls if you have diseased and irritated skin and do not use it on infected parts of your skin. The Ara Ben Wa balls are not designed and intended as a medical aid.
3. Read the instructions on the packaging regarding the

material to avoid allergic reactions (for example latex).

4. If you feel any awkward tension or irritation of the skin while using the Ara balls, discontinue use immediately.

5. Do not bend or stretch the Ara balls too strongly. Do not apply force.

6. If the Ara Ben Wa balls are damaged do not use them anymore.

7. The supplier does not assume any responsibility for the product if it is not used properly.

### **Environmental protection warning**

Do not throw packaging and used devices away; submit them for recycling instead.

### **Warranty**

We offer a two-year warranty for Ara Ben Wa balls starting from the date of their original purchase. The warranty does not apply in case of destruction, misuse or other external cause. Any attempt to repair the product yourself will void the warranty. The customer is obliged to present the product purchase receipt when claiming a refund.



Thank you for your purchase. For other interesting information, discounts, competitions, news, etc. see [www.eroticcity.cz](http://www.eroticcity.cz).

**Producer**

City Realex, a.s., Tenisová 16, Praha 10,  
Czech Republic



*Lady Dreams®*



---

**deutsch**

---

Wir gratulieren Ihnen zu der ausgezeichneten Wahl und zum Kauf von diesem erotischen Hilfsmittel.

### **Venuskugeln Ara**

Satz mit drei Venuskugeln. In der Packung finden Sie eine Kugel, die insbesondere für Anfängerinnen geeignet ist und weiterhin beinhaltet der Satz zwei Venuskugeln, die z.B. ideal für fortgeschrittene Frauen und Frauen nach einer Geburt sind. Die Kugel wiegt 37 g, die kleinere Venuskugel wiegt 60 g, sowie die größere Venuskugel wiegt 95 g. Sie ist vor allem für Übungen des gezielten Zusammenziehens des Beckenbodens geeignet. Diese Kugel funktioniert ähnlich wie die zweikugelige Ausführung. Mit Hilfe der kleineren Kugel innen, die schwerer ist und meistens aus Metall hergestellt wird und die bei der Bewegung an die äußere, größere Kugel stößt, wird eine feine Resonanz verursacht – sie vibriert.

Ratschlag für Anfängerinnen – am Anfang kann es Ihnen leicht passieren, dass die Kugeln herausgleiten, behandeln Sie die Kugeln daher hygienisch und führen Sie sie erneut ein. Ein idealer Helfer für das Training des Beckenbodens und die Verbesserung der Elastizität der vaginalen Muskeln. Ein unübertroffenes Hilfsmittel, das als Prävention (auch als Form der Behandlung) gegen Inkontinenz – einem ungewollten Harnverlust – verwendet wird.

### **Pflegeanleitung Venuskugeln Ara**

1. Die Pflege der Venuskugeln Ara ist einfach. Spülen Sie vor und nach jeder Verwendung das erotische Hilfsmittel/die Kugeln Ara ab und desinfizieren Sie sie danach mit einem Desinfektionsmittel, das speziell zur Behandlung von erotischen Hilfsmitteln bestimmt ist. Sie schützen so Ihre Gesundheit und gleichzeitig verlängern Sie die Lebensdauer des Materials von Ihrem Hilfsmittel. Verwenden Sie nie zur Reinigung z.B. Benzin oder Alkohol, da diese nicht nur die Oberfläche, sondern auch das eigentliche Produkt beschädigen können.

2. Damit die angenehmsten Gefühle und eine maximale Befriedigung erreicht werden, tragen Sie auf die Oberfläche der Venuskugeln Ara eine ausreichende Menge Gleitmittel auf. Verwenden Sie nur Gleitmittel ohne Öle – diese greifen das Material an.

### **Benutzungsanleitung Venuskugeln Ara**

1. Suchen Sie sich eine am besten geeignete Position zum Einführen der Kugeln Ara – bei Anfängerinnen ist die Einführung im Liegen am beliebtesten, eventuell mit einem Bein nach oben angehoben. Tragen Sie auf die Kugeln vor dem Einführen Gleitgel auf, das eigentliche Einführen wird dann einfach und angenehm.

2. Genau wie bei Tampons sollten Sie sich nach einer

Weile an dieses Gefühl gewöhnen.

3. Tragen Sie die Kugeln Ara mindestens 15 Minuten, für eine bessere Übung ist ein mehrstündiges Tragen ideal, maximal jedoch 8 Stunden.

4. Zu einer Stimulation wird es auch bei einer schrittweisen Anwendung „up and down“, also einem Herausziehen und wiederholten Einführen der Kugeln Ara in regelmäßigen Zyklen kommen.

5. **WICHTIG:** Die Kugeln Ara können im Körper niemals verschwinden – sie können einfach nirgendwohin.

6. Wenn auch eine sehr sanfte Einführung mit Schmerzen begleitet wird – bitten Sie Ihren Arzt um Rat.

7. Bewahren Sie die Venuskugeln Ara in einem sauberen Zustand, kühl und trocken auf. Vor direkter Sonneneinstrahlung schützen!

8. Bewahren Sie die Venuskugeln Ara eigenständig und keineswegs gemeinsam mit anderen Produkten aus unterschiedlichen Materialien auf, damit es nicht zu chemischen Reaktionen kommen kann.



## Tipps zu Übungen

Sie können einfach bei Bewegungsaktivitäten trainieren – z.B. beim Gehen, bei Aerobic, beim Inline-Skaten, Pferde reiten, beim Tanzen usw. Für ein bequemes Training lässt sich die Aktivität durch rhythmische Bewegungen wie Springen auf einem Ball sowie einen Schaukelstuhl ersetzen.

### Maximale Kontraktion

Legen Sie sich nach dem Einführen der Kugeln Ara auf den Rücken und ziehen Sie die Knie an. Spannen Sie die Muskeln des Beckenbodens an, als wenn Sie Urin und Darmblähungen zurückhalten möchten, ziehen Sie den Bauch ein und atmen Sie langsam durch den Mund aus. Halten Sie die Anspannung während eines Zeitraums von 5 Sekunden an, dann geben Sie noch drei schnelle Anspannungen hintereinander hinzu. Lassen Sie den Beckenboden und den Bauch locker: zu einem Einatmen kommt es automatisch. Führen Sie drei Serien mit zehn maximalen Anspannungen der Muskeln des Beckenbodens durch. Entspannen Sie zwischen den einzelnen Anspannungen zehn Sekunden, entspannen Sie zwischen den Serien eine Minute. Lockern Sie so weit es geht alle Muskeln, welche die Tätigkeit der Muskeln des Beckenbodens ersetzen könnten (Gesäßmuskeln und Muskeln der Innenschenkel). Üben Sie einmal bis zweimal täglich während 5 Tagen in der

Woche. Damit Sie eine Sicherheit haben, dass Sie die richtigen Muskeln anspannen, führen Sie immer vor der Übung die Kugeln Ara ein. Wenn Sie fühlen, dass die Kugeln Ara in die Vagina gezogen werden, bedeutet das, dass das Anspannen der Muskeln des Beckenbodens richtig erfolgt. Wenn die Kugeln Ara beim Anspannen umgekehrt aus der Vagina heraus gedrückt werden, bedeutet das, dass Sie an Stelle des Zusammenziehens der Muskeln drücken (wie beim Stuhlgang).

Achtung! Es ist sehr wichtig, die Bewegung richtig zu verstehen, bevor Sie sie wiederholen werden. Ein Drücken nach außen (wie beim Stuhlgang) könnte den Beckenboden noch mehr schwächen. Wenn Ihnen die Kontraktion der Muskeln des Beckenbodens nicht gelingt, versuchen Sie die nachfolgende Übung.

### Welle

Legen Sie sich nach dem Einführen der Kugeln Ara auf den Rücken, ziehen Sie die Knie an. Spannen Sie den Po an, als wenn Sie Darmblähungen zurückhalten möchten, atmen Sie dabei durch den Mund aus und spannen Sie den Bauch an. Versuchen Sie die Muskeln des Beckenbodens vom Po in Richtung zur Vagina anzuspannen. Wenn Po und Vagina angespannt sind, halten Sie die Anspannung während eines Zeitraums von 5 Sekunden, lockern Sie dann den Beckenboden und den Bauch. Wiederholen Sie die Übung mehrmals

und kontrollieren Sie die Anspannungsrichtung durch die Kugeln Ara. Wenn Sie diese Übung beherrschen, versuchen Sie erneut eine maximale Anspannung der Muskeln des Beckenbodens.

Bemerkung: Wenn Sie die Muskeln des Beckenbodens tatsächlich stärken möchten, muss die Anspannung maximal sein – das bedeutet, dass Sie die Übung konzentriert und intensiv durchführen müssen.

### Schließen des Damms

Die Übung besteht darin, dass Sie den Beckenboden vor jedweder physischen Aktivität, die den Druck auf den Damm erhöht, wie zum Beispiel Husten, Niesen oder das Anheben eines Kindes, und auch während der Aktivität, anspannen. Sie gewöhnen sich, den Damm bei jeder physischen Belastung, zu schließen.

### Geisha

Spannen Sie während des Geschlechtsverkehrs bei der Penetration die Muskeln des Beckenbodens an und schließen Sie die Vagina. Halten Sie die Kontraktion während eines Zeitraums von einigen Sekunden, lösen Sie dann die Anspannung. Wiederholen Sie die Übung zweimal bis dreimal hintereinander. Ihr Partner kann Sie informieren, ob die Muskeln Ihres Beckenbodens stärker sind.

## Übung der gezielten Anspannung des Beckenbodens – aktive Stärkung

Führen Sie die Venuskugeln Ara nach den oben aufgeführten Anweisungen ein. Gehen Sie leicht in die Hocke und spannen Sie die Muskulatur des Beckenbodens an. Greifen Sie dann die Schlaufe und versuchen Sie die Kugeln herauszuziehen, verhindern Sie dabei ein eigenständiges Herausziehen durch eine aktive Anspannung der Muskeln. Beginnen Sie einen kürzeren Zeitraum zu trainieren, verlängern Sie dann lieber kontinuierlich. So trainieren Sie max. 15 Minuten täglich.

### **Hinweis bei den Übungen**

Auch bei Übungen der vaginalen Muskulatur kann es zu Schmerzen und einer Ermüdung der Muskeln kommen. Achten Sie deshalb darauf, dass Sie am Anfang nicht zu lange üben. Verlängern Sie lieber die Übungszeit kontinuierlich.

### **Warnungen und allgemeine Hinweise**

1. Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren. Sauber, trocken und kühl lagern. Vor Sonneneinstrahlung schützen und nicht extremen Temperaturen aussetzen.
2. Verwenden Sie die Venuskugeln Ara nicht bei kranker und gereizter Haut oder auf infizierten Teilen der Haut.

Die Venuskugeln Ara dienen nicht als medizinisches Hilfsmittel.

3. Lesen Sie sich die Anweisungen zum Material auf der Verpackung durch, damit Sie allergische Reaktionen, z.B. auf Latex vermeiden.

4. Unterbrechen Sie sofort die Anwendung, wenn bei der Verwendung der Kugeln Ara eine unangenehme Spannung oder eine Reizung der Haut auftritt.

5. Biegen oder ziehen Sie die Venuskugeln Ara nicht zu stark. Wenden Sie keine Gewalt an.

6. Verwenden Sie die Venuskugeln Ara nicht, wenn sie beschädigt wurden.

7. Bei einer unsachgemäßen Verwendung übernimmt der Lieferant für das Produkt keine Haftung.

### **Hinweis zum Umweltschutz**

Werfen Sie das Verpackungsmaterial und ausgediente Geräte nicht weg, sondern übergeben Sie sie zur Wiederverwertung.

### **Garantie**

Bei den Venuskugeln Ara bieten wir eine Garantie von

zwei Jahren ab dem ursprünglichen Kaufdatum. Eine Garantie besteht nicht im Fall einer Zerstörung, des Missbrauchs oder anderen äußeren Einwirkungen. Jeglicher Versuch einer Reparatur des Produkts in Selbsthilfe hat den Verlust der Garantie als Folge. Der Kunde ist verpflichtet, das Produkt gemeinsam mit dem Kaufbeleg zu reklamieren.

Wir danken Ihnen für Ihren Kauf und weitere interessante Informationen, Rabatte, Wettbewerbe, Neuigkeiten usw. finden Sie unter [www.ericcity.cz](http://www.ericcity.cz).

### **Hersteller**

City Realex, a.s., Tenisová 16, Prag 10,  
Tschechische Republik



---

**русский**

---

Поздравляем Вас с прекрасным выбором  
и покупкой данной сексуальной игрушки.

### **Шары Венеры «Ara»**

Набор из трех шаров Венеры. В упаковке Вы найдете один шар, который рекомендуется для начинающих, а также набор содержит еще два шара Венеры, которые идеальны, например, уже для продвинутых пользовательниц и для женщин после родов. Шар весит 37 г, малые шары Венеры – 60 г, а большие шары Венеры – 95 г. Предназначен прежде всего для упражнений целевого сокращения тазового дна. Шарик работает аналогично изделиям с двумя шарами. Малый шарик внутри, который тяжелее и изготовлен чаще всего из металла, ударяет при движении по внешнему, большему шару, вызывая при этом его небольшую вибрацию – шар резонирует.

Совет начинающим – поначалу может запросто случиться так, что шарики выскользнут из Вашей вагины – обработайте их гигиеническим средством и снова введите обратно. Это идеальный помощник для тренировок дна малого таза и улучшения эластичности мышц вагины. Непревзойденная по своим качествам секс-игрушка также используется в качестве профилактического средства (или как способ лечения) от недержания мочи.



## **Руководство по уходу за шарами Венеры «Ara»**

1. Уход за шарами Венеры «Ara» несложен. Перед каждым использованием секс-игрушки/шариков «Ara» и после него вымойте шарики и нанесите на них дезинфицирующее средство, предназначенное специально для обработки секс-игрушек. Таким образом Вы сохраняете свое здоровье и одновременно продлеваете срок службы материала Вашей секс-игрушки. Никогда не используйте для чистки, например, бензин или спирт, которые могут повредить не только поверхность, но и само изделие.

2. Для достижения самых приятных ощущений и максимального удовлетворения нанесите на поверхность шаров Венеры «Ara» достаточное количество лубриканта. Пользуйтесь только лубрикантами, не содержащими масла – оно портит материал.

## **Руководство по пользованию шарами Венеры «Ara»**

1. Выберите наиболее подходящее положение для введения шариков «Ara» – начинающим лучше всего это сделать лежа или с одной поднятой вверх ногой. Шарики перед введением смажьте

лубрикантом, после этого само их введение будет простым и приятным.

2. Как и к введенным тампонам, вскоре Вы привыкнете к ощущению их присутствия.

3. Держите шарики «Ага» в себе как минимум 15 минут, для достижения лучшего эффекта от тренировки идеально их носить в течение нескольких (максимум 8) часов.

4. Стимуляция также производится при поэтапном применении способа «up and down», т.е. при извлечении и повторном введении шариков «Ага» во влагалище в виде регулярных циклов.

5. ВАЖНО: Шарiki «Ага» никуда не могут в теле исчезнуть – просто некуда.

6. Если даже очень осторожное введение сопровождается болями, обратитесь за советом к своему врачу.

7. Шары Венеры «Ага» храните в чистом состоянии, в прохладном и сухом месте. Защищайте устройство от воздействия прямых солнечных лучей!

8. Во избежание химических реакций храните

шары Венеры «Ara» отдельно, не вместе с другими изделиями из разнородных материалов.

### **Советы по упражнениям**

Тренировать мышцы Вы можете просто, например, при движении – ходьбе, занятиях аэробикой, езде на роликовых коньках, верхом на лошади, во время танцев и т.д. Для комфортных тренировок это движение можно заменить ритмическими движениями – прыганием на мяче или качанием в кресле-качалке.

#### **Максимальное сжатие**

После введения шариков «Ara» в вагину лягте на спину и согните ноги в коленях. Сожмите мышцы тазового дна, как будто Вы хотите задержать мочу или газы кишечника, подтяните живот и медленно выдыхайте воздух через рот. Задержите сжатие в течение 5 секунд, после произведите еще 3 быстрых сжатия друг за другом. Расслабьте мышцы тазового дна и живота: вдох произойдет автоматически. Сделайте 3 серии упражнений по 10 максимальных сокращениям мышц тазового дна. В промежутках между отдельными сокращениями отдыхайте 10 секунд, между сериями отдыхайте 1 минуту. Расслабьте как можно больше все мышцы, которые могут заменять работу мышц тазового

дна (мышцы ягодиц и внутренние мышцы бедер).  
Делайте упражнения 1 – 2 раза в день в течение 5 дней в неделю. Чтобы быть уверенной в том, что Вы сокращаете нужные мышцы, всегда перед упражнениями введите в вагину шарики «Ага». Если Вы почувствуете, что шарики «Ага» втягиваются внутрь вагины, это означает, что сокращение мышц тазового дна происходит правильным образом. Если шарики «Ага» при сокращении мышц выталкиваются из вагины наружу, это означает, что вместо сокращения мышц Вы оказываете на шарики давление (как при дефекации).

Внимание! Очень важно правильно понять движение до его повторения. Выталкивание наружу (как при дефекации) может еще больше ослабить тазовое дно. Если у Вас сжатие мышц тазового дна не получается, попробуйте следующие упражнения.

### Волна

После введения шариков «Ага» в вагину лягте на спину, согните ноги в коленях. Сожмите анус, как будто Вы хотите задержать газы кишечника, при этом выдыхайте воздух ртом и подтяните живот. Попробуйте сократить мышцы тазового дна от прямой кишки по направлению к вагине. Удерживайте прямую кишку и вагину в сжатом состоянии в течение 5 сек., после этого тазовое

дно и живот расслабьте. Несколько раз повторите и проверьте направление сокращения мышц при помощи шариков «Ага». После того, как Вы научитесь делать данное упражнение, попробуйте снова максимально сократить мышцы тазового дна. Примечание: Если Вы действительно хотите укрепить мышцы тазового дна, сокращение должно быть максимальным – это значит, что его необходимо проводить сосредоточенно, прилагая максимум усилий.

#### Смыкание промежности

Упражнение заключается в том, что Вы сокращаете тазовое дно перед любыми физическими действиями, которые усиливают давление на промежность – например, кашель, чих или поднятие ребенка, а также во время этих физических действий. Привыкайте смыкать промежность при любой физической нагрузке.

#### Гейша

Во время полового акта при введении полового члена сократите мышцы тазового дна и сожмите вагину. Удерживайте сжатие в течение нескольких секунд, после этого мышцы расслабьте. Повторите это действие 2 – 3 раза подряд. Ваш партнер может сообщить Вам о том, стали ли мышцы Вашего

тазового дна более сильными.

Тренировка целевого сокращения тазового дна –  
активное усиление

Введите во влагалище шарики «Ara» согласно инструкции – см. выше. Слегка присядьте и сократите мышцы тазового дна. После этого возьмитесь за петлю и стремитесь вытянуть шарики наружу, препятствуя при этом вытягиванию посредством активного сокращения мышц. Начните тренировки с непродолжительного времени, потом постепенно увеличивайте время тренировок. Таким образом тренируйтесь ежедневно в течение макс. 15 минут.

### **Предупреждение по поводу упражнений**

При тренировках мышц влагалища могут возникать болезненные ощущения и мышцы могут уставать. Поэтому на начальной стадии тренировок не упражняйтесь слишком долго. Лучше продлевайте время тренировок постепенно.

### **Предупреждения и указания общего характера**

1. Храните в недоступном для детей месте. Храните изделие чистым, в прохладном и сухом месте. Защищайте изделие от прямого солнечного излучения и не подвергайте его воздействию экстремальных температур.

2. Не пользуйтесь шарами Венеры «Ага» при больной и раздраженной коже, а также не прикасайтесь ими к инфицированным участкам кожи. Шары Венеры «Ага» не являются медицинским средством.
3. Во избежание аллергических реакций, например, на латекс, прочтите на упаковке инструкции по обращению с материалом.
4. Если при пользовании шариками «Ага» Вы почувствуете неприятное напряжение или появится раздражение кожи, немедленно прекратите ими пользоваться.
5. Шары Венеры «Ага» не деформируйте и не растягивайте слишком сильно. Не воздействуйте на изделие с силой.
6. Если шары Венеры «Ага» повреждены, не пользуйтесь ими.
7. При неправильном использовании изделия поставщик не несет за него никакой ответственности.

**Предупреждение по защите  
окружающей среды**

Упаковочный материал и устройства с истекшим

сроком службы не выбрасывайте, сдайте их на переработку.

### **Гарантия**

На шары Венеры «Ага» мы предоставляем двух-летнюю гарантию со дня первоначальной покупки. Гарантия не распространяется на изделие в случае его повреждения, использования не по назначению или воздействия других внешних факторов. Любая попытка самостоятельного ремонта изделия ведет к потере гарантии. Пользователь при рекламации изделия обязан предъявить квитанцию, выданную при покупке.

Благодарим Вас за покупку, более подробную информацию, в том числе о скидках, проводимых конкурсах, новинках и т.п. Вы найдете на [www.eroticcity.cz](http://www.eroticcity.cz).

### **Производитель**

City Realex, a.s. , Tenisová 16, Praha 10,  
Чешская республика





---

**magyar**

---

Gratulálunk a kiváló választáshoz és az erotikus  
segédeszköz megvásárlásához.

### **Ara gésa golyók**

Gésa golyó készlet három darab. A csomagolásban talál egy golyót, amely főleg a kezdők részére ajánlott, továbbá a készlet két gésa golyót tartalmaz, amelyek ideálisan pl. a haladó nőknek és a szülés után lévő nőknek. A golyó súlya 37 g, kisebb gésa golyó 60 g, a nagyobb gésa golyó súlya 95 g. Elsősorban a medencefenék célzott összehúzódását célzó tornára való. A golyó hasonlóan működik, mint a kétgolyós kivitel. A belső kisebb golyó, amely nehezebb, és leggyakrabban fémből készült, mozgás közben a külső, nagyobb golyóba ütközik, és nagyon finom vibrációkat hoz létre – rezonál.

Tanácsok kezdőknek – eleinte előfordulhat, hogy a golyó kicsúszik, ezért a golyót higiéniailag kezelje, majd ismét vezesse be. Ideális segédeszköz a medencefenék tréninghez és a hüvelyi izmok rugalmasságának javítására. Verhetetlen segédeszköz, amely az inkontinencia – a nem kívánt vizelet elcseppenés – megelőzésére (kezelési módként is) használatos.

### **A Ara gésa golyók karbantartása**

1. A Ara gésa golyó karbantartása egyszerű. Az erotikus segédeszközt/Ara gésa golyót minden használat előtt és után öblítse le, majd ezt követően fertőtlenítsen speciálisan erotikus segédeszközökre alkalmas fertőtlenítővel. Ezzel védi az egészségét és egyúttal növeli a segéde-

szköz élettartamát. A tisztításhoz soha ne használjon pl. benzint vagy alkoholt, mert károsíthatják nemcsak a felületet, de magát a terméket is.

2. Annak érdekében, hogy a lehető legkellemesebb érzést és maximális kielégülést érjen el, a Ara gésa golyó felületére megfelelő mennyiségű síkosító készítményt vigyen fel. Csakis olajmentes síkosító készítményeket használjon, mivel azok az anyag felületét károsítják.

### **A Ara gésa golyók használati útmutatója**

1. Válassza a leginkább megfelelő helyzetet a Ara gésa golyó bevezetésér – kezdőknél a legkedveltebb helyzet a háton fekvés, ill. az egyik láb felemelésével. A golyót bevezetés előtt síkosítóval vonja be, maga a bevezetés akkor könnyű és kellemes lesz.

2. Akárcsak a tamponokkal, kis időn belül itt is megszokja ezt az érzést.

3. A Ara gésa golyót legalább 15 percig viselje, a jobb torna érdekében ideális a néhány órás viselet, maximumon azonban 8 óra.

4. A stimuláció a folyamatos „up and down“, tehát a Ara gésa golyó rendszeres kihúzási és betolási ciklusokban való alkalmazása mellett jelentkezik.

5. FONTOS: A Ara golyó nem tűnhet el a testben – egyszerűen nincs hol eltűnni.

6. Amennyiben a nagyon óvatos bevezetést is fájdalom kíséri – kérje ki orvosa tanácsát.

7. A Ara gésa golyót tárolja tiszta állapotban hűvös és száraz helyen. Védje a közvetlen napfénytől!

8. A Ara gésa golyót mindig különállóan tárolja, ne más anyagokból álló termékekkel, nehogy vegyi reakciókba lépjen ezekkel.

### **Tippek a gyakorláshoz**

A gyakorlást egyszerűen végezhető, pl. mozgás aktivitások során – pl. séta, aerobic, görkorcsolya, lovaglás, tánc, stb. A kényelmes tréning kedvéért az aktivitás felcserélhető ritmusos mozgással, mint a rugózás a labdán, vagy hintaszék.

### **Maximális összehúzóadás**

A Ara golyó bevezetése után feküdjön a hátára és a térdét hajlítsa be. Húzza össze a medencefenék izmait, mintha vissza akarná tartani a vizelést és bélgázt, húzza be a hasát és lassú kilégzés következik. Az izom szorítás 5 másodpercig tart, ez után még három gyors összehúzóadás következik. A medencefenék és has lazítása: a belégzés automatikusan következik. Végezzon három

sorozatot, mindegyikben tíz maximális intim izom összehúzódással. Az egyes szorítások után tíz másodpercig pihenjen, a sorozatok között tartson egy perc pihenőt. A lehető legjobban lazítson el minden izmot, amelyek az intim izmok tevékenységét helyettesíthetik (farizmok és a combok belső izmai). A tornát végezze naponta egy vagy két alkalommal a hét 5 napján. Annak érdekében, hogy biztos legyen abban, hogy a megfelelő izmokat tornáztatja, a torna előtt vezesse be a Ara golyót. Ha úgy érzi, hogy a Ara golyó a hüvelybe behúzódik, ez azt jelenti, hogy az intim izmok tornája megfelelően megy végbe. Azonban ha az Ara golyó az összehúzódás során a hüvelyből inkább kifelé mozdul, ez azt jelenti, hogy az izmok összehúzása helyett nyomást gyakorol (mint a székletnél).

Figyelem! Fontos, hogy a mozdulatot jól megértse, mielőtt ismételné. A nyomás (mint a székletnél) az intim izmokat még tovább gyengítheti. Amennyiben az intim izmok összehúzását nem sikerül végrehajtani, akkor próbálkozzon a következő tornával.

### Hullám

A Ara golyó bevezetése után feküdjön a hátára és a térdét hajlítsa be. Végbél összeszorítás, mintha vissza akarná tartani a bél gázokat, közben kilégzés szájon át és behúzni a hasat. Próbálja összehúzni a medencefenék izmait a végbéltől a hüvely irányába. Amikor

a végbél és hüvely összehúzódtak, a szorítást tartsa 5 másodpercig, majd a medencefenék és has ellazul. Néhányszor ismételje és ellenőrizze az összehúzás irányát a Ara golyókkal. Amikor ezt a tornát sikeresen megtanulta, ismét próbálja a medencefenék izmait maximálisan összehúzni.

Megjegyzés: Ha a medencefenék izmait valóban erősíteni szeretné, az összehúzásnak maximálisnak kell lenni – ez azt jelenti, hogy a tornára összpontosítani és szorgalmasan kell végezni.

### Gát zárás

A torna abból áll, hogy bármely olyan testi aktivitás előtt, amely a gátra nyomást fejt ki, mint például köhögés, tüsszentés, vagy a gyermek felemelése és futás utána, össze kell húzni a medencefenék izmait. Szokja meg a gát zárás végzését minden fizikai terhelésnél.

### Gésa

Az intim kapcsolat során a behatolásnál húzza össze a medencefenék izmait és szorítsa meg a hüvelyt. A szorítást tartsa néhány másodpercig, majd oldja fel. Ismételje két – vagy háromszor egymás után. A partnere tájékoztathatja Önt, hogy a medencefenék izmai erősödtek-e.

### A medencefenék célzott összehúzására irányuló torna – aktív erősítés

Vezesse be a Ara gésa golyókat a fenti utasításokat követve. Kuporodjon enyhe guggoló helyzetbe és húzza össze a medencefenék izmait. Ezután fogja meg a hurkot és húzza a golyót kifelé, közben a kihúzást gátolja az izmok aktív összehúzásával. Kezdetben rövidebb ideig gyakoroljon, később folyamatosan növelje az időt. Ily módon naponta max. 15 percig tornázzon.

### **Figyelmeztetés a tornánál**

A hüvelyi izmok tornájánál az izmok fáradhatnak és fájdalom léphet fel. Ezért ügyeljen arra, hogy az elején ne tornázzon túl sokáig. A torna idejét folyamatosan növelje.

### **Figyelmeztetés és általános utasítások**

1. Tárolja gyermekektől távol. Tárolja tiszta állapotban, hűvös és száraz helyen. Védje a napfénytől és ne tegye ki szélsőséges hőmérséklet hatásának.
2. Betegséggel sújtott vagy irritált bőrfelületen, vagy a bőr fertőzött részein a Ara gésa golyót ne használja. A Ara gésa golyó nem használható egészségügyi segédeszközként.
3. Olvassa el az anyagot illető tájékoztatót a csoma-

goláson, hogy megelőzze az allergiás reakciókat, pl. a latex esetén.

4. Amennyiben használat közben a bőr kellemetlenül feszült vagy irritálódik, az Ara golyó használatát azonnal szüntesse meg.

5. A Ara golyót ne hajlítsa és ne húzza szét túlságosan. Ne alkalmazzon erőszakot.

6. Amennyiben a Ara golyó sérült, ne használja.

7. A termék helytelen használata miatt a szállító nem vállal semmilyen felelősséget.

### **Figyelmeztetés a környezetvédelmi szempontokra**

A csomagoló anyagot és kiselejtezett készüléket ne dobja ki, adja le újrahasznosítás céljával.

### **Garancia**

A Ara gésa golyóra az eredeti megvásárlástól számítva két éves garanciát kínálunk. A garancia nem vonatkozik a megsemmisítés, helytelen használat, vagy egyéb külső hatású okokra. A termék saját kezű javítására irányuló bármely kísérlet következménye a garanciára való jogvesztéssel jár. A termék reklamációja esetén az ügyfél köteles a vásárlást igazoló dokumentumot is átadni.





Köszönjük, hogy a terméket megvásárolta, további érdekes tájékoztatást, engedményeket, akciókat, újdonságokat stb. a [www.eroticcity.cz](http://www.eroticcity.cz) címen talál.

### **Gyártó**

City Realex, a.s., Tenisová 16, Prága 10,  
Cseh Köztársaság



*Lady Dreams®*