



You are not alone!

Join Us!

A community of women
for support and advice.

    @IntimateRose

Dr. Amanda Olson, DPT, PRC



VELVET ROSE
Personal Lubricant

The Essentials

Perfect with the Dilators



ENCHANTED ROSE
Organic Feminine Balm

Shop @:
IntimateRose.com

Manufactured For: Intimate Rose
North Kansas City, MO 64116
Made in PRC



Rectal Dilators



Includes English, French, German, Italian, Polish, Portuguese,
Spanish, Swedish, Dutch, Turkish, and Czech Translations.



Keys to Success

The keys to success are consistency and routine practice. Daily use of trainers coupled with relaxation techniques will result in achieving your goals.



How to Start

1. Wash the product with warm water and soap.
2. Designate a place in your home that is comfortable for your training. Choose a place that is quiet and comfortable.
3. Use a generous amount of water-based lubricant on the product and yourself. The use of a water-based lubricant is important to preserve the medical grade silicone of the trainer.
4. Select a size that looks appropriate for you.

5. Start by lying on your back with your knees bent and feet planted. Some people may prefer to lie on their side instead; if that's the case, be sure to have your knees bent and the top leg supported by a folded pillow between your knees.

6. Begin your training by breathing in and allowing your belly to expand, followed by exhaling, allowing the belly to slowly fall. Gently and carefully place the first ½ inch to 1 inch while maintaining a steady breathing pattern. Then gently place the rest of the trainer.

7. Repeat the slow, deep breathing cycle for 15 minutes.

8. Repeat this process 1-2 times per day, and progress to larger sizes until you can tolerate your goal size without pain.

General Care and Maintenance

It is important to clean with warm water and soap before and after each use. Store in a cool, dry place and do not share them with other people. If you find a defect, contact us for a replacement at Support@IntimateRose.com.

To maintain your progress after reaching your goals, it may be helpful to continue your 15-minute breathing practice up to 4-6 times per week for several weeks to months. You may find that once you have trained your body, you no longer need to practice!

Warning:

Non-sterile device is designed for single person use only. Latex free. Do not use silicone-based lubricants. Use slow, gentle movements.

Indications:

The trainers may be used to prepare for an examination, medical procedure, or relief from stenosis.

Contraindications:

Acute genital tract infections and pelvic infections. Ask your doctor before using when pregnant.

Important Notes Regarding Bleeding:

Spotting after surgery or radiation treatment is normal. If heavy bleeding occurs contact your physician.

Important notes on hygiene:

Wash hands and trainers with mild soap and warm water prior to use. Rinse thoroughly. If trainer feels cold, hold it under warm tap water and dry it well. Apply a generous amount of Intimate Rose Velvet Rose Lubricant.

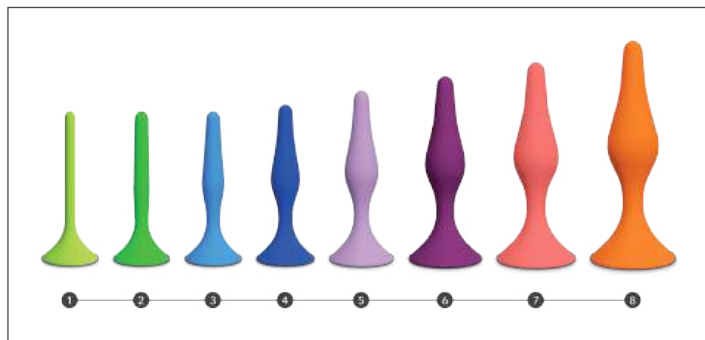
Recommendations:

1. It is recommended that you see a pelvic floor physical therapist or occupational therapist for one-on-one guidance and a plan of care to help you achieve your goals.

2. Pelvic floor stretches are helpful in conjunction with training for improved pelvic floor function. Videos and guides on these exercises can be accessed for free on **IntimateRose.com** under "Guides."

Les clés de la réussite

Les clés de la réussite sont la constance et une pratique régulière. Une utilisation quotidienne des appareils d'entraînement, associée à des techniques de relaxation, vous permettra d'atteindre vos objectifs.



Pour commencer

1. Lavez le produit à l'eau chaude et avec du savon.
2. Choisissez une pièce confortable chez vous pour votre entraînement. Choisissez un endroit calme et agréable.
3. Utilisez une quantité adéquate de lubrifiant à base d'eau sur le produit et sur vous-même. L'utilisation d'un lubrifiant à base d'eau est importante pour préserver le silicone de qualité médicale de l'appareil.
4. Sélectionnez la taille qui vous convient.
5. Commencez par vous allonger sur le dos, les genoux pliés et les pieds bien ancrés. Certaines personnes préfèrent s'allonger sur le côté ; dans ce cas, veillez à plier les genoux et à soutenir la

jambe du dessus à l'aide d'un oreiller plié entre les genoux.

6. Commencez votre entraînement en inspirant et en laissant votre ventre se gonfler, puis en expirant et en laissant votre ventre retomber lentement. Placez doucement et soigneusement les deux premiers centimètres environ, tout en maintenant une respiration régulière. Ensuite, placez doucement le reste de l'appareil.

7. Répétez le cycle de respiration lente et profonde pendant 15 minutes.

8. Répétez ce processus 1 à 2 fois par jour, jusqu'à ce que vous puissiez supporter votre taille cible sans douleur.

Entretien général et maintenance

Il est important de nettoyer l'appareil avec de l'eau chaude et du savon avant et après chaque utilisation. Conservez-le dans un endroit frais et sec et ne le partagez pas avec d'autres personnes. Si vous constatez un défaut, contactez-nous pour obtenir un remplacement à l'adresse Support@IntimateRose.com.

Pour continuer à progresser après avoir atteint vos objectifs, il peut être utile de poursuivre vos 15 minutes d'exercices de respiration jusqu'à 4 à 6 fois par semaine pendant plusieurs semaines, voire plusieurs mois. Vous constaterez sans doute qu'une fois votre corps entraîné, vous n'aurez plus besoin de pratiquer !

Avertissement:

Cet appareil non stérile est conçu pour être utilisé par une seule personne. Sans latex. Ne pas utiliser de lubrifiants à base de silicone. Effectuez des mouvements lents et doux.

Indications:

Les simulateurs peuvent être utilisés pour se préparer à un examen, à une intervention médicale ou le soulagement d'une sténose.

Contre-indications:

Infections aiguës des voies génitales et infections pelviennes.
Demandez à votre médecin avant de l'utiliser pendant la grossesse.

Notes importantes concernant les saignements:

Il est normal de constater des saignements après une intervention chirurgicale ou une radiothérapie. En cas de saignements abondants, contactez votre médecin.

Notes importantes sur l'hygiène:

Lavez-vous les mains et lavez les simulateurs avec un savon doux et de l'eau tiède avant l'utilisation. Rincez abondamment. Si le simulateur est froid, passez-le sous l'eau chaude du robinet et séchez-le correctement. Appliquez une quantité généreuse de Lubrifiant Intimate Rose Velvet Rose.

Recommandations:

1. Il est conseillé de consulter un kinésithérapeute ou un ergothérapeute spécialisé dans le plancher pelvien afin d'obtenir des conseils personnalisés et un plan de soins pour vous aider à atteindre vos objectifs.
 2. Les étirements du plancher pelvien sont efficaces en conjonction avec l'entraînement pour améliorer la fonction du plancher pelvien.
- Des vidéos et des guides au sujet de ces exercices sont disponibles gratuitement sur le site **IntimateRose.com**, dans la rubrique « Guides ».



Der Schlüssel zum Erfolg

Der Schlüssel zum Erfolg ist die kontinuierliche und routinemäßige Anwendung. Der tägliche Einsatz des Trainers in Verbindung mit Entspannungstechniken führt dazu, dass Sie Ihre Ziele erreichen.



Benutzungshinweis

1. Waschen Sie das Produkt mit warmem Wasser und Seife ab.
2. Wählen Sie einen Ort in Ihrem Zuhause, der für Ihr Training geeignet ist. Wählen Sie einen Ort, der ruhig und komfortabel ist.
3. Verwenden Sie eine großzügige Menge Gleitmittel auf Wasserbasis für das Produkt und sich selbst. Die Verwendung eines Gleitmittels auf Wasserbasis ist wichtig, um das medizinische Silikon des Trainers nicht zu beschädigen.
4. Wählen Sie eine Größe, die für Sie geeignet ist.
5. Legen Sie sich zunächst auf den Rücken, beugen Sie die Knie und stellen Sie die Füße auf. Manche Menschen ziehen es vor,

anstatt auf dem Rücken auf der Seite zu liegen. Wenn dies der Fall ist, achten Sie darauf, dass Ihre Knie gebeugt sind und das obere Bein von einem gefalteten Kissen zwischen Ihren Knien gestützt wird.

6. Beginnen Sie Ihr Training, indem Sie tief in den Bauch einatmen, wobei sich Ihr Unterleib nach vorne wölbt, gefolgt von einem langen Ausatmen, wodurch der Bauch langsam wieder nach unten fällt. Führen Sie vorsichtig und sanft die ersten 1–2 cm des Trainers ein, während Sie ein gleichmäßiges Atemmuster beibehalten. Führen Sie dann vorsichtig den Rest des Trainers ein.

7. Wiederholen Sie den langsamen, tiefen Atemzyklus für 15 Minuten.

8. Wiederholen Sie diesen Vorgang 1- bis 2-mal pro Tag und gehen Sie zu der nächstgrößeren Größe über, bis Sie Ihre Zielgröße ohne Schmerzen zulassen können.

Allgemeine Pflege- und Wartungshinweise

Es ist wichtig, vor und nach jedem Gebrauch eine Reinigung mit warmem Wasser und Seife durchzuführen. Bewahren Sie die Trainer an einem kühlen, trockenen Ort auf und teilen Sie sie nicht mit anderen Personen. Wenn Sie einen Defekt feststellen, kontaktieren Sie uns für einen Ersatz unter support@IntimateRose.com.

Um Ihren Fortschritt nach Erreichen Ihrer Ziele aufrechtzuerhalten, kann es hilfreich sein, Ihre 15-minütige Übung über mehrere Wochen bis Monate bis zu 4–6-mal pro Woche fortzusetzen. Sie könnten feststellen, dass Sie, sobald Sie Ihren Körper ausreichend trainiert haben, nicht mehr üben müssen!

Warnung:

Das unsterile Gerät ist nur für den Gebrauch durch eine Person bestimmt. Latexfrei. Verwenden Sie keine Gleitmittel auf Silikonbasis. Benutzen Sie das Gerät mit langsamen, sanften Bewegungen.

Anwendungsbereiche:

Der Trainer kann zur Vorbereitung auf eine Untersuchung, einen medizinischen Eingriff oder die Linderung einer Stenose eingesetzt werden.

Nicht anwenden bei:

Akuten Infektionen des Genitaltrakts und Beckeninfektionen.

Fragen Sie Ihren Arzt, bevor Sie den Trainer während der Schwangerschaft anwenden.

Wichtige Hinweise zum Thema Blutungen:

Schmierblutungen nach einer Operation oder Strahlenbehandlung sind normal. Wenn starke Blutungen auftreten, wenden Sie sich an Ihren Arzt.

Wichtige Hinweise zur Hygiene:

Waschen Sie Ihre Hände und den Trainer vor dem Gebrauch mit milder Seife und warmem Wasser. Gründlich abspülen. Wenn sich der Trainer kalt anfühlt, halten Sie ihn unter warmes Leitungswasser und trocknen Sie ihn gut ab. Tragen Sie eine großzügige Menge Intimate Rose Velvet Rose Gleitmittel auf.

Empfehlungen:

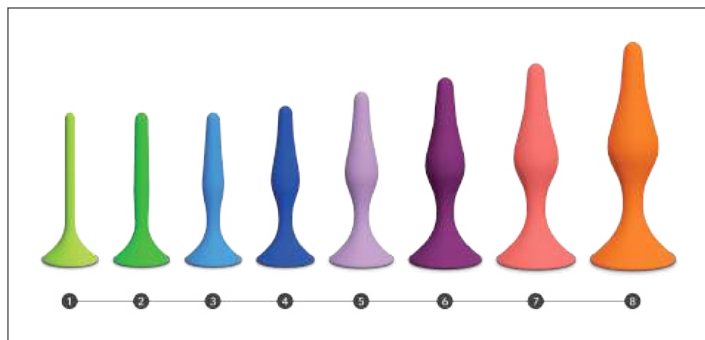
1. Es wird empfohlen, dass Sie einen Beckenbodenphysiotherapeuten oder Ergotherapeuten aufsuchen, um eine persönliche Anleitung und einen Pflegeplan zu erhalten, der Ihnen hilft, Ihre Ziele zu erreichen.

2. Beckenbodendehnungen sind hilfreich in Verbindung mit einem Training für eine verbesserte Beckenbodenfunktion. Videos und Anleitungen zu diesen Übungen können kostenlos auf [IntimateRose.com](https://www.intimaterose.com) unter "Guides" abgerufen werden.



Le chiavi del successo

Le chiavi del successo sono la coerenza e la pratica di routine. L'uso quotidiano dei trainer abbinato a delle tecniche di rilassamento si tradurranno nel raggiungimento dei tuoi obiettivi.



Come iniziare

1. Lava il prodotto con acqua tiepida e sapone.
2. Scegli un luogo della tua casa che sia comodo per l'allenamento. Scegli un luogo che sia tranquillo e confortevole.
3. Utilizza una generosa quantità di acqua lubrificante sul prodotto e su te stesso/a. L'uso di un lubrificante a base d'acqua è importante per preservare il silicone medico del trainer.
4. Seleziona una taglia appropriata per te.
5. Inizia sdraiandoti sulla schiena con le ginocchia piegate e i piedi saldi a terra. Alcune persone potrebbero preferire sdraiarsi su un

fianco; se è così per te, assicurati di avere le ginocchia piegate e la parte superiore della gamba sostenuta da un cuscino piegato tra le ginocchia.

6. Inizia l'allenamento inspirando e permettendo all'addome di espandersi, seguito da una espirazione che permetta all'addome di rilassarsi lentamente. Posiziona delicatamente e con estrema cura il primo centimetro/centimetro e mezzo mantenendo una respirazione costante. Quindi posiziona delicatamente il resto del trainer.

7. Ripeti il ciclo di respirazione lento e profondo per 15 minuti.

8. Ripeti la procedura 1-2 volte al giorno, quindi passa a taglie più grandi fino a quando non riesci a tollerare la taglia desiderata senza dolore.

Cura generale e manutenzione

È importante, prima e dopo ogni utilizzo, la pulizia con acqua tiepida e sapone. Conservarlo in luogo fresco e asciutto e non dividerlo con altri. In caso di difetti, contattaci per una sostituzione a Support@IntimateRose.com.

Per mantenere i tuoi progressi dopo aver raggiunto gli obiettivi, può essere utile continuare la tua pratica di respirazione di 15 minuti fino a 4-6 volte a settimana per diverse settimane o per mesi. Potresti scoprire che una volta allenato il tuo corpo, non avrai più bisogno di esercitarti!

Avvertenze:

Il dispositivo non sterile è progettato per essere utilizzato da una sola persona. Privo di lattice. Non utilizzare prodotti a base di silicone. Procedi con movimenti lenti e delicati.

Indicazioni:

I trainer possono essere utilizzati per prepararsi a un esame, come procedura medica o per il sollievo da stenosi.

Controindicazioni:

Infezioni acute del tratto genitale e infezioni pelviche. Consulta il tuo medico prima dell'uso in gravidanza.

Note importanti sul sanguinamento:

il sanguinamento dopo un intervento chirurgico o un trattamento con radiazioni è normale. Se si verifica un forte sanguinamento, contatta il medico.

Note importanti sull'igiene:

Prima dell'utilizzo, lava le mani e i trainer con sapone neutro e acqua calda. Risciacqua abbondantemente. Se il trainer è freddo, tienilo sotto l'acqua calda del rubinetto e asciugalo bene. Applica una generosa quantità di lubrificante intimo Rose Velvet Rose.

Consigli:

1. Si consiglia di fissare un incontro con un terapeuta del pavimento pelvico o un terapeuta occupazionale per una guida individuale e un piano di cura che sia di supporto al raggiungimento dei tuoi obiettivi.
2. Gli allungamenti del pavimento pelvico sono utili in combinazione all'allenamento per migliorare la funzione del pavimento pelvico. Video e guide su questi esercizi sono disponibili gratuitamente su **IntimateRose.com** nella sezione "Guide".

Klucz do Sukcesu

Kluczem do sukcesu jest konsekwencja i rutynowa praktyka. Codzienne korzystanie z trenażera w połączeniu z technikami relaksacyjnymi zaowocuje osiągnięciem celów.



Jak Zacząć

1. Umyj produkt ciepłą wodą z mydłem.
2. Wyznacz miejsce w domu, które jest wygodne do treningu. Wybierz ciche i komfortowe miejsce.
3. Użyj dużej ilości lubrykantu na bazie wody, zarówno na produkt, jak i na ciało.. Użycie lubrykantu na bazie wody jest ważne dla zachowania medycznej klasy silikonu.
4. Wybierz odpowiedni dla siebie rozmiar.
5. Zaczynij od położenia się na plecach z ugiętymi kolanami i stopami

opartymi na podłożu. Niektóre osoby mogą preferować zamiast tego leżenie na boku; jeśli tak jest w Twoim przypadku, należy mieć zgięte kolana i górną część nogi podpartą o złożoną poduszkę między kolanami.

6. Trening rozpocznij od wdechu. pozwalając na rozszerzenie brzucha, a następnie zrób wydech, pozwalając brzuchowi powoli opaść. Delikatnie i ostrożnie włóż ok. 2 cm, jednocześnie utrzymując równomierny oddech. Następnie delikatnie umieść resztę trenażera.

7. Powtarzaj cykl powolnego, głębokiego oddychania przez 15 minut.

8. Powtarzaj ten proces 1-2 razy dziennie zwiększając rozmiar, aż będziesz w stanie tolerować docelowy rozmiar bez bólu.

Ogólna Pielęgnacja i Konserwacja

Ważne jest, aby czyścić trenażer ciepłą wodą z mydłem przed i po każdym użyciu. Przechowywać w chłodnym, suchym miejscu i nie udostępniać ich innym osobom.

W przypadku wykrycia wady, skontaktuj się z nami w celu wymiany pod adresem **Support@IntimateRose.com**.

Aby utrzymać postępy po osiągnięciu celów, pomocne może być kontynuowanie 15-minutowej praktyki oddechowej do 4-6 razy w tygodniu przez kilka tygodni lub miesięcy. Może się okazać, że po wytrenowaniu swojego ciała, nie będziesz musieć już ćwiczyć!

Ostrzeżenie:

Niesterylne urządzenie jest przeznaczone do użytku tylko przez jedną osobę. Nie zawiera lateksu. Nie używać lubrykantów na bazie silikonu. Należy wykonywać powolne, delikatne ruchy.

Wskazania:

Trenażery mogą być wykorzystywane do przygotowania się do badania, procedury medycznej lub ulgi w zacieśnieniu.

Przeciwwskazania:

Ostre zakażenia dróg rodnych i miednicy mniejszej. Przed użyciem w ciąży należy skonsultować się z lekarzem.

Ważne Uwagi Odnośnie Krwawienia:

Plamienie po operacji lub radioterapii jest normalne. Jeśli wystąpi obfite krwawienie, należy skontaktować się z lekarzem.

Ważne uwagi odnośnie higieny:

Przed użyciem należy umyć ręce i trenażer łagodnym mydłem i ciepłą wodą. Dokładnie spłukać. Jeśli trenażer jest zimny, trzymaj go pod ciepłą wodą z kranu i dobrze osusz. Nałóż dużą ilość Lubrykantu Intimate Rose Velvet Rose.

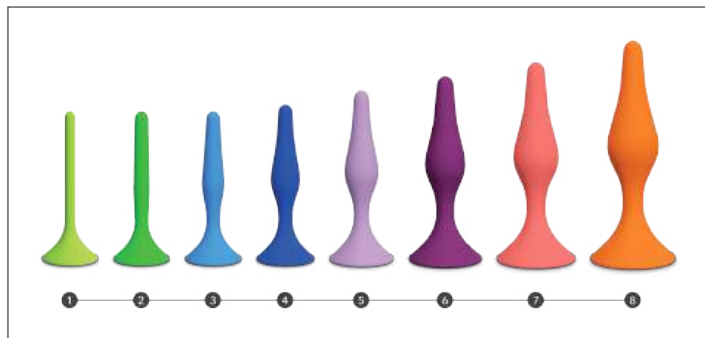
Zalecenia:

1. Zaleca się wizytę u fizjoterapeuty dna miednicy lub terapeuty zajęciowego w celu uzyskania indywidualnych wskazówek i planu opieki, aby pomóc w osiągnięciu celów.

2. Rozciąganie dna miednicy jest pomocne w połączeniu z ćwiczeniami poprawiającymi funkcjonowanie dna miednicy. Filmy i przewodniki dotyczące tych ćwiczeń mogą być dostępne za darmo na stronie **IntimateRose.com** w zakładce „Przewodniki”.

Chaves para o Sucesso

As chaves para o sucesso são a consistência e a prática rotineira. O uso diário do produto de treinamento, acompanhado por técnicas de relaxamento, resultará no alcance de seus objetivos.



Como Começar

1. Lave o produto com água morna e sabão.
2. Escolha um local em sua casa que seja confortável para o treinamento. Opte por um local silencioso e confortável.
3. Aplique uma quantidade generosa de lubrificante à base de água no produto e em você. O uso de um lubrificante à base de água é importante para preservar o silicone de grau médico do produto de treinamento.
4. Selecione um tamanho que pareça adequado para você.
5. Comece deitando de costas com os joelhos dobrados e os pés firmes no chão. Algumas pessoas podem preferir deitar-se de

lado; se este for o seu caso, certifique-se de que seus joelhos estejam dobrados e que a perna de cima esteja apoiada em um travesseiro dobrado entre seus joelhos.

6. Comece o treinamento inspirando o ar e permitindo que a barriga se expanda e, em seguida, solte o ar, permitindo que a barriga desça lentamente. Com cuidado e delicadeza, coloque a primeira parte de 1 cm a 2,5 cm enquanto mantém um padrão de respiração constante. Em seguida, coloque delicadamente o restante do produto de treinamento.

7. Repita o ciclo de respiração lenta e profunda por 15 minutos.

8. Repita este processo de 1 a 2 vezes por dia e avance para tamanhos maiores até conseguir tolerar o tamanho desejado sem dor.

Cuidados e Manutenção Geral

É importante limpar com água morna e sabão antes e depois de cada uso. Guarde o produto em um local fresco e seco e não o compartilhe com outras pessoas.

Se encontrar algum defeito no produto, entre em contato conosco através do e-mail Support@IntimateRose.com para solicitar sua substituição.

Para manter-se progredindo após atingir seus objetivos, pode ser útil continuar a praticar a respiração por 15 minutos de 4 a 6 vezes por semana durante diversas semanas ou meses. Você pode descobrir que, depois de treinar seu corpo, não precisará mais praticar!

Aviso:

O dispositivo não estéril foi projetado para uso exclusivo de uma única pessoa. Não contém látex. Não use lubrificantes à base de silicone. Realize movimentos lentos e suaves.

Indicações:

Os produtos de treinamento podem ser usados para se preparar para um exame, procedimento médico ou alívio da estenose.

Contraindicações:

Infecções agudas do trato genital e infecções pélvicas.
Consulte seu médico antes de usá-lo durante a gravidez.

Observações Importantes sobre Sangramento:

O sangramento após a cirurgia ou tratamento com radiação é normal. Se ocorrer sangramento intenso, entre em contato com seu médico.

Observações Importantes sobre Higiene:

Lave as mãos e os produtos de treinamento com sabão neutro e água morna antes de usar. Enxágue bem. Se sentir que o produto está frio para você, coloque-o sob água morna da torneira e seque-o por completo. Aplique uma quantidade generosa do Lubrificante Intimate Rose Velvet Rose.

Recomendações:

1. Recomenda-se que você consulte um fisioterapeuta ou terapeuta ocupacional de assoalho pélvico para obter orientação individualizada e um plano de tratamento que ajude você a atingir seus objetivos.
2. Alongamentos do assoalho pélvico são úteis em conjunto com o treinamento para melhorar a função do assoalho pélvico. Vídeos e guias sobre esses exercícios podem ser acessados gratuitamente no site **IntimateRose.com** na aba "Guides" (Guias).



Claves para el Éxito

Las claves del éxito son la constancia y la práctica regular. El uso diario de los dilataadores, combinado con técnicas de relajación, te ayudará a alcanzar tus objetivos.



Cómo Comenzar

1. Lava el producto con agua tibia y jabón.
2. Designa un lugar en tu hogar que sea cómodo para tu entrenamiento. Elige un lugar tranquilo y cómodo.
3. Aplica una cantidad generosa de lubricante a base de agua tanto en el producto como en ti mismo(a). Es importante usar un lubricante a base de agua para proteger la silicona de grado médico del dilatador.
4. Selecciona el tamaño que consideres apropiado para ti.
5. Comienza acostándote de espaldas con las rodillas dobladas y

los pies apoyados en el suelo. Algunas personas prefieren acostarse de lado; en ese caso, asegúrate de doblar las rodillas y apoyar la pierna superior con una almohada doblada entre las rodillas.

6. Inicia tu entrenamiento respirando profundamente, permitiendo que tu abdomen se expanda, y luego exhala dejando que el abdomen caiga lentamente. Coloca suavemente y con cuidado la primera 1/2 a 1 pulgada (1 a 2.5cm) del dilatador mientras mantienes un patrón de respiración constante. Luego, inserta el resto del dilatador de manera gradual.

7. Repite el ciclo de respiraciones lentas y profundas durante 15 minutos.

8. Repite este proceso 1-2 veces al día y avanza a tamaños más grandes hasta que puedas tolerar el tamaño deseado sin molestias.

Cuidado y Mantenimiento General

Es importante limpiar el dilatador con agua tibia y jabón antes y después de cada uso. Guárdalo en un lugar fresco y seco y no lo compartas con otras personas.

Si encuentras algún defecto, contáctanos para un reemplazo al correo Support@IntimateRose.com.

Para mantener tu progreso después de alcanzar tus objetivos, puede ser útil continuar con tu práctica de respiración de 15 minutos entre 4 y 6 veces por semana durante varias semanas o meses. Una vez que hayas entrenado tu cuerpo, puede que ya no necesites practicar.

Advertencias:

Este dispositivo no es estéril y está diseñado para uso individual únicamente. Libre de látex. No uses lubricantes a base de silicona. Realiza movimientos lentos y suaves.

Indicaciones:

Los dilatadores pueden usarse para prepararse para un examen, procedimiento médico o para aliviar la estenosis.

Contraindicaciones:

Infecciones agudas del tracto genital e infecciones pélvicas. Consulta con tu médico antes de usar durante el embarazo.

Notas Importantes sobre el Sangrado:

El sangrado leve (manchado) después de una cirugía o tratamiento de radiación es normal. Si ocurre un sangrado abundante, contacta a tu médico.

Notas Importantes sobre la Higiene:

Lava tus manos y los dilatadores con jabón suave y agua tibia antes de usarlos. Enjuágalos completamente. Si el dilatador está frío, colócalo bajo agua tibia y sécalo bien. Aplica una cantidad generosa de lubricante Velvet Rose de Intimate Rose.

Recomendaciones:

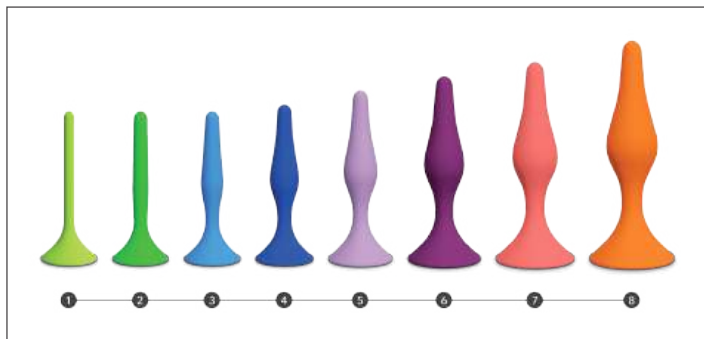
1. Se recomienda visitar a un(a) fisioterapeuta o terapeuta ocupacional especializado(a) en suelo pélvico para recibir orientación personalizada y un plan de cuidado que te ayude a alcanzar tus objetivos.

2. Los estiramientos del suelo pélvico son útiles en combinación con el entrenamiento para mejorar la función del suelo pélvico. Puedes acceder gratuitamente a videos y guías de estos ejercicios en [IntimateRose.com](https://www.intimaterose.com) bajo la sección "Guías".



Hur du lyckas

För att lyckas behöver du träna regelbundet och rutinmässigt. Daglig användning av träningsredskap i kombination med avslappningsteknik hjälper dig att nå dina mål.



Hur du kommer i gång

1. Rengör produkten med varmt vatten och tvål.
2. Hitta en plats hemma där du kan träna bekvämt. Välj en plats som är lugn och bekväm.
3. Använd rikligt med vattenbaserat glidmedel på produkten och dig själv. Att använda ett vattenbaserat glidmedel är viktigt för att bibehålla kvaliteten på den medicinska silikon.
4. Välj en storlek som verkar lagom för dig.
5. Börja med att ligga på rygg med böjda knän och fötterna mot golvet. Vissa föredrar att ligga på sidan i stället. Om du föredrar

detta ska du se till att knäna är böjda och att det övre benet stöds med en kudde mellan knäna.

6. Börja din träning med att andas in och låta magen höjas, därefter andas du ut medan magen långsamt sänks. För försiktigt och långsamt in de första 1,5 till 2,5 tum medan du fortsätter att andas så som beskrivs ovan. För sedan in resten av träningsredskapet.
7. Upprepa den långsamma, djupa andningscykeln i 15 minuter.
8. Upprepa denna procedur 1-2 gånger per dag och gå vidare med större storlekar tills du klarar önskad storlek utan smärta.

Skötsel och underhåll

Det är viktigt att rengöra med varmt vatten och tvål före och efter varje användning. Förvara på en sval och torr plats och dela dem inte med någon. Om du upptäcker någon defekt ber vi dig kontakta oss på **Support@IntimateRose.com** för en ersättningsprodukt.

För att upprätthålla dina framsteg efter att du har nått den önskade storleken kan det vara bra att fortsätta med en 15 minuters andningsövning upp till 4-6 gånger per vecka under flera veckor eller månader. När du väl har tränat upp kroppen är det möjligt att du inte behöver träna mer!

Varning:

Den icke-sterila enheten är avsedd för användning av en enda person. Latexfri. Använd inte silikonbaserade glidmedel. Utför långsamma, mjuka rörelser.

Indikationer:

Träningsredskapen kan användas för att förbereda sig inför en undersökning eller ett medicinskt ingrepp eller för att lindra sten.

Kontraindikationer:

Akuta infektioner i könsorganen samt bäckeninfektioner.
Rådfråga läkare innan du använder produkten om du är gravid.

Viktigt att tänka på vid blödning:

Att blöda lite efter kirurgi eller strålbehandling är normalt. Vid kraftig blödning ska du kontakta din läkare.

Viktigt att tänka på när det gäller hygien:

Tvätta händer och träningsredskap med mild tvål och varmt vatten före användning. Skölj noga. Om träningsredskapet känns kallt kan du hålla det under varmt kranvatten och torka det väl. Applicera en riklig mängd Intimate Rose Velvet Rose Lubricant.

Rekommendationer:

1. Det rekommenderas att du träffar en bäckenbottenfysioterapeut eller arbetsterapeut för individuell vägledning och en behandlingsplan som hjälper dig att lyckas med dina mål.
2. Att stretcha bäckenbotten kan vara till hjälp om du vill förbättra bäckenbottenfunktionerna. Du hittar videor och guider om dessa övningar gratis på **IntimateRose.com** under "Guider".



Belangrijkste factoren voor succes

Regelmaat en routine zijn de belangrijkste factoren voor succes. Dagelijks gebruik van de trainers in combinatie met ontspanning technieken zal leiden tot het bereiken van je doelen.



Hoe te beginnen

1. Was het product met warm water en een milde zeep.
2. Kies een plek in huis waar je comfortabel kunt oefenen en maak het jezelf gemakkelijk.
3. Gebruik een ruime hoeveelheid glijmiddel op waterbasis op het product en op het gewenste gebied. Het gebruik van glijmiddel op waterbasis is belangrijk om de siliconen van medische kwaliteit van de trainer te beschermen.
4. Kies een maat welke voor jou het meest geschikt is.
5. Ga op je rug te liggen met gebogen knieën en je voeten plat op

de grond. Sommige mensen liggen liever op hun zij; in dat geval buig je je knieën en ondersteun je het bovenbeen met een dubbelgevouwen kussen tussen je knieën.

6. Start je training door diep in te ademen en je buik te laten uitzetten en laat tijdens het uitademen je buik weer rustig zakken. Plaats voorzichtig de eerste 1-2,5 cm terwijl je een rustig ademhalingspatroon aanhoudt. Plaats daarna voorzichtig de rest van de trainer.

7. Herhaal deze langzame, diepe ademhalingscyclus gedurende 15 minuten.

8. Herhaal dit proces 1 of 2 keer per dag en ga door met grotere maten totdat je je doelmaat zonder pijn kunt verdragen.

Algemene verzorging en onderhoud

Het is belangrijk om het product vóór en na elk gebruik te reinigen met warm water en een milde zeep. Bewaar het product op een koele, droge plek en deel het niet met andere mensen. Mocht je een defect constateren, neem dan via **Support@IntimateRose.com** contact met ons op voor vervanging.

Om je vooruitgang te behouden nadat je je doelen hebt bereikt, kan het zinvol zijn om je ademhalingsoefeningen van 15 minuten gedurende enkele weken of maanden 4-6 keer per week voort te zetten. Je zult er wellicht achter komen dat als je je lichaam eenmaal hebt getraind, je niet meer hoeft te oefenen!

Waarschuwing

Niet-steriel apparaat is bedoeld voor gebruik door slechts één persoon. Latexvrij. Gebruik geen glijmiddelen op siliconenbasis. Maak langzame, voorzichtige bewegingen.

Indicaties

De trainers kunnen worden gebruikt ter voorbereiding op een onderzoek, een medische procedure of voor verlichting van stenoseklachten.

Contra-indicaties

Acute genitale infecties en bekkeninfecties.

Raadpleeg je arts voor gebruik tijdens de zwangerschap.

Belangrijke opmerkingen over bloedingen

Licht bloedverlies na een operatie of bestraling is normaal. Neem bij hevige bloedverlies contact op met je arts.

Belangrijke opmerkingen over hygiëne

Was vóór gebruik je handen en de trainers met milde zeep en warm water. Spoel grondig af. Als de trainer koud aanvoelt, houd deze dan onder warm stromend water en droog daarna goed af. Breng een ruime hoeveelheid Intimate Rose Velvet Rose Glijmiddel aan.

Aanbevelingen

1. Het wordt aanbevolen om een bekkenbodempysiotherapeut of een ergotherapeut te bezoeken voor individuele begeleiding en een zorgplan om je te helpen je doelen te bereiken.

2. Bekkenbodemoefeningen zijn nuttig in combinatie met training voor een verbeterde bekkenbodemfunctie. Video's en handleidingen voor deze oefeningen zijn gratis beschikbaar op IntimateRose.com onder 'Handleidingen'.

Başarının Anahtarı

Başarının anahtarı süreklilik ve rutin uygulamadır. Ürünü rahatlatma teknikleriyle birlikte günlük olarak kullanmak hedeflerinize ulaşmanızı sağlayacaktır.



Başlangıç

1. Ürünü ılık su ve sabun ile yıkayın.
2. Evinizde alıştırmamız için rahat edebileceğiniz bir yer belirleyin. Sessiz ve rahat bir yer seçin.
3. Ürünün ve kendinizin üzerinde bol miktarda su bazlı kayganlaştırıcı kullanın. Ürünün tıbbi sınıf silikon yapısını korumak için su bazlı bir kayganlaştırıcı kullanmak önemlidir.
4. Uygun gördüğünüz bir boyutu seçin.
5. Dizleriniz bükülmüş ve ayaklarınız yere basar halde sırt üstü yatarak başlayın. Bazı kişiler bunun yerine yan yatmayı tercih

edebilir; bu durumda dizlerinizi bükün ve dizlerinizin arasına katlanmış bir yastık yerleştirerek üstteki bacağınızı destekleyin.

6. Alıştırmaya nefes alarak ve karnınızın şişmesine izin vererek başlayın, ardından nefes verin ve karnınızın yavaşça çökmesini sağlayın. Sabit bir nefes alma düzenini koruyarak ürünün ilk 1 cm ile 2,5 cm'lik bölümünü nazikçe ve dikkatli bir şekilde yerleştirin. Ardından ürünün kalanını yavaşça yerleştirin.

7. Yavaş ve derin nefes alma döngüsünü 15 dakika boyunca tekrarlayın.

8. Bu işlemi günde 1-2 kez tekrarlayın ve hedef boyutunuzu acı çekmeden tolere edene kadar daha büyük ürün boyutlarına geçin.

Genel Bakım ve Onarım

Ürünü her kullanımdan önce ve sonra ılık su ve sabun ile temizlemek önemlidir. Ürünü serin ve kuru bir yerde saklayın ve başka kişilerle paylaşmayın. Üründe herhangi bir kusur bulursanız değişim için Support@IntimateRose.com adresinden bizimle iletişime geçiniz. Hedeflerinize ulaştıktan sonra ilerlemenizi sürdürmek için 15 dakikalık nefes alma egzersizinizi birkaç hafta veya ay boyunca haftada 4-6 kez gerçekleştirmek yardımcı olabilir. Vücudunuzu bir kez alıştırdıktan sonra artık pratik yapmanıza gerek olmadığını göreceksiniz!

Uyarı:

Steril olmayan ürün yalnızca tek kişilik kullanım için tasarlanmıştır. Lateks içermez. Silikon bazlı kayganlaştırıcılar kullanmayın. Yavaş ve nazik hareketlerle uygulayın.

Endikasyonlar:

Ürünler bir muayeneye, tıbbi prosedüre hazırlanmak veya stenoza (daralma) kurtulmak için kullanılabilir.

Kontrendikasyonlar:

Akut genital sistem enfeksiyonları ve pelvik enfeksiyonlar. Hamileyken kullanmadan önce doktorunuza danışın.

Kanama ile ilgili Önemli Notlar:

Ameliyat veya radyasyon tedavisi sonrası lekelenme normaldir. Ağır kanama görülürse doktorunuzla iletişime geçin.

Hijyen ile ilgili önemli notlar:

Kullanmadan önce ellerinizi ve ürünü sabun ve ılık su ile yıkayın. İyice durulayın. Ürün soğuk hissettirirse ılık musluk suyu altında tutun ve iyice kurulayın. Bol miktarda Intimate Rose Velvet Rose Kayganlaştırıcı uygulayın.

Tavsiyeler:

1. Hedeflerinize ulaşmanıza yardımcı olmak üzere bire bir rehberlik ve bakım planı için bir pelvik taban fizyoterapisti veya ergoterapist ile görüşmeniz önerilir.
2. Pelvik taban esneme hareketleri, pelvik taban işlevinin iyileştirilmesi için alıştırıcılar ile birlikte fayda sağlar. Bu alıştırıcılar hakkında videolara ve kılavuzlara **IntimateRose.com** sitesindeki "Kılavuzlar" bölümünden ücretsiz olarak erişebilirsiniz.

Klíč k úspěchu

Klíčem k úspěchu je důslednost a pravidelný trénink. Každodenní používání cvičebních pomůcek spolu s relaxačními technikami vám zajistí dosažení stanovených cílů.



Jak začít

1. Výrobek omyjte teplou vodou a mýdlem.
2. Vyberte si klidné a pohodlné místo, kde se vám bude příjemně a pohodlně trénovat.
3. Aplikujte na výrobek i své intimní partie vydatné množství lubrikantu bázi vody. Použití lubrikantu na bázi vody je důležité pro ochranu lékařského silikonu dilatátoru.
4. Vyberte si velikost, která vám připadá vhodná.
5. Začněte tím, že si lehnete na záda s pokrčenými koleny a podloženými chodidly. Někteří lidé mohou místo toho raději ležet

na boku; v takovém případě se ujistěte, že máte pokrčená kolena a horní část nohy podepřenou složeným polštářem mezi kolena.

6. Trénink začněte nádechem, při kterém se břicho roztáhne, a následným výdechem, při kterém břicho pomalu klesá. Jemně a opatrně umístěte první 1 až 3 centimetry, a přitom pokračujte v rovnoměrném dýchání. Poté opatrně dokončete vsunutí zbytku trenažéru.

7. Cyklus pomalého, hlubokého dýchání opakujte po dobu 15 minut.

8. Tento postup opakujte 1-2krát denně a postupně zvětšujte velikost, dokud nesnesete svou cílovou velikost bez bolesti.

Obecná péče a údržba

Před každým použitím a následovně po něm je důležité čistit trenažér teplou vodou a mýdlem. Skladujte jej na chladném a suchém místě a nesdílejte jej s dalšími osobami.

Pokud zjistíte závadu, kontaktujte nás pro výměnu na adrese **Support@IntimateRose.com**.

Pro udržení výsledků po dosažení cílů může být vhodné pokračovat v 15minutovém dechovém cvičení až 4-6krát týdně po dobu několika týdnů až měsíců. Možná zjistíte, že jakmile své tělo takto vycvičíte, nebudete již v budoucnu muset trenáž opětovně používat!

Upozornění:

Nesterilní zařízení je určeno pro použití pouze jednou osobou. Neobsahuje latex. Nepoužívejte lubrikanty na bázi silikonu. Provádějte pomalé a šetrné pohyby.

Indikace:

Trenažéry lze použít k přípravě na vyšetření, lékařský zákrok nebo k úlevě od stenózy.

Kontraindikace:

Akutní infekce pohlavních orgánů a pánevní infekce.

Před použitím v těhotenství se poraďte s lékařem.

Důležité poznámky týkající se krvácení:

Krvácení po operaci nebo ozařování je normální. Pokud se objeví silné krvácení, kontaktujte svého lékaře.

Důležité poznámky týkající se hygieny:

Před použitím si umyjte ruce a trenažéry jemným mýdlem a teplou vodou. Důkladně opláchněte. Pokud je návlek studený, podržte jej pod teplou vodou z kohoutku a dobře jej osušte. Naneste dostatečné množství lubrikačního gelu Intimate Rose Velvet Rose.

Doporučení:

1. Doporučuje se navštívit fyzioterapeuta nebo ergoterapeuta pro individuální vedení a plán péče, který vám pomůže dosáhnout vašich cílů.

2. Protahování pánevního dna je užitečné ve spojení s tréninkem pro zlepšení funkce pánevního dna. Videá a návody na tato cvičení jsou zdarma k dispozici na stránkách **IntimateRose.com** v sekci „Návody“.