Lady Dreams®

ROYAL®
COLLECTION


| | |
|---|---|
| čeština | 1 |
| slovenčina | 11 |
| english | 21 |
| deutsch | 31 |
| русский | 41 |
| magyar | 51 |


## čeština

Blahopřejeme Vám ke skvělému výběru a nákupu této erotické pomůcky.

**G18**

Venušiny kuličky Microscopium mají integrovaný inovační „trampolínový efekt“.
Spouštějí tak jemné „kinetické vibrace“, které podněcují vaše svaly pánevního dna ke stahování a povolování a dodatečně Vás stimulují. Přidaná hodnota tkví v tom, že díky tomuto efektu posilujete pánevní dno s minimem vynaloženého úsilí.
Venušiny kuličky Microscopium navíc disponují unikátní vytahovací smyčkou, která je během nošení diskrétně ukryta uvnitř těla. Díky tomu jsou jedny z nejdiskrétnějších kuliček na trhu vůbec. Můžete je tak nosit všude, i při plavání, v sauně apod. Velmi snadno se zavádějí a díky inovativní smyčce se snadno vytahují.

Rada pro začátečnice - zpočátku se vám snadno může stát, že kuličky vyklouznou, hygienicky kuličky tedy ošetřete a opět zaveďte.
Ideální pomocník 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 venušiných kuliček Microscopium

1. Údržba venušiných kuliček Microscopium je jednoduchá. Před a po každém použití erotickou pomůcku kuličky Microscopium opláchněte a poté vydezinfikujte

dezinfekčním prostředkem určeným speciálně na ošetření erotických pomůcek. Chráníte tak své zdraví a současně prodlužujete Vaší pomůcce životnost materiálu. Nikdy nepoužívejte k čistění 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 venušiných kuliček Microscopium naneste dostatečné množství lubrikačního prostředku. Používejte pouze lubrikační prostředky bez obsahu oleje – ty materiál narušují.

## Návod k použití venušiných kuliček Microscopium

1. Vyberte si nejvíce vyhovující polohu pro zavedení kuliček Microscopium – 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 chvilku na tento pocit zvyknout.

3. Kuličky Microscopium 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 kuliček Microscopium v pravidelných cyklech.

5. DŮLEŽITÉ: Kuličky Microscopium nemohou v těle nikdy zmizet – jednoduše nemají kam.

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

7. Venušiny kuličky Microscopium uchovávejte v čistém stavu, v chladu a suchu. Chraňte před přímým slunečním světlem!

8. Venušiny kuličky Microscopium 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 Microscopium se položte na záda a pokrčte kolena. Stáhněte svaly pánevního dna, jako byste chtěla zadržet moč a střevní plyny, zatáhněte břicho a pomalu vydechujte 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 svalů pánevního dna. Mezi jednotlivými staženími si deset vteřin odpočiňte, mezi sériemi odpočívejte jednu minutu. Uvolněte co nejvíc všechny svaly, které by mohly činnost svalů pánevního dna nahrazovat (hýžďové svaly a vnitřní svaly stehen). Cvičte jednou až dvakrát denně po 5 dní v týdnu. Abyste měla jistotu, že stahujete ty správné svaly, zaveďte si vždy před cvičením kuličky Microscopium. Pokud ucítíte, že jsou kuličky Microscopium vtahovány dovnitř do vagíny, znamená to, že stahování svalů pánevního dna probíhá správně. Jestliže jsou kuličky Microscopium 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 Microscopium se položte na záda, pokrčte kolena. Sevřete konečník, jako byste chtěla zadržet střevní plyny, přitom vydechujte 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 Microscopium. 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. Opakujte 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 Microscopium 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 Venušiny kuličky Microscopium nepoužívejte. Venušiny kuličky Microscopium neslouží jako lékařská pomůcka.

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

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

5. Venušiny kuličky Microscopium příliš silně neohýbejte a nenatahujte. Nepoužívejte násilí.

6. Byly-li venušiny kuličky Microscopium 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 venušiných kuliček Microscopium 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.eroticcity.cz.

**Výrobce**

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

Lady Dreams®

ROYAL®
COLLECTION

## slovenčina

Blahoželáme vám ku skvelému výberu a nákupu tejto erotickej pomôcky.

Venušine guľôčky Microscopium majú integrovaný inovačný „trampolínový efekt“.
Spúšťajú tak jemné „kinetické vibrácie“, ktoré podnecujú vaše svaly panvového dna na sťahovanie a uvoľňovanie a dodatočne vás stimulujú. Pridaná hodnota tkvie v tom, že vďaka tomuto efektu posilňujete panvové dno s minimom vynaloženého úsilia.
Venušine guľôčky Microscopium disponujú unikátnou vyťahovacou slučkou, ktorá je počas nosenia diskrétne ukrytá vnútri tela. Vďaka tomu sú jedny z najdiskrétnejších guľôčok na trhu vôbec. Môžete ich tak nosiť všade, aj pri plávaní, v saune a pod. Veľmi ľahko sa zavádzajú a vďaka inovatívnej slučke sa ľahko vyťahujú.

Rada pre začiatočníčky – spočiatku sa vám ľahko môže stať, že guľôčky vykĺznu, hygienicky guľôčky teda ošetrite a opäť zaveďte.
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 Venušiných guľôčok Microscopium

1. Údržba Venušiných guľôčok Microscopium je jednoduchá. Pred a po každom použití erotickú pomôcku/guľôčky Microscopium opláchnite a potom vydezinfi-

kujte dezinfekčným prostriedkom určeným špeciálne na ošetrenie 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 Venušiných guľôčok Microscopium naneste dostatočné množstvo lubrikačného prostriedku. Používajte iba lubrikačné prostriedky bez obsahu oleja – tie materiál narušujú.

## Návod na použitie Venušiných guľôčok Microscopium

1. Vyberte si najviac vyhovujúcu polohu pre zavedenie guľôčok Microscopium – 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 Microscopium 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 Microscopium v pravidelných cykloch.

5. DÔLEŽITÉ: Guľôčky Microscopium 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 Microscopium uchovávajte v čistom stave, v chlade a suchu. Chráňte pred priamym slnečným svetlom!

8. Venušine guľôčky Microscopium 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 Microscopium si ľahnite na chrbát a pokrčte kolená. Stiahnite svaly panvového dna, ako

keby ste chceli zadržať 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 odpočiňte, 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 Microscopium. Ak zacítite, že sú guľôčky Microscopium vťahované dovnútra do vagíny, znamená to, že sťahovanie svalov panvového dna prebieha správne. Ak sú guľôčky Microscopium 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 Microscopium 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, udržte stiahnutie 5 sekúnd, potom panvové dno a brucho uvoľnite. Niekoľkokrát opakujte a skontrolujte si smer stiahnutia guľôčkami Microscopium. 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. Udržte 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

Zaveďte Venušine guľôčky Microscopium 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 vytiahnutiu 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. Ochraňujte pred slnečným žiarením a nevystavujte extrémnym teplotám.

2. Pri chorej a podráždenej pokožke alebo na infikovaných častiach pokožky Venušine guľôčky Microscopium nepoužívajte. Venušine guľôčky Microscopium neslúžia ako lekárska pomôcka.

3. Prečítajte si pokyny k materiálu na obale, aby ste zamedzili alergickým reakciám, napr. na latex.

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

5. Venušine guľôčky Microscopium príliš silno neohýbajte a nenaťahujte. Nepoužívajte násilie.

6. Ak boli Venušine guľôčky Microscopium 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 Microscopium poskytujeme záruku na dva roky od dátumu pôvodného nákupu. Záruka sa nevzťahuje na prípady zničenia, zneužitia alebo iné vonkajšie 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.eroticcity.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.

Microscopium Ben Wa balls feature an integrated innovative “trampoline effect”.
In this way subtle, “kinetic vibrations” are triggered which stimulate your pelvic floor muscles to contract and relax while also providing you with stimulation. The added value lies in that this allows you to strengthen the pelvic floor with minimum effort.
Microscopium Ben Wa balls feature a special pull-out loop, which is worn discreetly - hidden inside the body. This makes them some of the most discreet beads available on the market. So you can wear them everywhere, even when swimming, in the sauna, etc. Very easy to implement and also easily removable, thanks to the innovative loop.

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 treatment for) incontinence - accidental leakage of urine.

## Instructions for maintaining Microscopium Ben Wa balls

1. Maintenance of the Microscopium Ben Wa balls is simple. Before and after each use, rinse the Microscopium

balls and disinfect them with a disinfectant designed specifically for treating 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 the maximum satisfaction, apply the sufficient amount of a lubricant to the surface of the Microscopium Ben Wa balls. Only use oil-free lubricants, which do not affect the material.

**Instructions for using Microscopium Ben Wa balls**

1. Choose the most appropriate position for inserting the Microscopium balls - for beginners the most popular position for insertion is when lying down or with one leg raised. Lubricate the balls before introduction – then the actual introduction will be easy and pleasant.

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

3. Wear the Microscopium 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 Microscopium balls in regular cycles.

5. IMPORTANT: The Microscopium 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 very gently - consult your doctor.

7. Keep your Microscopium balls in the clean, cool and dry condition. Protect the device from direct sunlight!

8. Store your Microscopium 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, while 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 Microscopium 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 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 Microscopium balls before exercising. If you feel that the Microscopium balls are being pulled inside the vagina, this means that the pelvic floor muscle contractions are being carried out properly. If, however, the Microscopium 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 Microscopium 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 and check the direction, in which the Microscopium balls draw. 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 Microscopium 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 built 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 periods.

## 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 Microscopium Ben Wa balls if you have diseased and irritated skin and do not use it on

infected parts of your skin. The Microscopium 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 Microscopium balls, discontinue use immediately.

5. Do not bend or stretch the Microscopium Ben Wa balls too strongly. Do not apply force.

6. If the Microscopium Ben Wa balls are damaged do not use them any more.

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

## Environmental protection warning

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

## Warranty

We offer a two-year warranty for Microscopium Ben Wa balls starting from the date of their original purchase. The warranty does not apply if destroyed, misused

or due to any 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.

**Producer**

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

Lady Dreams®

ROYAL®
COLLECTION

**deutsch**

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

Die Venuskugeln Microscopium haben einen integrierten innovativen „Trampolineffekt“.
Es werden so zarte „kinetische Vibrationen“ gestartet, die Ihre Muskeln des Beckenbodens zum Zusammenziehen und Lösen reizen und Sie zusätzlich stimulieren.
Der Mehrwert besteht darin, dass Sie dank dieses Effekts den Beckenboden mit einem Minimum an aufgewendeter Anstrengung stärken.
Die Venuskugeln Microscopium verfügen zusätzlich über eine einzigartige Schlaufe zum Herausziehen, die während des Tragens diskret innerhalb des Körpers verborgen ist. Dank dessen sind das eine der diskretesten Kugeln überhaupt auf dem Markt. Sie können sie so überall tragen, auch beim Schwimmen, in der Sauna usw. Sie lassen sich sehr einfach einführen und dank der innovativen Schlaufe auch leicht herausziehen.

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 Microscopium

1. Die Pflege der Venuskugeln Microscopium ist einfach. Spülen Sie vor und nach jeder Verwendung das erotische Hilfsmittel die Kugeln Microscopium 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 Kugel Microscopium eine ausreichende Menge Gleitmittel auf. Verwenden Sie nur Gleitmittel ohne Öle - diese greifen das Material an.

## Benutzungsanleitung Venuskugeln Microscopium

1. Suchen Sie sich eine am besten geeignete Position zum Einführen der Kugeln Microscopium - 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 Microscopium 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 Microscopium in regelmäßigen Zyklen kommen.

5. WICHTIG: Die Kugeln Microscopium können im Körper niemals verschwinden - sie können einfach nirgendwohin.

6. Wenn auch eine sehr sanfte Einführung mit Schmerzen oder einer leichten Blutung begleitet wird - bitten Sie Ihren Arzt um Rat.

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

8. Bewahren Sie die Venuskugeln Microscopium 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 Microscopium auf den Rücken und ziehen Sie die Knie an. Spannen Sie die Muskeln des Beckenboden 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 Microscopium ein. Wenn Sie fühlen, dass die Kugeln Microscopium in die Vagina gezogen werden, bedeutet das, dass das Anspannen der Muskeln des Beckenbodens richtig erfolgt. Wenn die Kugeln Microscopium 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 Microscopium 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 Microscopium. 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 Microscopium 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 Microscopium nicht

bei kranker und gereizter Haut oder auf infizierten Teilen der Haut. Die Venuskugeln Microscopium 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 Microscopium eine unangenehme Spannung oder eine Reizung der Haut auftritt.

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

6. Verwenden Sie die Venuskugeln Microscopium 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 Microscopium 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.eroticcity.cz.

## Hersteller

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

Lady Dreams®

ROYAL®
COLLECTION

## русский

Поздравляем Вас с прекрасным выбором
и покупкой данной сексуальной игрушки.

Шары Венеры «Microscopium» обладают инновационным «эффектом трамплина».
Запуск нежной «кинетической вибрации», инициирующей мышцы Вашего тазового дна к сокращению и расслаблению, Вас стимулирует дополнительно. Добавленная ценность заключается в том, что благодаря этому эффекту Вы укрепляете дно таза, прилагая минимум усилий.
Шары Венеры «Microscopium» снабжены специальной петлей для извлечения, которая во время их ношения дискретно скрыта внутри тела. Благодаря этому данные шарики – одни из самых дискретных на рынке вообще. Вы можете их носить везде, в т.ч. во время плавания, в сауне и т.п. Они очень просто вводятся и благодаря инновационной петле также очень просто извлекаются.

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 «Microscopium»

1. Уход за шарами Венеры «Microscopium» несложен. Перед каждым использованием секс-игрушки/шариков «Microscopium» 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 «Microscopium» достаточное количество лубриканта. Пользуйтесь только лубрикантами, не содержащими масла – оно портит материал.

## Руководство по пользованию шарами Венеры «Microscopium»

1. Выберите наиболее подходящее положение для введения шариков «Microscopium» – 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 «Microscopium» 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 «Microscopium» во влагалище в виде регулярных циклов.

5. ВАЖНО: Шарики «Microscopium» никуда не могут в теле исчезнуть – просто некуда.

6. Если даже их очень осторожное введение сопровождается болью, посоветуйтесь со своим врачом.

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

8. Во избежание химических реакций храните шары Венеры «Microscopium» 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 «Microscopium» 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 сокращениях мышц тазового дна. В промежутках между отдельными сокращениями отдыхайте 10 секунд, между сериями отдыхайте одну 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 «Microscopium». Если Вы почувствуете, что шарики «Microscopium» втягиваются внутрь вагины, это означает, что сокращение мышц тазового дна происходит правильным образом. Если шарики «Microscopium» 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 «Microscopium» 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 «Microscopium». 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 поднимание 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 «Microscopium» согласно инструкции – см. выше. Слегка присядьте и сократите мышцы тазового дна. После этого возьмитесь за петлю и стремитесь вытянуть шары наружу, при этом стремитесь воспрепятствовать 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 «Microscopium» при больной и раздраженной коже, а также не прикасайтесь ими к инфицированным участкам кожи. Шары Венеры «Microscopium» 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 «Microscopium» Вы почувствуете неприятное напряжение или появится раздражение кожи, немедленно прекратите ими пользоваться.

5. Шары Венеры «Microscopium» не деформируйте и не растягивайте слишком сильно. Не воздействуйте на изделие с силой.

6. Если шары Венеры «Microscopium» 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 «Microscopium» мы предоставляем двухлетнюю гарантию со дня первоначальной покупки. Гарантия не распространяется на случаи порчи, неправильного пользования или воздействия на продукцию извне. 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.

## Производитель

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

Lady Dreams®

ROYAL®
COLLECTION

**magyar**

Gratulálunk a kiváló választáshoz és az erotikus segédeszköz megvásárlásához.

Microscopium gésa golyók innovált beépített „trambulin hatással“.
Nagyon finom ,,kinetikus vibrációk“ jönnek létre, amelyek az intim izmokat összehúzódásra és lazításra ösztönzik és e mellett izgatóan hatnak. A hozzáadott érték abban rejlik, hogy e hatásnak köszönhetően a medencefenék minimális igyekezettel erősíthető.
A Microscopium gésa golyók kihúzható hurokkal vannak ellátva, amely viselés közben diszkréten a testen belül rejtőzik. Ennek köszönhetően a golyó a piac egyik legdiszkrétebb terméke. Így viselheti mindenhol, úszás közben, szaunában, stb. Könnyen bevezethetők és az innovatív huroknak köszönhetően könnyen kihúzhatók.

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 Microscopium gésa golyók karbantartása

1. A Microscopium gésa golyó karbantartása egyszerű. Az erotikus segédeszközt/Microscopium golyót minden használat előtt és után öblítse le, majd ezt követően fer-

tőtlenítse speciálisan erotikus segédeszközökre alkalmas fertőtlenítővel. Ezzel védi az egészségét és egyúttal növeli a segédeszköz 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 vibrációs Microscopium gésa golyó felületére megfelelő mennyiségű síkosító készítményt vigyen fel. Csakis olajmentes síkosító készítményeket használjon, mivel azok az anyag felületét károsítják.

## A Microscopium gésa golyók használati útmutatója

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

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

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

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

5. FONTOS: A Microscopium 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 Microscopium gésa golyót tárolja tiszta állapotban hűvös és száraz helyen. Védje a közvetlen napfénytől!

8. A Microscopium 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 összehúzódás

A Microscopium 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 összehúzódás következik. A medencefenék és has lazítása: a belégzés automatikusan következik. Végezzen 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 Microscopium golyót. Ha úgy érzi, hogy a Microscopium golyó a hüvelybe behúzódik, ez azt jelenti, hogy az intim izmok tornája megfelelően megy végbe. Azonban ha a Microscopium 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 Microscopium 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. Többször ismételje és ellenőrizze az összehúzás irányát a Microscopium 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 Microscopium 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 Microscopium gésa golyót ne használja. A Microscopium gésa golyó nem használható egészségügyi segédeszközként.

3. Olvassa el az anyagot illető tájékoztatót a csomagoláson, hogy megelőzze az allergiás reakciókat, pl. a latex esetén.

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

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

6. Amennyiben a Microscopium 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 Microscopium 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 címen talál.

**Gyártó**

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