



#### ESPAÑOL

1. Canal totalmente sellado para la cuerda de nylon.
2. Bola de metal recubierta de una capa de 0,5 mm de silicona.
3. Junta de silicona médica.
4. Caparazón 1 mm de grueso.
5. 2 mm superficie de silicona.

#### ENGLISH

1. Completely sealed channel for the nylon cord.
2. Metal ball, covered in a 0,5 mm silicone layer.
3. Medical grade silicone joint.
4. 1 mm thick outer shell.
5. 2 mm silicone covering.

#### ROMÂNĂ

1. Canal complet sigilat pentru sfoară din nailon.
2. Bilă metalică acoperită cu un strat de silicon de 0,5 mm.
3. Garnitură medicală din silicon.
4. Carapace grosime 1 mm.
5. Suprafață de silicon de 2 mm.

#### DEUTSCH

1. Komplet durch das Nylonband versiegelter Kanal.
2. Metallkugel mit 0,5 mm Silikonschicht.
3. Dichtung aus medizinischem Silikon.
4. 1 mm dicker Panzer.
5. 2 mm Silikonschicht.

#### ITALIANO

1. Canale totalmente sigillato per corda di nylon.
2. Sfera di metallo rivestita con uno strato in silicone da 0,5 mm.
3. Chiusura in silicone medico.
4. Copertura da 1 mm di spessore.
5. 2 mm di superficie in silicone.

#### PORTUGUÊS

1. Canal totalmente selado para a corda de nylon.
2. Bola de metal revestida com uma camada de 0,5 mm de silicone.
3. Junta de silicone de qualidade médica.
4. Capa com 1 mm de grossura.
5. 2 mm de superfície de silicone.

Irisana S.A./A-36.637.213  
Alcalde Lavadores, 80 • Interior, Nave B  
36214 Vigo, España  
info@irisana.com • www.irisana.com



GUÍA DE USO  
USAGE GUIDE  
GHID DE UTILIZARE  
BETRIEBSANLEITUNG  
ISTRUZIONI PER L'USO  
GUIA DE OPERAÇÃO

## INTIMICHIC

ESPAÑOL

**INTIMICHIC BY IRISANA ÍNTIMA.** Ofrece un tratamiento totalmente natural basado en la realización de ejercicios de Kegel, desarrollados por el Dr. Arnold Kegel, con una serie de contracciones y relajaciones vaginales que fortalecen el músculo Pubococcígeo (PC) y el grupo de músculos del suelo pélvico mediante el aumento gradual de pesos. Intimichic by Irisana Íntima es el único tratamiento que consigue fortalecer el grupo del suelo pélvico de forma específica que se consigue a través de la acción de estos músculos que se encuentran en la vagina, la uretra y el recto. Parte anterior; Delgada, suave y fina para facilitar la introducción. Parte central; Se adapta a la pared vaginal sin provocar roces internos. Parte posterior; En Angulo, para que resulte cómodo cuando se da la contracción de los músculos. Intimichic by Irisana Íntima está recubierto de silicona de gran calidad, hipo alérgica, libre de ftalatos y de tacto muy suave. Intimichic by Irisana Íntima es el mejor entrenador del suelo pélvico, con un diseño ergonómico adaptado a las necesidades de cada mujer. Intimichic by Irisana Íntima Aumenta la estimulación del riego sanguíneo, factor que tonifica los músculos internos.

Parte anterior; Delgada, suave y fina para facilitar la introducción. Parte central; Se adapta a la pared vaginal sin provocar roces internos. Parte posterior; En Angulo, para que resulte cómodo cuando se da la contracción de los músculos. Intimichic by Irisana Íntima está recubierto de silicona de gran calidad, hipo alérgica, libre de ftalatos y de tacto muy suave. Intimichic by Irisana Íntima es el mejor entrenador del suelo pélvico, con un diseño ergonómico adaptado a las necesidades de cada mujer. Intimichic by Irisana Íntima Aumenta la estimulación del riego sanguíneo, factor que tonifica los músculos internos.

**¿CÓMO SE USA? INTIMICHIC BY IRISANA ÍNTIMA.** Rehabilitación del suelo pélvico. El tratamiento natural Intimichic by Irisana Íntima está fundamentado en ejercicios dirigidos a mejorar la elasticidad y fuerza muscular, incrementar el cierre uretral y prevenir la pérdida de orina. Consiste en aumentar el tono muscular pélvico. Con Intimichic by Irisana Íntima se necesitan tan solo 15-20 min al día y en un tiempo de 1 a 4 meses, siempre que se respete de forma rigurosa la rutina del programa, podrá obtener mejoras evidentes.

#### INDICACIONE:

- Debilitamiento del suelo pélvico.
- Incontinencia urinaria de esfuerzo.
- Pérdida de sensibilidad en las relaciones sexuales.
- Postparto.
- Síntomas menopausiales.
- Prevención de los efectos del debilitamiento del suelo pélvico.

#### PROCEDIMIENTO TRATAMIENTO:

Comenzar el tratamiento introduciendo Intimichic by Irisana Íntima sin peso alguno en la vagina como si fuera un tampón. Intimichic by Irisana Íntima se mantiene en su sitio por contracción pasiva de la musculatura del suelo pélvico con un pequeño esfuerzo (contracción activa). Tratar de mantenerlo introducido 15 min. Debe mantenerse en pie o en movimiento durante este tiempo, nunca sentada o en reposo. Por el propio peso, Intimichic by Irisana Íntima tenderá a descender y caerse, esto generará un reflejo espontáneo de contracción de los músculos del suelo pélvico. Mantener esta rutina durante los días necesarios hasta que pueda soportar (retener) este peso con total comodidad. Introducir en, Intimichic by Irisana Íntima bola (incluida en el pack) con el peso más pequeño abriendo la rosca y repetir la misma dinámica 15 min al día de actividad moderada con

Intimichic by Irisana Íntima introducido en la vagina. Repetir la rutina aumentando progresivamente el peso del Intimichic by Irisana Íntima hasta poder soportar con comodidad. El tiempo que se requiera para realizar todos los pasos depende de cada caso en particular. Se recomienda que paralelamente a la terapia consulte con su ginecólogo para confirmar la evolución del tratamiento. No debe exceder el tiempo diario de terapia (15 min), puede causar fatiga muscular. El tratamiento es totalmente natural y no se acompaña de ningún fármaco. El material es 100% silicona grado médico, hipo alérgica y libre de ftalatos.

#### TRATAMIENTO:

1. Intimichic by Irisana Íntima peso 15 gramos.
2. Intimichic by Irisana Íntima + bola diámetro 22 mm peso 35 gramos
3. Intimichic by Irisana Íntima + Bola diámetro 18 mm peso 20 gramos
4. Intimichic by Irisana Íntima + Bola diámetro 15 mm peso 10 gramos
5. Intimichic by Irisana Íntima + Bola diámetro 10 mm peso 5 gramos

¿Qué síntomas identifica debilitamiento del suelo pélvico? Los trastornos del suelo pélvico suelen dar los siguientes síntomas:

1. La incontinencia urinaria; pérdida involuntaria de la orina sin control del llenado y vaciado de la vejiga urinaria existiendo a veces un fuerte deseo de orinar.
2. Prolapso genital; Descenso de los órganos pélvicos por debajo de la posición normal hacia la vagina provocando la sensación de un "bulto" a nivel de genitales externos y que habitualmente se acompaña de trastornos locales.
3. Dolor pélvico, sensación de dolor en la vejiga o en la uretra
4. Alteraciones e incomodidad en las relaciones sexuales.

#### SOLUCIÓN DE PROBLEMAS:

En caso de dificultades de manejo relacionadas con el funcionamiento de Intimichic by Irisana Íntima, por favor contactar con: info@irisana.com  
Medidas de higiene: Intimichic es resistente al agua y muy fácil de limpiar. Utilizar el Limpiador Intimichic especial para desinfección de todas las zonas, además limpiar con jabón pH neutro y agua templada. Una vez finalice guárdelo en la bolsa satén INTIMICHIC incluida en el pack.

#### CONTENIDO DEL ENVASE:

- Una caja Intimichic elegante y formada por;
  - Unidad básica INTIMICHIC BY IRISANA ÍNTIMA
  - 4 bolas de Acero cubiertas Silicona en pesos 35 + 20 + 10 + 5 gramos.
- Bolsita Satén
- Instrucciones de uso en español, inglés, alemán, rumano, italiano y portugués.

## INTIMICHIC

ENGLISH

**INTIMICHIC BY IRISANA ÍNTIMA.** Offers a totally natural treatment, based on the performance of Kegel exercises, developed by Dr. Arnold Kegel, which are a series of vaginal contractions and relaxations that strengthen the Pubococcygeus (PC) muscle and pelvic floor muscle group through a gradual increase in weights. Intimichic by Irisana Íntima is the only treatment that can specifically strengthen the group of pelvic floor muscles. This is achieved through the action of these muscles that are in the vagina, urethra and rectum. Front: Slim, soft and fine for easy insertion. Centre: Adapts to the vaginal wall without causing any internal friction. Rear: At an angle, so that it is comfortable when muscles are contracted.

Intimichic by Irisana Íntima is coated with high quality silicone, and is hypoallergenic, phthalate-free and very soft to the touch. Intimichic by Irisana Íntima is the best pelvic floor trainer available, with an ergonomic design tailored to the needs of each woman. Intimichic by Irisana Íntima increases the stimulation of the blood flow, a factor that tones the internal muscles.

#### HOW IS IT USED? INTIMICHIC BY IRISANA ÍNTIMA.

Physical Therapy for the pelvic floor. The Intimichic by Irisana Íntima natural treatment is based on exercises aimed at improving elasticity and muscle strength, increasing urethral closure and prevention of urine leakage. It consists of increasing pelvic muscle tone. With Intimichic by Irisana Íntima you only need 15-20 min per day and in the space of 1 to 4 months, as long as you strictly follow the programme routine, you will soon see evident improvements.

#### SUITABLE FOR:

- Weakening of the pelvic floor muscles.
- Urinary stress incontinence.
- Loss of sensitivity in sexual intercourse.
- Postpartum.
- Menopausal symptoms.
- Prevention of the effects of weakening the pelvic floor.

#### TREATMENT PROCEDURE:

Begin treatment by inserting Intimichic by Irisana Íntima without any weight into the vagina as if it were a tampon. Intimichic by Irisana Íntima is held in place by passive contraction of the pelvic floor muscles or using minimal effort (active contraction). Try to keep it in for 15 min. You should remain standing or moving about during this time, never sitting or at rest. By its own weight, Intimichic will start to descend and fall: This will generate a spontaneous reflex contraction of the muscles of the pelvic floor. This action ensures a very efficient and specific physical therapy exercise.

Continue this routine during as many days as necessary until you can retain this weight in complete comfort. Introduce one ball (included in the pack) into the Intimichic by Irisana Íntima, starting with the smallest weight, by opening the protective screw cap, and repeat the same action for 15 minutes per day of moderate activity with Intimichic by Irisana

Íntima introduced into the vagina. Repeat the routine by progressively increasing the weight of the Intimichic by Irisana Íntima until you can retain it comfortably. The time required to complete all the steps depends on each individual case. It is recommended that in parallel with the therapy, you should consult your gynaecologist to confirm how treatment is progressing. You should not exceed the daily therapy time (15 min), as it can cause muscle fatigue. The treatment is completely natural and is not accompanied by any drugs. The material is 100% medical grade silicone, hypoallergenic and phthalate free.

#### TREATMENT:

1. Intimichic by Irisana Íntima weight 15 grams
2. Intimichic by Irisana Íntima + 22 mm diameter ball, weight 35 grams
3. Intimichic by Irisana Íntima + 18 mm diameter ball, weight 20 grams
4. Intimichic by Irisana Íntima + 15 mm diameter ball, weight 10 grams
5. Intimichic by Irisana Íntima + 10 mm diameter ball, weight 5 grams

What are the symptoms of a weakening of the pelvic floor muscles?

Disorders of the pelvic floor usually include the following symptoms:

1. Urinary incontinence: Involuntary loss of urine without control of the filling and emptying of the urinary bladder, sometimes with a strong urge to urinate.
2. Genital prolapse: A decrease in pelvic orgasms below the normal position towards the vagina causing the sensation of a "bulge" at the level of external genitalia and accompanied by other disorders in the affected area.
3. Pelvic pain, pain in the bladder or urethra.
4. Alterations and discomfort during sexual intercourse.

#### PROBLEM SOLVING:

In the event of any difficulty handling or using the Intimichic by Irisana Íntima, please contact: info@irisana.com

Hygiene measures: Intimichic is water resistant and very easy to clean. Use the Intimichic Special Cleaner for disinfection of all areas, also clean with PH neutral soap and warm water. Once finished, store it in the satin INTIMICHIC bag included in the pack.

#### CONTENTS OF THE CONTAINER:

- The elegant Intimichic pack is made up of;
  - Basic INTIMICHIC BY IRISANA ÍNTIMA unit
  - 4 steel balls with an outer silicone covering, weighing 35 + 20 + 10 + 5 grams.
- Satin bag
- Instructions for use in Spanish, English, German, Romanian, Italian and Portuguese.

**INTIMICHIC BY IRISANA ÎNTIMA:** Oferă un tratament total natural, bazat pe efectuarea exercițiilor Kegel, dezvoltate de dr. Arnold Kegel, care reprezintă o serie de contracții și relaxări vaginale care întăresc mușchii pubococcigeani (PC) și grupul muscular al planșei pelvian prin creșterea treptată a greutatei.

Intimichic by Irisana Întima este singurul tratament care reușește să consolideze grupul planșei pelvian într-un mod specific care se realizează prin acțiunea acestor mușchi aflați în vagin, uretră și rect.

Partea anterioară, subțire, netedă și fină pentru o introducere facilă.

Partea centrală se adaptează la perețele vaginului fără să provoace frecări interne.

Partea posterioară, în unghi, astfel încât să fie confortabil atunci când mușchii sunt contractați.

Intimichic by Irisana Întima este acoperit cu silicon de înaltă calitate, hipoalergenic, fără ftalate, foarte moale la atingere. Intimichic by Irisana Întima este cel mai bun mijloc de antrenare a planșei pelvian, cu un design ergonomic adaptat nevoilor fiecărei femei.

Intimichic by Irisana Întima crește stimularea fluxului sanguin, factor care tonifică mușchii interni.

**CUM SE UTILIZEAZĂ? INTIMICHIC BY IRISANA ÎNTIMA**  
Reabilitează planșei pelvian. Tratamentul natural Intimichic by Irisana Întima se bazează pe exerciții care vizează îmbunătățirea elasticității și a forței musculare, creșterea închiderii uretrale și prevenirea pierderii de urină. Constată în creșterea tonusului muscular pelvian. Cu Intimichic by Irisana Întima durează doar 15-20 de minute pe zi și o perioadă de 1 până la 4 luni și, cu condiția ca rutina programului să fie respectată cu strictețe, puteți obține îmbunătățiri evidente.

#### INDICAȚII:

- Stăbirea planșei pelvian.
- Incontinența urinară de efort.
- Pierdere sensibilității în timpul actului sexual.
- Postpartum.
- Simptome ale menopauzei.
- Prevenirea efectelor slăbirii planșei pelvian.

#### PROCEDURA DE TRATAMENT:

Începeți tratamentul introducând Intimichic by Irisana Întima fără greutate în vagin ca și cum ar fi un tampon. Intimichic by Irisana Întima se menține pe loc prin contractarea pasivă a mușchilor planșei pelvian sau cu puțin efort (contractare activă). Încecați să îl mențineți introdus timp de 15 min. În acest timp, trebuie să stați în picioare sau să faceți mișcare, fără să stați niciodată jos sau să vă odihniți. Din cauza propriilor sale greutate, Intimichic by Irisana Întima va avea tendința să coboare și să cadă; Acest lucru va genera un reflex de contractare spontană a mușchilor pelvisului. Mențineți această rutină pentru zilele necesare până când puteți suporta (reține) această greutate în deplin confort. Introduceți bila Intimichic by Irisana Întima (inclusă în pachet) cu cea mai mică greutate deschișând firul și repetați aceeași dinamică timp de 15 minute pe zi de activitate moderată cu Intimichic by Irisana Întima introdus în vagin. Repetați rutina crescând progresiv greutatea Intimichic by

Irisana Întima până când acesta poate fi susținut confortabil. Timpul necesar pentru a efectua toți pașii depinde de fiecare caz în parte. Se recomandă a fi, în paralel cu terapia, să vă consultați cu medicul ginecolog pentru a confirma evoluția tratamentului.

Nu trebuie să depășiți timpul zilnic de terapie (15 min.), poate provoca oboseală musculară.

Tratamentul este complet natural și nu este însoțit de niciun medicament. Materialul este din silicon 100% de calitate medicală, hipoalergenic și fără ftalate

#### TRATAMENT:

1. Intimichic by Irisana Întima cântărește 15 grame
2. Intimichic by Irisana Întima + diametru bilă 22 mm greutate 35 grame
3. Intimichic by Irisana Întima + diametru bilă 18 mm, greutate 20 grame
4. Intimichic by Irisana Întima + diametru bilă 15 mm, greutate 10 grame
5. Intimichic by Irisana Întima + diametru bilă 10 mm, greutate 5 grame

Ce simptome identifică slăbirea planșei pelvian? Tulburările planșei pelvian au de obicei următoarele simptome:

1. Incontinență urinară, pierdere involuntară a urinei fără controlul umplerii și al golirii vezicii urinare, uneori cu o dorință puternică de a urina.
2. Prolaps genital; coborârea organelor pelviene sub poziția normală spre vagin provocând senzația de „umflătură” la nivelul organelor genitale externe și care este de obicei însoțită de tulburări locale.
3. Durere pelviană, senzație de durere în vezică sau uretră
4. Modificări și disconfort în timpul actului sexual.

#### REZOLVAREA PROBLEMELOR:

În caz de dificultate de manevrare legate de funcționarea Intimichic by Irisana Întima, vă rugăm să contactați:

info@irisana.com

Măsuri de igienă: Intimichic este rezistent la apă și este foarte ușor de curățat. Folosiți detergentul special Intimichic pentru a dezinfecta toate zonele, curățați și cu săpun cu pH neutru și apă caldă. Odată ce ați terminat, depozitați-l în pungă de satin INTIMICHIC inclusă în pachet.

#### CONȚINUTUL PACHETULUI:

Când deschișideți o cutie Intimichic elegantă și formată din:

- Unitate de bază INTIMICHIC BY IRISANA ÎNTIMA
- 4 bile de oțel acoperite cu silicon cu greutatea de 35 + 20 + 10 + 5 grame.
- Geantă din satin
- Instrucțiuni de utilizare în spaniolă, engleză, germană, română, italiană și portugheză.

**INTIMICHIC BY IRISANA ÎNTIMA:** Offre un trattamento completamente naturale basato sulla realizzazione di esercizi di Kegel, sviluppati dal Dr. Arnold Kegel, sono una serie di contrazioni e rilasciamenti vaginali che rafforzano il muscolo pubococcigeo (PC) e il gruppo di muscoli del pavimento pelvico, tramite l'aumento graduale di peso.

Intimichic by Irisana Întima è l'unico trattamento che riesce a rafforzare il gruppo del pavimento pelvico in modo preciso, che si ottiene tramite l'azione di questi muscoli che si trovano nella vagina, l'uretra e il retto.

Parte anteriore: snella, morbida e sottile per semplificare l'inserimento.

Parte centrale: si adatta alla parete vaginale senza provocare attriti interni.

Parte posteriore: ad angolo, per far sì che risulti comoda quando avviene la contrazione dei muscoli.

Intimichic by Irisana Întima è rivestito di silicone di alta qualità, ipoallergenico, senza ftalati e soffice al tatto. Intimichic by Irisana Întima è il miglior allenatore del pavimento pelvico, con un design ergonomico adatto alle necessità di ogni donna.

Intimichic by Irisana Întima aumenta la stimolazione dell'irrorazione sanguigna, fattore che tonifica i muscoli.

#### COME SI USA INTIMICHIC BY IRISANA ÎNTIMA?

Reabilitazione del pavimento pelvico. Il trattamento naturale Intimichic by Irisana Întima è basato su esercizi rivolti al miglioramento dell'elasticità e forza muscolare, incremento della chiusura uretrale e prevenzione della perdita di urina. Consiste nell'aumento del tono muscolare pelvico. Con Intimichic by Irisana Întima si necessitano soli 15-20 minuti al giorno e una durata da 1 a 4 mesi; se si rispetta in modo rigido la routine del programma, si potranno ottenere miglioramenti evidenti.

#### INDICAZIONI:

- Debitazione del pavimento pelvico.
- Incontinenza urinaria da sforzo.
- Perdita della sensibilità durante le relazioni sessuali.
- Post-parto.
- Sintomi della menopausa.
- Prevenzione degli effetti della debilitazione del pavimento pelvico.

#### PROCEDIMENTO TRATTAMENTO:

Iniziate il trattamento inserendo Intimichic by Irisana Întima senza nessun peso nella vagina, come se fosse un assorbente interno. Intimichic by Irisana Întima si mantiene fermo grazie alla contrazione passiva dei muscoli del pavimento pelvico o con un piccolo sforzo (contrazione attiva). Cercate di lasciarlo all'interno per circa 15 minuti. Bisogna restare in piedi o in movimento durante questo periodo di tempo, e mai seduti o a riposo. Per il suo peso, Intimichic by Irisana Întima tenderà a scendere e a cadere; ciò genererà un riflesso spontaneo di contrazione dei muscoli del pavimento pelvico.

Rispettare questa routine per i giorni necessari fino a che si riesce a sopportare (mantenere) il peso in totale comodità. Inserire in Intimichic by Irisana Întima una sfera (inclusa nel pacco) con il peso più basso svitando la chiusura e ripetere la stessa attività moderata per 15 minuti al giorno con Intimichic by Irisana Întima all'interno della vagina.

Ripetere la routine aumentando progressivamente il peso di Intimichic. È importante supportarlo con comodità. Il tempo richiesto per la realizzazione di tutti i passaggi dipende da ogni caso in particolare. Si consiglia di consultare il proprio ginecologo in contemporanea con la terapia, per confermare l'evoluzione del trattamento.

Non eccedere nella durata giornaliera di terapia (15 minuti) in quanto può causare affaticamento muscolare.

Il trattamento è totalmente naturale e non è accompagnato da nessun farmaco. Il materiale è 100% silicone medico, ipoallergenico e senza ftalati.

#### TRATTAMENTO:

1. Intimichic by Irisana Întima peso 15 grammi
2. Intimichic by Irisana Întima + sfera diametro 22 mm peso 35 grammi
3. Intimichic by Irisana Întima + sfera diametro 18 mm peso 20 grammi
4. Intimichic by Irisana Întima + sfera diametro 15 mm peso 10 grammi
5. Intimichic by Irisana Întima + sfera diametro 10 mm peso 5 grammi

Quali sono i sintomi che identificano la debilitazione del pavimento pelvico?

Il disturbi del pavimento pelvico solitamente sono accompagnati di seguenti sintomi:

1. Incontinenza urinaria: perdita involontaria di urina senza il controllo del riempimento e svuotamento della vescica, presentandosi a volte un bisogno di urinare.
2. Prolapsa genitale: cedimento degli organi pelvici al di sotto della posizione normale verso la vagina, provocando la sensazione di un "sacco" a livello dei genitali esterni e che abitualmente si accompagna a disturbi locali.
3. Dolore pelvico: sensazione di dolore nella vescica o nell'uretra.
4. Alterazioni e fastidio nei rapporti sessuali.

#### RISOLUZIONE DEI PROBLEMI:

In caso di difficoltà di utilizzo relative al funzionamento di INTIMICHIC BY IRISANA ÎNTIMA, mettervi in contatto con: info@irisana.com

Misure igieniche: Intimichic è resistente all'acqua ed è molto facile da pulire. Utilizzare il Pulitore Intimichic specializzato nella disinfezione di tutte le zone, inoltre pulire con sapone con pH neutro e acqua tiepida. Dopo aver terminato, conservarlo nel sacchetto di raso INTIMICHIC incluso nella confezione.

#### CONTENUTO DELLA CONFEZIONE:

Prendi un'elegante scatola Intimichic, al suo interno troviamo:

- Unità di base INTIMICHIC BY IRISANA ÎNTIMA
- 4 sfere in Acciaio ricoperte in Silicone Silicosa con un peso di 35 + 20 + 10 + 5 grammi.
- Sacchetto in Raso
- Istruzioni per l'uso in spagnolo, inglese, tedesco, rumeno, italiano e portoghese

**INTIMICHIC BY IRISANA ÎNTIMA:** Bietet eine absolut natürliche Behandlung auf Grundlage von Kegel-Übungen, entwickelt von Dr. Arnold Kegel. Dabei handelt es sich um eine Abfolge von Kontraktion und Entspannung der Scheide, die den Musculus pubococcygeus (PC) und die Beckenbodenmuskulatur durch schrittweise Erhöhung von Gewichten trainieren.

Intimichic by Irisana Întima ist die einzige

Behandlungsmethode zur spezifischen Stärkung der Beckenbodenmuskulatur, indem es die Muskeln der Vagina, Harnröhre und des Rektums trainiert.

Vorderseite: Schlank, weich und fein, um das Einführen zu erleichtern

Mittellteil: Passt sich an die Scheidenwand an, ohne diese zu reizen.

Rückseite: Angewinkelt für größeren Komfort bei der Kontraktion der Muskeln.

Intimichic by Irisana Întima ist mit einer äußerst weichen Hülle aus hochwertigem, hypoallergenen und phthalatfreien Silikon versehen. Intimichic by Irisana Întima ist der veste

Beckenbodentrainer auf dem Markt, mit ergonomischem Design, das an die Bedürfnisse jeder Frau angepasst ist.

Intimichic by Irisana Întima stimuliert die Durchblutung, wodurch die interne Muskulatur gestärkt wird.

**WIE VERWENDET MAN ES? INTIMICHIC BY IRISANA ÎNTIMA:**

Stärkung des Beckenbodens.

Die natürliche Behandlung mit Intimichic by Irisana Întima basiert auf Übungen zur Verbesserung der Elastizität und Stärkung der Muskeln, Stärkung des Schließmuskels und Verhinderung des Urinverlustes durch Straffung der Beckenmuskulatur. Verwenden Sie Intimichic by Irisana Întima lediglich 15-20 Min. Pro Tag und Sie können bei strikter Einhaltung des Programms innerhalb von 1 bis 4 Monaten sichtbare Verbesserungen erreichen.

#### INDIKATIONEN:

- Schwäche des Beckenbodens.
- Starke Urininkontinenz.
- Empfindungsverlust beim Sex.
- Nach der Entbindung.
- Menopausale Symptome.
- Vorbeugung den Folgen von Beckenbodenschwäche.

#### BEHANDLUNGSABLAUF:

Beginnen Sie die Behandlung, indem Sie Intimichic by Irisana Întima Kugel Größe 1 einführen. Intimichic Pelvis Health wird durch passive Kontraktion der Muskulatur des Beckenbodens oder mit geringer Anstrengung (aktive Kontraktion) an der Stelle gehalten. Versuchen Sie, die Kugel 15 Min. Einzubehalten. Während dieser Zeit müssen Sie umherlaufen oder sich bewegen und dürfen nicht sitzen oder liegen. Aufgrund seines Eigengewichts neigt Intimichic by Irisana Întima dazu, sich abzusinken und herauszufallen; dies führt zu einem spontanen Kontraktionsreflex der Beckenbodenmuskeln. Befolgen Sie diese Routine so lange, bis Sie das Gewicht bequem einhalten können.

Führen Sie die Behandlung weiter, indem Sie Intimichic by Irisana Întimaschrittweise zunächst in Größe 2 und dann Größe 3 einführen. Wiederholen Sie die Intimichic by Irisana Întima,

bis Sie die Gewichte bequem einhalten können. Die notwendige Zeit für alle Schritte hängt vom Einzelfall ab. Es wird empfohlen, parallel zur Therapie Ihren Gynäkologen zu konsultieren, um die Behandlungsfortschritt zu bestätigen. Die tägliche Therapiezeit (15 Min.) darf nicht überschritten werden, da dies zu Muskelermüdung führen. Die Behandlung ist absolut natürlich und wird von keinerlei pharmazeutischen Produkten begleitet. Das Material besteht zu 100% aus hypoallergenen und phthalatfreien medizinischen Silikon.

#### BEHANDLUNG:

1. Intimichic by Irisana Întima Gewicht 15 gr.
2. Intimichic by Irisana Întima + Kugel Durchmesser 22mm Gewicht 35 gr.
3. Intimichic by Irisana Întima + Kugel Durchmesser 18 mm Gewicht 20 gr.
4. Intimichic by Irisana Întima + Kugel Durchmesser 15 mm Gewicht 10 gr.
5. Intimichic by Irisana Întima + Kugel Durchmesser 10 mm Gewicht 5 gr.

Durch welche Symptome zeichnet sich eine Schwäche der Beckenbodenmuskulatur aus?

Eine Schädigung des Beckenbodens kann die folgenden Symptome auslösen:

1. Urininkontinenz: unbeabsichtigter Verlust von Urin ohne Kontrolle der Blasenfüllung oder –leerung. Mitunter von starkem Hamndrang begleitet.
2. Genitalprolaps: Abnahme der Orgasmen durch Absinken der normalen Position des Beckens nach zur Vagina, wodurch das Gefühl einer "Beule" im Bereich der äußeren Genitalien entsteht und das gewöhnlich von lokalen Schmerzen begleitet wird.
3. Schmerzen im Beckenbereich, Schmerz in der Blase oder Harnröhre
4. Veränderungen und Unbehagen beim Sex.

#### PROBLEMLÖSUNG:

Bei Schwierigkeiten bei der Handhabung im Zusammenhang mit der Funktionsweise von INTIMICHIC BY IRISANA ÎNTIMA, setzen Sie sich bitte mit info@irisana.com in Kontakt. Hygienemaßnahmen: Intimichic ist wasserresistent und äußerst leicht zu reinigen. Verwenden Sie den speziellen Intimichic-Reiniger zur Desinfektion sämtlicher Bereiche und reinigen Sie es zusätzlich mit pH-neutraler Seife und lauwarmem Wasser. Bewahren Sie es nach der Reinigung im Satinbeutel auf, der im Lieferumfang enthalten ist.

#### INHALT DER VERPACKUNG:

Beim Öffnen der eleganten Packung sollten Sie Folgendes vorfinden:

- INTIMICHIC BY IRISANA ÎNTIMA Basiseinheit
- 4 Stahlkugeln mit Silikonüberzug mit Gewichtsvon 35 + 20 + 10 + 5 gr.
- Satinbeutel
- Gebrauchsanweisung auf Spanisch, Englisch, Deutsch, Rumänisch, Italienisch und Portugiesisch.

**INTIMICHIC BY IRISANA ÎNTIMA:** Oferece um tratamento totalmente natural, baseado na realização de exercícios de Kegel, desenvolvidos pelo Dr. Arnold Kegel. Trata-se de uma série de contrações e relaxamentos vaginais que fortalecem o músculo pubococcigeo (PC) e o grupo de músculos do pavimento pélvico, através do aumento gradual de pesos.

Intimichic by Irisana Întima: O único tratamento que consegue fortalecer o grupo do pavimento pélvico de modo específico através da ação dos músculos que se encontram na vagina, na uretra e no reto.

Parte anterior: estreita, suave e fina para introdução

Parte central: adapta-se à parede vaginal sem provocar irritações internas.

Parte posterior: angular, para uma sensação mais confortável durante a contração dos músculos.

O Intimichic by Irisana Întima está revestido de silicone de alta qualidade, hipoalergénico, sem ftalatos e com um tato muito suave. O Intimichic by Irisana Întima é o melhor treinador do pavimento pélvico, com um design ergonómico, adaptado às necessidades de cada mulher.

O Intimichic by Irisana Întima estimula a irrigação sanguínea, sendo este um fator que tonifica os músculos.

#### COMO É UTILIZADO? INTIMICHIC BY IRISANA ÎNTIMA

Reabilitação do pavimento pélvico. O tratamento natural Intimichic by Irisana Întima assenta na realização de exercícios destinados a melhorar a elasticidade e força muscular, a aumentar a pressão de fecho da uretra e a prevenir perdas de urina. Consiste assim no aumento da tonificação muscular pélvica. Com Intimichic by Irisana Întima só serão necessárias sessões de 15-20 min por dia durante um período de 1 a 4 meses para obter melhorias evidentes (desde que a rotina do programa seja rigorosamente cumprida).

#### INDICAÇÕES:

- Enfraquecimento do pavimento pélvico;
- Incontinência urinária de esforço;
- Perda de sensibilidade durante das relações sexuais;
- Pós-parto;
- Sintomas da menopausa;
- Prevenção dos efeitos do enfraquecimento do pavimento pélvico.

#### PROCEDIMENTO DE TRATAMENTO:

Comece o tratamento introduzindo o Intimichic by Irisana Întima sem qualquer peso na vagina, como se tratasse de um tampão. O Intimichic by Irisana Întima mantém-se no sítio através da contração passiva da musculatura do pavimento pélvico ou com a ajuda de um pequeno esforço (contração activa). Mantenha-o introduzido durante 15 min. Deve permanecer de pé ou em movimento durante este período de tempo e não sentada ou em repouso. Devido ao próprio peso, o Intimichic by Irisana Întima terá a tendência de querer descer e cair: tal provoca um reflexo espontâneo de contração dos músculos do pavimento pélvico.

Mantenha esta rotina durante os dias necessários até conseguir suportar (reter) este peso com total comodidade.

Introduza a bola com o peso mais leve (incluída no pack), no

Intimichic by Irisana Întima, abrindo para o efeito a rosca. Repita o mesmo processo durante 15 min por dia, realizando atividades moderadas com o Intimichic by Irisana Întima introduzido na vagina.

Repita a rotina aumentando progressivamente o peso do Intimichic by Irisana Întima até poder suportar cada um deles com comodidade.

O tempo necessário para realizar todos os passos depende de cada caso em particular. Recomendamos que, paralelamente à sua terapia, consulte um ginecologista, de modo a confirmar a evolução do tratamento.

Não deve exceder o tempo diário de terapia (15 min), de modo a evitar fadiga muscular.

O tratamento é totalmente natural e não require a ingestão de qualquer tipo de fármaco. O material é fabricado em 100% de silicone de qualidade médica, hipoalergénico e sem ftalatos.

#### TRATAMENTO:

1. Intimichic by Irisana Întima peso 15 gr.
2. Intimichic by Irisana Întima + Bola diâmetro 22 mm peso 35 gr.
3. Intimichic by Irisana Întima + Bola diâmetro 18 mm peso 20 gr.
4. Intimichic by Irisana Întima + Bola diâmetro 15 mm peso 10 gr.
5. Intimichic by Irisana Întima + Bola diâmetro 10 mm peso 5 gr.

Quais são os sintomas que acompanham o enfraquecimento do pavimento pélvico?

Os transtornos do pavimento pélvico podem provocar os seguintes sintomas:

1. Incontinência urinária: perda involuntária de urina sem controlo do enchimento e esvaziamento da bexiga, existindo às vezes um forte desejo de urinar.
2. Prolapsa genital: descaída dos órgãos pélvicos para baixo da posição normal até à vagina, provocando a sensação de ter uma saliência a nível dos genitais externos, que por norma é acompanhada de transtornos locais.
3. Dor pélvica: sensação de dor na bexiga ou na uretra.
4. Alterações durante as relações sexuais.

#### RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS:

No caso de ocorrerem problemas relacionados com o funcionamento do INTIMICHIC BY IRISANA ÎNTIMA, entre em contacto com: info@irisana.com

Medidas de higiene: o Intimichic é resistente à água e muito fácil de limpar. Utilize a Solução de Limpeza Intimichic especial para desinfectar todas as componentes, que de seguida deverão ser lavadas com sabão de pH neutro e água morna. Após concluir a limpeza, guarde-o na bolsa de cetim INTIMICHIC incluída no pack.

#### CONTEÚDO DA EMBALAGEM:

Uma caixa Intimichic é composta pelas seguintes peças:

- Unidade básica INTIMICHIC BY IRISANA ÎNTIMA.
- 4 bolas de aço revestidas de silicone com pesos de 35 + 20 + 10 + 5 gr.
- Bolsa de cetim
- Instruções de utilização em espanhol, inglês, alemão, romeno, italiano e português.