

# Geisha balls Magnetic

Мощный магнитный тренер

## 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.

