

**SANDRA
WHITTLE**

AZ EGYESÜLT KIRÁLYSÁGBAN REGISZTRÁLT GYÓGYTORNÁSZ

Sandra vagyok, az Egyesült Királyságban regisztrált gyógytornász. Pályám során mindig a női egészség holisztikus megközelítése érdekelt. Medencefenék-erősítő és masszázsszükszögöm több évtizedes fizioterápiás és kiegészítő terápiás tapasztalatomra épül.

Három csodálatos gyermekem születése után medencefájdalmat és terheléses vizeletinkontinenciát tapasztaltam. Ekkor értettem meg igazán, milyen hatással lehetnek a medencefenék működési zavarai a nők életére.

Azt szeretném, hogy eszközömmel a nők tudatosabban foglalkozzanak medencefenékük egészségével és szexualitásukkal.

Fedezd fel a női egészség lényegét: rendszeres #TORNA, #MASSZÁZS és #ÖRÖM segítségével kapcsolódj újra önmagadhoz.

**A MEDENCEFENÉK
HELYES
ÖSSZEHÚZÁSA
ALAPVETŐ A
STABILITÁSHOZ ÉS A
MEGFELELŐ
MŰKÖDÉSHEZ
RENDSZERESEN EDZENI KELL.**

70%

A NŐK 70%-A NEM
VÉGEZ MEGFELELŐEN
VAGY ELÉG GYAKRAN
MEDENCEFENÉK-
GYAKORLATOKAT!

AZ EDZETT MEDENCEFENÉK ELŐNYEI

- Erősebb medencefenék-izmok
- Fokozott belső érzékenység
- Kevesebb feszülés és működési panasz
- Egészségesebb medencefenék

HOGYAN MŰKÖDIK A MY KORI?

A gyakorlatok és az egyszerű masszázstechnikák fokozzák a szövetek oxigénellátását, erősítik és hidratálják a belső struktúrákat. Segíthetnek:

- A szöveti pangás csökkentésében
- A fájdalom enyhítésében
- A medence stabilitásának növelésében
- A testérzékelés javításában, hogy könnyebben aktiváld a medencefenék izmait
- Az izomkontroll javításában

A My Kori fokozatos ellenállásos edzést tesz lehetővé, rövid és folyamatos rezgésekkel támogatva a medencefenék izmainak összehúzását.

A medencefenék edzése nemcsak hatékony, hanem a törzs stabilitásához és a belső szervek működéséhez is fontos. A megfelelő gyakorlás segíthet megelőzni a működési zavarokat és javíthatja az életminőséget.

A rendszeres medencefenék-torna enyhítheti az alábbi panaszokat:

- Szülés utáni medence-, csípő- és hátfájdalom
- Vizeletinkontinencia
- Kismencedei szervsüllyedés kezdeti tünetei
- Érzékelési zavarok
- Szexuális működési zavarok
- Krónikus kismencedei fájdalom és diszfunkció

Egyéni igényeidtől és tüneteidtől függően az eszköz a következőkre használható:

- Az érzékelési visszajelzés fokozására ellenállásos izomgyakorlatok közben
- A rezgés segítségével az izomösszehúzódnások és a testhelyzet-érzékelés támogatására. Válaszd ki a kívánt edzésprogramot.
- Belső masszázssra, az izmok, kötőszövetek és fasciák közötti feszülés oldásának támogatására
- Örömszerzésre

KIALAKÍTÁS ÉS JELLEMZŐK

- Egyedi forma, amely figyelembe veszi a női hüvely anatómiai változatosságát
- A gömb alakú fogantyú kényelmes, laza kéztartást és biztos fogást tesz lehetővé
- A kiemelkedések fokozzák az érzékelési és proprioceptív visszajelzést, segítve az izomösszehúzást. (Propriocepció: a test belső ingereinek érzékelése.)
- Orvosi és élelmiszeripari minőségű szilikonból készült, a medencefenék edzését támogató kialakítással
- Használható a rezgőegység edzésprogramjaival vagy azok nélkül is
- Intenzívebb orgazmus

HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

A rezgőegység a medencefenék izmainak megtartott összehúzását és ellazítását is támogatja. A stabilitáshoz és az izomkontrollhoz mindkettő szükséges.

A medencefenék állapotának fenntartására naponta legalább 90 összehúzást javasolunk. Erősítéséhez hetente 3-5 alkalommal legalább 150 összehúzást ajánlunk.

Masszírozz hetente!

A REZGŐEGYSÉG BEÁLLÍTÁSAI

Az ellenállásos edzésprogram kiválasztása:

- Tartsd nyomva a gombot 3 másodpercig. Rövid rezgés jelzi a készenléti állapotot.

- Készenléti állapotban nyomd meg ismét gyorsan a gombot a rezgéses összehúzások és a pihenőszakaszok programjának kiválasztásához.

- Készenlétkben egyszer nyomd meg a gombot az 1. mintához.

1. minta – ismétlődő rezgések és szünetek:
1 mp folyamatos rezgés, majd 2 mp szünet
3 mp folyamatos rezgés, majd 2 mp szünet

- Készenlétkben kétszer nyomd meg a gombot a 2. mintához.

2. minta – ismétlődő rezgések és szünetek:
1 mp folyamatos rezgés, majd 2 mp szünet
6 mp folyamatos rezgés, majd 2 mp szünet

- Készenlétkben háromszor nyomd meg a gombot a 3. mintához.

3. minta – ismétlődő rezgések és szünetek:
1 mp folyamatos rezgés, majd 2 mp szünet
9 mp folyamatos rezgés, majd 2 mp szünet

A program közben is válthatsz mintát a gomb megnyomásával. Az új minta csak az aktuális ciklus befejezése után indul.

- Kikapcsoláshoz tartsd nyomva 3 másodpercig. Fokozatosan növel a terhelést, saját céljaidhoz igazodva.

A MY KORI ÁPOLÁSA

1. Minden használat után tisztítsd meg a My Kori-t.
2. Tisztításkor légy óvatos! Elektromos eszközről van szó: a nedvesség károsíthatja a készüléket, és reakcióba léphet az elemekkel.
3. Tisztítás előtt és használat után mindig vedd ki az elemeket, hogy megőrizd a készülék állapotát.
4. Tartsd tisztán és szárazon, és száraz helyen tárold. A nedvesség károsíthatja az elemeket és a motort.
5. A My Kori-t mindig külön tárold: a különböző anyagok kémiai összetételük miatt reakcióba léphetnek egymással.
6. Tárolás előtt hagyd lehűlni. Az elektromos rezgőegység motorja használat közben felmelegszik. Lehetőleg saját tasakjában, elem nélkül, hűvös, száraz helyen tárold.
7. A túlzott használat elhasználhatja és túlmelegítheti a motort. Ha az eszköz szokatlanul forró, kapcsold ki, és használat előtt hagyd lehűlni.
8. Ügyelj arra, hogy olaj vagy síkosító ne kerüljön az elemtartóba, mert reakcióba léphet az elemekkel.
9. Kizárólag vízbázisú síkosítóval használd.



AAA (LR03) elem, 1,5 V DC

Használat előtt távolítsd el az elem szigetelőkorongját.
Be- és kikapcsolás: 3 mp gombnyomás.
Funkcióváltás: nyomd meg a gombot.

PLEASE KEEP PACKAGING
FOR FUTURE REFERENCE

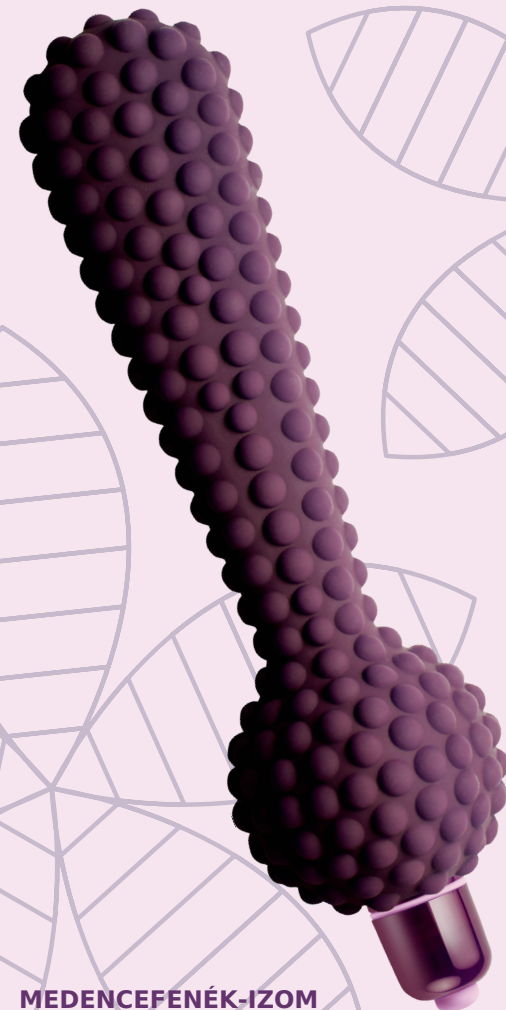


WEEE: A termék elektromos és elektronikus berendezésnek minősül. Hulladékká válásakor az elektromos és elektronikus berendezések hulladékairól szóló európai irányelv és a vonatkozó helyi jogszabályok szerint ártalmatlanítsd.

További információ a weboldalunkon:

WWW.MYKORI.CO.UK

my KORI



**MEDENCEFENÉK-IZOM
ERŐSÍTŐ ESZKÖZ**