

A5 サイズ

INTIMINA™ Laselle

取り扱い説明書

Laselle とは

この度は Laselle をお選びいただきありがとうございます。Laselle をご使用になる前にこの取扱説明書を必ずお読みください。商品の概要については www.intimina-japan.com をご覧ください。

Laselleは、重さの異なる3種類のケーゲルボールです。個々に使用したり、組み合わせて使用することで、自分にあったトレーニングをすることができます。

ボールは、安心してお使いいただけるフタル酸フリーのシリコンで作られています。

この取り扱い説明書に含まれる情報とアドバイスは、医学的なアドバイスではありません。婦人科または医療上の懸念がある場合は、使用する前に医師にご相談されることをお勧め致します。



使い始める前に

最も大切なのは Laselle を使用前と使用后に必ず洗浄し清潔にすることです。詳細は「お手入れ方法・保管方法」の箇所をご覧ください。



Laselle を使う前は、必ず手を石鹸と水で良く洗う

使用方法

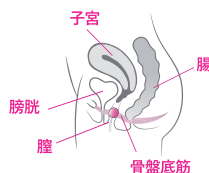
まず使用するボールを決めます。始めは軽いボールから、慣れてきたら重いボールに変えていきます。

使用するボール、そして手を石鹸と水でよく洗浄してください。



①体の力を抜き、リラックスした状態で、紐を下に向け必ず体の外に出しながらボールを挿入します。この時ウォーターベースのローションと一緒に使うことをおすすめします。シリコンベースのローションやマッサージオイルは併用できませんのでご注意ください。

使用する際の姿勢は自由ですが、腰にクッションを当て楽な姿勢で床に座る、横になる、片足を上げると使いやすいです。



②ボールは入口から 2cm の深さに入れてください。痛みを感じる時は、プレイボールが正しい位置に置かれていない可能性があります。痛みを感じない位置に調整してください。紐は必ず外に出しておくようにしてください。

③ボールを使用したまま、歩く・家事をするなど体を動かしてください。使用時間は、最初は 5 分ほど、慣れてきたら 10 分 15 分と時間を延ばしていきます。使用時間は最大 1 日 1 時間までにしてください。就寝中など体を動かさない時には使用しないでください。

④ボールを使用したまま、意識的にトレーニングを行えば、さらにトレーニングのレベルがアップします。ボールを包み込むように筋肉でボールを上引き上げ、2-10 秒間その位置を保ちます。力を抜き、ボールを元の位置に戻します。これを繰り返します。この場合も、使用時間は最大 1 日 1 時間までにしてください。

⑤使用を終える時は体の力を抜き、紐部分を持って優しくしっかりと引き抜きます。ボールがなかなか出てこない場合は座ったり、横になったり自分の楽な体勢で体をリラックスさせ、取り出してください。

⑥Laselle を 1 日に 60 分以上使用しないで下さい。万が一違和感を感じた場合は直ちに取り除いて下さい。違和感が続く場合は医師にご相談下さい。

ボールのつなげ方

ボール1つでのトレーニングに慣れ、より高度なレベルを試したい場合は、ボールをつなげて負荷を上げたりトレーニングする範囲を広げてみましょう。

①ボールの紐を別のボールの外周リングに通します。



②紐のループにボールをくぐらせませす。



ストラップを引き締めて、しっかりとボールをつなげます。



お手入れ・保管方法

Laselle を長く使っていただくためにも、きちんとしたお手入れとケアをお願い致します。

使用前後はぬるま湯と弱酸性のソープで洗い、糸くずの付着していない布またはキッチンペーパーなどでしっかりと水気を拭いてください。
インティメイトトイ用のクリーナーの使用もおすすめです。
アルコール、石油素材、アセトンなどを含む洗剤は人体の pH バランスを乱し、さらにボールのシリコンを傷めてしまうため、使用しないでください。

清潔に保管するため、Laselle は付属の収納袋の中に保管して下さい。

注意事項

- 妊娠中の方や過去 12 ヶ月以内に出産を経験された方は、トレーニングを始める前に必ず医師にご相談下さい。
- ボールは安全性を確保するために密閉されています。開けないようにしましょう。
- 表面の荒い素材で磨かないようにしましょう。
- 本体を煮沸しないでください。
- デリケートゾーンの手術を受けたことがある方や、その付近に何らかの器具を埋め込んでいる方は使用前に医師にご相談下さい。
- 感染症予防のため、ボールは他の人と共用しないで下さい。
- 極端に高温、低温、多湿の場所、直射日光の当たる場所には保管しないでください。
- 入浴中、就寝時、生理中、トイレの間は使用をお控えください。
- 少しでも破損が見られる場合は使用しないで下さい。
- 違和感がある場合はすぐに使用を中止し、医師にご相談ください。
- 子どもの手の届かない所で保管してください。
- アルコール、ガソリン、アセトンを含むものはボールに使用しないでください。
- 本製品は雑品です。ご使用になる際は、自己責任の元ご使用ください。他の目的でのご使用責任についても、一切負いかねます。商品改良のため、予告なくモデルが変更される場合がございます。

内容：本体・ポーチ
素材：ABS 樹脂、シリコン、ナイロン、ポリプロピレン
メーカー：INTIMINA
生産国：中国

品名：ラゼル
医療機器分類：骨盤底筋訓練器具
素材：医療用シリコン
製造販売元：株式会社トレジャーシップ
所在地：東京都新宿区早稲田鶴巻町571-1-810
外国製造元：Suzhou Armocon Technology Co.,Ltd
原産国：中国
医療機器製造販売届出番号：13B2X10519000301

