

JOYBALLS MONO

Návod k použití & zdravotní průvodce (Jednoduchá Venušina kulička)

JOYDIVISION — MADE WITH LOVE IN GERMANY

DOBRÉ VĚDĚT

Joyballs Mono slouží k prevenci, terapii nebo jednoduše pro potěšení. Pomáhají aktivně vnímat a posilovat svaly pánevního dna.

Jednoduché Venušiny kuličky (Mono) jsou ideální pro začátečnice, ženy s kratším poševním kanálem nebo pro ty, které hledají jemnější a diskrétnější formu tréninku.

PROČ TRÉNOVAT PÁNEVNÍ DNO?

Silné pánevní dno drží močový měchýř, dělohu a střeva ve správných polohách. Oslabení může nastat v důsledku těhotenství, porodu, menopauzy, nadváhy nebo intenzivního sportování.

Hlavní přínosy tréninku:

- Prevence a léčba počínající inkontinence (úniku moči).
- Prevence poklesu orgánů v oblasti pánve.
- Usnadnění porodu a rychlejší regenerace po něm.
- Zvýšení citlivosti a intenzity sexuálních prožitků.

JAK JOYBALLS FUNGUJÍ?

Fungují na principu biofeedbacku (reflektorické reakce svalů). Pánevní svaly se samovolně stahují, aby kuličku udržely uvnitř.

Uvnitř kuličky se nachází volně se pohybující závaží. Při jakémkoliv pohybu těla (chůze, cvičení) vyvolává tzv. *trampolínový efekt* jemné kinetické vibrace, které stimulují svaly k neustálému stahování a uvolňování.

NÁVOD K POUŽITÍ & TRÉNINK

1. Zavedení: Kuličku jemně zaveďte do pochvy (podobně jako tampon). Pro snadnější zavedení doporučujeme použít lubrikační gel na vodní bázi (např. AQUAglide).

2. Poloha: Joyballs Mono by měly sedět dostatečně hluboko, s poutkem (či ergonomickou úchytkou) směřujícím dolů pro snadné vyjmutí.

3. Délka tréninku:

- **Začátek:** 2× denně po dobu max. 10 minut (ve stoje nebo při chůzi).
- **Pokročilé:** Jakmile kuličku bez problémů udržíte 10 minut, můžete dobu prodloužit a spojit trénink s gymnastickým cvičením pánevního dna.

Poznámka: Stejně jako u jiného cvičení se může objevit svalová horečka (namožení svalů). Začínajte pomalu.

PÉČE & ÚDRŽBA

- **Lubrikanty:** Používejte lubrikanty na vodní nebo silikonové bázi. Nepoužívejte oleje ani mastné krémy (mohou poškodit povrch).
- **Čištění:** Před a po použití omyjte teplou vodou a jemným mýdlem. Produkt je vhodný i do myčky nádobí.
- **Dezinfekce:** Pro dokonalou hygienu a ochranu před bakteriemi a viry doporučujeme dezinfekční sprej clean'n'safe.

JOYBALLS MONO

Materiál, kvalita & bezpečnostní upozornění

JOYDIVISION — MADE WITH LOVE IN GERMANY

UPOZORNĚNÍ & KONTRAINDIKACE

Kdy Joyballs NEPOUŽÍVAT:

- Při poševních infekcích, zánětech nebo nehojících se ranách (např. po nástřihu hráze).
- Během menstruace.
- V těhotenství a po porodu používejte až po konzultaci s gynekologem nebo porodní asistentkou.

MATERIÁL & KVALITA

Kuličky jsou vyrobeny z prémiového materiálu **Silikomed®**, který je dermatologicky a klinicky testován, je sametově jemný a velmi šetrný k pokožce.

✓ Záruka 5 let na materiálové vady

SKLADOVÁNÍ

Uchovávejte na suchém, bezprašném místě při pokojové teplotě, mimo dosah dětí. Neskladujte v přímém kontaktu s jinými silikonovými produkty.