









Советы по использованию



- Используйте шары как минимум 15-30 минут в день.
- Даже во время повседневной деятельности, если шары находятся внутри, мышцы тренируются. Наше тело достаточно умное, поэтому, когда шары находятся внутри, мышцы сами удерживают их без каких-либо особых усилий.
- Увеличивайте вес от самых легких до самых тяжелых шаров.
- Чтобы извлечь шарики из влагалища, расслабьте мышцы и потяните за шнурок.
- Когда ваши мышцы будут достаточно натренированы, старайтесь удерживать внутри только шарик, не используя шнурок.
- Увеличивайте вес.

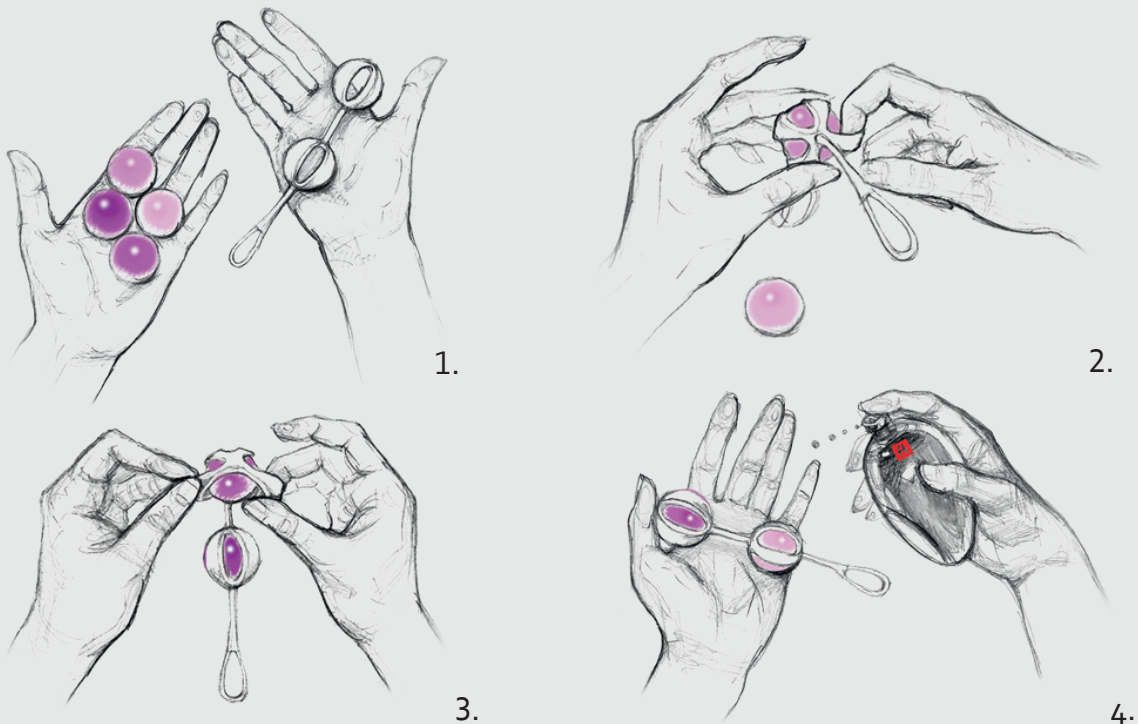
1.  +  = 58 g / 2.05 oz

2.  +  = 68 g / 2.40 oz

3.  +  = 78 g / 2.75 oz

4.  +  = 90 g / 3.18 oz

5.  +  = 100 g / 3.53 oz



Гарантия 3 года.