



Nalone Limited

Web: www.nalone.co.uk
E-mail: info@nalone.co.uk



Yany **USER MANUAL**



Yany

Language

➤ English	-----	02-03
➤ Français	-----	04-05
➤ Italiano	-----	06-07
➤ Português	-----	08-09
➤ Русский	-----	10-11
➤ Español	-----	12-13
➤ Svenska	-----	14-15
➤ Deutsch	-----	16-18

We thank you for purchasing our products.
Please read this manual carefully before use!

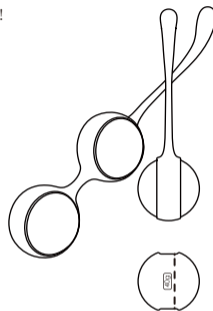
➤ English

Specifications

- Ball Material:Body safe metal
- Ball Retainer:Body safe silicone
- Gold ball weight:30g
- Blue ball weight:40g
- Ball diameter:31mm
- Overall dimensions:155mm(L) x32mm(D)

How to use

1. Clean before use
2. Use water-based lubricant before use
3. Step 1: Empty your bladder before inserting the balls into the vagina.
Step 2: One ball should be inserted at a time. Inserting them is similar to inserting vaginal tampons. In case you have trouble inserting them, lift one leg up or insert them while lying down. Keep the silicone retainer cord outside your body for ball removal.
Step 3: To hold the balls in the vagina, squeeze first the muscles of your leg and then your PC muscles. See diagram below:
Step 4: Kegel balls should be held inside your vagina for at least 15 minutes in a day so that your PC muscles are strengthened. For a better workout you can hold them inside for Longer.



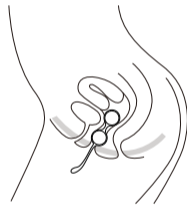
- After finishing your exerciser lie down, relax and pull on the silicone retainer tail.
- After removing separate the Silicone retainer and metal balls and carefully clean. Please ensure you wash/disinfect you massager with antibacterial soap and warm water.

Training Tips

Always begin using the lighter ball and exercise for 15 minutes. You can add 5 minutes each day until you are exercising for 30 minutes per session.

Suggested training plan

- Week 1 - 1 30g golden ball
- Week 2 - 1 40g blue ball
- Week 3 & 4 - Link 2 30g golden balls
- Week 5 & 6 - Link 1 30g golden ball and 1 40g blue ball
- Week 7 & 8 - Link 2 40g golden balls



Warnings

- ◆ Please do not use during Pregnancy or Menstrual cycle
- ◆ You may feel some discomfort the first day after use, as your body gets use to the fiscal exercise.
- ◆ Should this discomfort continue or you experience any other side effects please stop using and consult your doctor.

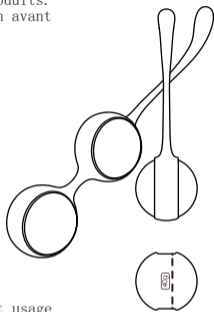
Nous vous remercions d'avoir acheté nos produits. Veuillez lire ce mode d'emploi avec attention avant d'utiliser l'appareil !

Spécifications

- Matériau utilisé pour la fabrication de la boule : métal sûr pour le corps
- Dispositif de retenue de la boule : silicone sûr pour le corps
- Poids de la boule dorée : 30g
- Poids de la boule bleue : 40g
- Diamètre de la boule : 31mm
- Dimensions globales : 155mm (L) x 32mm (D)

Mode d'emploi

- Nettoyez avant usage
- Utilisez un lubrifiant à base d'eau avant usage
- Étape 1: Videz votre vessie avant d'insérer les boules dans votre vagin.
Étape 2: Une seule boule doit être insérée à la fois. L'insertion est semblable à celle d'un tampon vaginal. Si vous rencontrez des difficultés, levez une jambe ou insérez la boule lorsque vous êtes couchée. Conservez le cordon de retenue en silicone en-dehors de votre corps pour pouvoir retirer la boule.
Étape 3: Pour maintenir les boules dans le vagin, contractez tout d'abord les muscles de votre jambe puis les muscles PC. Voir schéma ci-dessous :
Étape 4: Les boules Kegel doivent rester à l'intérieur du vagin au moins 15 minutes par jour, de façon à ce que vos muscles PC se renforcent. Pour de meilleurs résultats, vous pouvez les maintenir à l'intérieur plus longtemps.



4. Une fois l'exercice terminé, couchez-vous, relaxez-vous et tirez sur le cordon en silicone.

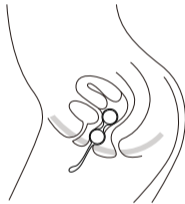
5. Suite au retrait des boules, séparez le dispositif de retenue en silicone des boules en métal et lavez-les soigneusement. Veuillez vous assurer que vous lavez/désinfectez votre rouleau-masseur avec un savon antibactérien et de l'eau chaude.

Conseils d'entraînement

Toujours commencer en utilisant la boule la plus légère et faire l'exercice pendant 15 minutes. Vous pouvez ajouter 5 minutes chaque jour, jusqu'à ce que les sessions durent 30 minutes.

Programme d'entraînement recommandé

- Semaine 1 - 1 boule dorée de 30g
- Semaine 2 - 1 boule bleue de 40g
- Semaines 3 et 4 - Relier 2 boules dorées de 30g
- Semaines 5 et 6 - Relier 1 boule dorée de 30g et 1 boule bleue de 40g
- Semaines 7 et 8 - Relier 2 boules dorées de 40g



Avertissementes

- ◆ Ne pas utiliser pendant la grossesse ou pendant les cycles menstruels.
- ◆ Le premier jour après utilisation, vous pouvez ressentir une gêne, votre corps doit s'adapter à l'exercice physique.
- ◆ Si cette gêne persiste, ou si vous ressentez d'autres effets secondaires, arrêtez l'utilisation et consultez un médecin.

La ringraziamo per aver acquistato un nostro prodotto. Prima dell'utilizzo, leggere attentamente questo manuale.

Dati tecnici

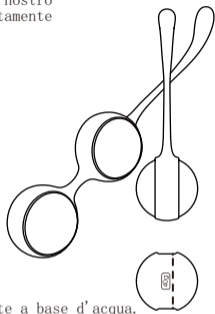
- Materiale della sfera: Metallo sicuro per il corpo umano
- Materiale del supporto della sfera: Silicone sicuro per il corpo umano
- Peso della sfera color oro: 30g
- Peso della sfera color blu: 40g
- Diametro di ciascuna sfera: 31mm
- Dimensioni totali: 155mm (lunghezza) x 32mm (profondità)

Modalità d'uso

1. Lavare prima di ciascun utilizzo
2. Prima dell'uso, utilizzare un lubrificante a base d'acqua.
3. Fase 1: Si consiglia di svuotare la vescica prima di inserire le sfere all'interno della vagina.

Fase 2: Si consiglia di inserire una sfera alla volta. L'inserimento delle sfere è simile all'inserimento di un tampone interno. In caso di difficoltà, si consiglia di sollevare una gamba o di sdraiarsi per facilitare l'inserimento. Mantenere la corda del supporto in silicone al di fuori del corpo, per poter estrarre la sfera.

Fase 3: Per trattenere le sfere all'interno della vagina, stringere prima i muscoli delle gambe e successivamente il muscolo pubococcigeo. Vedere il diagramma sottostante.



Fase 4: Per ottenere un rafforzamento del muscolo pubococcigeo, le sfere di Kegeldovrebbero essere tenute all'interno della vagina per almeno 15 minuti al giorno. Per un esercizio più intensivo, prolungarne la durata.

4. Dopo aver terminato gli esercizi si consiglia di sdraiarsi, rilassarsi e tirare l'estremità del supporto in silicone.
5. In seguito all'estrazione, separare il supporto in silicone dalle sfere in metallo

Consigli per la pratica degli esercizi

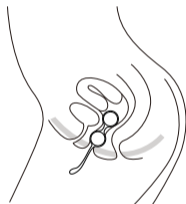
Iniziare sempre utilizzando la sfera più leggera e fare gli esercizi per 15 minuti. È possibile aggiungere 5 minuti di esercizi ogni giorno fino ad un allenamento di 30 minuti a sessione.

Piano di allenamento raccomandato:

- Prima settimana: 1 sfera color oro da 30g
- Seconda settimana: 1 sfera blu da 40g
- Terza e quarta settimana: unire 2 sfere color oro da 30g
- Quinta e sesta settimana: unire 1 sfera color oro da 30g con 1 sfera blu da 40g
- Settima e ottava settimana: 2 sfere blu da 40g

Avvertenze

- ◆ Non utilizzare durante la gravidanza o il ciclo mestruale
- ◆ Il primo giorno, dopo l'utilizzo, si potrebbe accusare dal fastidio mentre il corpo si abitua all'esercizio fisico.
- ◆ Se il fastidio dovesse continuare o se si dovessero verificare effetti collaterali, interrompere l'uso e consultare il proprio medico.

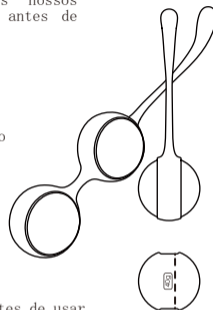


Agradecemos-lhe por ter optado pelos nossos produtos. Leia este manual com atenção antes de utilizar!

► Português

Especificações

- Material da Bola: Metal seguro para o corpo
- Protetor da bola: Silicone seguro para o corpo
- Peso da bola dourada: 30g
- Peso da bola azul: 40g
- Diâmetro da bola: 31mm
- Dimensões totais: 155mm (L) x 32mm (D)



Como utilizar

1. Limpar antes de utilizar
2. Use um lubrificante à base de água antes de usar
3. Passo 1: Esvaziar a bexiga antes de inserir as bolas na vagina.
Passo 2: Deve ser introduzida uma bola de cada vez. Inserir é semelhante à inserção de tampões vaginais. No caso de ter problemas para as inserir, levante uma perna ou insira-as enquanto está deitada. Mantenha o cabo de retenção de silicone fora do seu corpo para a remoção da bola.
Passo 3: Para segurar as bolas na vagina, apertar primeiro os músculos da sua perna e depois os músculos PC. Veja o diagrama abaixo:
Passo 4: As bolas de Kegel devem ser mantidas dentro da sua vagina durante pelo menos 15 minutos num dia para reforçar os seus músculos PC. Para um treino melhor, pode mantê-las dentro por mais tempo.

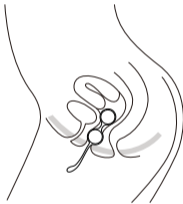
4. Depois de terminar o seu exercício, deite-se, relaxe e puxe o fio retentor de silicone.
5. Depois de retirar, separe o protetor de silicone e as bolas de metal e limpe cuidadosamente. Por favor, certifique-se de lavar/ desinfectar o seu massajador com sabão antibacteriano e água morna.

Dicas de formação

Comece sempre com a bola mais leve e faça exercícios durante 15 minutos. Pode acrescentar 5 minutos por dia até exercitar durante 30 minutos por sessão.

Plano de formação sugerido

- Semana 1 - 1 bola dourada de 30g
- Semana 2 - 1 bola azul de 40g
- Semana 3 e 4 - 2 bolas douradas de 30g
- Semana 5 e 6 - Junte 1 bola dourada de 30g e 1 bola azul de 40g
- Semana 7 e 8 - Junte 2 bolas azuis de 40g



Avisos

- ◆ Por favor, não usar durante a gravidez ou ciclo menstrual
- ◆ Pode sentir algum desconforto no primeiro dia após o uso, enquanto o seu corpo se habitua ao exercício físico.
- ◆ Se esse desconforto continuar ou se tiver quaisquer outros efeitos secundários, por favor pare de usar e consulte o seu médico.

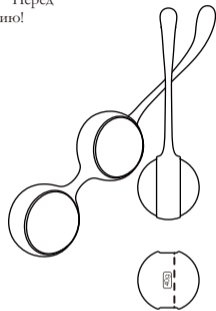
Ynalone -- 09

Благодарим за приобретение нашей продукции. Перед эксплуатацией внимательно прочитайте эту инструкцию!

► Русский

Характеристики

- Материал шариков:Безопасный для тела металл
- Дополнительный материал:Безопасный для тела силикон
- Вес золотого шарика:30 г
- Вес синего шарика:40 г
- Диаметр шарика:31мм
- Общие размеры:155мм(Дл) x 32мм(Диам)



Способ применения

1. Перед использованием вымыть
2. Перед использованием воспользуйтесь смазкой на водной основе
3. Шаг 1: Прежде чем вставлять шарики во влагалище, опорожните мочевой пузырь.
Шаг 2: Шарики следует вставлять по одному. Делайте это так же, как вводите вагинальные тампоны. Если вставить шарики сразу не удастся, поднимите одну ногу или попробуйте сделать это в лежачем положении. Силиконовый шнурок должен оставаться снаружи, чтобы можно было достать шарики.
Шаг 3: Чтобы удержать шарики во влагалище, напрягите мышцы ноги, а затем — лобково-копчиковую мышцу. См. диаграмму ниже.

Ynalone -- 10

Шаг 4: Шарики Кегеля необходимо удерживать во влагалище не менее 15 минут в день, укрепляя таким образом лобково-копчиковые мышцы. Для повышения эффективности тренировки увеличивайте это время.

4. После выполнения упражнений лягте, расслабьтесь и потяните за силиконовый хвостик.

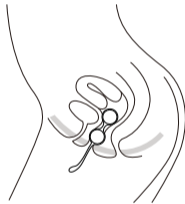
5. После извлечения отделите силиконовый держатель от металлических шариков и вымойте их. Обязательно мойте/дезинфицируйте массажер антибактериальным мылом и теплой водой.

Советы по тренировке

Всегда начинайте с более легкого шарика и упражняйтесь в течение 15 минут. С каждым днем можно увеличивать это время на 5 минут, доводя каждый подход до 30 минут.

Предлагаемый план тренировки

- Неделя 1 — 1 золотой шарик 30г
- Неделя 2 — 1 синий шарик 40г
- Недели 3 и 4 — Связка из 2 золотых шариков по 30г
- Недели 5 и 6 — Связка из 1 золотого шарика 30г и 1 синего шарика 40г
- Недели 7 и 8 — Связка из 2 золотых шариков по 40г



Предупреждения

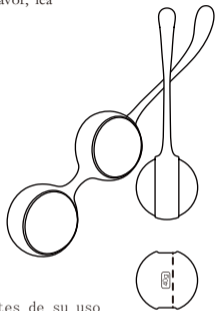
- ◆ Не пользуйтесь во время беременности или менструаций
- ◆ В первый день после использования вы можете ощущать некоторый дискомфорт — тело привыкает к физическому упражнению.
- ◆ Если этот дискомфорт не исчезает или появляются побочные эффекты, прекратите тренировки и проконсультируйтесь у врача.

Muchas gracias por adquirir nuestros productos. Por favor, lea detenidamente este manual antes de su uso.

► Español

Especificaciones

- Material de la bola: Metal apto para uso corporal
- Cordón de extracción: Silicona apta para uso corporal
- Peso de la bola dorada: 30g
- Peso de la bola azul: 40g
- Diámetro de la bola: 31mm
- Dimensiones totales: 155mm (L) x 32mm (D)



Cómo utilizar

1. Limpiar antes de usar
2. Aplicar un lubricante con base acuosa antes de su uso
3. Paso 1: vacíe la vejiga antes de insertar las bolas en la vagina.
Paso 2: inserte una bola de cada vez. Se insertan de un modo similar a los tampones vaginales. Si tiene problemas para insertarlas, eleve una pierna o tumbese para insertarlas. Mantenga el cordón de silicona fuera del cuerpo para poder extraer la bola.
Paso 3: para sujetar las bolas en la vagina, contraiga los músculos de la pierna y después los músculos PC. Vea el diagrama más abajo:
Paso 4: las bolas Kegel deben mantenerse dentro de la vagina durante al menos 15 minutos al día para fortalecer los músculos PC. Para un mejor resultado, se recomienda dejarlas dentro durante más tiempo.

4. Una vez completado el ejercicio túmbese, relájese y tire del extremo del cordón de silicona.

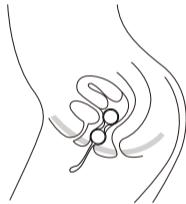
5. Una vez extraídas, separe el cordón de silicona de las bolas metálicas y límpielas concienzudamente. Asegúrese de lavar/desinfectar el producto con jabón antibacterias y agua tibia.

Consejos de uso

Comience siempre por la bola más pequeña y haga ejercicio durante 15 minutos. Puede añadir 5 minutos al día hasta que logre alcanzar los 30 minutos por sesión.

Plan de entrenamiento sugerido

- Semana 1 - 1 bola dorada de 30g
- Semana 2 - 1 bola azul de 40g
- Semanas 3 y 4 - Combinar 2 bolas doradas de 30g
- Semanas 5 y 6 - Combinar 1 bola dorada de 30g con 1 bola azul de 40g
- Semanas 7 y 8 - Combinar 2 bolas doradas de 40g



Advertencias

- ◆ No usar durante el embarazo o el ciclo menstrual
 - ◆ Puede sentir incomodidad el primer día de uso, hasta que su organismo se acostumbre al ejercicio físico.
 - ◆ Si esa incomodidad continúa o sufre algún otro efecto secundario, deje de usar las bolas y consulte a su médico.
- hecho con silicona de la más alta calidad.

Vi vill tacka dig för att du har köpt en av våra produkter. Var vänlig läs igenom den här bruksanvisningen noggrant innan användning!

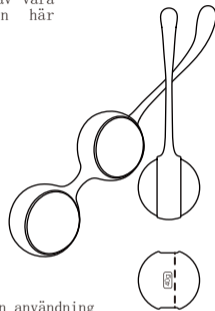
► Svenska

Specifikation

- Bollmaterial:Kroppssäker metall
- Bollhylsa:Kroppssäkert silikon
- Guldbollens vikt:30gram
- Den blåa bollens vikt:40gram
- Boll diameter:31mm
- Yttermått:155mm(L)x32mm(D)

Användning

1. Rengör innan användning.
2. Använd ett vattenbaserat smörjmedel innan användning
3. Steg 1: Kissa innan du för in bollarna i slidan.
Steg 2: För in en boll i taget. Införandet av bollarna kan liknas vid införandet av en tampong. Om du har svårt att föra in bollarna kan du lyfta upp ett ben eller föra in bollarna i liggande ställning. Se till att silikonhylsans sträng hänger ut så att du lätt kan ta bort bollarna.
Steg 3: För att hålla bollarna inne i slidan spänner du först benmusklerna och sedan PC-musklerna. Se nedanstående diagram:
Steg 4: Kegel-bollar skall hållas inne i slidan minst 15 minuter om dagen för att stärka PC-musklerna. Om du vill få en bättre workout kan du hålla bollarna inne under en längre tid.



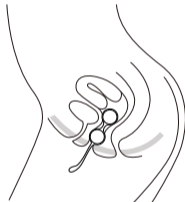
4. När du är klar med övningen, lägg dig ner, slappna av och dra i silikonhylsans sträng.
5. När du har tagit ut bollarna ska du avskilja silikonhylsan från metallbollarna och rengöra dem noggrant.
- Se till att du rengör/desinficerar din massör med antibakteriellt tvål och varmt vatten.

Övningstips

Börja alltid dina övningar med att använda den lättare bollen i 15 minuter. Du kan lägga till 5 minuter per dag till dess att du kan genomföra ett 30-minuters träningspass.

Förslag på träningsschema

- Vecka 1 - 1 guldboll à 30 gram
- Vecka 2 - 1 blå boll à 40 gram
- Vecka 3 & 4 - Kopplaihop 2 guldbollar 30 gram
- Vecka 5 & 6 - Kopplaihop 1 guldboll à 30 gram med 1 blå boll à 40 gram
- Vecka 7 & 8 - Kopplaihop 2 blåabollar à 40 gram



Varningsföreskrifter

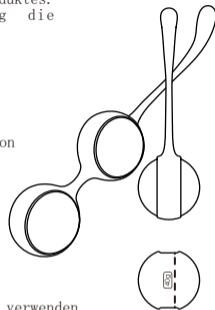
- ◆ Ska inte användas under graviditet eller menstruationscykeln.
- ◆ Det kan hända att du känner lite obehag dagen efter den första användningen tills dess att kroppen vänjer sig vid de fysiska övningarna.
- ◆ Om obehaget fortsätter, eller om du upplever några andra biverkningar, ska du avbryta användningen och kontakta din läkare.

Wir danken Ihnen für den Kauf unseres Produktes. Bitte lesen Sie vor der Benutzung die Gebrauchsanweisung sorgfältig durch.

► Deutsch

Spezifikationen

- Material der Kugeln: körpersicheres Metall
- Kugelrückholbändchen: körpersicheres Silikon
- Gewicht der Goldkugel: 30g
- Gewicht der blauen Kugel: 40g
- Kugeldurchmesser: 31mm
- Gesamtabmessungen: 155mm (L) x 32mm (D)



Anwendung

1. Vor Gebrauch reinigen.
2. Vor Gebrauch Gleitmittel auf Wasserbasis verwenden.
3. Schritt 1: Entleeren Sie Ihre Blase, bevor Sie die Kugeln in die Scheide einführen.

Schritt 2: Jeweils nur eine Kugel auf einmal einführen. Das Einführen der Kugeln ähnelt dem Einführen von Tampons. Sollten Sie Schwierigkeiten beim Einführen haben, heben Sie ein Bein an oder führen Sie sie liegend ein. Achten Sie darauf, dass sich das Silikonrückholbändchen für die Entfernung der Kugeln außerhalb Ihres Körpers befindet.

Schritt 3: Um die Kugeln in der Scheide zu halten, spannen Sie zuerst Ihre Beinmuskeln und dann Ihre Beckenbodenmuskulatur an. Siehe Schaubild unten:

Schritt 4: Sie sollten die Liebeskugeln mindestens 15 Minuten am Tag in Ihrer Scheide tragen, damit Ihre Beckenbodenmuskulatur gestärkt wird. Für ein noch besseres Training können Sie sie auch länger drinnen behalten.

4. Legen Sie sich nach Beendigung der Übung hin, entspannen Sie sich und ziehen Sie am Silikonrückholbändchen.

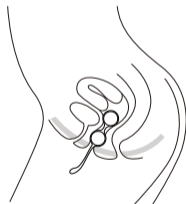
5. Trennen Sie das Silikonrückholbändchen nach dem Entfernen von den Metallkugeln und reinigen Sie sie gründlich. Stellen Sie bitte sicher, dass Sie Ihre Massagehilfe mit antibakterieller Seife und warmem Wasser waschen/desinfizieren.

Trainingstipps

Beginnen Sie immer mit der leichteren Kugel und trainieren Sie 15 Minuten lang. Sie können jeden Tag 5 Minuten länger trainieren, bis Sie irgendwann 30 Minuten pro Sitzung erreicht haben.

Empfohlener Trainingsplan

- Woche 1 - 1 goldene Kugel à 30g
- Woche 2 - 1 blaue Kugel à 40g
- Woche 3 & 4 - Verbinden Sie 2 goldene Kugeln à 30g
- Woche 5 & 6 - Verbinden Sie 1 goldene Kugel à 30g und 1 blaue Kugel à 40g
- Woche 7 & 8 - Verbinden Sie 2 blaue Kugeln à 40g



Warnhinweise

- ◆ Bitte nicht in der Schwangerschaft oder während der Monatsblutung verwenden.
- ◆ Möglicherweise haben Sie am ersten Tag nach dem Gebrauch Beschwerden, da sich Ihr Körper erst an das körperliche Training gewöhnen muss.
- ◆ Sollten diese Beschwerden anhalten oder weitere Nebenwirkungen auftreten, brechen Sie die Verwendung bitte ab und suchen Sie einen Arzt auf.



WARRANTY CARD

Nalone Ltd.

Web: www.nalone.co.uk

E-mail: info@nalone.co.uk

   
NALONE ALL RIGHTS RESERVED

◆ What is Covered

This warranty covers any defects in the Nalone product purchased provided the product has been used and maintained in accordance with terms of the Nalone instruction manual.

◆ How Long Coverage Lasts

This warranty runs for one year from the date of purchase of your Nalone product. Please retain your receipt as proof of purchase.

◆ What is not Covered

This warranty does not cover accidental or wilful damage or any defects arising from the product not being cared for as per the instruction manual. Please take care to carefully clean and store the product.

◆ What Nalone Will Do

Nalone will repair any product that proves to be defective in materials or workmanship. In the event repair is not possible, Nalone will either replace, or refund the full purchase price, whichever you prefer.

◆ How To Get Service

Contact Nalone on info@nalone.co.uk

User Information

User name:	_____	Tel:	_____
User Address:	_____		
Product name:	_____		
Purchase date:	_____		



About Us

Nalone is a world leader in the design and production of adult lifestyle products. The company's philosophy has been to devise and develop a premium range of intimate massagers. The in-house design team are constantly looking to innovate and strive towards creating the ultimate user experience.

All products are presented in exquisite packaging and where necessary include a USB charger, storage bag and instruction for use and product care.

All products carry Nalone's standard 1 year warranty.

www.nalone.co.uk