

libere o seu potencial com o F2S™

aprimore a resistência sexual
e controle da ejaculação





Bem-vindo ao **Centro de Treinamento F2S™**, onde você pode escolher entre dois programas projetados por especialistas para melhorar seu bem-estar sexual:

- Poderoso **treino de resistência**
- **Exercícios de Kegel** guiados para homens

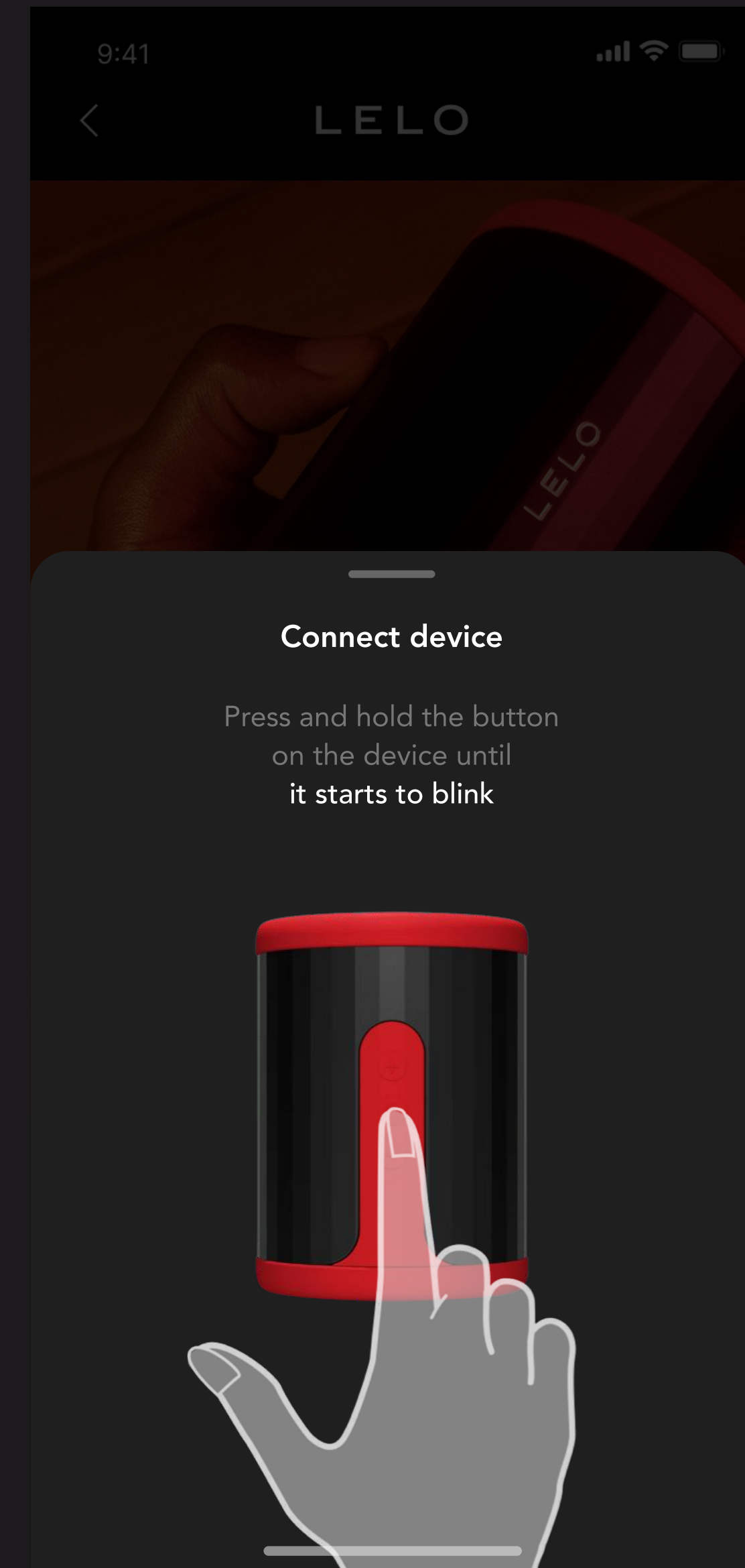
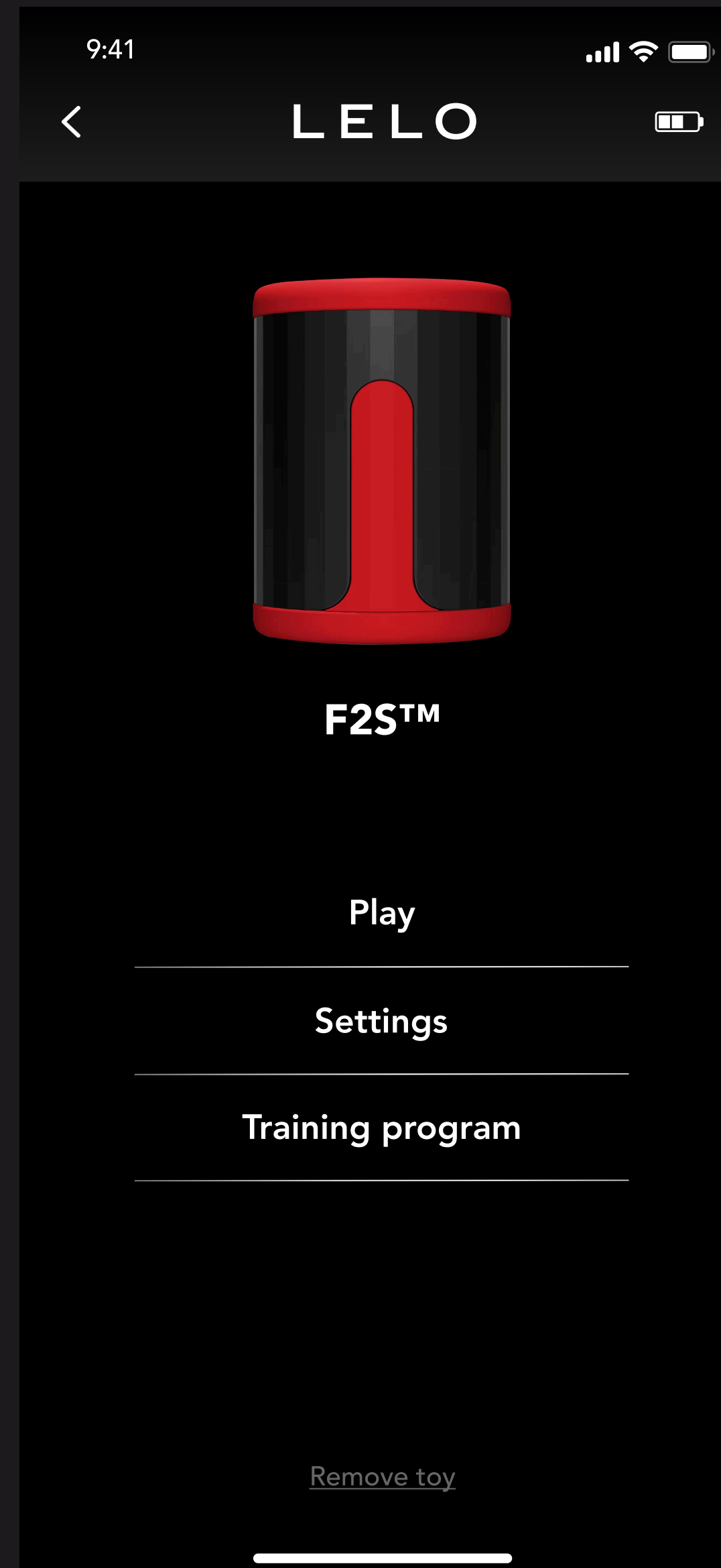
treinador de **resistência**

ATIVANDO
UM PODEROSO
TREINO DE
RESISTÊNCIA

Embarque em uma jornada por
9 níveis de condicionamento e
colete medalhas de progresso
enquanto melhora sua resistência.

▶ PASSO 1

Antes de começar, certifique-se
que seu dispositivo **F2S™** esteja
emparelhado com o **app da LELO™**.



treinador de **resistência**

➡ PASSO 2

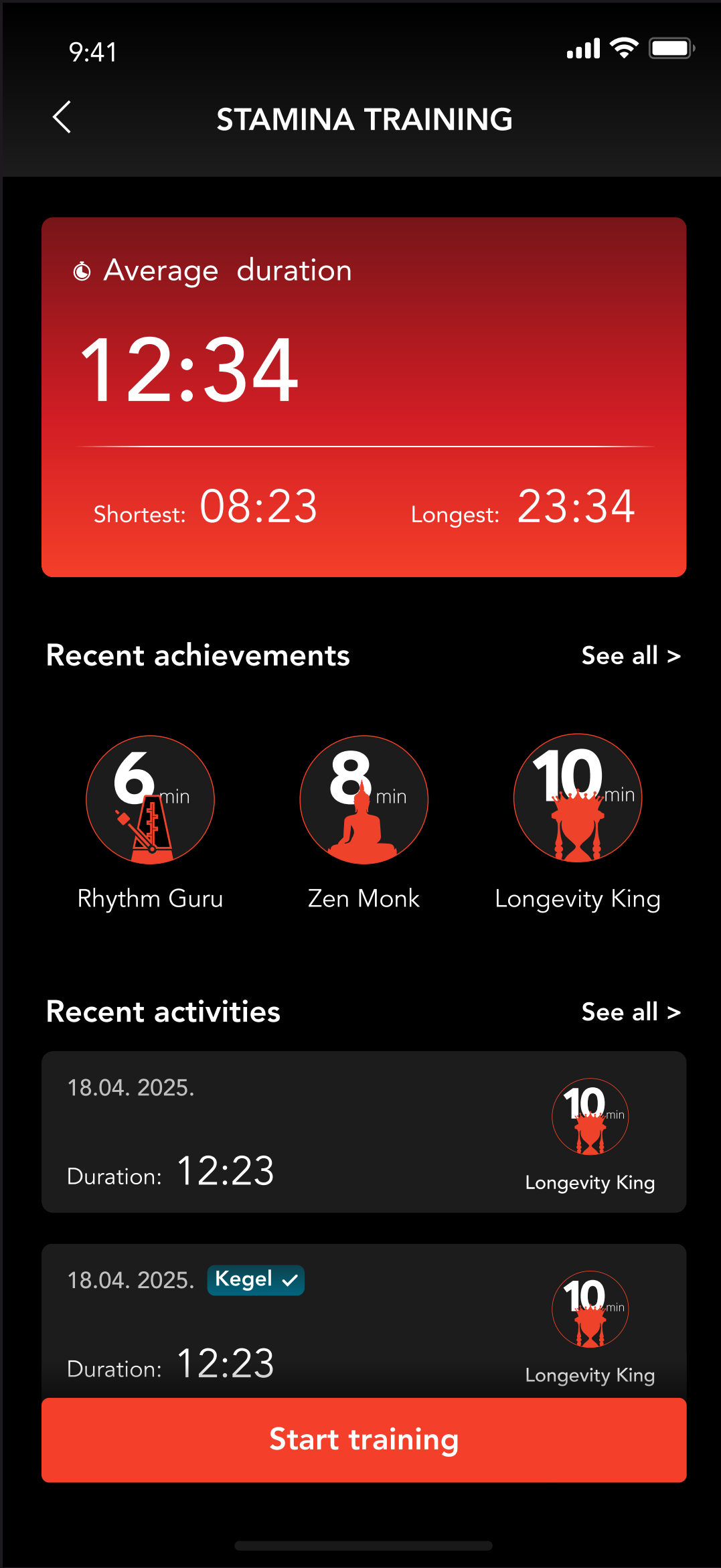
Selecione o "ícone de troféu"
no meio do menu inferior. Depois,
toque em "Treino de resistência".



treinador de resistência

▶ PASSO 3

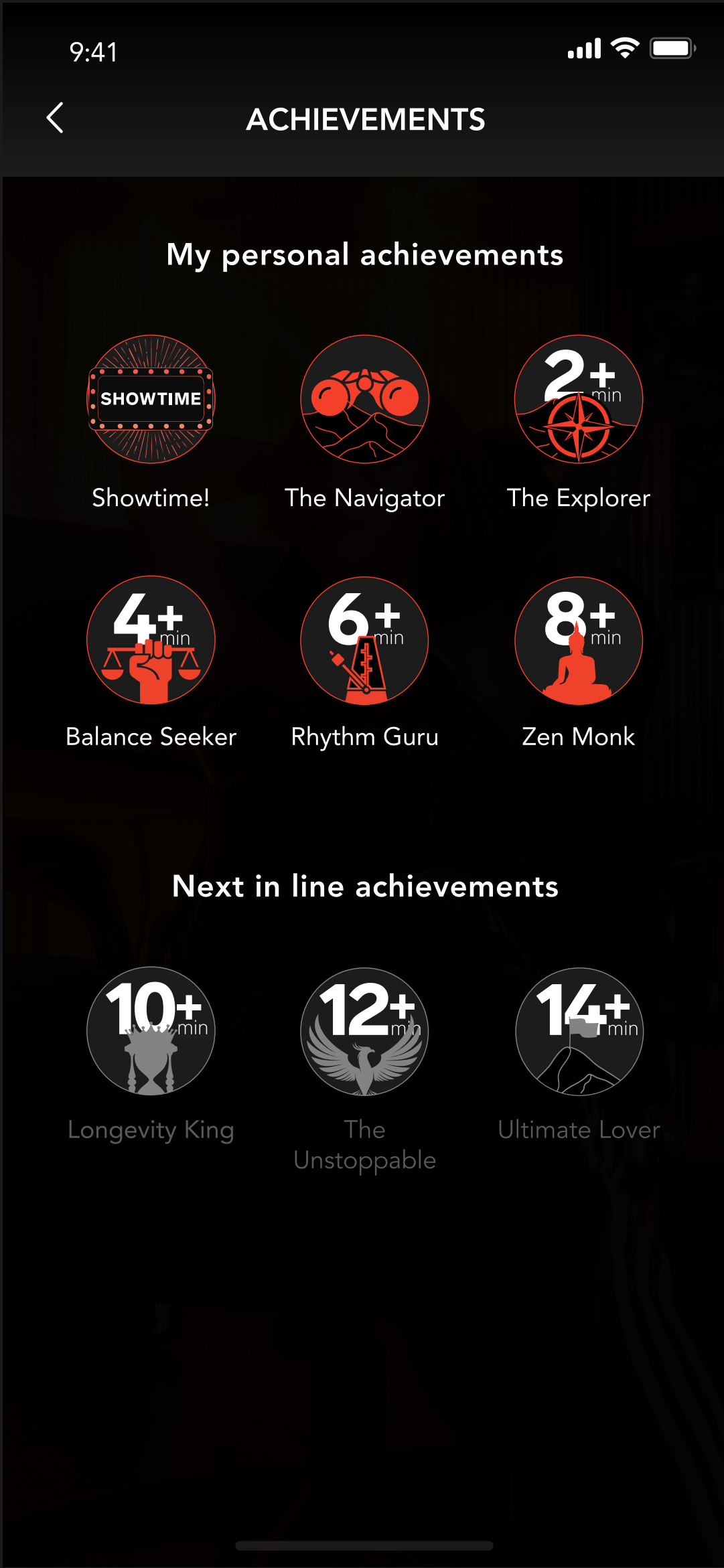
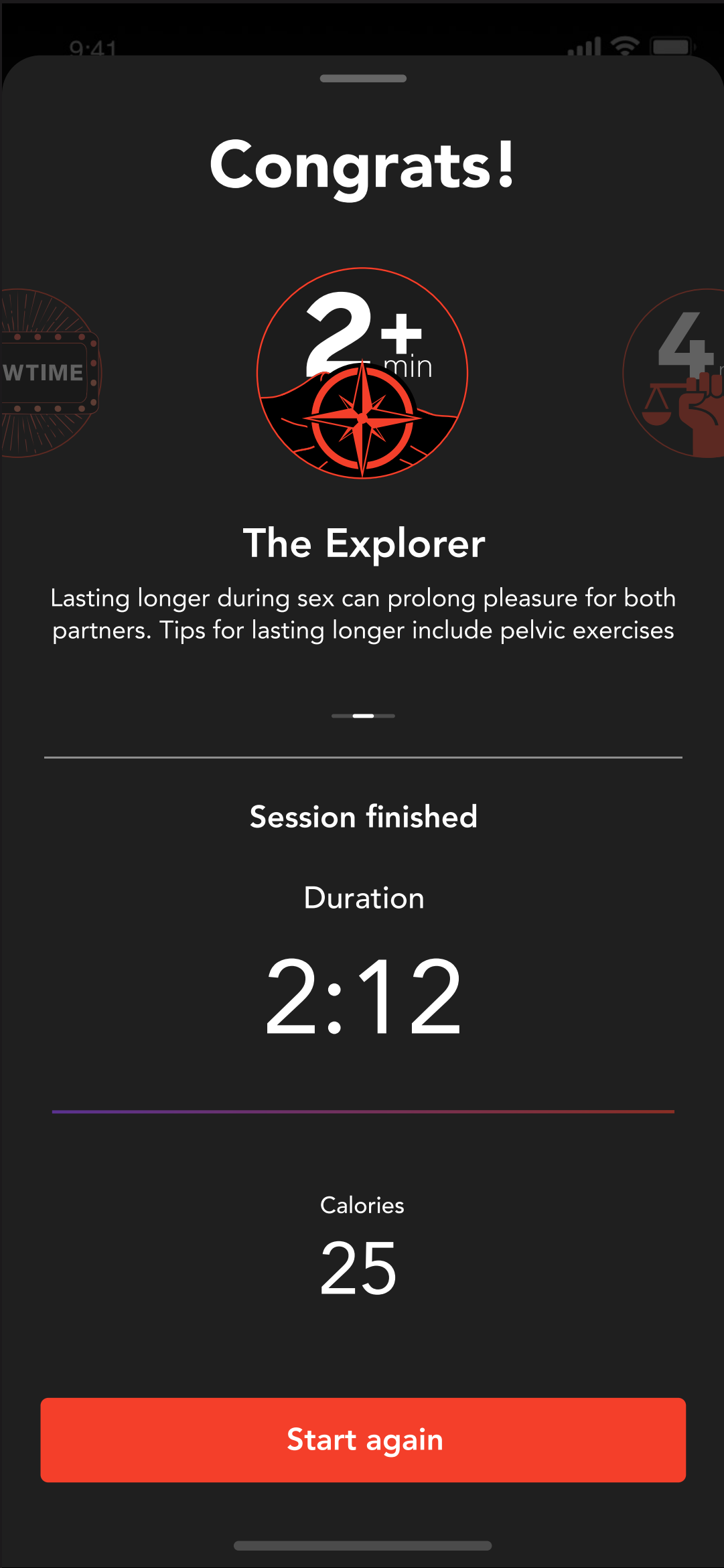
Siga as instruções na tela e selecione "Iniciar treino" quando estiver pronto.



treinador de **resistência**

▶ PASSO 4

Tente avançar pelos nove níveis de resistência, buscando aumentar sua duração a cada movimento que realizar.



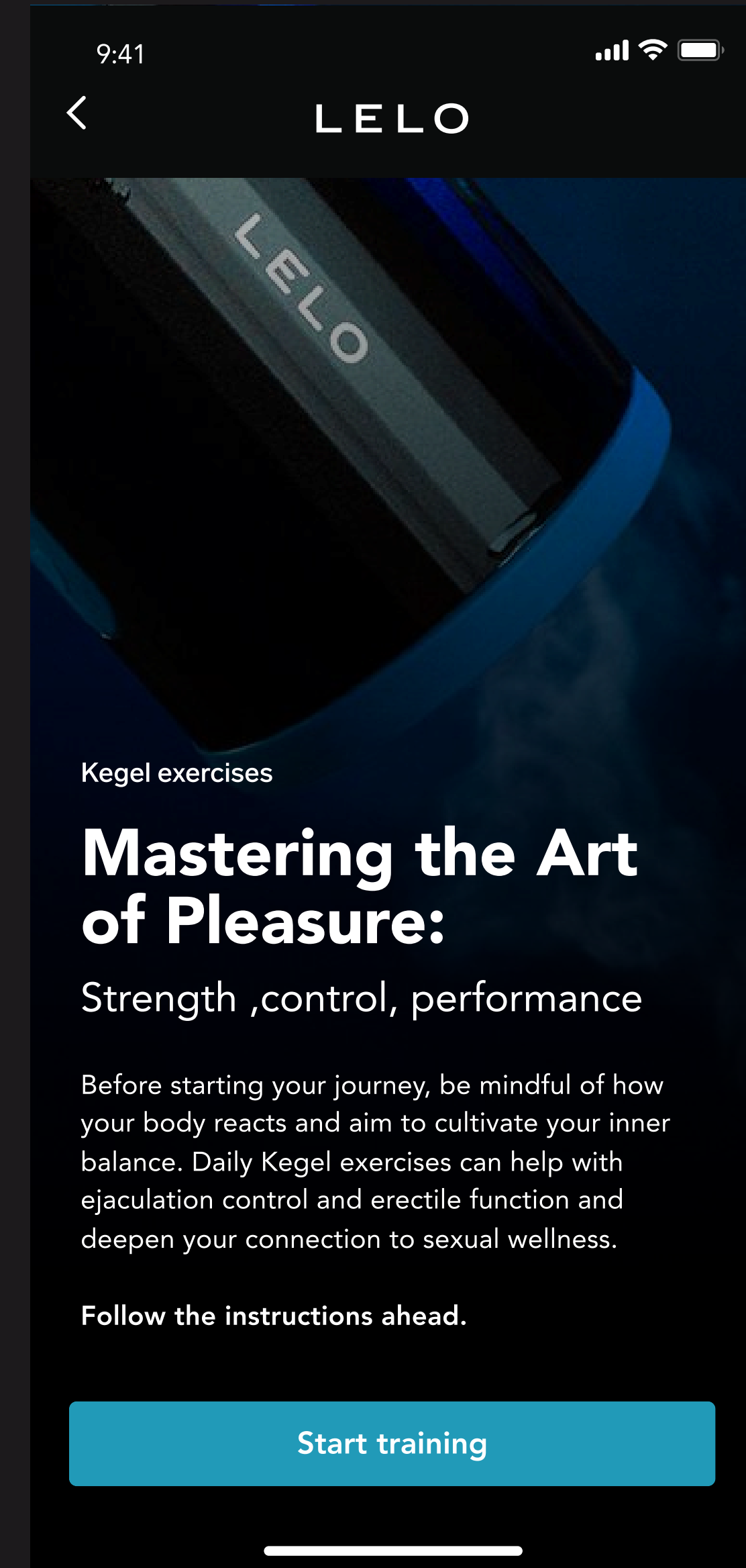
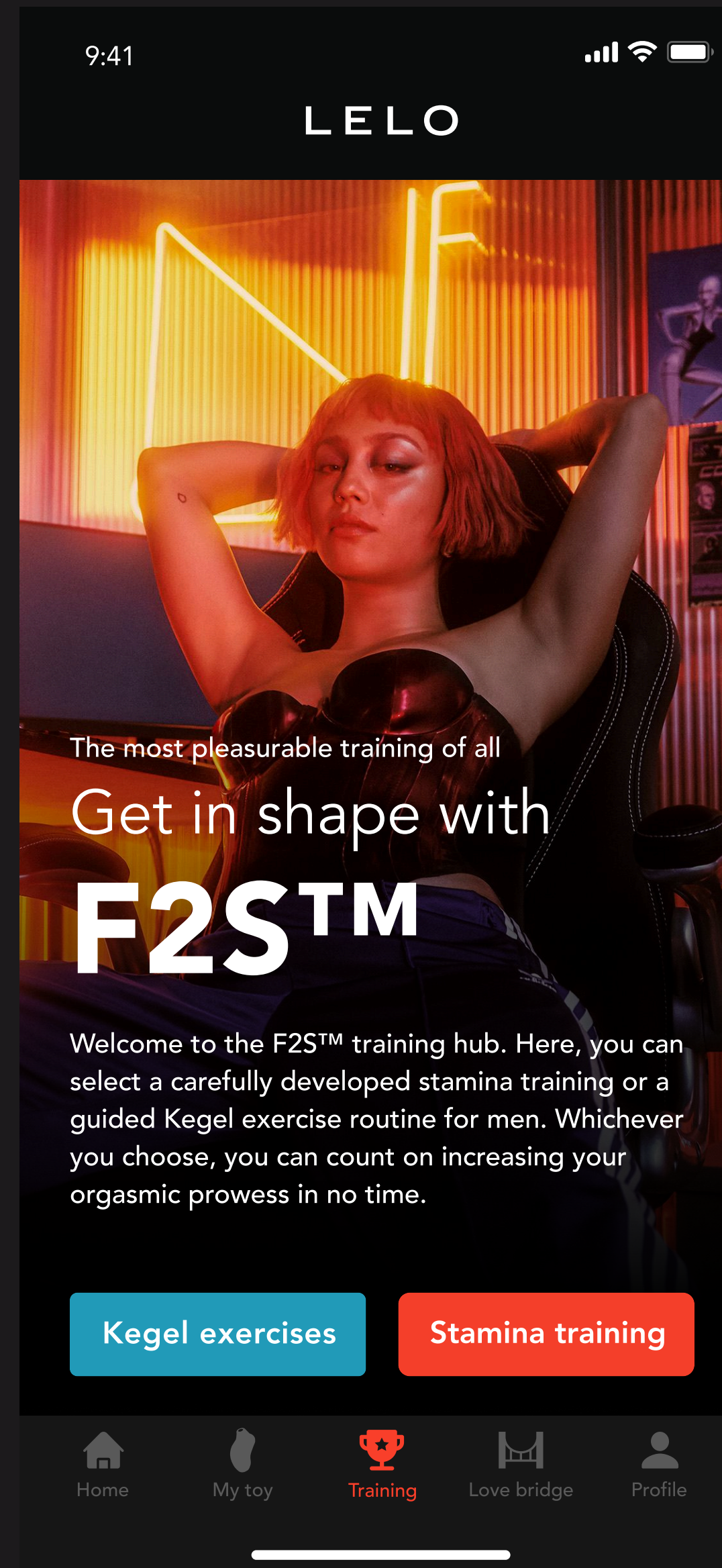
exercícios de **Kegel**

EXERCÍCIOS DE KEGEL GUIADOS PARA HOMENS

Busque um controle aprimorado da ejaculação com quatro exercícios simples que ajudarão a fortalecer os músculos do assoalho pélvico como nunca antes.

➡ PASSO 1

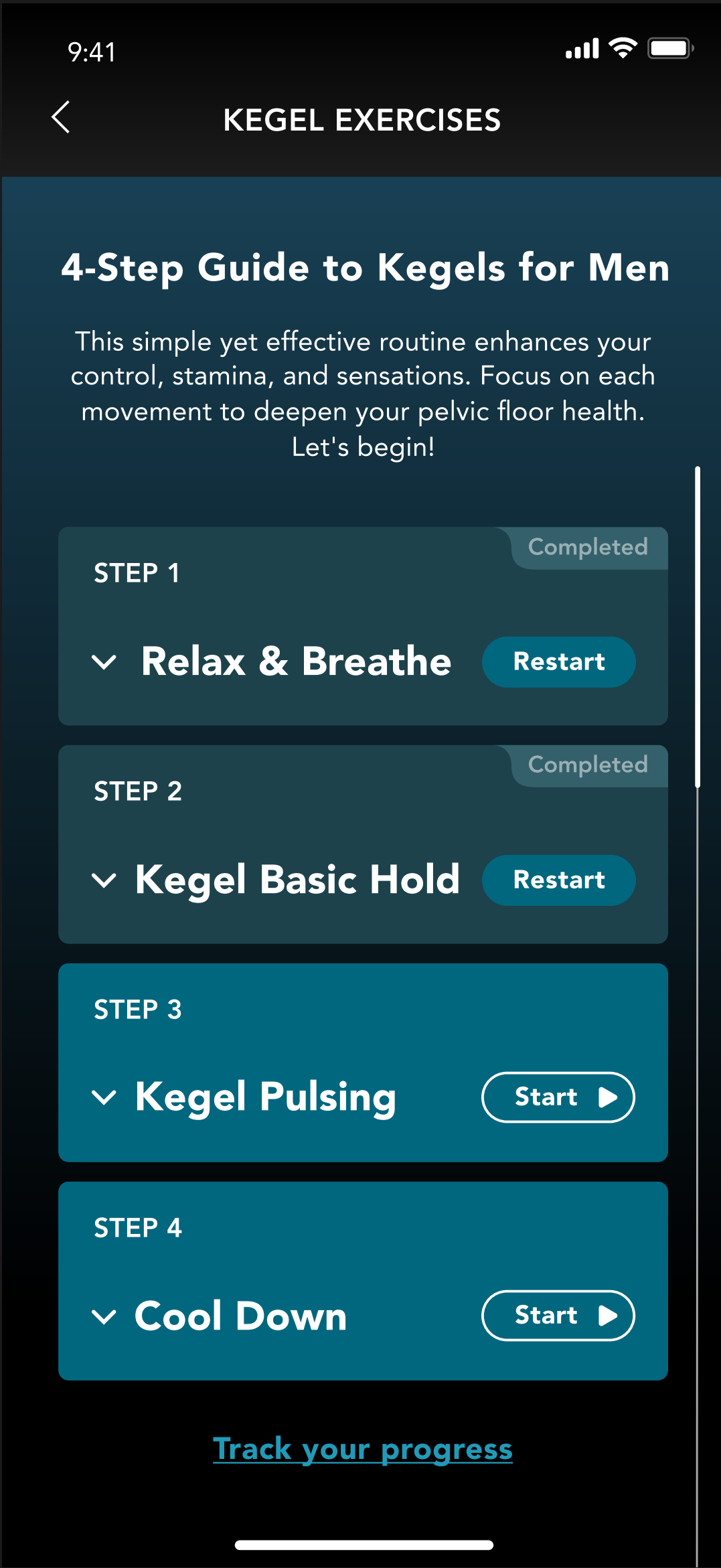
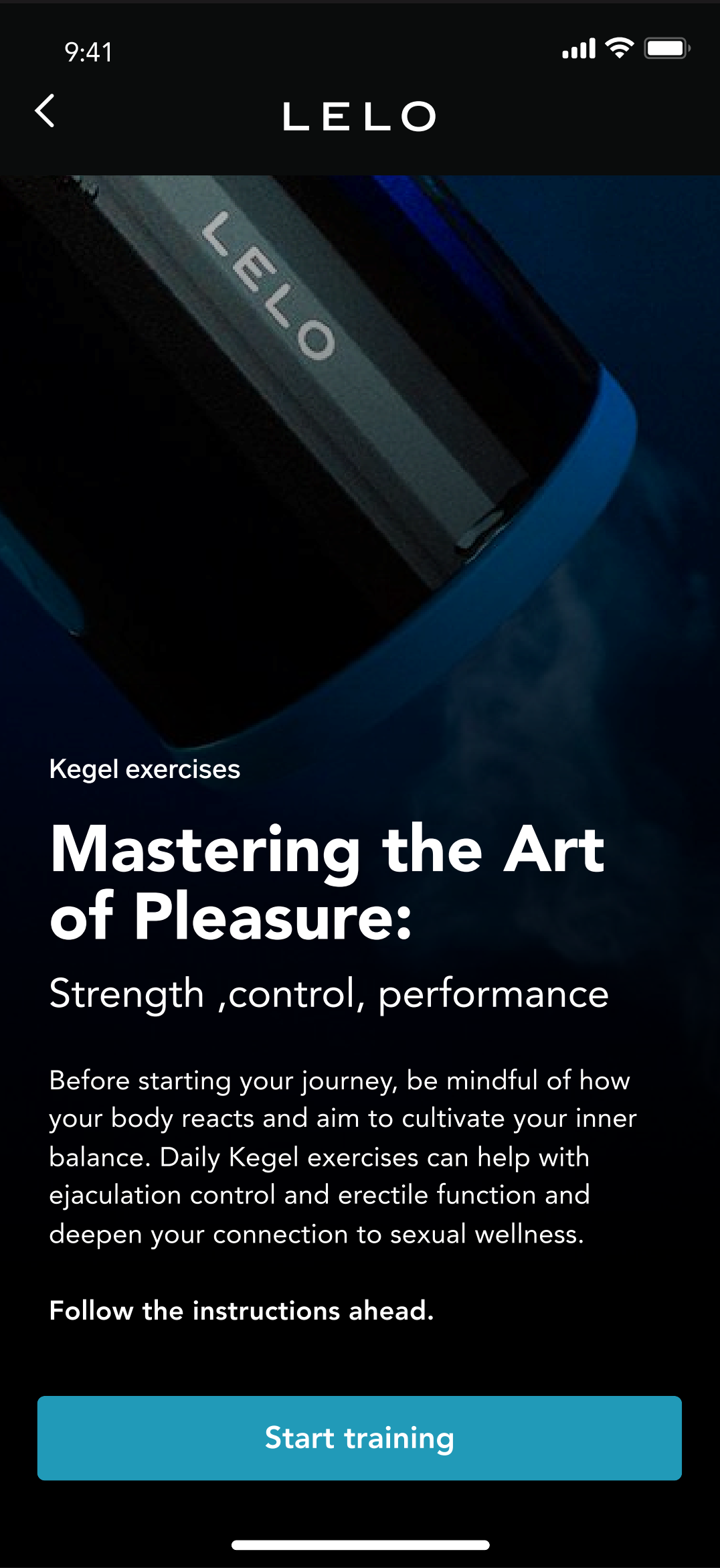
Selecione o "ícone de troféu" no meio do menu inferior. Depois, toque em "Exercícios de Kegel". Para esses exercícios, **nenhum dispositivo é necessário**.



exercícios de **Kegel**

▶ PASSO 2

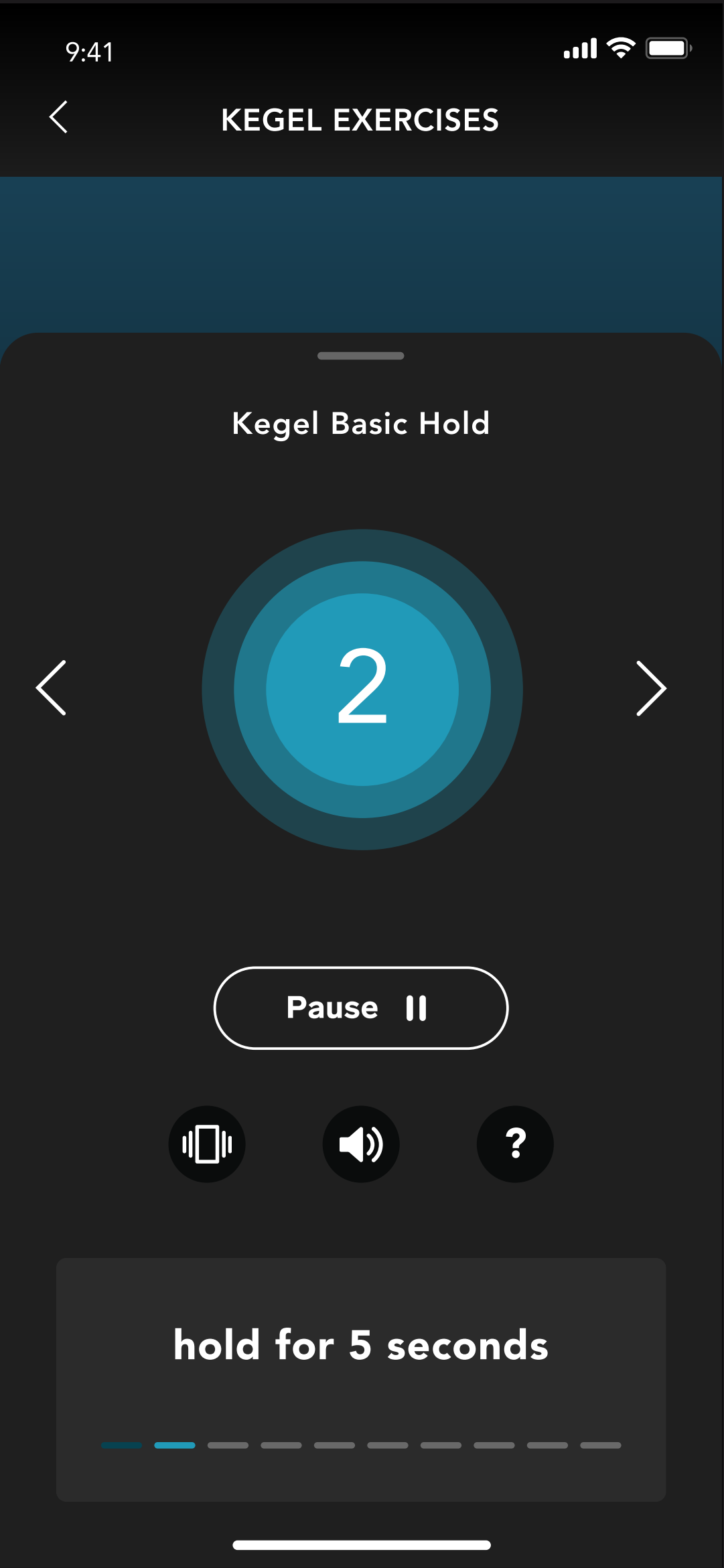
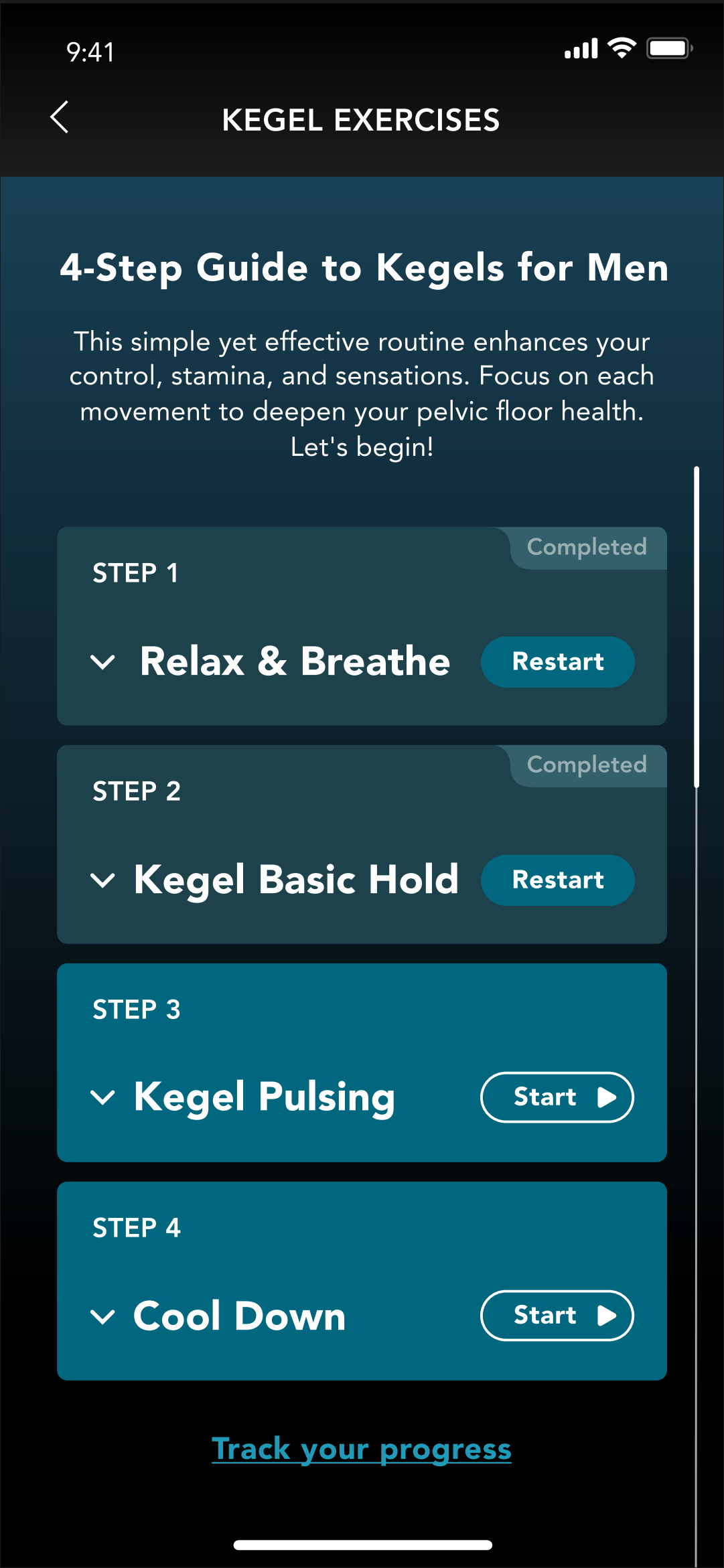
Siga as instruções na tela e
selecione "Iniciar treino"
quando estiver pronto.



exercícios de **Kegel**

▶ PASSO 3

Tente realizar os quatro exercícios, concentrando-se no relaxamento, posições básicas, pulsação e alongamento.

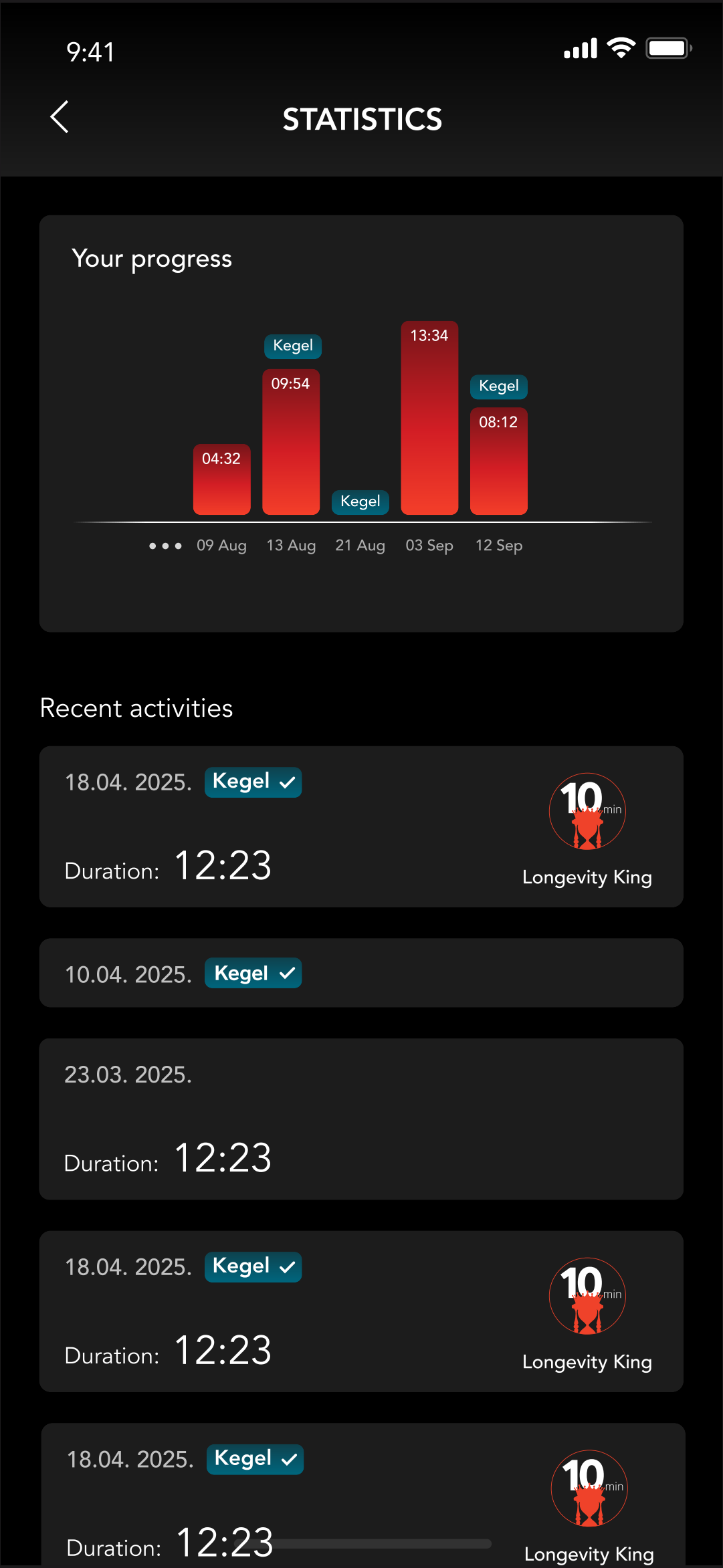


treinador de **resistência**

A R E G U L A R I D A D E É O S E G R E D O

Independentemente da opção de treino que escolher, **a prática regular levará a melhorias notáveis no controle e na resistência.**

Monitore seu progresso no app e torne esses exercícios parte essencial da sua rotina de bem-estar.



LELO

Come Together