



Ammo Fit

MUCHAS GRACIAS POR HABER ELEGIDO AMMO

Antes de comenzar a utilizar tu Ammo Fit por primera vez, te recomendamos que leas estas recomendaciones de uso para que puedas familiarizarte con él. Están pensadas para ayudarte desde el principio.

El Ammo Fit es el aliado perfecto para tu salud íntima. Elegante, suave y discreto tiene un diseño ideal para cualquier perfil de mujer, incluyendo a las que se acercan por primera vez a los ejercicios pélvicos. Está fabricado con ABS de grado médico, no contiene ftalatos, es totalmente resistente al agua y muy silencioso (menos de 30 db).

Como dispositivo recomendado para ejercitar el suelo pélvico, te permitirá crear consciencia de tu zona pélvica a través de sus distintos modos de vibración, logrando así una mayor efectividad en los ejercicios para su fortalecimiento y tonificación.

Los músculos pélvicos se encargan de sostener los órganos y vísceras de la zona abdominal, por ello, mantener una óptima salud pélvica es fundamental para prevenir la mayoría de las patologías habituales como prolapsos, pérdidas de orina, debilitamiento muscular o vaginismo. Para evitarlas, te recomendamos que ejercites de forma frecuente tus músculos vaginales.

¿QUÉ CAUSAS DEBILITAN EL SUELO PÉLVICO?

Embarazo: Debido al peso ejercido sobre el suelo pélvico.

Parto natural: Tras el paso del bebé por el conducto vaginal.

Posparto: Si se practican precozmente deporte o ejercicios abdominales, se realizan saltos o se carga peso.

Deportes de impacto: Por el rebote constante de la zona abdominal sobre los músculos pélvicos.

Menopausia: Los cambios hormonales provocan pérdidas de flexibilidad, hipotonía y atrofia.

Herencia genética: Dos de cada diez mujeres tienen debilidad innata en los músculos del suelo pélvico.

Hábitos cotidianos: Aguantar las ganas de orinar o vestir siempre prendas muy ajustadas...

Otras causas: Obesidad, tos y estreñimiento crónicos...

CÓMO FUNCIONA EL FIT

El fit dispone de un botón pulsador en la parte inferior del dispositivo fácilmente reconocible de color negro. Este botón se usa tanto para encender y apagar como para cambiar de modos de intensidad.

Con una pulsación encendemos el Fit, que automáticamente se sitúa en el modo 1 de intensidad. Las siguientes pulsaciones irán cambiando de modo sucesivamente del 1 al 10 (ver rutinas de entrenamiento).

Para apagar el Fit mantén pulsado el botón tres segundos hasta que el dispositivo deje de vibrar. Puedes apagarlo en cualquier modo.

Ante cualquier duda consulta a su médico o profesional de la salud.

RUTINAS DE ENTRENAMIENTO FIT:

El Fit incorpora unas rutinas de entrenamiento diseñadas a partir de los ejercicios pélvicos de Kegel. Los ejercicios de contracción del músculo pubocoxígeo, más conocidos como ejercicios de Kegel son movimientos destinados a fortalecer los músculos del suelo pélvico (que existen en los hombres y en las mujeres). Fueron creados en la década de 1940 por el médico ginecólogo Arnold Kegel, de quien toman su nombre, como un medio para prevenir y solucionar la incontinencia urinaria en mujeres tras el parto.

Poco a poco se fue descubriendo que los ejercicios de Kegel podían servir para mucho más que para tratar la incontinencia urinaria: al trabajar el suelo pélvico nos permiten un mayor control de esta musculatura que deriva en una mejora en la función de sostén de las vísceras y en una mejora de la función sexual.

Ammo ha creado una rutina de entrenamiento para ejercitar el suelo pélvico de una manera más efectiva.

La rutina está compuesta por 3 grupos de ejercicio:

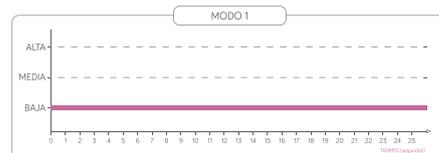
Grupo 1 (Modos del 1, 2 y 3): Rutinas de introducción para crear consciencia.

Grupo 2 (Modos 4, 5, 6 y 7): Rutinas de ejercicios Kegel básicos.

Grupo 3 (Modos 8, 9 y 10): Rutinas de ejercicios Kegel avanzados.

A continuación puede ver los diferentes modos:

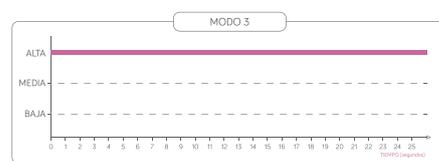
MODO 1: Intensidad baja, se trata de una estimulación constante en la intensidad menor, para crear consciencia pélvica, identificar la musculatura, aumentar el flujo sanguíneo en la zona. Intensidad recomendada en el masaje de cicatriz de episiotomía.



MODO 2: Estimulación constante en intensidad media, nos ayuda a identificar el grupo muscular, y es muy recomendada en el masaje de la mucosa vaginal, cuando utilizamos el Fit para el tratamiento de dispareunia o atrofia vaginal.

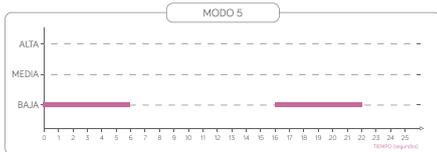


MODO 3: Estimulación constante en intensidad alta, se utiliza para reconocer el grupo muscular en aquellas mujeres que tienen una atrofia en un grado superior, y que los modos 1 y 2 no los sienten con la suficiente intensidad.

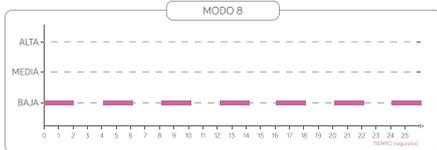


MODOS 4-5-6-7: Rutinas Kegel básicas. Consisten en aguantar la contracción muscular. Contrae los músculos alrededor del Fit tirando de ellos hacia arriba, contráelos y mantenlos así mientras vibra el dispositivo respirando suavemente. Luego, relájalos durante la pausa, y repite la serie 10 veces. Cada uno de los modos va aumentando los tiempos de vibración (tu contracción) progresivamente. Cuanto más tiempo consigas aguantar la contracción de los músculos, más fuertes se harán. Cambia de modo cada 40 días, o cuando sientas que no tienes dificultad para aguantar la rutina.

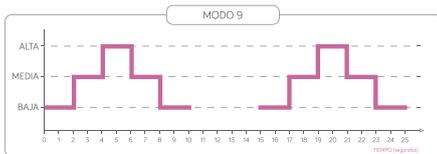




MODO 8: (Contracción rápida) Se trata de coger velocidad contrayendo y relajando los músculos tan rápidamente como puedas durante 2 ó 3 minutos. Empieza con 10 repeticiones cuatro veces al día hasta alcanzar las 50 repeticiones diarias. Contrae y relaja al ritmo del Fit.



MODO 9: (El Ascensor) Para hacerlo es necesario centrarse en el ejercicio, así que es ideal para los días en que hay tiempo disponible. La vagina tiene forma de tubo, con diferentes anillos capaces de ejercer presión. Como si de un ascensor se tratara, el ejercicio consiste en ir subiendo de planta. Primero se sube a la primera y se mantiene ahí la presión durante un segundo. Luego a la segunda planta, apretando la siguiente sección, y así sucesivamente, de piso en piso, hasta que el ascensor llega hasta arriba. Una vez arriba, lo vamos bajando poco a poco, parando un segundo en cada sección. Una vez abajo, forzamos un poco para llevarlo hasta el sótano (contraer hacia abajo como si estuvieras de parto). Entonces se relaja unos segundos la zona y vuelta a empezar (de nuevo, evita el uso de los músculos abdominales).



MODO 10: (La Onda) Se trata de contraer los músculos vaginales de delante hacia atrás y relajarlos de atrás a delante. Para realizar el ejercicio debes tener en cuenta que algunos músculos del suelo pélvico están dispuestos en forma de ocho, con tres anillos cada uno. Un anillo se sitúa alrededor de la uretra, otro alrededor de la vagina, y el último alrededor del ano. Los músculos también pueden contraerse de adelante hacia atrás y viceversa, empezando por la parte anterior, los músculos de la uretra, pasando por los de la vagina y llegando a los del ano. Realiza estas contracciones al ritmo del Fit.



Si tienes alguna duda sobre estos modos de intensidad consulta a su médico o profesional de la salud. Dispone de más información en nuestra web www.ammolondon.com.

RECOMENDACIONES DE USO DEL AMMO FIT

Su utilización es muy sencilla y permite obtener importantes beneficios en el trabajo de la musculatura pélvica en distintas etapas de la vida de la mujer:

UTILIZACIÓN PREPARTO:

El masaje perineal con el Ammo Fit está indicado a partir de las semanas 34-35 del embarazo hasta el parto, antes no. Con estos masajes consigues mayor hidratación y elasticidad en la zona, mejorando la dilatación y ayudando a disminuir los traumas perianales del parto natural como la episiotomía o los desgarros.

Podrás utilizar el Ammo Fit tanto con vibración (en la intensidad más suave) como sin ella pero te recomendamos que siempre lo utilices con el hidratante íntimo o el aceite natural Ammo.

- Túmbate boca arriba, con la rodillas flexionadas e introduce unos 2-3 cm el estimulador en la vagina.
- Presiona ligeramente hacia el ano.
- Realiza un balanceo de ida y vuelta en forma de U contra las paredes vaginales durante 2-3 minutos.
- Presiona el Ammo Fit sobre el ano, hacia abajo y hacia afuera simultáneamente durante unos 2-3 minutos.

POSTPARTO RECIENTE:

Si has sufrido trauma perineal debido al parto natural, no es recomendable que recuperes la tonicidad de tu musculatura pélvica con peso, por lo que el dispositivo Ammo Fit puede ser una excelente opción.

- Túmbate boca arriba, con la rodillas flexionadas y abiertas, apoyando la planta de los pies, e introduce el Ammo Fit unos 2-3 cm en la vagina. Te aconsejamos que siempre lo utilices con el hidratante íntimo o el aceite natural Ammo.
- Pulsa el botón de encendido, seleccionando una vibración intensa. (Grupo 1)
- La vibración del dispositivo te permitirá además mejorar el riego sanguíneo en la zona genital, lo que ayudará a la curación de la episiotomía y la normalización de la sensibilidad.
- Trata de concentrar la contracción muscular alrededor del Ammo Fit, intentando lograr que oscile. Repite varias tandas y descansa. Trata de hacerlo durante unos 10 minutos.
- Como todo ejercicio de recuperación, nuestra recomendación que lo realices en días alternos para lograr los mejores resultados.

PROLAPSOS:

Si crees que puedes padecer algún tipo de desprendimiento pélvico, lo primero que te recomendamos es que no utilices ejercitadores con peso y consultes a tu profesional de la salud.

El Ammo Fit puede ayudarte en tu recuperación. Sigue los pasos explicados en detalle en el apartado Postparto reciente.

ATROFIA VAGINAL:

Si padeces como síntoma de tu menopausia, sequedad de la mucosa vaginal y en consecuencia, dispareunia, vaginitis u otro tipo de infecciones en la zona te recomendamos, el uso del Fit para aumentar tu flujo. Introduce el Fit usando una dosis de Hidratante Ammo, y masajea en forma circular las paredes vaginales con el Fit encendido en el modo de percepción pélvica (Grupo 1).

DISPAREUNIA:

Si tienes dolor o molestias antes, durante o después de la unión sexual, trabaja con el Fit para aumentar tu flexibilidad y la hidratación en la mucosa vaginal. Introduce el Fit usando una dosis de Hidratante Ammo, y masajea en forma circular las paredes vaginales con el Fit encendido en el modo de percepción pélvica (Grupo 1).

SEQUEDAD VAGINAL

Utilizando el Ammo Fit como aplicador de hidratantes íntimos, facilitamos la penetración del mismo en las paredes vaginales, multiplicando la eficacia del principio activo del hidratante, incrementando el flujo sanguíneo en la zona y la lubricación natural.

La sequedad vaginal puede ser debida por cambios hormonales, menopausia, por el uso de tampones, periodos de estrés, tratamientos farmacológicos... Los hidratantes internos usados con regularidad evitan la deshidratación y mantienen el pH vaginal.

- Aplicar el hidratante vaginal interno según sus instrucciones de uso.
- Tumbada boca arriba, introduce el Ammo Fit en la vagina, sujetando fuera el extremo con los dedos.
- Pulsa el botón de encendido, seleccionando la vibración más suave (modo 1) del ejercitador.
- Masajea las paredes vaginales extendiendo el hidratante por la zona deseada.

Si notas cualquier reacción adversa, irritación o malestar, suspende su uso y consulta a tu especialista de la salud. Manténlo lejos del alcance de los niños.

FORTALECIMIENTO PÉLVICO PREVENTIVO:

La prevención es siempre la mejor fórmula para estar sana. No esperes a que tu musculatura pierda tonicidad, aunque no padezcas ninguna disfunción, si eres joven, deportista, estás pensando en quedarte embarazada o te acercas a la etapa de la menopausia, te recomendamos que mantengas una óptima salud pélvica siguiendo estos sencillos ejercicios:

- Tumbada boca arriba, introduce el Ammo Fit en la vagina, sujetando fuera el extremo con los dedos. Te aconsejamos que lo lubriques previamente con el hidratante íntimo o el aceite natural Ammo para facilitar su deslizamiento.
- Pulsa el botón de encendido, seleccionando la vibración más fuerte del ejercitador. Poco a poco, según obtengas mayor control de tu musculatura, podrás ir ejercitando con el resto de intensidades y modos de vibración.
- Contrae los músculos vaginales manteniendo la contracción durante unos segundos y relaja. Si tienes dudas sobre qué movimiento has de hacer, imagina que paras la orina cuando vas al baño. Repite las tandas de contracción y relajación durante 8-10 minutos (modos 4 a 7 de las rutinas de entrenamiento)
- También puedes alternar con contracciones rápidas durante unos segundos y relajar posteriormente. Repite las tandas rápidas durante 8-10 minutos. (modo 8 de las rutinas de entrenamiento)
- Para lograr mayor efectividad y óptimos resultados en tu entrenamiento, nuestro consejo es que realices estos ejercicios de forma rutinaria (3-4 veces por semana o, incluso, a diario, dependiendo de tu estado muscular).

Si notas cualquier reacción adversa, irritación o malestar, suspende su uso y consulta a tu especialista de la salud. Manténlo lejos del alcance de los niños.

LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO

Al estar fabricado en ABS de grado médico, el Ammo Fit es totalmente seguro para tu cuerpo.

Te recomendamos que antes y después de cada uso, lo limpies con agua tibia y jabón neutro o, si lo prefieres, también puedes utilizar el limpiador Spray Cleaner Ammo.

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

- Longitud: 9 cm / Diámetro: 1,8 cm
- ABS de grado médico
- No contiene latex ni ftalatos
- Flexibilidad: Rígido
- Tipo de controlador: Pulsador
- Silencioso < 30 db
- Sumergible
- 10 modos de vibración
- Alimentación: 1 Pila AAA (no incluida)