



## Bolas Kegel Silicona kit

Bolas Kegel Silicona

[Read More](#)

**SKU:**

**Price:** 14,90 €

**Stock:** instock

**Categories:** [Bolas chinas y Thaiandesas](#)

### Product Description

Unas nuevas bolas llegan a la familia Adalet con un nuevo formato. Fabricadas de silicona de la más alta calidad, son perfectas para ejercitar tus músculos vaginales de una manera segura y eficaz. Este kit cuenta con 4 bolas, cada una con un peso y color diferente. Cada color corresponde a un peso diferente, para que no te equivoques y empieces a ejercitar tus músculos vaginales según tus necesidades. Utiliza las bolas junto con el cordón de silicona suave y seguro con el que podrás combinar dos de las bolas, según tus deseos y necesidades en cada momento. Pero, ¿Por qué es tan importante ejercitar el suelo pélvico y tus músculos vaginales? El suelo pélvico son los músculos que soportan el peso de nuestros órganos pélvicos y suele debilitarse con acontecimientos de la vida diaria, como puede ser un embarazo, una vida sedentaria o en la época de la menopausia. Al ejercitar estos músculos hacemos que estén más fuertes, evitando problemas como pérdidas de orina y aumentando la calidad y la potencia de los orgasmos. Recuerda que primero hay que limpiar las bolas con un buen limpiador de juguetes para optimizar su vida útil. Si eres principiante te recomendamos utilizar primero la bola de color rosa claro y la azul, de 15 gr y 25 gr respectivamente. Recuéstate en la cama o en una esterilla, donde tú estés más cómoda, e introduce las bolas a unos 2 cm de la vagina, sin introducirlas muy profundo. Si lo necesitas, puedes usar un lubricante a base de agua para una mejor inserción. Es muy importante que estés relajada, controla la respiración y relaja la vagina. Cuando tengas controladas las bolas más ligeras, podrás ir aumentando de peso y pasar a utilizar la azul y rosa oscuro, así hasta llegar a usar la rosa oscuro y la púrpura. Los vivos colores de las bolas Adalet te guiarán en tu viaje en el mundo del ejercicio pélvico. Para estar seguras del cambio de bola, ten en cuenta que la bola que dejas atrás no debe pesarte nada. Para realizar los ejercicios correctamente tendrás que tener una consistencia en el

tiempo de utilización, es decir, si haces contracciones de 3 segundos con la bola, tendrás que descansar 3 segundos. Si necesitas descansar más entre cada contracción no te preocupes, tomate el tiempo que necesites. Lo recomendable es hacer una serie de 10 repeticiones al día, pero como ya hemos dicho, tú a tú ritmo, poco a poco hasta que puedas llegar a las 10 repeticiones. Para que guardes tus bolas Kegel en un sitio adecuado, Adalet viene con una caja con tapa para que las puedas tener seguras y limpias y las puedas usar el mayor tiempo posible. Utilización: Con la bola en la vagina, contrae tus músculos (como si cortases el flujo de orina) intentando elevar la bola Mantén la contracción de 2 a 10 segundos (según tus necesidades) respirando profundamente Suelta el aire y la contracción y descansa el mismo tiempo que hayas hecho la contracción Características: Kit de 4 bolas Kegel Cordón de silicona suave Silicona de alta calidad Color indicador del peso Cordón de silicona Forma ergonómica Fácil inserción y extracción Impermeables Diámetro: 30 mm Pesos: Bola rosa claro: 15 gr Bola azul: 25gr Bola rosa oscuro: 35 gr Bola Púrpura: 55 gr

---