

You are not alone!
Join Us!

A community of women
for support and advice.



Dr. Amanda Olson, DPT, PRPC



VELVET ROSE
Personal Lubricant

The Essentials
Perfect with the Pelvic Wand



ENCHANTED ROSE
Organic Feminine Balm

Shop @:
IntimateRose.com

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



**Bendable
Pelvic Wand**



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



Keys to Success

The Bendable Wand is designed to massage the pelvic floor through gentle pressure. Regular use of the wand, along with practicing relaxation of pelvic muscles, can aid in easing pelvic discomfort. For personalized advice, consult your healthcare provider.

How to Start

- 1. Wash Up:** Wash hands and the wand with mild soap and warm water before use.
- 2. Select End:** Both ends can be used in the vagina or rectum. The pointed end may be helpful in relieving tender points near the entrance of your body, while the thinner end may be more helpful in reaching the deeper pelvic muscles inside.
- 3. Apply Lubricant:** Use plenty of water-based lubricant on the wand and your body.
- 4. Get Comfortable:** Lie on your back with knees bent and feet planted; or lie on your side with a pillow between your knees.
- 5. Insert the Wand:** Begin by breathing in and allowing your belly to expand, followed by exhaling, allowing your belly to slowly fall. The act of slowly exhaling helps to naturally relax the pelvic floor muscles. Gently insert the wand.
- 6. Find Tender Points:** After insertion, press the wand into the internal tissue and move it clockwise until you find a tender spot. Press gently with the same amount of pressure you would use to check a tomato for ripeness. Don't squish your tomato!

7. Apply Pressure: Hold the wand on the tender spot and move your knee side to side until the pain eases. Hold for 1-2 minutes, then release. Continue to breathe!

8. Repeat: Continue to work clockwise searching for tender spots, and do the same exercise above each time one is found. Do this 1 or 2 times a day as needed.

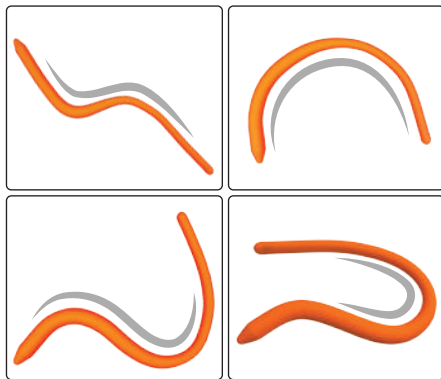
Don't Forget the Lube!

Water-based lubricant is recommended for use with the pelvic wand. Explore Intimate Rose FDA-cleared, water-based options, original Velvet Rose and glycerin-free Serenity.



Bendable Wand Positions

Explore various wand configurations and body positions, such as lying on your back with knees bent, on your side, or with legs supported by a couch or chair, to find what works best for you.



Find More Detailed Tutorials at
intimaterose.com/bendable

Additional Resources



Vaginal and rectal dilators often complement the use of pelvic wands for specific conditions.



Whether for hormone balance, PCOS management, bladder support, or vaginal pH restoration, learn why 100,000+ women trust Intimate Rose Supplements!



Discover Enchanted Rose, a natural, daily-use vaginal balm to soothe and moisturize dry or irritated tissue.

Visit IntimateRose.com to learn more!

INDICATIONS:

Use to help massage the pelvic floor.

CONTRAINDICATIONS:

If pregnant, please check with your doctor. Do not use wand if you have active

vaginal or genital infections, undiagnosed bleeding, or are currently placed on pelvic rest*.

*Pelvic rest is common soon after having a vaginal surgery, cervical LEEP, cone procedure, or giving birth.

GENERAL CARE:

- Clean your hands and the wand with warm water and soap before and after each use.
- Store in a cool, dry place.
- Intimate Rose pelvic wands are not made with natural rubber latex.

WARNINGS:

- Prolonged use may cause vaginal abrasion or ulceration.
- If symptoms, such as bleeding, vaginal discharge, unpleasant odor, pain, or severe itching occur, discontinue use and consult your physician immediately.
- Do not share with others. Non-sterile device is designed for single person use only.
- Use water-based lubricants only. Do not use silicone-based lubricants.

PRECAUTIONS:

Before each use, check your device for signs of wear/damage (discoloration or splits/cracks/pitting). If signs of wear or damage are noted, discontinue use. Contact us for a replacement at

Support@IntimateRose.com

LES CLÉS DU SUCCÈS

La baguette flexible est conçue pour effectuer un massage du plancher pelvien par de légères pressions. L'utilisation régulière de la baguette, associée à la pratique de la relaxation des muscles pelviens, peut contribuer à soulager l'inconfort pelvien. Consultez votre professionnel de santé pour des conseils personnalisés.

COMMENT S'Y PRENDRE

- 1. Nettoyez:** lavez-vous les mains et la baguette avec du savon doux et de l'eau chaude avant utilisation.
- 2. Choisissez l'extrémité:** les deux extrémités conviennent pour le vagin ou le rectum. L'extrémité pointue peut être utile pour soulager les points douloureux près de l'entrée de votre corps, tandis que l'extrémité plus fine peut être plus utile pour atteindre les muscles pelviens plus profonds à l'intérieur.
- 3. Appliquez du lubrifiant:** appliquez beaucoup de lubrifiant à base d'eau sur la baguette et votre corps.
- 4. Installez-vous confortablement:** allongez-vous sur le dos, les genoux pliés et les pieds à plat ; ou allongez-vous sur le côté, un oreiller entre les genoux.
- 5. Insérez la baguette:** Commencez par inspirer et laisser votre ventre se gonfler, puis expirez en laissant votre ventre se dégonfler lentement. L'expiration lente aide à détendre naturellement les muscles du plancher pelvien. Insérez doucement la baguette.
- 6. Localisez les points sensibles:** après l'insertion, enfoncez la baguette dans les tissus internes et déplacez-la dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à ce que vous trouviez un point sensible. Appuyez doucement avec la même

pression que celle que vous utiliseriez pour vérifier la maturité d'une tomate. N'écrasez pas votre tomate!

7. Exercez une pression: maintenez la baguette sur la zone sensible et déplacez votre genou d'un côté à l'autre jusqu'à ce que la douleur s'atténue. Maintenez la pression pendant 1 à 2 minutes, puis relâchez. Continuez à respirer!

8. Recommencez: continuez à chercher les zones sensibles dans le sens des aiguilles d'une montre et répétez l'exercice ci-dessus chaque fois que vous en trouvez une. Faites-le 1 ou 2 fois par jour selon les besoins.

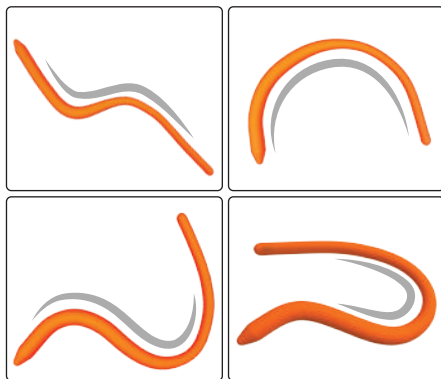
N'OUBLIEZ PAS LE LUBRIFIANT!

Il est recommandé d'appliquer un lubrifiant à base d'eau avec la baguette pelvienne. Explorez les options à base d'eau d'Intimate Rose, approuvées par la FDA, le Velvet Rose original et le Serenity sans glycérine.



POSITIONS DE LA BAGUETTE FLEXIBLE

Essayez différentes combinaisons entre la baguette et la position du corps, par exemple allongée sur le dos avec les genoux pliés, sur le côté ou les jambes soutenues par un canapé ou une chaise, pour trouver ce qui vous convient le mieux.



Vous trouverez des tutoriels plus détaillés sur intimaterose.com/bendable

INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES



Les dilateurs vaginaux et rectaux sont souvent utilisés en complément des baguettes pelviennes dans certaines situations.



Que ce soit pour l'équilibre hormonal, la prise en charge du SOPK, le soutien de la vessie ou la restauration du pH vaginal, découvrez pourquoi plus de 100 000 femmes font confiance aux compléments Intimate Rose!



Découvrez Enchanted Rose, un baume vaginal naturel à usage quotidien pour apaiser et hydrater les tissus secs ou irrités.

Consultez le site IntimateRose.com pour en savoir plus!

INDICATIONS:

Utilisez-la pour vous aider à masser le plancher pelvien.

CONTRE-INDICATIONS:

Si vous êtes enceinte, veuillez consulter votre médecin traitant avant d'utiliser le produit. N'utilisez pas la baguette si vous avez des infections vaginales ou génitales actives, des saignements non diagnostiqués ou si vous êtes actuellement en repos pelvien*.

*Le repos pelvien est courant peu après une chirurgie vaginale, un LEEP cervical, une conisation ou un accouchement.

ENTRETIEN GÉNÉRAL:

- Lavez-vous les mains et la baguette avec de l'eau chaude et du savon avant et après chaque utilisation.
- Conservez-la dans un endroit frais et sec.
- Les baguettes pelviennes Intimate Rose ne sont pas fabriquées avec du latex de caoutchouc naturel.

AVERTISSEMENTS:

- Une utilisation prolongée peut entraîner une abrasion ou une ulcération vaginale. En cas de symptômes tels que saignements, pertes vaginales, odeur désagréable, douleur ou démangeaisons intenses, cessez l'utilisation et consultez immédiatement votre médecin traitant.
- Ne partagez pas le dispositif avec d'autres personnes. Le dispositif non stérile est conçu pour être utilisé par une seule personne.
- Utilisez uniquement des lubrifiants à base d'eau. N'utilisez pas de.
- lubrifiants à base de silicone.

PRÉCAUTIONS:

Avant chaque utilisation, vérifiez que votre dispositif ne présente aucun signe d'usure ou de détérioration (décoloration, fissures, craquelures, rayures). Si vous constatez des signes d'usure ou de détérioration, cessez de l'utiliser. Contactez-nous pour le remplacer à l'adresse suivante :

Support@IntimateRose.com

SCHLÜSSEL ZUM ERFOLG

Der Biegestab wurde entwickelt, um den Beckenboden durch sanften Druck zu massieren. Regelmäßige Verwendung des Stabes, zusammen mit dem Üben der Entspannung der Beckenbodenmuskulatur, kann bei der Linderung von Beckenbeschwerden helfen. Für persönliche Beratung konsultieren Sie bitte Ihren Gesundheitsdienstleister.

SO BEGINNEN SIE

- 1. Reinigen Sie sich:** Waschen Sie Ihre Hände und den Stab mit milder Seife und warmem Wasser vor dem Gebrauch.
- 2. Wählen Sie ein Ende:** Beide Enden können in der Vagina oder im Rektum verwendet werden. Das spitze Ende kann hilfreich sein, um empfindliche Stellen nahe des Eingangs Ihres Körpers zu entlasten, während das dünnere Ende nützlicher sein kann, um die tieferen Beckenmuskeln im Inneren zu erreichen.
- 3. Gleitmittel auftragen:** Verwenden Sie reichlich wasserbasierten Gleitmittel auf dem Stab und Ihrem Körper.
- 4. Machen Sie es sich bequem:** Legen Sie sich auf den Rücken mit gebeugten Knien und flach aufgestellten Füßen; oder legen Sie sich auf die Seite mit einem Kissen zwischen Ihren Knien.
- 5. Führen Sie den Stab ein:** Beginnen Sie mit dem Einatmen und lassen Sie Ihren Bauch sich ausdehnen, gefolgt vom Ausatmen, wobei Ihr Bauch langsam absinkt. Das langsame Ausatmen hilft dabei, die Beckenbodenmuskulatur natürlich zu entspannen. Führen Sie den Stab vorsichtig ein.
- 6. Finden Sie empfindliche Punkte:** Nach dem Einführen drücken Sie den Stab in das innere Gewebe und bewegen ihn im Uhrzeigersinn, bis Sie eine empfindliche Stelle finden. Drücken Sie sanft mit dem gleichen Druck, den Sie anwenden würden, um eine Tomate auf Reife zu prüfen. Zerquetschen Sie Ihre Tomate nicht!

- 7. Druck ausüben:** Halten Sie den Stab auf der empfindlichen Stelle und bewegen Sie Ihr Knie von Seite zu Seite, bis der Schmerz nachlässt. Halten Sie für 1-2 Minuten und lassen Sie dann los. Atmen Sie weiter!
- 8. Wiederholen:** Arbeiten Sie weiter im Uhrzeigersinn, suchen Sie nach empfindlichen Stellen und führen Sie die obige Übung jedes Mal durch, wenn eine gefunden wird. Machen Sie dies 1 oder 2 Mal täglich nach Bedarf.

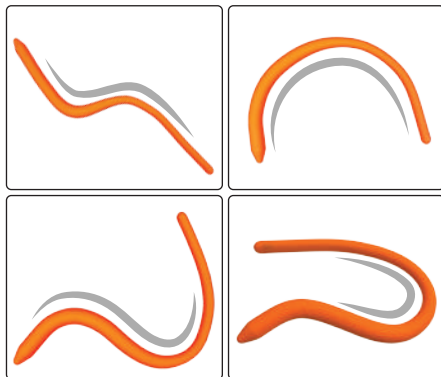
VERGESSEN SIE DAS GLEITMITTEL NICHT!

Wasserbasierende Gleitmittel werden für die Verwendung mit dem Beckenstab empfohlen. Entdecken Sie die FDA-zugelassenen, wasserbasierten Optionen von Intimate Rose: das originale Velvet Rose und das glycerinfreie Serenity.



POSITIONEN FÜR DEN BIEGESTAB

Erkunden Sie verschiedene Stabkonfigurationen und Körperpositionen, wie auf dem Rücken liegen mit gebeugten Knien, auf der Seite, oder mit Beinen, die von einer Couch oder einem Stuhl gestützt werden, um herauszufinden, was für Sie am besten funktioniert.



Finden Sie ausführlichere Tutorials unter intimaterose.com/bendable

ZUSÄTZLICHE RESSOURCEN



Vaginale und rektale Dilatoren ergänzen oft die Verwendung von Beckenstäben für bestimmte Zustände.



Ob für Hormongleichgewicht, PCOS-Management, Blasenunterstützung oder vaginale pH-Wiederherstellung, erfahren Sie, warum über 100.000 Frauen Intimate Rose Nahrungsergänzungsmitteln vertrauen!



Entdecken Sie Enchanted Rose, einen natürlichen, täglich anzuwendenden Vaginalbalsam, um trockenes oder gereiztes Gewebe zu beruhigen und mit Feuchtigkeit zu versorgen.

Besuchen Sie IntimateRose.com, um mehr zu erfahren!

INDIKATIONEN:

Zur Massage des Beckenbodens verwenden.

KONTRAINDIKATIONEN:

Wenn Sie schwanger sind, konsultieren Sie bitte Ihren Arzt. Verwenden Sie den Stab nicht, wenn Sie aktive vaginale oder genitale Infektionen, ungeklärte Blutungen haben oder derzeit Beckenruhe* verordnet bekommen haben.

*Beckenruhe gilt häufig kurz nach einer vaginalen Operation, zervikalen LEEP, Konusprozedur oder Geburt.



ALLGEMEINE PFLEGE:

- Reinigen Sie Ihre Hände und den Stab mit warmem Wasser und Seife vor und nach jedem Gebrauch.
- An einem kühlen, trockenen Ort aufbewahren.
- Intimate Rose Beckenstäbe sind nicht aus Naturkautschuk-Latex hergestellt.

WARNHINWEISE:

- Längerer Gebrauch kann vaginale Abschürfungen oder Geschwüre verursachen. Wenn Symptome wie Blutungen, vaginaler Ausfluss, unangenehmer Geruch, Schmerzen oder starker Juckreiz auftreten, beenden Sie die Anwendung und konsultieren Sie sofort Ihren Arzt.
- Nicht mit anderen teilen. Nicht steriles Gerät ist nur für den Gebrauch durch eine einzige Person bestimmt.
- Verwenden Sie nur wasserbasierte Gleitmittel. Verwenden Sie keine silikonbasierten Gleitmittel.

VORSICHTSMASSNAHMEN:

Überprüfen Sie Ihr Gerät vor jedem Gebrauch auf Anzeichen von Verschleiß/Beschädigung (Verfärbung oder Risse/Sprünge/Grübchen). Wenn Anzeichen von Verschleiß oder Beschädigung festgestellt werden, beenden Sie die Verwendung. Kontaktieren Sie uns für einen Ersatz unter **Support@IntimateRose.com**

LE CHIAVI DEL SUCCESSO

La bacchetta pieghevole Intimate Rose è progettata per massaggiare delicatamente il pavimento pelvico attraverso una leggera pressione mirata. Il suo utilizzo regolare, abbinato a tecniche di rilassamento dei muscoli pelvici, può contribuire ad alleviare fastidi e tensioni nella zona pelvica. Per un supporto personalizzato, consulta sempre il tuo medico di fiducia.

COME UTILIZZARE

- 1. Lavarsi:** Lava accuratamente le mani e la bacchetta con acqua tiepida e sapone neutro prima dell'utilizzo
- 2. Scegliere l'estremità più adatta:** Entrambe le estremità della bacchetta possono essere utilizzate, sia per via vaginale che rettale. L'estremità appuntita è ideale per trattare i punti dolenti vicino all'apertura. L'estremità più sottile è consigliata per raggiungere i muscoli pelvici più interni.
- 3. Applicare il lubrificante:** Usa una generosa quantità di lubrificante a base d'acqua, sia sulla bacchetta che sul corpo, per facilitare l'inserimento.
- 4. Trovare una posizione comoda:** Sdraiati sulla schiena con le ginocchia piegate e i piedi appoggiati, oppure sul fianco con un cuscino tra le ginocchia.
- 5. Inserire la bacchetta:** Inizia respirando profondamente. Inspira lasciando che l'addome si espanda, quindi espira lentamente lasciando che si rilassi. Questo ti aiuterà a distendere naturalmente i muscoli del pavimento pelvico. Inserisci delicatamente la bacchetta durante l'espirazione.
- 6. Individuare i punti dolenti:** Una volta inserita, esercita una leggera pressione contro il tessuto interno muovendo la bacchetta in senso orario, fino a trovare un punto sensibile. Applica una delicata pressione, equivalente a quella usata per controllare la maturazione di un pomodoro... senza schiacciarlo!

7. Mantenere la pressione: Tieni la bacchetta sul punto dolente e muovi lentamente il ginocchio da un lato all'altro fino a percepire un sollievo. Mantieni la pressione per 1-2 minuti continuando a respirare profondamente!

8. Ripetere in base alla necessità: Continua a esplorare delicatamente in senso orario, ripetendo lo stesso esercizio su ogni punto dolente che identifichi. È possibile eseguire questa routine 1 o 2 volte al giorno, secondo necessità o indicazioni del medico.

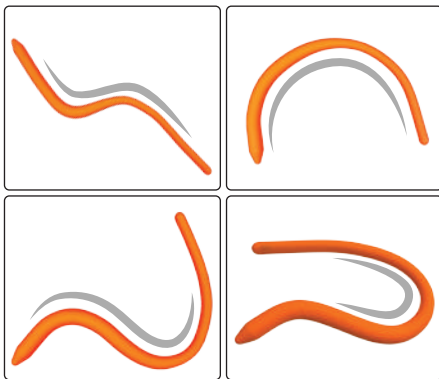
NON DIMENTICARE IL LUBRIFICANTE!

Per l'uso della bacchetta pelvica si consiglia un lubrificante a base d'acqua. Scopri le opzioni approvate dalla FDA disponibili su Intimate Rose: l'originale Velvet Rose e la versione Serenity, senza glicerina.



POSIZIONI DELLA BACCHETTA PIEGHEVOLE

Sperimenta diverse configurazioni della bacchetta e posizioni del corpo per trovare quella più adatta a te: Sdraiata sulla schiena con le ginocchia piegate, distesa su un fianco, con le gambe sollevate e appoggiate su un divano o una sedia



Trova i tutorial dettagliati su
intimaterose.com/bendable

RISORSE UTILI



L'utilizzo di dilatatori vaginali e rettali può essere un'integrazione efficace all'uso della bacchetta pelvica in presenza di determinate condizioni.



Che si tratti di equilibrio ormonale, gestione della PCOS, supporto alla funzionalità vescicale o ripristino del pH vaginale, oltre 100.000 donne si affidano già agli integratori naturali Intimate Rose per il loro benessere intimo.



Scopri anche Enchanted Rose, il balsamo vaginale naturale per uso quotidiano, ideale per lenire e idratare i tessuti secchi o irritati.

Visita IntimateRose.com per scoprirne di più!

INDICAZIONI:

Utilizzare per il massaggio dei muscoli del pavimento pelvico.

CONTROINDICAZIONI:

In caso di gravidanza, consultare il medico prima dell'uso. Non utilizzare la bacchetta in presenza di infezioni attive vaginali o genitali, sanguinamento non diagnosticato o se sei in riposo pelvico*.

*Il riposo pelvico è spesso raccomandato dopo interventi di chirurgia vaginale, LEEP cervicale, conizzazione o dopo il parto



CURA GENERALE:

- Lava accuratamente le mani e la bacchetta con acqua tiepida e sapone prima e dopo ogni utilizzo.
- Conserva la bacchetta in un luogo fresco e asciutto.
- Le bacchette pelviche Intimate Rose non contengono lattice in gomma naturale.

AVVERTENZE:

- L'uso prolungato può causare abrasioni vaginali o ulcerazioni. In caso di sanguinamento, perdite anomale, cattivo odore, dolore o prurito intenso, interrompi immediatamente l'uso e consulta un medico.
- Non condividere il dispositivo con altre persone. È un prodotto non sterile, progettato per un uso esclusivamente personale.
- Utilizza solo lubrificanti a base d'acqua. Non usare lubrificanti a base di silicone.

PRECAUZIONI:

Prima di ogni utilizzo, controlla che il dispositivo non presenti segni di usura o danni (come scolorimento, crepe o alterazioni della superficie). In caso di danni, interrompi l'uso e contattaci per una sostituzione scrivendo a

Support@IntimateRose.com.

KLUCZ DO SUKCESU

Giętka różdżka została zaprojektowana do masażu dna miednicy za pomocą delikatnego nacisku. Regularne korzystanie z różdżki, połączone z ćwiczeniami rozluźniania mięśni dna miednicy, może pomóc w łagodzeniu dyskomfortu w tej okolicy. Aby uzyskać indywidualne porady, skonsultuj się z lekarzem.

JAK ZACZAĆ

- 1. Umyj się:** Przed użyciem umyj ręce i różdżkę łagodnym mydłem i ciepłą wodą.
- 2. Wybierz końcówkę:** Obie końcówki można stosować dopochwowo lub doodbytniczo. Spiczasty koniec może pomóc złagodzić punkty wrażliwe przy wejściu do ciała, a cieńszy koniec może lepiej dotrzeć do głębiej położonych mięśni dna miednicy.
- 3. Zastosuj lubrykant:** Nałóż obficie lubrykant na bazie wody na różdżkę i okolice intymne.
- 4.4. Ułóż się wygodnie:** Połóż się na plecach z ugiętymi kolanami i stopami opartymi o podłogę albo na boku z poduszką między kolanami.
- 5. Wprowadź różdżkę:** Zaczynij od wdechu, pozwalając brzuchowi się rozszerzyć, a następnie zrób powolny wydech, pozwalając brzuchowi opaść. Taki oddech pomaga naturalnie rozluźnić mięśnie dna miednicy. Wprowadź delikatnie różdżkę.
- 6. Znajdź punkty wrażliwe:** Po wprowadzeniu różdżki, dociśnij ją do wewnętrznych tkanek i przesuwaj zgodnie z ruchem wskazówek zegara, aż znajdziesz punkt wrażliwy. Naciskaj delikatnie – użyj tyle siły, ile potrzeba,

by sprawdzić dojrzałość pomidora. Nie zginiataj pomidora!

7.Zastosuj nacisk: Przytrzymaj różdżkę na punkcie wrażliwym i poruszaj kolanem na boki, aż ból ustąpi. Przytrzymaj 1–2 minuty, następnie zwolnij nacisk. Cały czas oddychaj!

8.Powtórz: Pracuj zgodnie z ruchem wskazówek zegara, szukając kolejnych punktów i powtarzając ćwiczenie za każdym razem. Wykonuj sesję 1–2 razy dziennie, w zależności od potrzeb.

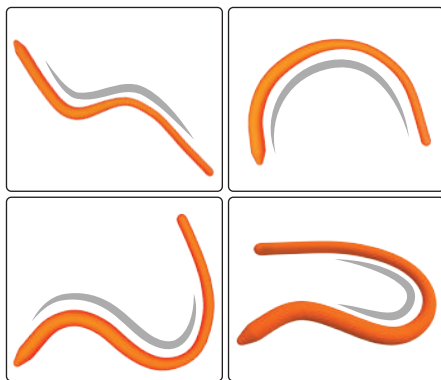
NIE ZAPOMNIJ O LUBRYKANCIE!

Zalecamy używanie lubrykantu na bazie wody z gietką różdżką. Poznaj opcje od Intimate Rose z certyfikatem FDA – Velvet Rose oraz bezzapachowy, bezglicerynowy Serenity.



POZYCJE GIĘTKIEJ RÓŻDŻKI

Wypróbuj różne konfiguracje różdżki i pozycje ciała: leżenie na plecach z ugiętymi kolanami, leżenie na boku lub z nogami wspartymi na kanapie czy krześle. Znajdź to, co działa najlepiej dla Ciebie.



Więcej Szczegółowych Instruktaży Znajdziesz na intimaterose.com/bendable

Dodatkowe Źródła



Rozszerzacze dopochwowe i doodbytnicze często uzupełniają stosowanie różdżek miednicy przy określonych dolegliwościach.



Niezależnie od tego, czy chodzi o równowagę hormonalną, leczenie PCOS, wsparcie dla pęcherza czy przywrócenie naturalnego pH pochwy – sprawdź, dlaczego ponad 100 000 kobiet zaufało suplementom Intimate Rose!



Poznaj również Enchanted Rose – naturalny balsam dopochwowy do codziennego stosowania, który nawilża i koi podrażnione lub suche tkanki.

Odwiedź IntimateRose.com, aby dowiedzieć się więcej!

WSKAZANIA:

Służy do masażu dna miednicy.

PRZECIWWSKAZANIA:

W przypadku ciąży należy skonsultować się z lekarzem. Nie używaj różdżki, jeśli masz aktywne infekcje pochwy lub narządów płciowych, niezdiagnozowane

krwawienie lub jesteś obecnie w stanie spoczynku miednicy*.

*Odpoczynek miednicy jest powszechny wkrótce po operacji pochwy, elektrokonizacji szyjki macicy, zabiegu stożka lub porodzie.

OGÓLNA PIELĘGNACJA:

- Przed i po każdym użyciu należy umyć ręce i różdżkę ciepłą wodą z mydłem.
- Przechowuj w chłodnym i suchym miejscu.
- Różdżki do miednicy Intimate Rose nie są wykonane z naturalnej gumy lateksowej.

OSTRZEŻENIA:

- Długotrwałe stosowanie może powodować otarcia lub owrzodzenia pochwy. Jeśli wystąpią objawy, takie jak krwawienie, wydzielina z pochwy, nieprzyjemny zapach, ból lub silne swędzenie, należy przerwać stosowanie i natychmiast skonsultować się z lekarzem.
- Nie udostępniaj innym osobom. Niesterylne urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku przez jedną osobę.
- Używaj wyłącznie lubrykantów na bazie wody. Nie używaj lubrykantów na bazie silikonu.

ŚRODKI OSTROŻNOŚCI:

Przed każdym użyciem należy sprawdzić urządzenie pod kątem oznak zużycia/uszkodzenia (odbarwienia lub pęknięcia/wżery). W przypadku zauważenia oznak zużycia lub uszkodzenia należy zaprzestać użytkowania. Skontaktuj się z nami w celu wymiany na **Support@IntimateRose.com**.

CHAVES PARA O SUCESSO

A Varinha Flexível é projetada para massagear o assoalho pélvico por meio de pressão suave. O uso regular da varinha, juntamente com a prática de relaxamento dos músculos pélvicos, pode ajudar a aliviar o desconforto pélvico. Para conselhos personalizados, consulte seu profissional de saúde.

COMO COMEÇAR

- 1. Lave:** lave as mãos e a varinha com sabão neutro e água morna antes do uso.
- 2. Selecione a Extremidade:** ambas as extremidades podem ser usadas na vagina ou no reto. A extremidade pontuda pode ser útil para aliviar pontos sensíveis perto da entrada do seu corpo, enquanto a extremidade mais fina pode ser mais útil para alcançar os músculos pélvicos mais profundos.
- 3. Aplique Lubrificante:** use bastante lubrificante à base de água na varinha e no seu corpo.
- 4. Fique Confortável:** deite-se de costas, com os joelhos dobrados e os pés no chão; ou deite-se de lado com um travesseiro entre os joelhos.
- 5. Insira a Varinha:** comece respirando profundamente e permitindo que sua barriga se expanda, seguido de uma expiração, permitindo que sua barriga desça lentamente. O ato de expirar lentamente ajuda a relaxar naturalmente os músculos do assoalho pélvico. Insira a varinha suavemente.
- 6. Encontre Pontos Sensíveis:** após a inserção, pressione a varinha no tecido interno e mova-a no sentido horário até encontrar um ponto sensível. Pressione suavemente com a mesma quantidade de pressão que você usaria para verificar se um tomate está maduro. Não amasse seu “tomate”!

7. Aplique Pressão: mantenha a varinha no ponto sensível e mova seu joelho de um lado para o outro até que a dor diminua. Mantenha por 1-2 minutos e, em seguida, libere. Continue respirando!

8. Repita: continue a trabalhar no sentido horário em busca de pontos sensíveis e faça o mesmo exercício acima sempre que um ponto for encontrado. Faça isso 1 ou 2 vezes ao dia, conforme necessário.

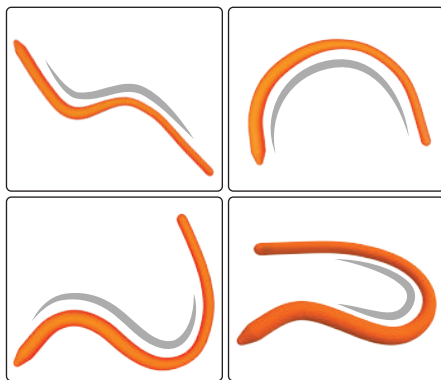
NÃO ESQUEÇA DO LUBRIFICANTE!

Lubrificante à base de água é recomendado para uso com a varinha pélvica. Explore as opções à base de água da Intimate Rose, aprovadas pela FDA, como a Velvet Rose original e a Serenity, livres de glicerina.



POSIÇÕES DA VARINHA FLEXÍVEL

Explore várias configurações da varinha e posições do corpo, como deitar-se de costas com os joelhos dobrados, de lado ou com as pernas apoiadas em um sofá ou cadeira, para encontrar o que funciona melhor para você.



Encontre tutoriais mais detalhados em
intimaterose.com/bendable

RECURSOS ADICIONAIS



Dilatadores vaginais e retais frequentemente complementam o uso de varinhas pélvicas para condições específicas.



Seja para equilíbrio hormonal, manejo da SOP (Síndrome dos Ovários Policísticos), suporte à bexiga ou restauração do pH vaginal, descubra por que mais de 100.000 mulheres confiam nos Suplementos Intimate Rose!



Descubra o Enchanted Rose, um bálsamo vaginal natural para uso diário que acalma e hidrata tecidos secos ou irritados.

Visite intimaterose.com para saber mais!

INDICAÇÕES:

Use para ajudar a massagear o assoalho pélvico.

CONTRAINDICAÇÕES:

Se estiver grávida, consulte seu médico. Não use a varinha se você tiver infecções vaginais ou genitais ativas, sangramento não diagnosticado ou se

estiver atualmente em repouso pélvico*.

*O repouso pélvico é comum logo após uma cirurgia vaginal, LEEP cervical (procedimento de excisão eletrocirúrgica em alça), procedimento de cone ou parto.

CUIDADOS GERAIS:

- Limpe suas mãos e a varinha com água morna e sabão antes e depois de cada uso.
- Armazene em um local fresco e seco.
- As varinhas pélvicas Intimate Rose não são feitas com látex de borracha natural.

AVISOS:

- O uso prolongado pode causar abrasão ou ulceração vaginal. Se sintomas como sangramento, secreção vaginal, odor desagradável, dor ou coceira intensa ocorrerem, interrompa o uso e consulte seu médico imediatamente.
- Não compartilhe com outras pessoas. O dispositivo não estéril é projetado para uso de uma única pessoa apenas.
- Use apenas lubrificantes à base de água. Não use lubrificantes à base de silicone.

PRECAUÇÕES:

Antes de cada uso, verifique seu dispositivo em busca de sinais de desgaste/dano (descoloração ou fissuras/rugas). Se sinais de desgaste ou dano forem observados, interrompa o uso. Entre em contato conosco para um substituto em support@intimaterose.com.

LAS CLAVES DEL ÉXITO

La Varita Pélvica está diseñada para masajear el suelo pélvico mediante una suave presión. El uso regular de la varita, junto con la práctica de la relajación de los músculos pélvicos, puede ayudar a aliviar las molestias pélvicas. Para un asesoramiento personalizado, consulte a su profesional sanitario.

CÓMO EMPEZAR

- 1. Lavado:** Lávese las manos y la varita con jabón suave y agua tibia antes de usarla.
- 2. Seleccione el extremo:** Ambos extremos pueden utilizarse en la vagina o el recto. El extremo puntiagudo puede ser útil para aliviar los puntos sensibles cerca de la entrada del cuerpo, mientras que el extremo más fino puede ser más útil para llegar a los músculos pélvicos más profundos del interior.
- 3. Aplicación de lubricante:** Utilice abundante lubricante a base de agua en la varita y en su cuerpo.
- 4. Póngase cómoda:** Recuéstese boca arriba con las rodillas dobladas y los pies plantados; o recuéstese de lado con una almohada entre las rodillas.
- 5. Inserte la varita:** Empiece inhalando y permitiendo que su vientre se expanda, seguido de una exhalación, permitiendo que su vientre descienda lentamente. El acto de exhalar lentamente ayuda a relajar de forma natural los músculos del suelo pélvico. Introduzca suavemente la varita.
- 6. Busque los puntos sensibles:** Después de la inserción, presione la varita en el tejido interno y muévala en el sentido de las agujas del reloj hasta encontrar un punto sensible. Presione suavemente con la misma presión que utilizaría

para comprobar la madurez de un tomate. ¡No aplaste el tomate!

7. Aplique presión: Mantenga la varita en el punto sensible y mueva la rodilla de un lado a otro hasta que el dolor desaparezca. Mantenga la presión durante 1-2 minutos y, a continuación, suéltela. ¡Siga respirando!

8. Repita: Siga moviendo la varita en el sentido de las agujas del reloj en busca de puntos sensibles y haga el mismo ejercicio anterior cada vez que encuentre uno. Haga esto 1 o 2 veces al día, según sea necesario.

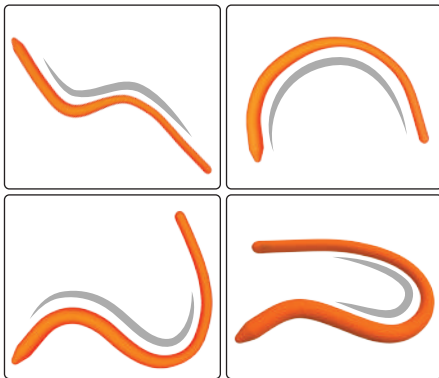
¡NO OLVIDE EL LUBRICANTE!

Se recomienda utilizar lubricante a base de agua con la varita pélvica. Explore las opciones de Intimate Rose a base de agua autorizadas por la FDA, Velvet Rose original y Serenity sin glicerina.



POSICIONES DE LA VARITA FLEXIBLE

Pruebe varias configuraciones de varita y posiciones corporales, como acostada boca arriba con las rodillas dobladas, de lado o con las piernas apoyadas en un sofá o una silla, para encontrar la que mejor se adapte a usted.



Encuentre información más detallada en
intimaterose.com/bendable

RECURSOS COMPLEMENTARIOS



Los diladores vaginales y rectales suelen complementar el uso de varillas pélvicas para afecciones específicas.



Ya sea para el equilibrio hormonal, el tratamiento del síndrome de ovario poliquístico, el apoyo a la vejiga o la restauración del pH vaginal, ¡descubra por qué más de 100.000 mujeres confían en los productos Intimate Rose!



Conozca Enchanted Rose, un bálsamo vaginal natural de uso diario para calmar e hidratar los tejidos secos o irritados.

¡Visite IntimateRose.com para obtener más información!

INDICACIONES:

Utilizar para ayudar a masajear el suelo pélvico.

CONTRAINDICACIONES:

Si está embarazada, por favor, consulte con su médico. No utilice la varita si tiene infecciones vaginales o genitales activas, hemorragias no diagnosticadas

o está actualmente en reposo pélvico*.

*El reposo pélvico es común poco después de someterse a una cirugía vaginal, LEEP cervical, procedimiento de conos o parto.

CUIDADOS GENERALES:

- Lávese las manos y la varita con agua tibia y jabón antes y después de cada uso.
- Guárdela en un lugar fresco y seco.
- Las varitas pélvicas Intimate Rose no están fabricadas con látex de caucho natural.

ADVERTENCIAS:

- El uso prolongado puede causar abrasión o úlceras vaginales. Si aparecen síntomas como sangrado, flujo vaginal, olor desagradable, dolor o picor intenso, interrumpa su uso y consulte inmediatamente a su médico.
- NO lo comparta con otras personas. El producto no estéril está diseñado para ser utilizado por una sola persona.
- Utilice únicamente lubricantes a base de agua. No utilice lubricantes a base de silicona.

PRECAUCIONES:

Antes de cada uso, compruebe si el producto presenta signos de desgaste/daño (decoloración o grietas/picaduras). Si observa signos de desgaste o daños, deje de utilizarlo. Póngase en contacto con nosotros para obtener un reemplazo en **Support@IntimateRose.com**.



Swedish

SÅ ANVÄNDER DU BENDABLE WAND - BÖJBAR BÄCKENSTAV

Den böjbara bäckenstaven är utformad för att massera bäckenbotten med hjälp av mjukt tryck. Regelbunden användning av staven, i kombination med avslappningsövningar för bäckenmuskulaturen, kan bidra till att lindra obehag i bäckenområdet. För individuella råd, kontakta din läkare.

KOM IGÅNG

- 1. Rengör:** Tvätta händerna och staven med mild tvål och varmt vatten före användning.
- 2. Välj ände:** Båda ändarna kan användas vaginalt eller rektalt. Den spetsiga änden kan vara särskilt effektiv för att lindra ömma punkter nära kroppsöppningen, medan den smalare änden kan nå djupare bäckenmuskler.
- 3. Använd glidmedel:** Applicera rikligt med vattenbaserat glidmedel på både staven och kroppen.
- 4. Hitta en bekväm position:** Lagg dig på rygg med böjda knän och fötterna i golvet, eller på sidan med en kudde mellan knäna.
- 5. För in staven:** Börja med att andas in djupt så att magen expanderar. Andas sedan ut långsamt och låt magen sjunka tillbaka. Denna långsamma utandning hjälper bäckenbotten att slappna av på ett naturligt sätt. För därefter försiktigt in staven.
- 6. Hitta ömma punkter:** När staven är på plats, tryck försiktigt mot den inre vävnaden och rör den i en cirkelrörelse tills du hittar en öm punkt. Tryck lätt – ungefär med samma tryck som när du undersöker en tomat för att se om den är mogen. Tryck inte för hårt!

7. Applicera tryck: Håll staven på den ömma punkten och rör knät från sida till sida tills obehaget minskar. Håll trycket i 1–2 minuter innan du släpper. Fortsätt andas lugnt under hela processen.

8. Upprepa: Fortsätt att arbeta runt området genom att söka efter fler ömma punkter och upprepa övningen på varje punkt du hittar. Detta kan göras 1–2 gånger per dag allt efter behov.

GLÖM INTE GLIDMEDEL!

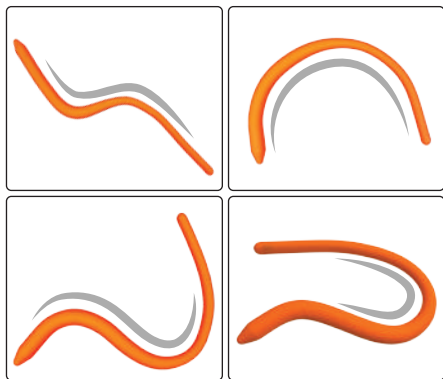
För bästa komfort, använd alltid vattenbaserat glidmedel med din bäckenstav. Intimate Rose erbjuder FDA-godkända alternativ, bland annat Velvet Rose (original) och Serenity (glycerinfri).



POSITIONER FÖR DEN BÖJBARA BÄCKENSTAVEN

Testa olika positioner för både kroppen och staven för komma fram till vad som passar dig bäst, till exempel:

- Ligg på rygg med böjda knän
- Ligg på sidan
- Vila benen mot en soffa eller stol



Du hittar fler detaljerade instruktioner på intimaterose.com/bendable

YTTERLIGARE INFORMATION



Besök IntimateRose.com för mer information! Vaginala och rektala dilatorer kan ofta användas tillsammans med bäckenstavar vid vissa tillstånd.



Behöver du stöd för hormonbalans, PCOS, urinblåsan eller återställning av vaginal pH-balans? Se varför över 100 000 kvinnor väljer Intimate Rose kosttillskott!



Upptäck Enchanted Rose, en naturlig, daglig balsam som lugnar och återfuktar torr och irriterad vävnad.

Besök IntimateRose.com för mer information.

INDIKATIONER:

Används för massage av bäckenbotten.

KONTRAINDIKATIONER:

Om du är gravid, rådfråga din läkare innan användning. Använd inte staven om du har en pågående vaginal eller genital infektion, odiagnostiserad

blödning eller om du har ordinerats bäcken-vila*.

* Bäcken-vila är vanligt förekommande tiden efter exempelvis en vaginal operation, LEEP-ingrepp på livmoderhalsen, konisering eller förlossning.

SKÖTSEL & RENGÖRING:

- Tvätta händerna och staven med varmt vatten och tvål före och efter varje användning.
- Förvara på en sval, torr plats.
- Intimate Rose bäckenstavar innehåller inte latex.

VARNINGAR:

- Långvarig användning kan orsaka irritation i slidan. Sluta använda staven om du upplever symtom såsom blödning, flytningar, obehaglig lukt, smärta eller kraftig klåda, och kontakta omedelbart läkare.
- Endast för personlig användning! Staven är inte steril och ska inte delas med andra.
- Använd endast vattenbaserat glidmedel. Silkonbaserade glidmedel ska undvikas.

FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER:

Kontrollera staven före varje användning för tecken på slitage eller skador (t.ex. missfärgning, sprickor eller ojämnheter). Om du märker några skador, sluta använda produkten och kontakta oss för ett utbyte:

Support@IntimateRose.com

SCHLÜSSEL ZUM ERFOLG

Der Biegsame Stab ist entwickelt worden, um den Beckenboden durch sanften Druck zu massieren. Regelmäßige Verwendung des Stabes, zusammen mit dem Üben der Entspannung der Beckenbodenmuskulatur, kann bei der Linderung von Beckenbeschwerden helfen. Für persönliche Beratung konsultieren Sie bitte Ihren Gesundheitsdienstleister.

SO BEGINNEN SIE

- 1. Reinigen Sie sich:** Waschen Sie Ihre Hände und den Stab mit milder Seife und warmem Wasser vor dem Gebrauch.
- 2. Wählen Sie ein Ende:** Beide Enden können in der Vagina oder im Rektum verwendet werden. Das spitze Ende kann hilfreich sein, um empfindliche Stellen nahe des Eingangs Ihres Körpers zu entlasten, während das dünnere Ende nützlicher sein kann, um die tieferen Beckenmuskeln im Inneren zu erreichen.
- 3. Gleitmittel auftragen:** Verwenden Sie reichlich wasserbasierten Gleitmittel auf dem Stab und Ihrem Körper.
- 4. Machen Sie es sich bequem:** Legen Sie sich auf den Rücken mit gebeugten Knien und flach aufgestellten Füßen; oder legen Sie sich auf die Seite mit einem Kissen zwischen Ihren Knien.
- 5. Führen Sie den Stab ein:** Beginnen Sie mit dem Einatmen und lassen Sie Ihren Bauch sich ausdehnen, gefolgt vom Ausatmen, wobei Ihr Bauch langsam absinkt. Das langsame Ausatmen hilft dabei, die Beckenbodenmuskulatur natürlich zu entspannen. Führen Sie den Stab vorsichtig ein.
- 6. Finden Sie empfindliche Punkte:** Nach dem Einführen drücken Sie den Stab in das innere Gewebe und bewegen ihn im Uhrzeigersinn, bis Sie eine empfindliche Stelle finden. Drücken Sie sanft mit dem gleichen Druck, den Sie anwenden würden, um eine Tomate auf Reife zu prüfen. Zerquetschen Sie Ihre Tomate nicht!

7. Druck ausüben: Halten Sie den Stab auf der empfindlichen Stelle und bewegen Sie Ihr Knie von Seite zu Seite, bis der Schmerz nachlässt. Halten Sie für 1-2 Minuten und lassen Sie dann los. Atmen Sie weiter!

8. Wiederholen: Arbeiten Sie weiter im Uhrzeigersinn, suchen Sie nach empfindlichen Stellen und führen Sie die obige Übung jedes Mal durch, wenn eine gefunden wird. Machen Sie dies 1 oder 2 Mal täglich nach Bedarf.

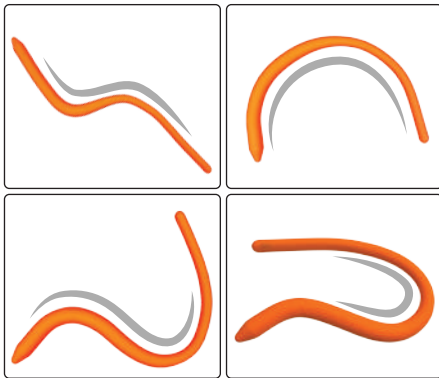
VERGESSEN SIE DAS GLEITMITTEL NICHT!

Wasserbasierende Gleitmittel werden für die Verwendung mit dem Beckenstab empfohlen. Entdecken Sie die FDA-zugelassenen, wasserbasierten Optionen von Intimate Rose: das originale Velvet Rose und das glycerinfreie Serenity.



POSITIONEN FÜR DEN BIEGSAMEN STAB

Erkunden Sie verschiedene Stabkonfigurationen und Körperpositionen, wie auf dem Rücken liegen mit gebeugten Knien, auf der Seite, oder mit Beinen, die von einer Couch oder einem Stuhl gestützt werden, um herauszufinden, was für Sie am besten funktioniert.



Finden Sie ausführlichere Tutorials unter intimaterose.com/bendable

ZUSÄTZLICHE RESSOURCEN



Vaginale und rektale Dilatoren ergänzen oft die Verwendung von Beckenstäben für bestimmte Zustände.



Ob für Hormongleichgewicht, PCOS-Management, Blasenunterstützung oder vaginale pH-Wiederherstellung, erfahren Sie, warum über 100.000 Frauen Intimate Rose Nahrungsergänzungsmitteln vertrauen!



Entdecken Sie Enchanted Rose, einen natürlichen, täglich anzuwendenden Vaginalbalsam, um trockenes oder gereiztes Gewebe zu beruhigen und mit Feuchtigkeit zu versorgen.

Besuchen Sie IntimateRose.com, um mehr zu erfahren!

INDIKATIONEN:

Verwenden Sie zur Massage des Beckenbodens.

KONTRAINDIKATIONEN:

Wenn Sie schwanger sind, konsultieren Sie bitte Ihren Arzt. Verwenden Sie den Stab nicht, wenn Sie aktive vaginale oder genitale Infektionen, ungeklärte Blutungen haben oder derzeit Beckenruhe* verordnet bekommen haben.

*Beckenruhe ist häufig kurz nach einer vaginalen Operation, zervikalen LEEP, Konusprozedur oder Geburt.

ALLGEMEINE PFLEGE:

- Reinigen Sie Ihre Hände und den Stab mit warmem Wasser und Seife vor und nach jedem Gebrauch.
- An einem kühlen, trockenen Ort aufbewahren.
- Intimate Rose Beckenstäbe sind nicht aus Naturkautschuklatex hergestellt.

WARNHINWEISE:

- Längerer Gebrauch kann vaginale Abschürfungen oder Geschwüre verursachen. Wenn Symptome wie Blutungen, vaginaler Ausfluss, unangenehmer Geruch, Schmerzen oder starker Juckreiz auftreten, beenden Sie die Anwendung und konsultieren Sie sofort Ihren Arzt.
- Nicht mit anderen teilen. Nicht steriles Gerät ist nur für den Gebrauch durch eine einzige Person bestimmt.
- Verwenden Sie nur wasserbasierte Gleitmittel. Verwenden Sie keine silikonbasierten Gleitmittel.

VORSICHTSMASNAHMEN:

Überprüfen Sie Ihr Gerät vor jedem Gebrauch auf Anzeichen von Verschleiß/Beschädigung (Verfärbung oder Risse/Sprünge/Grübchen). Wenn Anzeichen von Verschleiß oder Beschädigung festgestellt werden, beenden Sie die Verwendung. Kontaktieren Sie uns für einen Ersatz unter **Support@IntimateRose.com**.

KLÍČ K ÚSPĚCHU

Ohebný pánevní kolík je navržený tak, aby jemným tlakem masíroval pánevní dno. Pravidelné používání kolíku spolu s nácvikem uvolňování pánevních svalů může pomoci zmírnit pánevní nepohodlí. Pro individuální poradenství se obraťte na svého lékaře.

JAK NA TO

- 1. Pořádně se umyjte:** Před použitím si umyjte ruce a kolík očistěte šetrným mýdlem a teplou vodou.
- 2. Vyberte konec kolíku:** Oba konce lze zavést do pochvy nebo konečníku. Špičatý konec může být užitečný při uvolňování citlivých míst v blízkosti ústí, zatímco tenčí konec může být užitečnější pro dosažení hlubších pánevních svalů.
- 3. Aplikujte lubrikant:** Na kolík a své tělo aplikujte velké množství lubrikantu na vodní bázi.
- 4. Udělejte si pohodlí:** Lehněte si na záda s pokrčenými koleny a podloženými chodidly nebo si lehněte na bok s polštářem mezi koleny.
- 5. Vložte kolík:** Začněte tím, že se nadechnete a necháte břicho pořádně rozvinout, poté vydechněte a nechte břicho pomalu klesnout. Pomalý výdech pomáhá přirozeně uvolnit svaly pánevního dna. Jemně zasuňte kolík.
- 6. Najděte citlivé oblasti:** Po zavedení kolíku zatlačte do vnitřní tkáně a pohybujte s ním ve směru hodinových ručiček, dokud nenajdete citlivé místo. Tlačte jemně stejnou silou, jakou byste zkontrolovali třeba zralost rajčete. Moc netlačte!

7. Jemně tlačte: Držte kolík na citlivém místě a pohybujte kolenem ze strany na stranu, dokud bolest nepoleví. Tlačte po dobu 1-2 minut a poté uvolněte. Pokračujte v dýchání!

8. Opakujte: Pokračujte ve směru hodinových ručiček ve vyhledávání citlivých míst a při každém nálezu proveďte stejné cvičení jako výše. Tento postup provádějte 1 až 2krát denně podle potřeby.

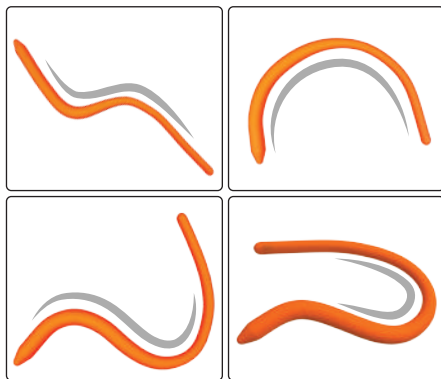
NEZAPOMEŇTE NA LUBRIKANT!

Pro použití s kolíkem se doporučuje lubrikant na vodní bázi. Prozkoumejte varianty lubrikantů Intimate Rose na vodní bázi schválené FDA, originální Velvet Rose a Serenity bez glycerinu.



OHEBNÝ PÁNEVNÍ KOLÍK FUNGUJE V RŮZNÝCH POLOHÁCH

Prozkoumejte různé konfigurace kolíků a polohy těla, například vleže na zádech s pokrčenými koleny, na boku nebo s nohama opřenými o gauč či židli, abyste zjistili, jaká z nich vám nejlépe vyhovuje.



Podrobnější návody najdete na adrese
intimaterose.com/bendable

DALŠÍ ZDROJE



Vaginální a rektální dilatátory často doplňují užívání kolíků při specifických stavech.



Ať už jde o hormonální rovnováhu, léčbu PCOS, podporu močového měchýře nebo obnovu vaginálního pH, zjistěte, proč více než 100 000 žen důvěřuje doplňkům Intimate Rose!



Objevte Enchanted Rose, přírodní vaginální balzám pro každodenní použití, který zklidňuje a hydratuje suchou nebo podrážděnou tkáň.

Navštivte stránky IntimateRose.com a dozvíte se více!

INDIKACE:

Vhodné k masáži pánevního dna.

KONTRAINDIKACE:

V případě těhotenství se poraďte se svým lékařem. Nepoužívejte kolík, pokud máte aktivní vaginální nebo genitální infekce, nediagnostikované krvácení

nebo po náročných pánevních zákrocích.*

*Tím se myslí stavy brzy po vaginální operaci, zákrocích na děložním čípku nebo po porodu.

OBEČNÁ PÉČE O PRODUKT:

- Před každým použitím a po něm si ruce a kolík očistěte teplou vodou a mýdlem.
- Skladujte na chladném a suchém místě.
- Kolíky Intimate Rose nejsou vyrobeny z přírodního kaučukového latexu.

UPOZORNĚNÍ:

- Dlouhodobé používání může způsobit vaginální oděrky nebo vředy. Pokud se objeví příznaky, jako je krvácení, vaginální výtok, nepříjemný zápach, bolest nebo silné svědění, přestaňte produkt užívat a okamžitě se poraďte se svým lékařem.
- Nesdílejte s ostatními. Nesterilní pomůcka je určena pouze pro použití jednou osobou.
- Používejte pouze lubrikanty na vodní bázi. Nepoužívejte lubrikanty na bázi silikonu.

UPOZORNĚNÍ:

Před každým použitím zkontrolujte, zda zařízení nejeví známky opotřebení/ poškození (změna barvy nebo praskliny/trhliny/dolíčky). Pokud objevíte známky opotřebení nebo poškození, přestaňte zařízení užívat. Kontaktujte nás pro výměnu na adrese **Support@IntimateRose.com**.

BAŞARININ ANAHTARLARI

Bendable Wand, pelvik taban kasına nazikçe baskı uygulayarak masaj yapmak için tasarlanmıştır. Çubuğu, pelvik kaslarını rahatlatmaya yönelik egzersizlerle birlikte düzenli kullanarak pelvik kasındaki rahatsızlıkları giderebilirsiniz. Daha kişiselleştirilmiş bir tavsiye için lütfen sağlık uzmanınıza danışın.

NASIL BAŞLANIR?

- 1. Yıkayın:** Kullanımdan önce ellerinizi ve çubuğu sabun ve ılık su ile yıkayın.
- 2. Ucu Seçin:** Çubuğun iki ucu da vajina veya rektum yoluyla kullanılabilir. Sivri uç, vücudunuzun giriş noktalarına yakın hassas bölümleri rahatlatmaya yardımcı olurken daha ince uç ise pelvik kasının içine doğru derinlerine ulaşmanıza yardımcı olabilir.
- 3. Kayganlaştırıcı Uygulayın:** Çubuk ve vücudunuz üzerinde bol miktarda su bazlı kayganlaştırıcı kullanın.
- 4. Rahat Bir Yere Geçin:** Dizlerinizi bükerek sırt üstü uzanın ve ayaklarınızla yere/koltuğa basın veya dizlerinizin arasına yastık sıkıştırarak yan yatın.
- 5. Çubuğu Yerleştirin:** Nefes alarak ve karnınızın şişmesini sağlayın, ardından nefes verin ve karnınızın yavaşça çökmesine izin verin. Yavaşça nefes vermek, pelvik taban kaslarını doğal olarak rahatlatmanıza yardımcı olacaktır. Çubuğu nazikçe yerleştirin.
- 6. Hassas Noktaları Bulun:** Çubuğu yerleştirdikten sonra iç dokuya doğru bastırın ve hassas noktayı bulana kadar saat yönünde hareket ettirin. Domatesin olgunlaşıp olgunlaşmadığını kontrol eder gibi nazikçe çubuğu bastırın. Domatesi ezmeyin!

7. Basınç Uygulayın: Çubuğu hassas noktada tutun ve ağrı hafifleyene kadar dizinizi yana doğru hareket ettirin. Burada 1-2 dakika bekleyin ve ardından bırakın. Nefes almaya devam edin.

8. Tekrar Edin: Hassas noktaları aramaya devam etmek için saat yönüne doğru hareket ettirmeye devam edin ve bulduğunuz her hassas noktada yukarıdaki egzersizi uygulayın. Bunu gerektiğinde günde 1 veya 2 kez uygulayın.

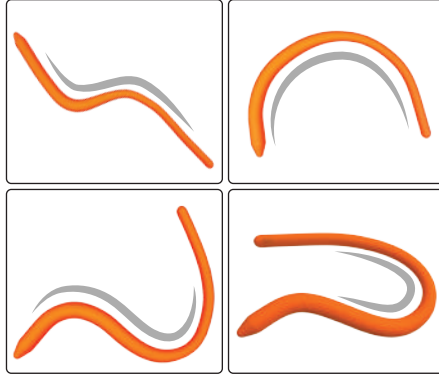
KAYGANLAŞTIRICI KULLANMAYI UNUTMAYIN!

Pelvik çubuğu ile kullanmanız için su bazlı kayganlaştırıcılar tavsiye edilir. FDA onaylı Intimate Rose, su bazlı seçenekler, orijinal Velvet Rose veya gliserinsiz Serenity'yi deneyebilirsiniz.



BENDABLE WAND POZİSYONLARI

Sizin için neyin en iyi olduğunu bulmak için dizleriniz bükülü şekilde sırt üstü uzanarak, yan yatarak veya ayaklarınızı koltuk veya sandalye ile destekleyerek vb. vücut pozisyonlarını ve çeşitli çubuk yapılandırmalarını keşfedin.



Daha Fazla Ayrıntılı Öğretici için
intimaterose.com/bendable

EK KAYNAKLAR



Vajinal ve rektal dilatörler belirli durumlarda pelvik çubuklarının kullanımına destek olur.



Hormon dengesini korumak, PCOS yönetimi, mesane desteği veya vajinal pH dengesini sürdürmek için neden 100.000'den fazla kadının Intimate Rose Takviyelerine güven duyduğunu öğrenin!



Kuru veya tahriş olmuş dokuyu yatıştırmak ve nemlendirme için geliştirilmiş, doğal ve günlük vajinal balsamı Enchanted Rose'u keşfedin.

Daha fazla bilgi için intimaterose.com adresini ziyaret edin!

ENDİKASYONLAR:

Pelvik tabanına masaj yapmaya yardımcı olmak için kullanın.

KONTRENDİKASYONLAR:

Hamileyseniz doktorunuza danışarak kullanın. Aktif vajinal veya genital enfeksiyonlarınız, tanı konulmamış kanamanız veya şu anda pelvik istirahat*

tavsiyesi aldıysanız çubuğu kullanmayın.

*Vajinal ameliyat, LEEP konizasyon veya doğum yaptıktan hemen sonra pelvik istirahati yayın olarak önerilir.

GENEL BAKIM:

- Her kullanımdan önce ve sonra ılık su ve sabun ile ellerinizi ve çubuğu temizleyin.
- Kuru ve serin bir yerde muhafaza edin.
- Intimate Rose pelvik çubukları doğal kauçuk lateksten üretilmez.

UYARILAR:

- Uzun süreli kullanım sonucunda vajinal tahriş veya ülser meydana gelebilir. Kanama, vajinal akıntı, hoş olmayan koku veya şiddetli kaşınma gibi belirtilerin görülmesi durumunda kullanmayı bırakın ve derhal doktorunuza danışın.
- Ürünü başkalarıyla paylaşmayın. Steril olmayan ürün yalnızca tek kişilik kullanım için tasarlanmıştır.
- Sadece su bazlı kayganlaştırıcılar kullanın. Silikon bazlı kayganlaştırıcılar kullanmayın.

ÖNLEMLER:

Her kullanımdan önce aşınma/hasar (renk değişikliği veya yarıлма/ çatılma/çukurlaşma) olup olmadığını kontrol edin. Aşınma veya hasar tespit ederseniz kullanmayı bırakın. Ürün değişikliği için support@intimaterose.com adresinden bizimle iletişime geçin.