

## DE GEBRAUCHSANWEISUNG

### Warum überhaupt Beckenbodentraining?

Der Beckenboden ist eine der wichtigsten Muskelgruppen in unserem Körper. Der Beckenbodentrainer fungiert wie eine Hängematte. Dabei halten die Muskeln und Bänder die Organe wie Blase, Darm, Scheide und Gebärmutter elastisch und stabil auf dieser „Hängematte“ zusammen. Lässt diese Spannung nach, kann die „Hängematte“ nach unten rutschen. Ein starker Beckenboden kann Ihr Wohlbefinden positiv beeinflussen und kann Ihr Lustempfinden steigern.

### Qualität, die Sicherheit gibt.

Die LUBEXXX® Trainingshilfen wiegen zwischen 58 g und 92 g. Sie sind aus hochwertigem Elastomer oder Qualitätssilikon und haben einen hohen Tragekomfort. Dank ergonomischer Form leicht einzuführen. Einfach und diskret zu benutzen. Mit Rückholband.

### Wie funktioniert der Beckenbodentrainer?

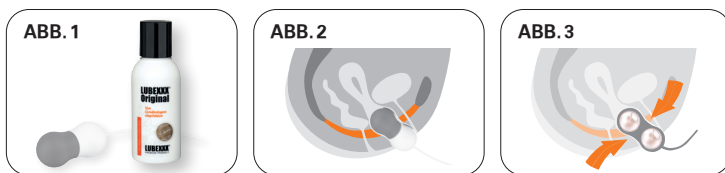
Den Beckenbodentrainer wie einen handelsüblichen Tampon einführen. Im Inneren des Beckenbodentrainers sind zwei Gewichte. Diese geraten in Schwingung, sobald man sich körperlich bewegt. Die Schwingungen übertragen sich auf die Muskeln. Die Muskeln versuchen die Schwingung auszugleichen. Der Beckenbodenmuskel wird trainiert. Sie müssen sich also nach dem Einführen nur bewegen. (Der Trainer mit 92 g hat nur ein Gewicht).

### Anwendung – siehe Abbildungen.

ABB. 1: LUBEXXX® Gleitgel als Einführhilfe (bei Bedarf) auf Trainer auftragen.

ABB. 2: Trainer wie einen handelsüblichen Tampon in die Vagina einführen. Die richtige Position finden. Tipp, im Stehen geht es leichter.

ABB. 3: Jetzt bewegen und dabei den Trainer halten.



### Häufigkeit des Trainings.

Täglich 1x bis 2x ca. 10 Minuten. Bei schwacher Muskulatur kann es zu Beginn etwas schwierig sein, den Trainer zu halten. Einfach weitermachen, denn durch das Training können die Muskeln stärker werden. Wichtig ist ein regelmäßiges Training. Mit Trainingserfolg kann das Gewicht (Fortgeschrittenen Set mit 72 g und 92 g) gesteigert werden.

## UK INSTRUCTIONS FOR USE

### Why pelvic floor training at all?

The pelvic floor is one of the most important muscle groups in our body. The pelvic floor trainer acts like a hammock. The muscles and ligaments hold the organs such as the bladder, intestines, vagina and uterus together elastically and stably on this "hammock". If this tension is released, the "hammock" can slide down. A strong pelvic floor can have a positive effect on your well-being and can increase your sense of pleasure.

### Quality that provides security.

The LUBEXXX® pelvic floor trainers weigh between 58 g and 92 g. They are made of high-quality elastomer or quality silicone and are very comfortable to wear. Easy to insert thanks to its ergonomic shape. Easy and discreet to use. With return strap.

### How does the pelvic floor trainer work?

Insert the pelvic floor trainer like a standard tampon. There are two weights inside the pelvic floor trainer. These begin to vibrate as soon as you physically move. The vibrations are transmitted to the muscles. The muscles try to balance the vibration. The pelvic floor muscle is trained. So all you have to do after insertion is move. (The 92 g trainer only has one weight).

### Application – see illustrations.

FIG. 1: Apply LUBEXXX® lubricant to the trainer as an insertion aid (if necessary).

FIG. 2: Insert the trainer into the vagina like a standard tampon. Find the right position. Tip, it's easier standing up.

FIG. 3: Now move while holding the trainer.

### Frequency of training.

Daily 1x to 2x approx. 10 minutes. If your muscles are weak, it may be a little difficult to hold the trainer at the beginning. Just keep going, because training can make your muscles stronger. Regular training is important. With successful training, the weight can be increased (advanced set with 72 g and 92 g).

## FR MODE D'EMPLOI

### Pourquoi un entraînement du plancher pelvien ?

Le plancher pelvien est l'un des groupes musculaires les plus importants de notre corps. L'entraîneur du plancher pelvien agit comme un hamac. Les muscles et les ligaments maintiennent les organes tels que la vessie, les intestins, le vagin et l'utérus ensemble de manière élastique et stable sur ce « hamac ». Si cette tension est relâchée, le « hamac » peut glisser vers le bas. Un plancher pelvien fort peut avoir un effet positif sur votre bien-être et augmenter votre sensation de plaisir.

### Une qualité qui assure la sécurité.

Les entraîneurs du plancher pelvien LUBEXXX® pèsent entre 58 g et 92 g. Ils sont fabriqués en élastomère de haute qualité ou en silicone de qualité et sont très agréables à porter. Facile à insérer grâce à sa forme ergonomique. Utilisation simple et discrète. Avec sangle de retour.

### Comment fonctionne l'entraîneur du plancher pelvien ?

Insérez l'entraîneur du plancher pelvien comme un tampon standard. Il y a deux poids à l'intérieur de l'entraîneur du plancher pelvien. Ceux-ci commencent à vibrer dès que vous bougez physiquement. Les vibrations sont transmises aux muscles. Les muscles tentent d'équilibrer les vibrations. Les muscles du plancher pelvien sont entraînés. Il ne vous reste donc plus qu'à déplacer après l'insertion. (L'entraîneur de 92 g n'a qu'un seul poids).

### Application – voir illustrations.

FIG. 1: Appliquez le lubrifiant LUBEXXX® sur l'entraîneur comme aide à l'insertion (si nécessaire).

FIG. 2: Insérez l'entraîneur dans le vagin comme un tampon standard. Trouvez la bonne position. Astuce, c'est plus facile debout.

FIG. 3: Déplacez-vous maintenant tout en tenant l'entraîneur.

### Fréquence des formations.

Quotidiennement 1x à 2x env. 10 minutes. Si vos muscles sont faibles, il peut être un peu difficile de tenir l'entraîneur au début. Continuez, car l'entraînement peut renforcer vos muscles. Une formation régulière est importante. Avec un entraînement réussi, le poids peut être augmenté (set avancé de 72 g et 92 g).

## IT ISTRUZIONI PER L'USO

### Perché allenare il pavimento pelvico?

Il pavimento pelvico è uno dei gruppi muscolari più importanti del nostro corpo. Il trainer per il pavimento pelvico funziona come un'amaca. Su questa "amaca" i muscoli e i legamenti tengono uniti in modo elastico e stabile gli organi come vescica, intestino, vagina e utero. Se questa tensione viene allentata, l'"amaca" può scivolare verso il basso. Un pavimento pelvico forte può avere un effetto positivo sul tuo benessere e può aumentare il tuo senso di piacere.

### Qualità che fornisce sicurezza.

Il trainer per il pavimento pelvico LUBEXXX® pesano tra 58 g e 92 g. Sono realizzati in elastomero di alta qualità o silicone di qualità e sono molto comodi da indossare. Facile da inserire grazie alla sua forma ergonomica. Facile e discreto da usare. Con cinturino di ritorno.

### Come funziona il trainer per il pavimento pelvico?

Inserisci il trainer per il pavimento pelvico come un tampone standard. All'interno del trainer per il pavimento pelvico sono presenti due pesi. Questi iniziano a vibrare non appena ti muovi fisicamente. Le vibrazioni vengono trasmesse ai muscoli. I muscoli cercano di bilanciare la vibrazione. Si allena il muscolo del pavimento pelvico. Quindi tutto ciò che devi fare dopo l'inserimento è spostare. (Il trainer da 92 g ha un solo peso).

### Applicazione – vedere le illustrazioni.

FIG. 1: Applicare il lubrificante LUBEXXX® al trainer come ausilio per l'inserimento (se necessario).

FIG. 2: Inserire il trainer in vagina come un normale assorbente. Trova la posizione giusta.

Suggerimento, è più facile alzarsi.

FIG. 3: Ora muoviti tenendo il trainer.

### Frequenza della formazione.

Ogni giorno da 1 a 2 volte ca. 10 minuti. Se i tuoi muscoli sono deboli, all'inizio potrebbe essere un po' difficile tenere il trainer. Continua ad andare avanti, perché l'allenamento può rendere i tuoi muscoli più forti. La formazione regolare è importante. Con un allenamento di successo è possibile aumentare il peso (set avanzato con 72 g e 92 g).

## ES INSTRUCCIONES DE USO

### ¿Por qué entrenar el suelo pélvico?

El suelo pélvico es uno de los grupos musculares más importantes de nuestro cuerpo. El entrenador de suelo pélvico actúa como una hamaca. Los músculos y ligamentos mantienen unidos de forma elástica y estable órganos como la vejiga, los intestinos, la vagina y el útero en esta "hamaca". Si se libera esta tensión, la "hamaca" puede deslizarse hacia abajo. Un suelo pélvico fuerte puede tener un efecto positivo en su bienestar y aumentar su sensación de placer.

### Calidad que proporciona seguridad.

Los entrenadores de suelo pélvico LUBEXXX® pesan entre 58 y 92 g. Están fabricados con elastómero o silicona de alta calidad y son muy cómodos de llevar. Fácil de insertar gracias a su forma ergonómica. Fácil y discreto de usar. Con correa de retorno.

### ¿Cómo funciona el entrenador de suelo pélvico?

Inserte el entrenador de suelo pélvico como un tampón estándar. Hay dos pesos dentro del entrenador de suelo pélvico. Estos comienzan a vibrar tan pronto como te mueves físicamente. Las vibraciones se transmiten a los músculos. Los músculos intentan equilibrar la vibración. Se entrena el músculo del suelo pélvico. Entonces todo lo que tienes que hacer después de la inserción es moverte. (El entrenador de 92g solo tiene un peso).

### Aplicación – ver ilustraciones.

FIG. 1: Aplique lubricante LUBEXXX® al entrenador como ayuda para la inserción (si es necesario).

FIG. 2: Inserte el entrenador en la vagina como un tampón estándar. Encuentra la posición correcta.

Consejo, es más fácil estar de pie.

FIG. 3: Ahora muévase mientras sostiene el entrenador.

### Frecuencia de entrenamiento.

Diariamente 1x a 2x aprox. 10 minutos. Si tus músculos están débiles, puede que te resulte un poco difícil sujetar el entrenador al principio. Sigue adelante, porque el entrenamiento puede fortalecer tus músculos. La formación regular es importante. Con un entrenamiento exitoso, se puede aumentar el peso (conjunto avanzado con 72 g y 92 g).

## NL GEBRUIKSAANWIJZING

### Waarom überhaupt bekkenbodentraining?

De bekkenbodem is één van de belangrijkste spiergroepen in ons lichaam. De bekkenbodentrainer fungeert als een hangmat. De spieren en ligamenten houden de organen zoals de blaas, darmen, vagina en baarmoeder elastisch en stabiel bij elkaar op deze "hangmat". Als deze spanning wordt losgelaten, kan de "hangmat" naar beneden glijden. Een sterke bekkenbodem kan een positief effect hebben op uw welzijn en kan uw genotsgevoel vergroten.

### Kwaliteit die zekerheid biedt.

De LUBEXXX® bekkenbodentrainers wegen tussen de 58 g en 92 g. Ze zijn gemaakt van hoogwaardig elastomeer of kwaliteitssiliconen en zijn zeer comfortabel om te dragen. Gemakkelijk in te brengen dankzij de ergonomische vorm. Gemakkelijk en discreet in gebruik. Met retourband.

### Hoe werkt de bekkenbodentrainer?

Breng de bekkenbodentrainer in zoals een standaard tampon. Er zitten twee gewichten in de bekkenbodentrainer. Deze beginnen te trillen zodra je fysiek beweegt. De trillingen worden doorgegeven aan de spieren. De spieren proberen de vibratie in evenwicht te brengen. De bekkenbodenspier wordt getraind. Het enige dat u na het inbrengen hoeft te doen, is bewegen. (De trainer van 92 gram heeft slechts één gewicht).

### Toepassing – zie illustraties.

AFB. 1: Breng LUBEXXX®-glijmiddel aan op de trainer als hulpmiddel bij het inbrengen (indien nodig).

AFB. 2: Breng de trainer in de vagina in zoals een standaard tampon. Vind de juiste positie.

Tip: opstaan gaat makkelijker.

AFB. 3: Beweeg nu terwijl u de trainer vasthoudt.

### Frequentie van de training.

Dagelijks 1x tot 2x ca. 10 minuten. Als uw spieren zwak zijn, kan het in het begin wat lastig zijn om de trainer vast te houden. Blijf gewoon doorgaan, want door te trainen kun je je spieren sterker maken. Regelmatig trainen is belangrijk. Bij succesvolle training kan het gewicht worden verhoogd (geavanceerde set met 72 g en 92 g).

**PT INSTRUÇÕES DE USO**
**Por que treinar o assoalho pélvico?**

O assoalho pélvico é um dos grupos musculares mais importantes do nosso corpo. O treinador do assoalho pélvico funciona como uma rede. Os músculos e ligamentos mantêm órgãos como bexiga, intestinos, vagina e útero juntos de forma elástica e estável nesta "rede". Se esta tensão for liberada, a "rede" pode deslizar para baixo. Um assoalho pélvico forte pode ter um efeito positivo no seu bem-estar e aumentar a sua sensação de prazer.

**Qualidade que proporciona segurança.**

Os treinadores de assoalho pélvico LUBEXXX® pesam entre 58 g e 92 g. Eles são feitos de elastômero ou silicone de alta qualidade e são muito confortáveis de usar. Fácil de inserir graças ao seu formato ergonômico. Fácil e discreto de usar. Com alça de retorno.

**Como funciona o treinador do assoalho pélvico?**

Insira o treinador do assoalho pélvico como um tampão padrão. Existem dois pesos dentro do treinador do assoalho pélvico. Eles começam a vibrar assim que você se move fisicamente. As vibrações são transmitidas aos músculos. Os músculos tentam equilibrar a vibração. O músculo do assoalho pélvico é treinado. Então tudo que você precisa fazer após a inserção é mover. (O treinador de 92 g tem apenas um peso).

**Aplicação – veja ilustrações.**

FIG. 1: Aplique lubrificante LUBEXXX® no treinador como auxiliar de inserção (se necessário).

FIG. 2: Insira o treinador na vagina como um tampão padrão. Encontre a posição certa.

Dica, é mais fácil ficar em pé.

FIG. 3: Agora mova-se enquanto segura o treinador.


**Frequência de treinamento.**

Diariamente 1x a 2x aprox. 10 minutos. Se os seus músculos estiverem fracos, pode ser um pouco difícil segurar o treinador no início. Continue, porque o treinamento pode fortalecer seus músculos. O treinamento regular é importante. Com um treino bem sucedido, o peso pode ser aumentado (conjunto avançado com 72 g e 92 g).

**PL INSTRUKCJA UŻYCIA**
**Po co w ogóle ćwiczyć mięśnie dna miednicy?**

Dno miednicy to jedna z najważniejszych grup mięśni naszego ciała. Trener dna miednicy działa jak hamak. Mięśnie i więzadła utrzymują narządy, takie jak pęcherz, jelita, pochwa i macica, elastycznie i stabilnie na tym „hamaku”. Jeśli to napięcie zostanie uwolnione, „hamak” może się zsunąć. Silne dno miednicy może pozytywnie wpłynąć na Twoje samopoczucie i zwiększyć poczucie przyjemności.

**Jakość zapewniająca bezpieczeństwo.**

Trenerzy dna miednicy LUBEXXX® ważą od 58 g do 92 g. Wykonane są z wysokiej jakości elastomeru lub wysokiej jakości silikonu i są bardzo wygodne w noszeniu. Łatwe wkładanie dzięki ergonomicznemu kształtowi. Łatwy i dyskretny w użyciu. Z paskiem zwrotnym.

**Jak działa trener dna miednicy?**

Insert the pelvic floor trainer like a standard tampon. There are two weights inside the pelvic floor trainer. These begin to vibrate as soon as you physically move. The vibrations are transmitted to the muscles. The muscles try to balance the vibration. The pelvic floor muscle is trained. So all you have to do after insertion is move. (The 92 g trainer only has one weight).

**Zastosowanie – patrz ilustracje.**

RYS. 1: Nałóż lubrykant LUBEXXX® na trenera jako pomoc przy zakładaniu (jeśli to konieczne).

RYS. 2: Włóż trener do pochwy jak standardowy tampon. Znajdź właściwą pozycję.

Wskazówka, łatwiej jest na stojąco.

RYS. 3: Teraz poruszaj się, trzymając trenera.

**Częstotliwość szkoleń.**

Codziennie 1x do 2x ok. 10 minut. Jeśli Twoje mięśnie są słabe, na początku trzymanie trenera może być nieco trudne. Po prostu idź dalej, ponieważ trening może wzmocnić Twoje mięśnie. Regularne treningi są ważne. Przy udanym treningu istnieje możliwość zwiększenia ciężaru (zestaw zaawansowany z 72 g i 92 g).

**DK BRUGSANVISNING**
**Hvorfor i det hele taget bækkenbundstræning?**

Bækkenbunden er en af de vigtigste muskelgrupper i vores krop. Bækkenbundstræneren fungerer som en hængekøje. Musklerne og ledbåndene holder organerne såsom blæren, tarmene, skeden og livmoderen sammen elastisk og stabilt på denne "hængekøje". Hvis denne spænding udløses, kan "hængekøjen" glide ned. En stærk bækkenbund kan have en positiv effekt på dit velbefindende og kan øge din følelse af nydelse.

**Kvalitet, der giver tryghed.**

LUBEXXX® bækkenbundstrænerne vejer mellem 58 g og 92 g. De er lavet af høj kvalitets elastomer eller kvalitetssilikon og er meget behagelige at have på. Let at indsætte takket være dens ergonomiske form. Nem og diskret at bruge. Med returstrøp.

**Hvordan virker bækkenbundstræneren?**

Indsæt bækkenbundstræneren som en almindelig tampon. Der er to vægte inde i bækkenbundstræneren. Disse begynder at vibrere, så snart du fysisk bevæger dig. Vibrationerne overføres til musklerne. Musklerne forsøger at afbalancere vibrationen. Bækkenbundsmusklen trænes. Så alt du skal gøre efter indsættelse er at flytte. (92 g træneren har kun én vægt).

**Anvendelse – se illustrationer.**

FIG. 1: Påfør LUBEXXX® smøremiddel på træneren som en indføringshjælp (hvis nødvendigt).

FIG. 2: Indsæt træneren i skeden som en standard tampon. Find den rigtige position.

Tip, det er nemmere at stå op.

FIG. 3: Bevæg dig nu, mens du holder træneren.

**Hypighed af træning.**

Dagligt 1x til 2x ca. 10 minutter. Hvis dine muskler er svage, kan det være lidt svært at holde træneren i starten. Bare fortsæt, for træning kan gøre dine muskler stærkere. Regelmæssig træning er vigtig. Ved vellykket træning kan vægten øges (avanceret sæt med 72 g og 92 g).

**NO INSTRUKSJONER FOR BRUK**
**Hvorfor bekkenbunnstrøning i det hele tatt?**

Bekkenbunnen er en av de viktigste muskelgruppene i kroppen vår. Bekkenbunnstrøneren fungerer som en hengekøye. Muskene og leddbåndene holder organene som blæren, tarmen, skjeden og livmoren sammen elastisk og stabilt på denne "hengekøyen". Hvis denne spenningen slippes, kan "hengekøyen" gli ned. En sterk bekkenbunn kan ha en positiv effekt på ditt velvære og kan øke følelsen av nytelse.

**Kvalitet som gir trygghet.**

LUBEXXX® bekkenbunnstrøner veier mellom 58 g og 92 g. De er laget av høykvalitets elastomer eller kvalitetssilikon og er veldig behagelige å ha på. Enkel å sette inn takket være den ergonomiske formen. Enkel og diskret å bruke. Med returstrøp.

**Hvordan fungerer bekkenbunnstrøneren?**

Sett inn bekkenbunnstrøneren som en standard tampong. Det er to vekter inne i bekkenbunnstrøneren. Disse begynner å vibrere så snart du fysisk beveger deg. Vibrasjonene overføres til musklene. Muskene prøver å balansere vibrasjonen. Bekkenbunnsmuskelen trenes. Så alt du trenger å gjøre etter innsetting er å flytte. (92 g træneren har kun én vekt).

**Søknad – se illustrasjoner.**

FIG. 1: Påfør LUBEXXX® smøremiddel på træneren som en innføringshjælp (om nødvendig).

FIG. 2: Sett træneren inn i skjeden som en standard tampong. Finn riktig posisjon.

Tips, det er lettere å stå opp.

FIG. 3: Beveg deg nå mens du holder træneren.

**Treningsfrekvens.**

Daglig 1x til 2x ca. 10 minutter. Hvis musklene dine er svake, kan det være litt vanskelig å holde træneren i begynnelsen. Bare fortsett, for trening kan gjøre musklene sterkere. Regelmessig trening er viktig. Ved vellykket trening kan vekten økes (avansert sett med 72 g og 92 g).

**SE ANVÄNDNINGSPÅBUDNINGAR**
**Varför bäckenbottenträning överhuvudtaget?**

Bäckenbotten är en av de viktigaste muskelgrupperna i vår kropp. Bäckenbottenträneren fungerar som en hängmatta. Musklerna och ligamenten håller ihop organen som blåsan, tarmarna, slidan och livmodern elastiskt och stabilt på denna "hängmatta". Om denna spänning släpps kan "hängmattan" glida ner. En stark bäckenbotten kan ha en positiv effekt på ditt välbefinnande och kan öka din känsla av njutning.

**Kvalitet som ger trygghet.**

LUBEXXX® bäckenbottentränera väger mellan 58 g och 92 g. De är gjorda av högkvalitativt elastomer eller kvalitetssilikon och är mycket bekväma att bära. Lätt att sätta in tack vare sin ergonomiska form. Enkel och diskret att använda. Med returrem.

**Hur fungerar bäckenbottenträneren?**

Sätt i bäckenbottenträneren som en vanlig tampong. Det finns två vikter inuti bäckenbottenträneren. Dessa börjar vibrera så fort du fysiskt rör dig. Vibrationerna överförs till musklerna. Musklerna försöker balansera vibrationerna. Bäckenbottenmuskeln tränas. Så allt du behöver göra efter insättning är att flytta. (92 g tränaren har bara en vikt).

**Applikation – se bilder.**

FIG. 1: Applicera LUBEXXX®-smörjmedel på tränaren som ett insättningshjälpmedel (om nödvändigt).

FIG. 2: Sätt in tränaren i slidan som en vanlig tampong. Hitta rätt position. Tips, det är lättare att stå upp.

FIG. 3: Flytta dig nu medan du håller i tränaren.

**Träningsfrekvens.**

Dagligen 1x till 2x ca. 10 minuter. Om dina muskler är svaga kan det vara lite svårt att hålla i tränaren i början. Fortsätt bara, för träning kan göra dina muskler starkare. Regelbunden träning är viktigt. Med lyckad träning kan vikten ökas (avancerat set med 72 g och 92 g).

**FI KÄYTTÖOHJEET**
**Miksi lantionpohjan harjoittelua ylipäätään?**

Lantionpohja on yksi kehomme tärkeimmistä lihasryhmistä. Lantionpohjan harjoittaja toimii kuin riippumatto. Lihakset ja nivelsiteet pitävät virtsarakon, suolen, emättimen ja kohtun kaltaiset elimet yhdessä joustavasti ja vakaasti tässä "riippumatossa". Jos tämä jännitys vapautuu, "riippumatto" voi liukua alas. Vahva lantionpohja voi vaikuttaa positiivisesti hyvinvointiisi ja voi lisätä mielihyvää.

**Laatu, joka antaa turvaa.**

LUBEXXX® lantionpohjaharjoitukset painavat 58–92 g. Ne on valmistettu korkealaatuisesta elastomeerista tai laadukkaasta silikonista ja ovat erittäin mukavia käyttää. Helppo asentaa ergonomisen muodon ansiosta. Helppo ja huomaamaton käyttää. Palautushihnalta.

**Miten lantionpohjan treenilaite toimii?**

Aseta lantionpohjan harjoittaja tavalliseen tamponiin. Lantionpohjaharjoituksen sisällä on kaksi painoa. Nämä alkavat värähdellä heti, kun liikut fyysisesti. Värähtely välittyy lihaksiin. Lihakset yrittävät tasapainottaa tärinää. Lantionpohjan lihaksia harjoitetaan. Joten sinun tarvitsee vain siirtyä lisäämisen jälkeen. (92 g:n lenkkarissa on vain yksi paino).

**Sovellus – katso kuvat.**

KUVA 1: Levitä LUBEXXX®-voiteluainetta kouluttimeen työntöapuna (tarvittaessa).

KUVA 2: Aseta harjoituslaite emättimeen tavallisen tamponin tapaan. Etsi oikea asento.

Vinkki, seisominen on helpompaa.

KUVA 3: Liiku nyt samalla kun pidät harjoitusta.

**Harjoittelun tiheys.**

Päivittäin 1x - 2x n. 10 minuuttia. Jos lihaksesi ovat heikot, voi olla hieman vaikeaa pitää treenaajia alussa. Jatka vain, sillä harjoittelu voi vahvistaa lihaksia. Säännöllinen harjoittelu on tärkeää. Onnistuneella harjoittelulla painoa voidaan lisätä (edistynyt sarja 72 g ja 92 g).