

# FemiFIT Quick Guide

LÆS MANUALEN GRUNDIGT FØR BRUG OG VÆR OPMÆRKSOM PÅ AFSNITTET "Advarsler og forholdsregler"

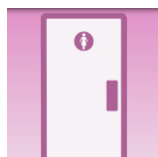
1. Fjern bagbeklædningen og indsæt batterierne.



2. Sæt ledning i proben og mini USB stikket i selve apparatet.



3. Gå på toilettet og tøm blæren før du går i gang.



4. Vi anbefaler, at du bruger en vandbaseret glidecreme/ intingele på proben for at øge kontakten mellem krop og probe.

5. Vælg en behagelig stilling, så som at læne dig tilbage eller ligge ned med bøjede ben.



6. Indfør proben i vagina så de to metalplader vender ud mod underlårerne. Indfør proben til kun den flade endeplade er synlig



7. Tænd bækkenbundstræneren ved at holde **ON** knappen inde



8. Tryk på **P** for at vælge det ønskede program. Stress, Mixed og Tone programmerne træner bækkenbundsmusklerne.

9. Skru op for styrken ved at trykke på **▲ knappen**.

Følelsen er en stærk sammentrækning af musklerne i vagina, der trækker op i bækkenbunden. Musklen SKAL trække sig sammen for at træningen har en effekt.

Skru op for styrken så meget som det er behageligt – og skru så ét trin ned. Den nødvendige styrke er individuel fra person til person. Nogle vil starte omkring 20, andre skal helt op på fuld styrke – 99,5.

10. Vi råder dig til, at du ikke overtræner fra starten. Så længe du kan føle muskelsammentrækningen, virker træningen. Du bør bygge langsomt op over flere dage.

Apparatet vil automatisk gå op og ned, fra hvile (styrke 0,00), til den styrke du har valgt. Denne cyklus vil fortsætte i de 20 minutter programmet varer.

11. **Note:** Når du har indstillet den ønskede styrke, vil programmet begynde efter ca. 4 sekunder. Under hele træningen veksles der mellem træning og hvile.

12. Din bækkenbundstræner tæller ned fra 20 minutter. 20 minutter er den anbefalede daglige træningstid.

