



## Металлические шарики для интимных мышц Inner Goddess

**Утяжеленные вагинальные шарики для продвинутого уровня подготовки. Окружность 9,5 см, общий вес 272 гр. Хромированная поверхность с сердцевинкой из углеродной стали.**

### ***Инструкция применения вагинальных шариков***

Все упражнения с утяжеленными шариками необходимо выполнять стоя. Если шарики застряли, то просто прилягте и расслабитесь, и они легко выйдут сами.

Аккуратно и постепенно введите поочередно вагинальные шарики, оставив петельку снаружи далее примите наездника: ноги на ширине плеч с повернутыми во внутрь стопами и полусогнутыми коленками, спина прямая.

После ввода вагинальных шариков во влагалище, напрягите мышцы влагалища, так, чтобы шарики не выпали. Двигайте шарики вверх - низ, право - лево. Выполняйте эти движения до полного овладения мышцами влагалища.

Выполняйте данные упражнения по несколько минут за один подход, контролируя количество подходов в зависимости от необходимости и утомляемости. Постепенно увеличивайте время одного подхода.

### ***Комплекс упражнений с вагинальными шариками***

1. Введите вагинальные шарики во влагалище.
2. Встаньте в позу всадника (см. выше).
3. Напрягите мышцы первого отдела влагалища. Те мышцы, которые контролируют вход во влагалище (открытие - закрытие). Тем самым вы не выпускаете шарики наружу.
4. Напрягите мышцы второго отдела влагалища, мышцы, расположенные перед шейкой матки. Сжимая одновременно мышцы и первого и второго отдела влагалища, Вы удерживаете шарики во влагалище.
5. Сожмите третий отдел мышц влагалища. Слегка сдавливайте шарик, находящийся в середине Влагалища до момента хорошей ухватки его. Вдохните и снова сдавите этот шарик, плавно повышая нажим, повторите вдох и сжатие шарика еще несколько раз.

6.С помощью второго отдела влагалища перемещайте вагинальные шарики влево и вправо. На этом этапе необходимо научиться перемещать шарики влево - вправо с помощью верхнего отдела мышц влагалища.

7.Используя первый отдел влагалища перемещайте шарики влево и вправо, удерживая его в нижнем отделе влагалища.

8.Используйте оба отдела мышц влагалища для перемещения шариков влево и вправо.

9.Используя оба отдела влагалища покачивайте шарики попеременно, то в нижнем, то в верхнем отделе влагалища.

10.Комбинируйте, все перечисленные выше, движения.

### ***Важно помнить***

Прежде чем переходить к выполнению упражнений очередного этапа, хорошо освоите предыдущее упражнение. Также не забывайте отдыхать. И выполняйте все эти упражнения каждый день. Если Вам трудно сразу начинать упражнения стоя, то для начала попробуйте ввести вагинальные шарики в полулежачем положении, а затем встаньте и продержите тренажер в течении одной минуты, постепенно увеличивая время удержания шариков и переходя к комплексу тренировочных упражнений влагалища.

Перед использованием вагинальные шарики необходимо промыть теплой водой с бактерицидным мылом. Туже процедуру необходимо проделать и после использования.

