



ЖЕНЩИНЫ ВСЕГО МИРА ВЫБИРАЮТ  
ЭКСПЕРТЫ **IMFITNESS** РЕКОМЕНДУЮТ  
**ВАГИНАЛЬНОЕ ЯЙЦО**



# ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ТРЕНИРОВОЧНОГО ВАГИНАЛЬНОГО ЯЙЦА



## **Поздравляем с покупкой тренировочного Вагинального Яйца!**

**Благодарим Вас за выбор  
Вагинального яйца для  
тренировки мышц тазового дна и  
вагинального канала.**

**Теперь вы на шаг ближе к  
крепкому интимному здоровью и  
отличной сексуальной жизни**

### **Занятия с Вагинальным Яйцом способствуют:**

- Быстрому восстановлению после родов и гинекологических операций
- Уменьшению риска и степени опущения матки и стенок влагалища
- Устранению проблем недержания мочи
- Подготовке к беременности и родам
- Устранению менструальных болей и нормализации цикла
- Усилению ощущений во время секса, повышение чувствительности эрогенных зон влагалища и устранение аноргазмии;
- Улучшению качества интимной жизни, повышению либидо, расширению возможностей в сексуальной сфере.



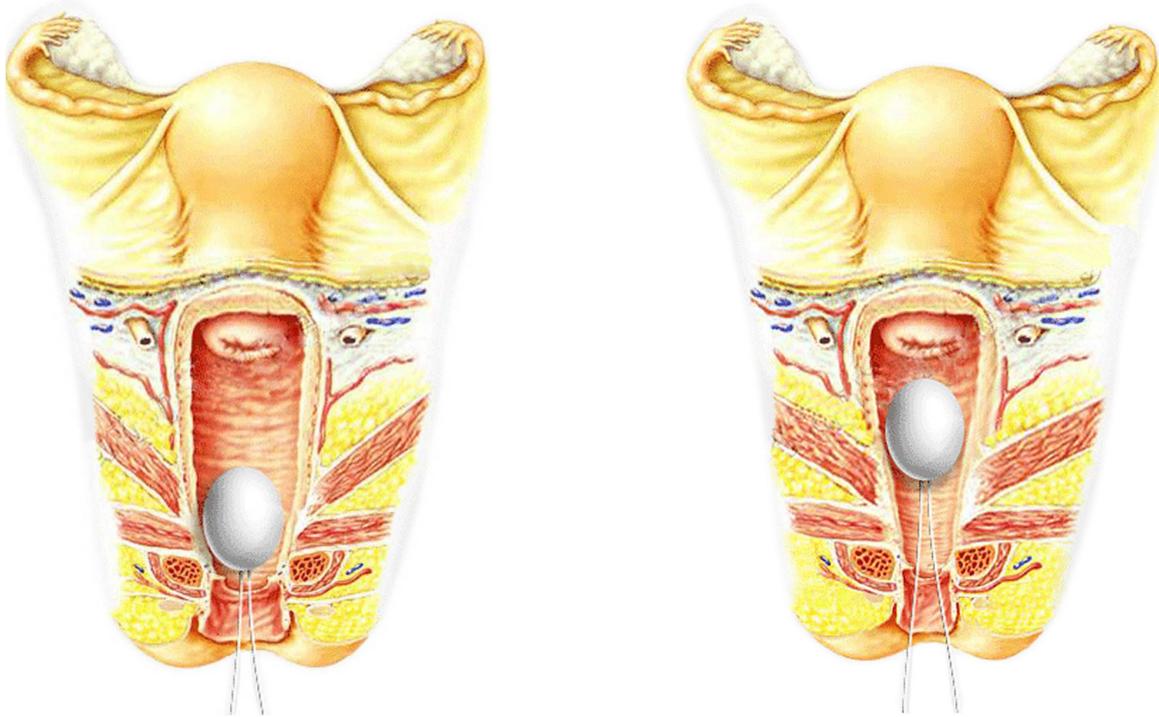
**Тренажер Вагинальное Яйцо** - относиться, вместе с тренажером **Vagiton Laser**, к базовым тренажерам по методике **Имбилдинга (имфитнеса)**.

#### **Вагинальные яйца имеет разный вес:**

- **60 гр.** для женщин, у которых нет проблем с опущением стенок влагалища и матки и которые хотят расширить возможности в сексуальной сфере: повышение чувствительности, укрепление мышц тазового дна, покачивание оргазмической манжетки, получения ярких оргазмов.
- **30 гр.** для женщин с недержанием мочи и опущением стенок влагалища и матки 1-2 ст.
- **20 гр.** для женщин у которых степень опущения стенок влагалища и матки более 2 ст.

Тренажер **"Вагинальное яйцо"** предназначен, в отличии от предлагаемых аналогов на рынке, не столько для ношения, как для обучения упражнениям Имфитнеса, таким, как **"Втягивание"**, **"Всасывание"**, **"Сопротивление"**. Это происходит благодаря конструкции тренажера: специальной гладкой, зеркальной поверхности и наличия контрольного шнура. Тренажер изготовлен из гипоаллергенного полимера (АБС), допущенного к контакту со слизистой, шнур - медицинский ПВХ.

Так же тренажер **"Вагинальное Яйцо"** используется для ношения в течении дня. Гладкая поверхность Яйца, при естественной смазке, становится скользящей, и это заставляет мышцы тазового дна постоянно работать, так как в силу гравитации и веса. Яйцо стремится выйти наружу, а скользящая поверхность этому способствует. При сокращении мышц тазового дна (срабатывает эффект "будильника"), Яйцо поднимается вверх при этом достигается эффект укрепления мышц и разрабатывается чувствительность вагинального канала. Наличие шнура в вагинальном Яйце позволяет безопасно контролировать его нахождение и устранять психологические барьеры "потерять" его в вагине.



**Упражнение "Втягивание"** - отрабатывается сила управления мышцами тазового дна.

**Упражнение "Всасывание"** - освоение техник: в сексе "Поцелуй матки", при опущении - поднятие репродуктивных органов в свое первоначальное состояние.

**Упражнение "Сопротивление"** - увеличение силы мышц тазового дна

**Упражнение "Часы"** - техника при повседневном ношении. Закрепляет навыки полученные с тренажером **Vagiton Laser**.

**Упражнение "Подъем груза"** - с помощью гибкого шнура, на который подвешивается груз, увеличивается силовая нагрузка на мышцы таза.

\* Осваивать техники рекомендуется под контролем Сертифицированных тренеров Международной Федерации Имфитнеса, Сексологов и Секс-Коучей.



## Тренировки

- Втягивание яйца мышцами тазового дна в позиции лежа
- Всасывание яйца в глубину вагинального канал в позиции лежа и стоя
- Сопротивление нагрузке
- Выталкивание (подготовка к родам)
- Подъем и удержание груза
- Закрепление навыков работы достигнутых с тренажером Vagiton Laser
- На ощущение сигнала обратной связи - управление подъемом и опущением шарика вдоль стенок вагинального канала

**Период проведения тренировок для получения ощутимых результатов может составить до 8 недель по 20 минут ежедневно.**



Для эффективных тренировок рекомендуется смазывать Вагинальное Яйцо гелем "Intim Fitness"



Рекомендуется тренировки совместно с тренажером Vagiton Laser



## Уход и хранение

Уход и правильное хранение тренажера Яйцо обеспечат максимальный срок их эксплуатации. Перед и после использования промойте тренажер яйцо в теплой воде с мягким моющим средством. Можно также обрабатывать игрушку специальными дезинфицирующими средствами для интимных товаров, которые не содержат спирта.

### НЕ КИПЯТИТЬ!

- Не допускать падения и ударов. хранить при комнатной температуре, избегать загрязнения и попадания прямых солнечных лучей и пыли.
- Хранить в недоступном для детей месте.
- Не рекомендуется использовать лубриканты на силиконовой основе, так как они могут сделать поверхность основы липкой - самым подходящим вариантом являются смазки на водной основе.
- Не используйте в качестве смазки массажные масла или крема для рук.
- Всегда разбирайте и тщательно мойте каждый элемент вагинального Яйца до и после использования теплой водой с антибактериальным мылом, вытирая насухо при помощи безворсового полотенца или бумажной салфетки.
- Никогда не используйте для очистки средства, содержащие спирт, бензин или ацетон и кипячение!



## Противопоказания

- Беременность 1-й триместр, если до наступления беременности не занимались
- ЗПП
- Воспалительные процессы и гинекологические заболевания, требующие медицинского контроля или хирургического вмешательства
- Запрет генитального секса по медицинским показаниям

## Предупреждения

- При дискомфорте и болевых ощущениях необходимо немедленно прекратить занятия и проконсультироваться с врачом на предмет выявления противопоказаний
- Тренажер вагинальное Яйцо предназначен только для индивидуального использования.

Гарантийный срок -1 год

Срок годности -2 года

\* Осваивать техники рекомендуется под контролем Сертифицированных тренеров Международной Федерации Имфитнеса, Сексологов и Секс-Коучей.