

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. $\text{24} + \text{34} = 58 \text{ g} / 2.05 \text{ oz}$

2. $\text{24} + \text{44} = 68 \text{ g} / 2.40 \text{ oz}$

3. $\text{34} + \text{44} = 78 \text{ g} / 2.75 \text{ oz}$

4. $\text{34} + \text{56} = 90 \text{ g} / 3.18 \text{ oz}$

5. $\text{44} + \text{56} = 100 \text{ g} / 3.53 \text{ oz}$

