perifit

PERIFIT PEARLS

User Guide

support@perifit.co

1 English
4 Français
7 Deutsch
10 Italiano
13 Español
16 Português
19 Svenska
22 Nederlandse

Perifit - X6 Innovations
128 rue la Boetie, 75008 Paris, France
TF-IFU-Pearls-v20260529

EN

perifit

Perifit Pearls User Guide
English

1. Introduction
Welcome to the Perifit Pearls User Guide. Perifit Pearls, also known as Kegel Balls, are used to strengthen the pelvic floor muscles. This guide will help you use them safely and effectively.

2. Quick Start
2.1 Ensure Cleanliness:
Make sure the Perifit Pearls are clean and dry.
2.2 Apply Lubricant:
Use a water-based lubricant and gently insert the Perifit Pearls.
2.3 Perform Exercises:
Contract and relax your pelvic floor muscles to perform your Kegel exercises.
2.4 Remove Gently:
Relax and gently pull the retrieval string or bear down to remove.
2.5 Clean After Use:
Wash with warm water and mild soap; dry thoroughly before storing.

EN

3. Detailed Instructions

3.1 Preparation and Safety Tips

- Consult your healthcare provider before starting, especially if you have pelvic floor issues.
- Always clean the Perifit Pearls before and after use with warm water and mild soap.
- Use a water-based lubricant to facilitate easy insertion.

3.2 Insertion

- Find a comfortable position (lying down or standing with one leg raised).
- Apply a small amount of lubricant to the balls and your vaginal opening.
- Gently insert the first ball, followed by the second if using a dual set.

3.3 Exercises

- Start with basic Kegel exercises: contract your pelvic floor muscles as if stopping the flow of urine, hold for 5 seconds, then relax for 5 seconds. Repeat 10 times.
- Gradually increase the duration and intensity as your strength improves.

3.4 Removal

- Relax your body and gently pull the retrieval string or bear down to ease the balls out.

3.5 Cleaning and Maintenance

- Wash the balls with warm water and mild soap after each use.
- Dry thoroughly before storing in a clean, dry place.

4. Safety Warnings

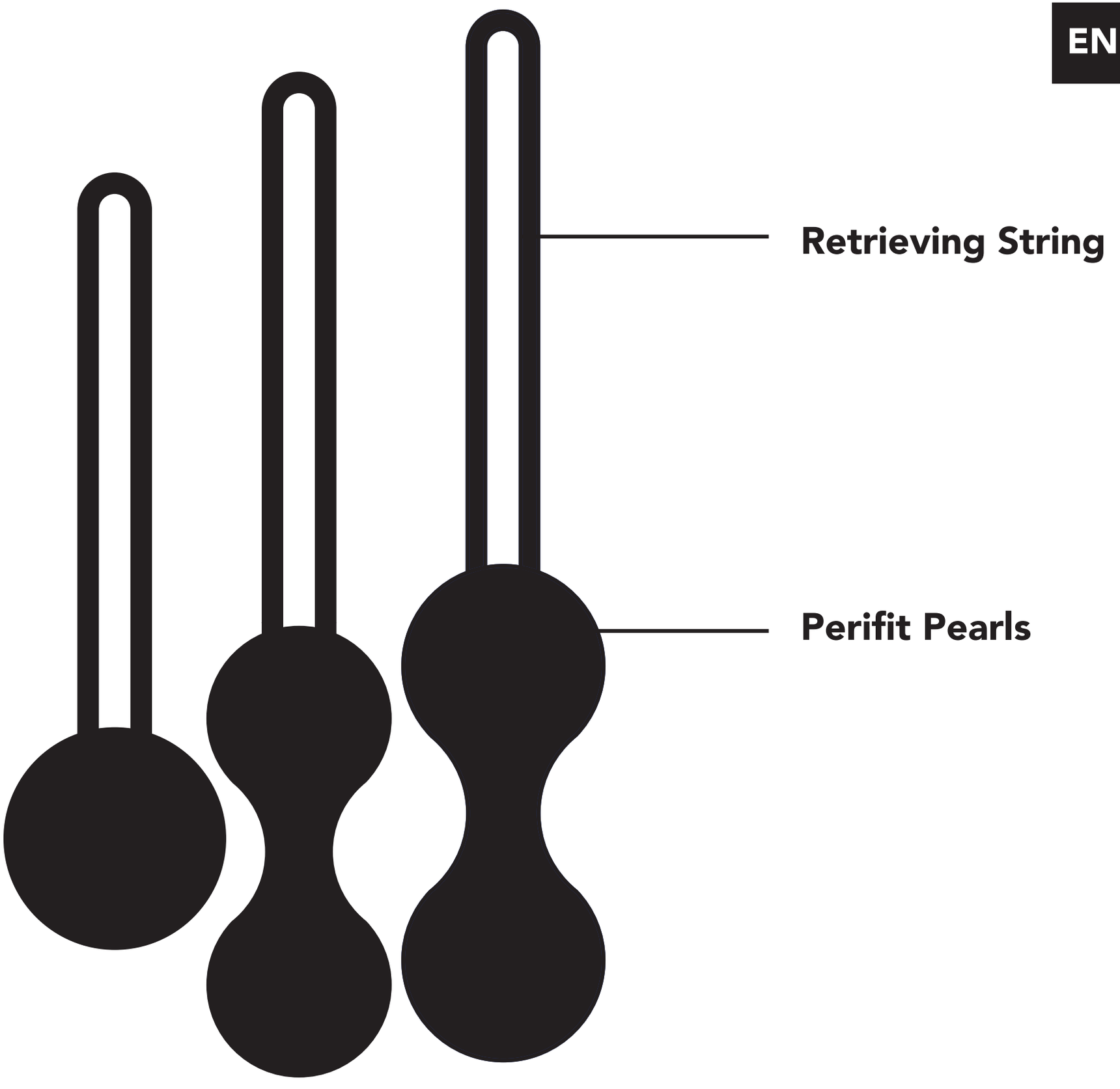


- Do not use if you experience pain or discomfort.
- Not suitable for use during pregnancy without medical advice.
- Keep out of reach of children.

5. Contact Information

Customer Support: contact@perifit.co
Website: perifit.co

EN



FR

perifit

Guide d'utilisation des Perifit Pearls
Français

1. Introduction
Bienvenue dans le guide d'utilisation des Perifit Pearls. Les Perifit Pearls, également appelées boules de Kegel, sont utilisées pour renforcer les muscles du plancher pelvien. Ce guide vous aidera à les utiliser en toute sécurité et efficacement.

2. Démarrage rapide
2.1 Assurez la propreté:
Assurez-vous que les Perifit Pearls sont propres et sèches.
2.2 Appliquez du lubrifiant:
Utilisez un lubrifiant à base d'eau et insérez délicatement les Perifit Pearls.
2.3 Effectuez des exercices:
Contractez et relâchez vos muscles pelviens pour effectuer vos exercices de Kegel.
2.4 Retirez délicatement:
Détendez-vous et tirez doucement sur la ficelle de retrait ou poussez légèrement pour les retirer.
2.5 Nettoyez après utilisation:
Lavez avec de l'eau tiède et du savon doux; séchez soigneusement avant de les ranger.

3. Instructions détaillées

3.1 Préparation et conseils de sécurité

- Consultez votre médecin avant de commencer, surtout si vous avez des problèmes de plancher pelvien.
- Nettoyez toujours les Perifit Pearls avant et après utilisation avec de l'eau tiède et du savon doux.
- Utilisez un lubrifiant à base d'eau pour faciliter l'insertion.

3.2 Insertion

- Trouvez une position confortable (allongée ou debout avec une jambe relevée).
- Appliquez une petite quantité de lubrifiant sur les boules et l'ouverture vaginale.
- Insérez délicatement la première boule, suivie de la seconde si vous utilisez un ensemble double.

3.3 Exercices

- Commencez par des exercices de base de Kegel : contractez vos muscles pelviens comme si vous arrêtiez le flux d'urine, maintenez pendant 5 secondes, puis relâchez pendant 5 secondes. Répétez 10 fois.
- Augmentez progressivement la durée et l'intensité à mesure que votre force s'améliore.

3.4 Retrait

- Détendez votre corps et tirez doucement sur la ficelle de retrait ou poussez légèrement pour sortir les boules.

3.5 Nettoyage et entretien

- Lavez les boules avec de l'eau tiède et du savon doux après chaque utilisation.
- Séchez-les soigneusement avant de les ranger dans un endroit propre et sec.

4. Avertissements de sécurité

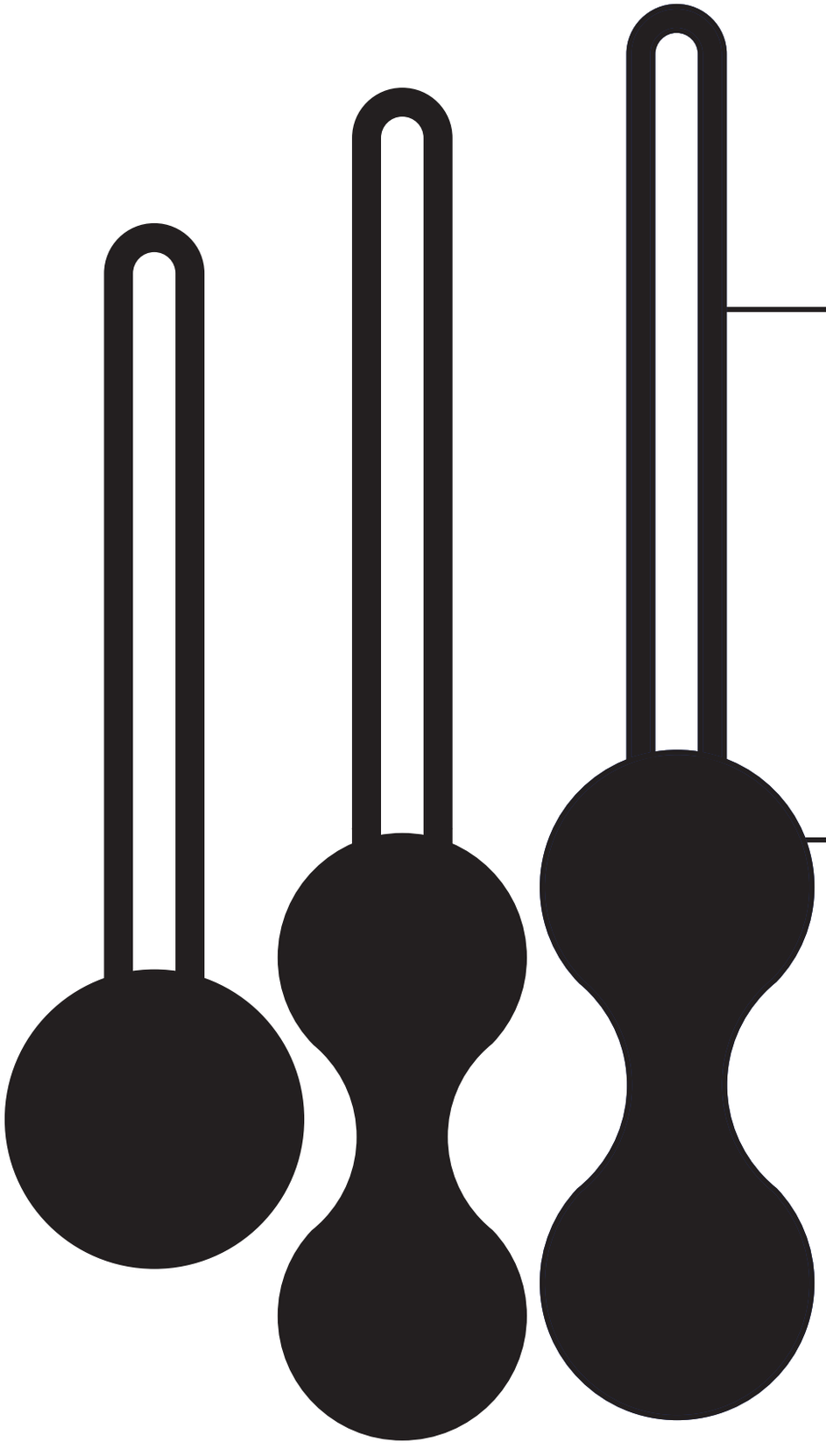


- Ne pas utiliser si vous ressentez de la douleur ou de l'inconfort.
- Ne convient pas pendant la grossesse sans avis médical.
- Garder hors de portée des enfants.

5. Coordonnées

Support Client: contact@perifit.co
Site Web: perifit.co

FR



Ficelle de retrait

Perifit Pearls

DE

perifit

Benutzerhandbuch für Liebeskugeln
Deutsch

1. Einführung
Willkommen zum Benutzerhandbuch für Perifit Pearls. Perifit Pearls, auch als Kegel-Kugeln bekannt, werden zur Stärkung der Beckenbodenmuskulatur verwendet. Dieses Handbuch hilft Ihnen, sie sicher und effektiv zu verwenden.

2. Schnellstart
2.1 Sicherstellen der Sauberkeit:
Stellen Sie sicher, dass die Perifit Pearls sauber und trocken sind.
2.2 Gleitmittel auftragen:
Verwenden Sie ein wasserbasiertes Gleitmittel und führen Sie die Perifit Pearls vorsichtig ein.
2.3 Übungen durchführen:
Spannen und entspannen Sie Ihre Beckenbodenmuskulatur, um Ihre Kegel-Übungen durchzuführen.
2.4 Sanft entfernen:
Entspannen Sie sich und ziehen Sie sanft an der Rückholschnur oder drücken Sie leicht, um sie zu entfernen.
2.5 Nach Gebrauch reinigen:
Waschen Sie die Kugeln mit warmem Wasser und milder Seife; gründlich trocknen, bevor Sie sie aufbewahren.

DE

3. Detaillierte Anweisungen

3.1 Vorbereitung und Sicherheitstipps

- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie beginnen, insbesondere wenn Sie Probleme mit dem Beckenboden haben.
- Reinigen Sie die Perifit Pearls immer vor und nach dem Gebrauch mit warmem Wasser und milder Seife.
- Verwenden Sie ein wasserbasiertes Gleitmittel, um das Einführen zu erleichtern.

3.2 Einführung

- Finden Sie eine bequeme Position (liegend oder stehend mit einem angehobenen Bein).
- Tragen Sie eine kleine Menge Gleitmittel auf die Kugeln und die Vaginalöffnung auf.
- Führen Sie vorsichtig die erste Kugel ein, gefolgt von der zweiten, wenn Sie ein Doppelset verwenden.

3.3 Übungen

- Beginnen Sie mit grundlegenden Kegel-Übungen: Spannen Sie Ihre Beckenbodenmuskeln an, als ob Sie den Urinfluss stoppen würden, halten Sie dies 5 Sekunden lang und entspannen Sie dann 5 Sekunden. Wiederholen Sie dies 10 Mal.
- Erhöhen Sie allmählich die Dauer und Intensität, wenn Ihre Kraft zunimmt.

3.4 Entfernung

- Entspannen Sie Ihren Körper und ziehen Sie sanft an der Rückholschnur oder drücken Sie leicht, um die Kugeln zu entfernen.

3.5 Reinigung und Pflege

- Waschen Sie die Kugeln nach jedem Gebrauch mit warmem Wasser und milder Seife.
- Gründlich trocknen, bevor Sie sie an einem sauberen, trockenen Ort aufbewahren.

4. Sicherheitshinweise

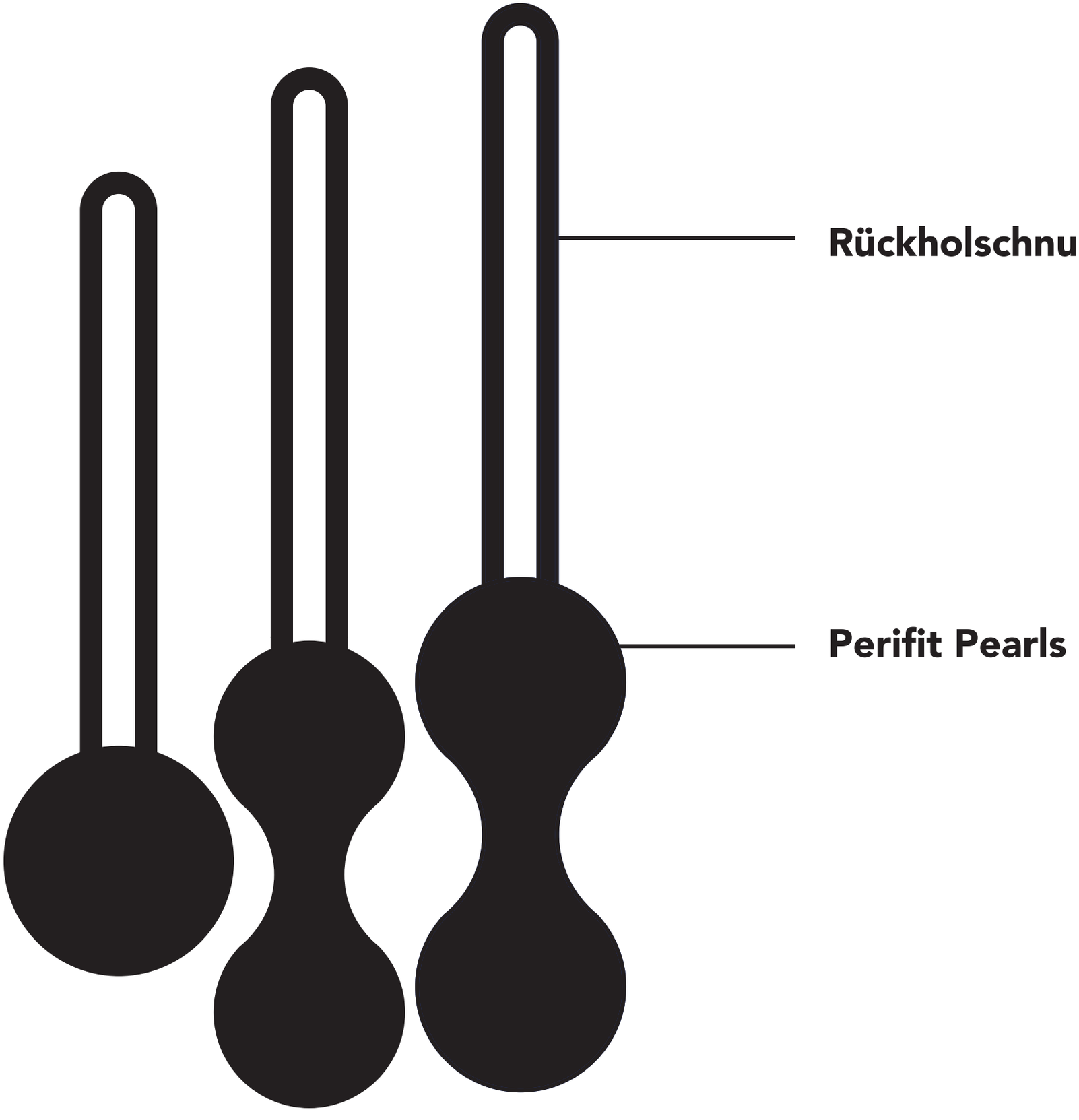


- Nicht verwenden, wenn Sie Schmerzen oder Unbehagen verspüren.
- Nicht während der Schwangerschaft ohne ärztlichen Rat verwenden.
- Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.

5. Kontaktinformationen

Kundensupport: contact@perifit.co
Website: perifit.co

DE



perifit

Guida all'uso delle Perifit Pearls
Italiano

1. Introduzione
Benvenuta nella Guida all'uso delle Perifit Pearls. Le Perifit Pearls, note anche come Kegel Ball, vengono utilizzate per rafforzare i muscoli del pavimento pelvico. Questa guida ti aiuterà a usarle in modo sicuro ed efficace.

2. Avvio rapido
2.1 Verifica la pulizia:
assicurati che le Perifit Pearls siano pulite e asciutte.
2.2 Applica il lubrificante:
usa un lubrificante a base acquosa e inserisci delicatamente le Geisha Ball.
2.3 Esegui gli esercizi:
contrai e rilassa i muscoli del pavimento pelvico per eseguire gli esercizi Kegel.
2.4 Rimuovi con delicatezza:
rilassati e tira delicatamente il cordino di recupero oppure spingi verso il basso per rimuoverle.
2.5 Pulisci dopo l'uso:
lava con acqua tiepida e sapone delicato; asciuga accuratamente prima di riporre.

3. Istruzioni dettagliate

3.1 Preparazione e consigli di sicurezza

- Consulta il tuo medico prima di iniziare, soprattutto in caso di problemi al pavimento pelvico.
- Pulisci sempre le Perifit Pearls prima e dopo l'uso con acqua tiepida e sapone delicato.
- Usa un lubrificante a base acquosa per facilitare l'inserimento.

3.2 Inserimento

- Trova una posizione comoda (sdraiata o in piedi con una gamba sollevata).
- Applica una piccola quantità di lubrificante sulle ball e sull'apertura vaginale.
- Inserisci delicatamente la prima ball, poi la seconda se usi un set doppio.

3.3 Esercizi

- Inizia con gli esercizi Kegel di base: contrai i muscoli del pavimento pelvico come se volessi interrompere il flusso di urina, mantieni per 5 secondi, poi rilassa per 5 secondi. Ripeti 10 volte.
- Aumenta gradualmente durata e intensità man mano che la tua forza migliora.

3.4 Rimozione

- Rilassa il corpo e tira delicatamente il cordino di recupero oppure spingi verso il basso per far uscire le ball.

3.5 Pulizia e manutenzione

- Lava le ball con acqua tiepida e sapone delicato dopo ogni utilizzo.
- Asciuga accuratamente prima di riporre in un luogo pulito e asciutto.

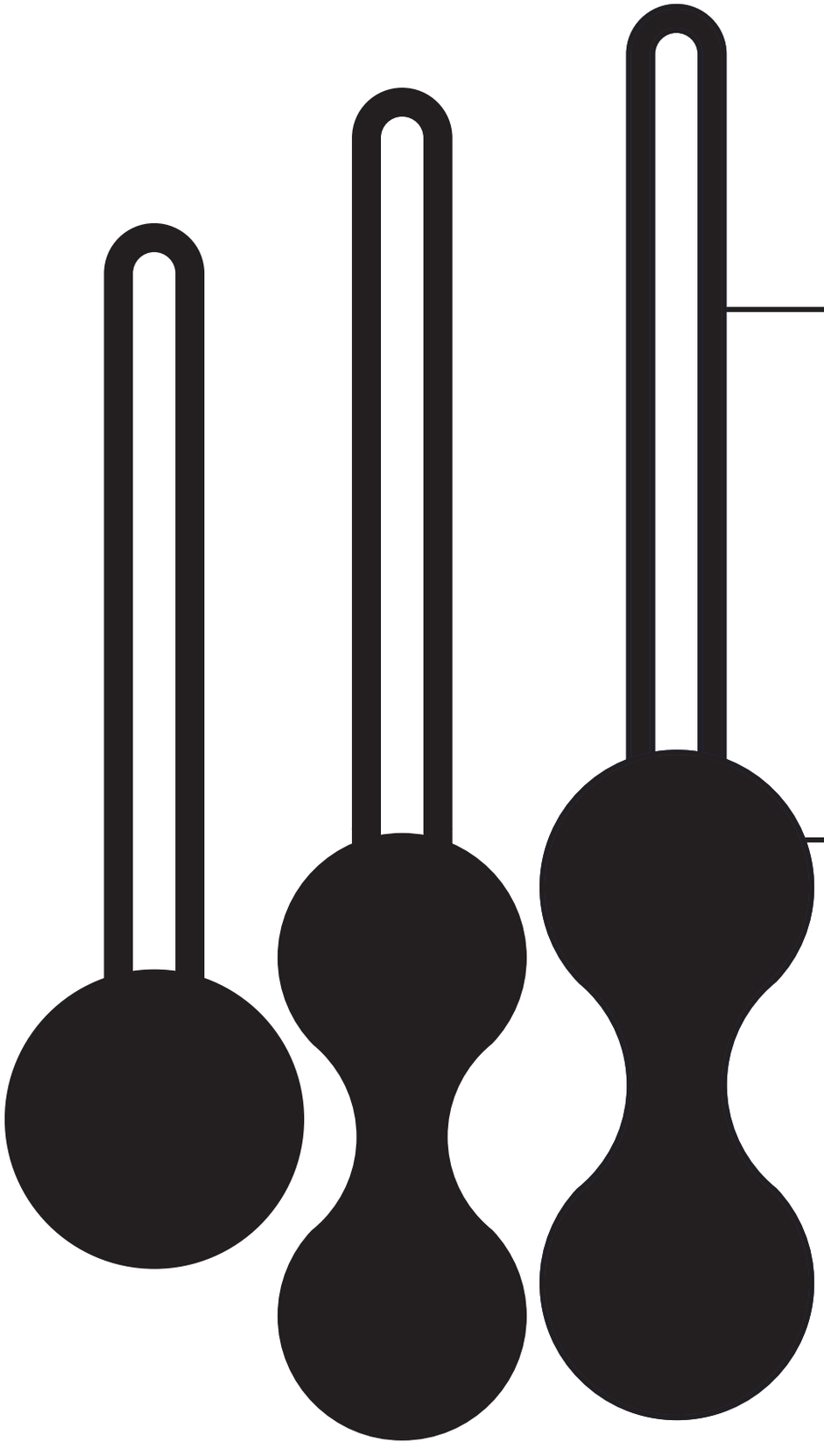
4. Avvertenze di sicurezza



- Non utilizzare in caso di dolore o fastidio.
- Non adatta all'uso in gravidanza senza consulto medico.
- Tenere fuori dalla portata dei bambini.

5. Informazioni di contatto

Assistenza clienti: contact@perifit.co
Sito web: perifit.co



Cordino di recupero

Perifit Pearls

perifit

Manual de usuario de Perifit Pearls
Español

1. Introducción
Te damos la bienvenida a la Guía del usuario de las Perifit Pearls. Las Perifit Pearls, también conocidas como bolas de Kegel, se utilizan para fortalecer los músculos del suelo pélvico. Esta guía te ayudará a utilizarlas de forma segura y eficaz.

2. Inicio rápido
2.1 Asegúrate de que estén limpias:
Comprueba que las Perifit Pearls estén limpias y secas.
2.2 Aplica lubricante:
utiliza un lubricante a base de agua e inserta suavemente las Perifit Pearls.
2.3 Realiza los ejercicios:
contrae y relaja los músculos del suelo pélvico para realizar los ejercicios de Kegel.
2.4 Retíralas con suavidad:
relájate y tira suavemente del cordón de extracción o empuja hacia abajo para retirarlas.
2.5 Límpialas después de su uso:
lávalas con agua tibia y jabón suave; sécalas bien antes de guardarlas.

3. Instrucciones detalladas

3.1 Preparación y consejos de seguridad

- Consulta a su profesional sanitario antes de empezar, especialmente si tienes problemas en el suelo pélvico.
- Limpia siempre las Perifit Pearls antes y después de su uso con agua tibia y jabón suave.
- Utiliza un lubricante a base de agua para facilitar la inserción.

3.2 Inserción

- Busca una posición cómoda (tumbada o de pie con una pierna levantada).
- Aplica una pequeña cantidad de lubricante en las bolas y en la entrada de la vagina.
- Inserta suavemente la primera bola, seguida de la segunda si utilizas un juego de dos.

3.3 Ejercicios

- Empieza con ejercicios básicos de Kegel: contrae los músculos del suelo pélvico como si fuieras a detener el flujo de orina, mantén la contracción durante 5 segundos y luego relaja durante 5 segundos. Repite 10 veces.
- Incrementa gradualmente la duración y la intensidad a medida que mejore tu fuerza.

3.4 Extracción

- Relaja el cuerpo y tira suavemente del cordón de extracción o empuja hacia abajo para facilitar la salida de las bolas.

3.5 Limpieza y mantenimiento

- Lava las bolas con agua tibia y jabón suave después de cada uso.
- Sécalas bien antes de guardarlas en un lugar limpio y seco.

4. Advertencias de seguridad

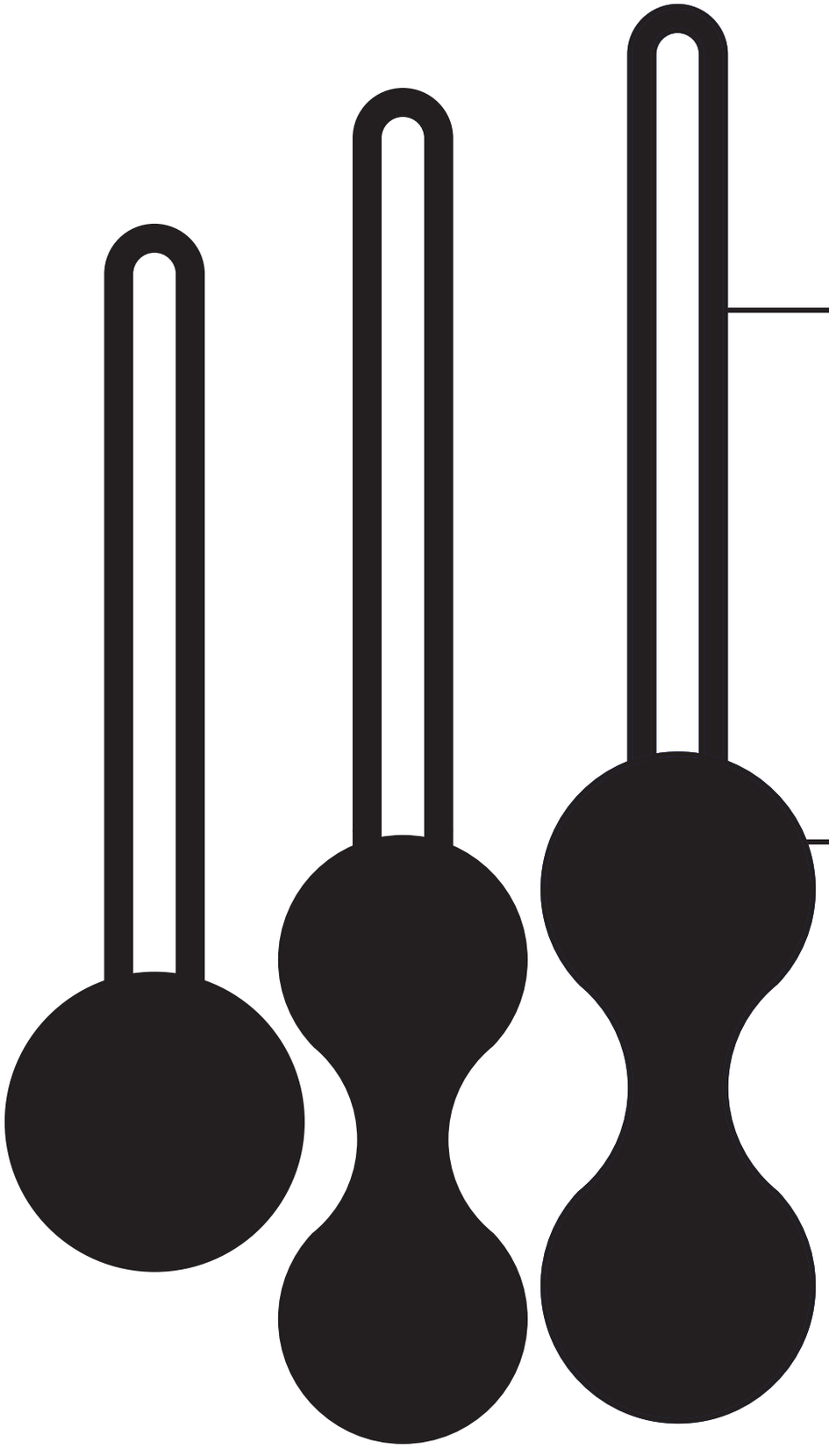


- No las utilices si sientes dolor o molestias.
- No son aptas para su uso durante el embarazo sin consejo médico.
- Manténlas fuera del alcance de los niños.

5. Información de contacto

Atención al cliente: contact@perifit.co
Sitio web: perifit.co

ES



Cuerda de extracción

Perifit Pearls

PT

perifit

Guia da Usuária das Perifit Pearls
Português

1. Introdução
Bem-vinda ao Guia da Usuária Perifit Pearls. As Perifit Pearls, também conhecidas como Kegel Balls, são usadas para fortalecer os músculos do assoalho pélvico. Este guia irá ajudá-la a usá-las com segurança e eficácia.

2. Início Rápido
2.1 Verifique a Higienização:
Certifique-se de que as Perifit Pearls estão limpas e secas.
2.2 Aplique Lubrificante:
Use um lubrificante com base de água e insira as Perifit Pearls com delicadeza.
2.3 Faça Exercícios:
Contraia e relaxe seus músculos do assoalho pélvico para fazer seus exercícios Kegel.
2.4 Remova com Delicadeza:
Relaxe e puxe delicadamente o cordão de retirada ou agache para removê-las.
2.5 Limpe Após o Uso:
Lave com água morna e sabão neutro; seque bem antes de guardá-las.

PT

3. Instruções Detalhadas

3.1 Dicas de Preparação e Segurança

- Consulte seu profissional da saúde antes de começar, especialmente se você tem problemas do assoalho pélvico.
- Sempre limpe as Perifit Pearls antes e após o uso com água morna e sabão neutro.
- Use um lubrificante com base de água para facilitar a inserção.

3.2 Inserção

- Encontre uma posição confortável (deitada ou de pé com uma perna levantada).
- Aplique uma pequena quantidade de lubrificante nas bolas e em sua abertura vaginal.
- Insira com delicadeza a primeira bola, seguida pela segunda caso esteja usando o par.

3.3 Exercícios

- Comece com exercícios Kegel básicos: contraia seus músculos do assoalho pélvico como se cortasse o fluxo de urina, segure por 5 segundos, depois relaxe por 5 segundos. Repita 10 vezes.
- Gradualmente aumente a duração e intensidade conforme sua força aumentar.

3.4 Remoção

- Relaxe seu corpo e puxe gentilmente o cordão de retirada ou agache para facilitar a saída das bolas.

3.5 Limpeza e Manutenção

- Lave as bolas com água morna e sabão neutro após cada uso.
- Seque-as bem antes de guardar em um lugar seco e limpo.

4. Avisos de Segurança

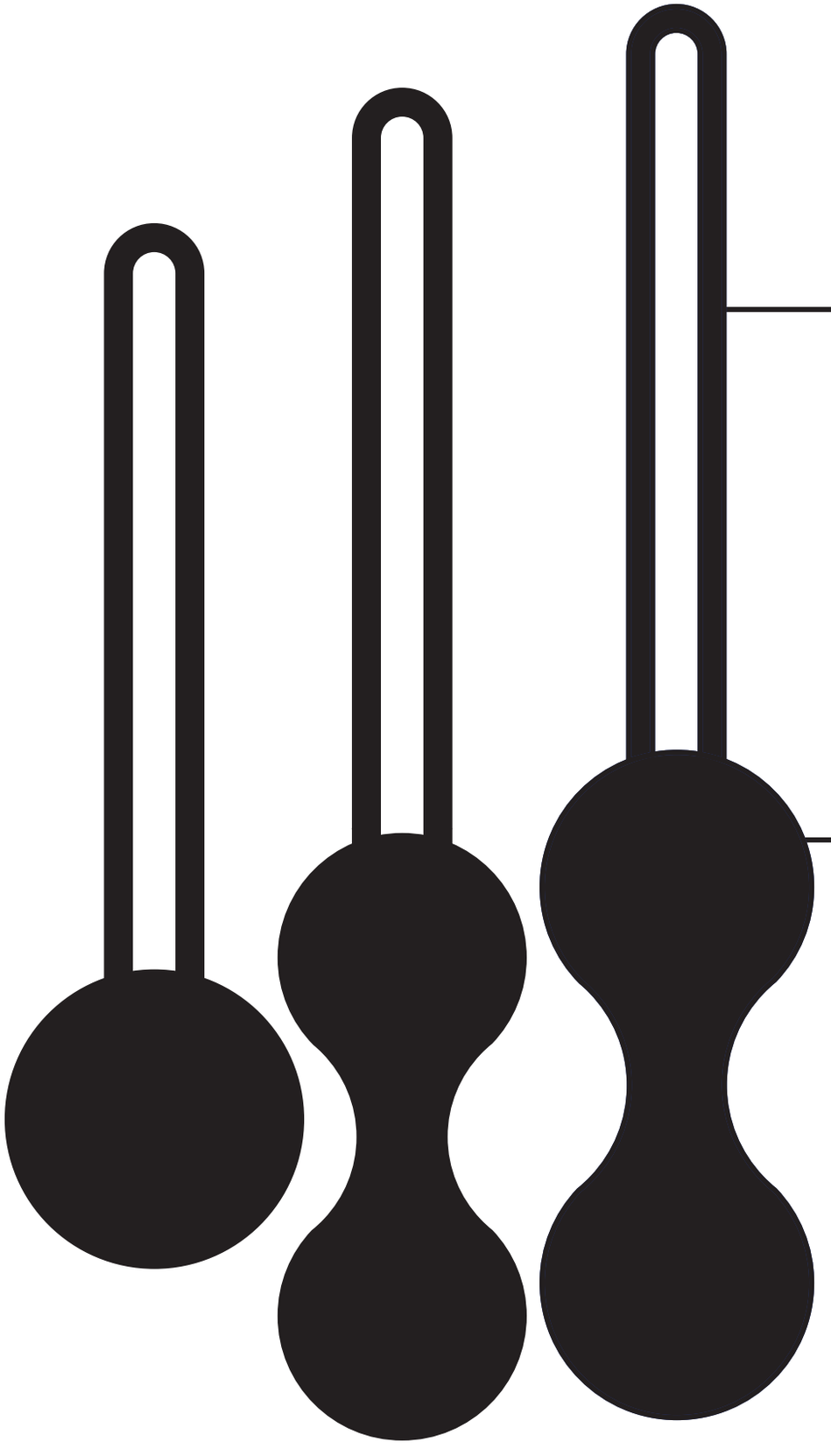


- Não use se você sentir dor ou desconforto.
- Não é apropriada para uso durante a gravidez sem orientação médica.
- Mantenha longe do alcance de crianças.

5. Informações de Contato

Apoio ao Consumidor: contact@perifit.co
Website: perifit.co

PT



Cordão de Retirada

Perifit Pearls

SE

perifit

Användarguide för Perifit Pearls
Svenska

1. Introduktion
Välkommen till användarhandboken för Perifit Pearls. Perifit Pearls, även kända som knipkulor, används för att stärka bäckenbottenmusklerna. Denna användarhandboken hjälper dig att använda dem säkert och effektivt.

2. Snabbstart
2.1 Säkerställ renlighet:
Se till att Perifit Pearls är rena och torra.
2.2 Applicera glidmedel:
Använd ett vattenbaserat glidmedel och för försiktigt in Perifit Pearls.
2.3 Gör övningar:
Spänn och slappna av dina bäckenbottenmuskler för att utföra dina knipövningar.
2.4 Ta ut försiktigt:
Slappna av och dra försiktigt utdragssnöret eller krysta försiktigt för att ta ut dem.
2.5 Rengöring efter användning:
Tvätta med varmt vatten och mild tvål; torka noggrant före förvaring.

3. Detaljerade instruktioner

3.1 Förberedelse och säkerhetstips

- Rådgör med din vårdgivare innan du börjar, särskilt om du har bäckenbottenproblem.
- Rengör alltid Perifit Pearls före och efter användning med varmt vatten och mild tvål.
- Använd ett vattenbaserat glidmedel för att underlätta enkel införing.

3.2 Införing

- Hitta en bekväm position (liggande eller stående med ett ben upphöjt).
- Applicera en liten mängd glidmedel på kulorna och din vaginala öppning.
- För försiktigt in den första kulan, följt av den andra om du använder en dubbel uppsättning.

3.3 Övningar

- Börja med grundläggande knipövningar: Dra ihop dina bäckenbottenmuskler som om du kniper för att sluta kissa, håll i 5 sekunder och slappna sedan av i 5 sekunder. Upprepa 10 gånger.
- Öka gradvis varaktigheten och intensiteten när din styrka förbättras.

3.4 Avlägsnande

- Slappna av i kroppen och dra försiktigt i utdragssnöret eller krysta försiktigt för att lätt ta ut bollarna.

3.5 Rengöring och underhåll

- Tvätta bollarna med varmt vatten och mild tvål efter varje användning.
- Torka noggrant innan du förvaring på en ren, torr plats.

4. Säkerhetsvarningar

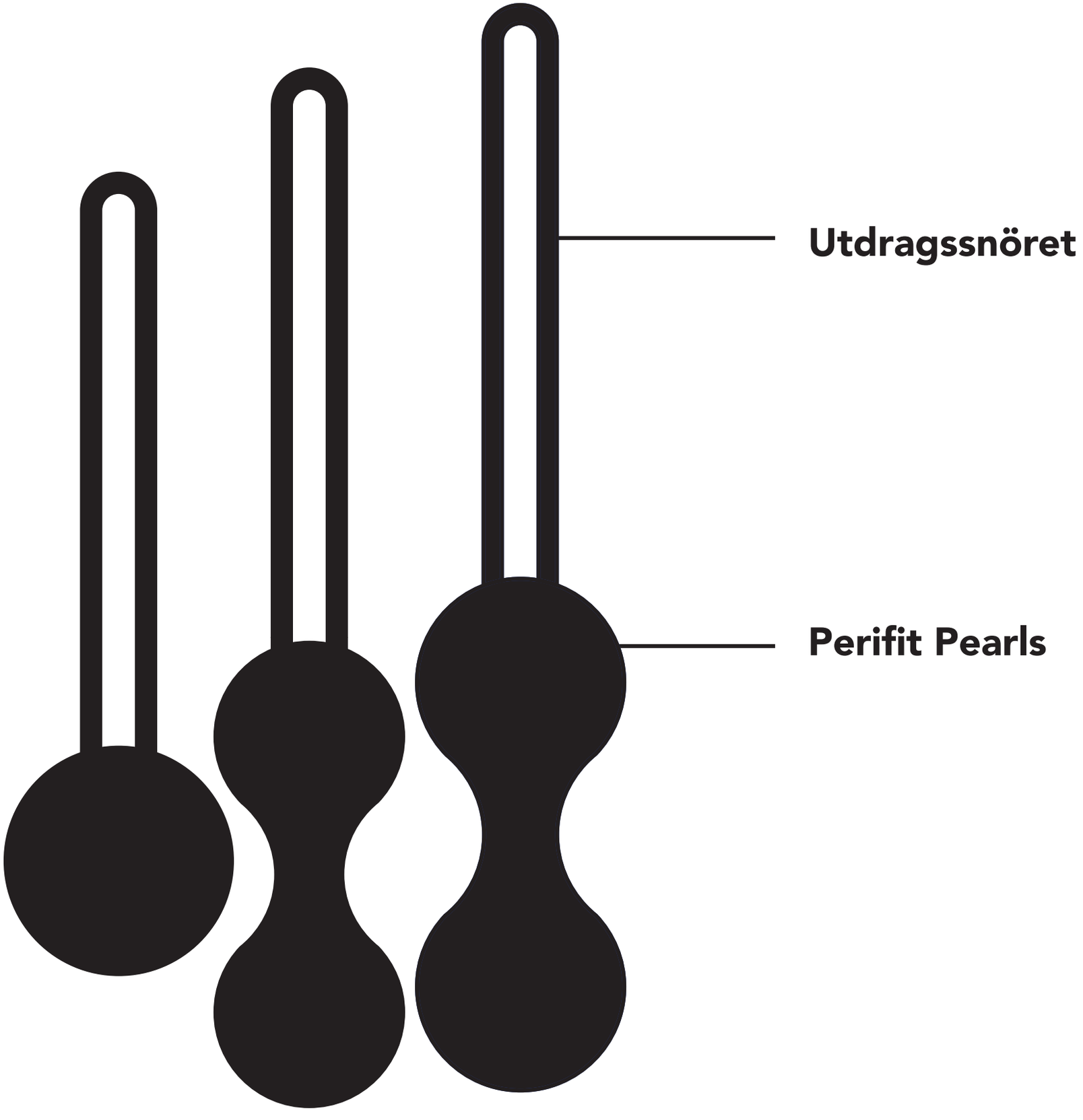


- Använd inte om du upplever smärta eller obehag.
- Inte lämplig för användning under graviditet utan medicinsk rådgivning.
- Förvaras oåtkomligt för barn.

5. Kontaktinformation

Kundsupport: contact@perifit.co
Webbplats: perifit.co

SE



NL

perifit

Nederlandse gebruikershandleiding voor geishaballen

1. Inleiding

Welkom bij de gebruikershandleiding voor Perifit Pearls. Perifit Pearls, ook wel kegelballen genoemd, worden gebruikt om de bekkenbodemspieren te versterken. Met behulp van deze handleiding kun je ze veilig en efficiënt gebruiken.

2. Snel aan de slag

2.1 Wees hygiënisch:
Zorg ervoor dat de Perifit Pearls schoon en droog zijn.
2.2 Breng glijmiddel aan:
Gebruik een glijmiddel op waterbasis om de Perifit Pearls comfortabel in te brengen.
2.3 Voer de kegeltraining uit:
Span je bekkenbodemspieren aan en ontspan ze vervolgens weer.
2.4 Verwijder voorzichtig:
Ontspan en trek zachtjes aan het trekkoord of pers de kegelballen naar buiten.
2.5 Maak na gebruik schoon:
Was de ballen met warm water en een milde zeep, en laat ze goed drogen voor je ze opbergt.

NL

3. Gedetailleerde instructies

3.1 Voorbereiding en veiligheidstips

- Raadpleeg vóór gebruik een zorgverlener, zeker bij bekkenbodemklachten.
- Maak de Perifit Pearls altijd voor en na gebruik goed schoon met warm water en een milde zeep.
- Gebruik een glijmiddel op waterbasis om het inbrengen te vergemakkelijken.

3.2 Inbrengen

- Neem een comfortabele houding aan (liggend of rechtopstaand met één opgetrokken been).
- Breng een kleine hoeveelheid glijmiddel aan op de geishaballen en de vaginale opening.
- Breng voorzichtig de eerste bal in, gevolgd door de tweede bij een tweedelige set.

3.3 Oefeningen

- Begin met eenvoudige kegeltraining: span je bekkenbodemspieren aan alsof je urine ophoudt, houd dit 5 seconden vast en onspan vervolgens 5 seconden. Herhaal dit 10 keer.
- Verhoog geleidelijk de duur en intensiteit naarmate je kracht toeneemt.

3.4 Verwijderen

- Ontspan je lichaam en trek zachtjes aan het trekkoord of pers de ballen naar buiten.

3.5 Schoonmaken en onderhoud

- Was de ballen na elk gebruik met warm water en een milde zeep.
- Laat ze goed drogen en berg ze vervolgens op een schone, droge plaats op.

4. Contactgegevens



- Stop het gebruik bij pijn of ongemak.
- Gebruik tijdens de zwangerschap niet zonder medisch advies.
- Bewaar buiten het bereik van kinderen.

5. Kontaktinformation

Klantendienst: contact@perifit.co
Website: perifit.co

NL

