

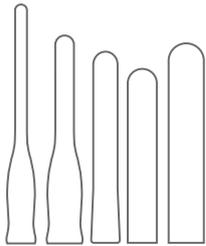
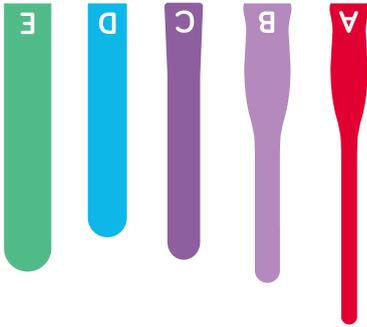
Diámetro/diámetro/ diámetro/ diámetro/ diámetro: 30 mm
Longitud/comprimento/ length/ comprimento/ comprimento: 170mm
E VERDE/ VERDE/ GREEN

Diámetro/diámetro/ diámetro/ diámetro/ diámetro: 25 mm
Longitud/comprimento/ length/ comprimento/ comprimento: 150mm
D AZUL/AZUL/ BLUE

Diámetro/diámetro/ diámetro/ diámetro/ diámetro: 20 mm
Longitud/comprimento/ length/ comprimento/ comprimento: 164,5mm
C VIOLETA/ VIOLETA/ VIOLET

Diámetro/diámetro/ diámetro/ diámetro/ diámetro: 15 mm
Longitud/comprimento/ length/ comprimento/ comprimento: 176,7 mm
B ROSA/ ROSA/ PINK

Diámetro/diámetro/ diámetro/ diámetro/ diámetro: 10 mm
Longitud/comprimento/ length/ comprimento/ comprimento: 200 mm
A ROJO/ VERMELHO/ RED



EXTENDS

Fuerza, elasticidad y control

ammo

EL PLACER DE CUIDARTE

www.yomeammo.com

AMMO EXTENDS

MUCHAS GRACIAS POR HABER ELEGIDO AMMO

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

¿QUÉ SON LOS AMMO EXTENDS?

Los Extends son dilatadores vaginales de silicona con capacidad transmisora de vibración* de terapia progresiva que complementan el tratamiento prescrito por un profesional de la salud, y pueden ayudar a prevenir y conseguir una mejoría en los síntomas de una serie de disfunciones relacionadas con el suelo pélvico como pueden ser:

- Dolor en las relaciones sexuales o dispareunia profunda, vaginitis (inflamación de la mucosa vaginal), endometriosis.
- Tratamiento después de una intervención quirúrgica ginecológica
- Pérdida de elasticidad en los tejidos de la vagina tras un tratamiento de radioterapia.
- Tras el parto. Para trabajar alteraciones de sensibilidad, toma de consciencia, trabajo de cicatrices (episiotomía o desgarro) y entrenamiento.
- Espasmo muscular en el suelo pélvico por una excesiva tensión o debido a un suelo pélvico hiperactivo. Vaginismo.
- Patologías de suelo pélvico como: Dolor pélvico crónico, síndrome de congestión pélvico.
- Atrofia vaginal y/u otros síntomas menopáusicos, aumento del riego sanguíneo, mejora de la mucosa vaginal.
- Estrechamiento vaginal

REGLA MEDIDORA

A parte de realizar una progresión del tratamiento a nivel de la mejora del diámetro del canal vaginal, también es importante mejorar su extensión, sobre todo en casos de cirugía pélvica. En estas situaciones, normalmente, el suelo pélvico de torna más rígido, menos flexible y de este modo, las relaciones sexuales u otro tipo de exploraciones se ven más dificultadas. Con la regla medidora de los EXTENDS, el progreso en el tratamiento puede ser medido de forma real.

CÓMO USAR LOS EXTENDS SIN VIBRACIÓN

El uso de los Ammo Extends siempre debe estar prescrito por un profesional sanitario tras realizar un diagnóstico personalizado y será este profesional quien registre la evolución y adapte las directrices de tiempo de uso, frecuencia, etc.

Las indicaciones que vas a encontrar aquí son de uso estándar, consulta a tu médico, en caso de cualquier duda: Selecciona el de menor tamaño y grosor. El uso de los EXTENDS debe ser progresivo y adecuado al objetivo de cada usuaria. Se debe empezar la dilatación desde el dilatador más pequeño, aumentando el tamaño de forma gradual, respetando sus límites y de una forma cómoda. Lava con agua templada y jabón el Ammo Extend que vayas a usar y sécalo por completo. Comienza el ejercicio:

- 1- Colócate en una posición que sea más cómoda, por ejemplo, la posición recomendada es tumbada boca arriba con las rodillas flexionadas y separadas. También puedes realizarlo de pie con un pie elevado con una silla o taburete; o en cuclillas. Lo importante es estar en una posición cómoda y lo más relajado posible.
- 2- Para introducir el dilatador, se aconseja la colocación de hidratante íntimo base agua para facilitar su inserción. Respira pausadamente. Empieza por introducir la punta del dilatador de forma suave, yendo hasta lo más profundo que le sea cómodo, sin sentir dolor, de lo contrario es que esté ejerciendo demasiada presión. Es normal sentir una sensación de estiramiento.
- 3- No se aconseja forzar la introducción del dilatador. Es importante para el éxito con los EXTENDS, respetar que su uso le sea cómodo y no le provoque dolor.
- 4- Mantén durante 2 minutos el dilatador en la vagina o en su entrada.
- 5- Desliza el EXTEND hacia dentro y hacia afuera suavemente mientras se presionan las paredes vaginales, sin sacarlo completamente de la vagina.
- 6- Masajear la zona en un movimiento circular, moviendo hacia adelante y hacia atrás, así como, hacia los laterales, buscando puntos de mayor tensión.
- 7- Mantener una suave presión sobre los puntos de mayor tensión durante un minuto máximo.
- 8- Al acabar el ejercicio de dilatación retira el EXTEND completamente y permanece relajada durante unos minutos.

Será el momento de progresar hacia el siguiente tamaño de dilatador cuando no sienta ninguna molestia al utilizar el actual. Es en ese momento cuando su vagina se ha dilatado lo suficiente para poder utilizar el tamaño siguiente.

CÓMO USAR LOS EXTENDS CON VIBRACIÓN

Los EXTENDS se pueden usar como extensión del FIT AMMO para aprovechar los beneficios de la vibración. Consulta con tu médico si utilizarlos con o sin vibración. En caso de un uso con vibración, introduce el Fit en la parte

posterior de cada Extend (según corresponda a la parte del programa en el que se encuentre) y accione el Fit en su botón en la parte posterior (debes seguir instrucciones del Fit para su funcionamiento).

PRECAUCIONES Y CONTRAINDICACIONES

Estas son las precauciones que debes tomar al usar los Ammo Fit Extends:

- Evita el uso de los dilatadores vaginales en caso de infección vaginal o pélvica.
- No fuerces nunca tu cuerpo hasta sentir dolor. Debes notar presión pero no dolor.
- No continúes con el uso de dilatadores vaginales y consulta a tu especialista si tras su uso aparece sangre, dolor o un excesivo flujo vaginal.
- Tras un tratamiento de radiación o una cirugía obstétrica es estrictamente necesario seguir las directrices médicas en cuanto al momento en el que empezar con esta terapia complementaria, su frecuencia y duración.
- Limpia y seca cuidadosamente tus dilatadores vaginales antes y después de cada uso.

Para concluir, insistir en la necesidad de acudir a un profesional médico, ginecólogo, matrona, fisioterapeuta o sexólogo especialista en suelo pélvico para acertar en el diagnóstico particular y en el tratamiento personalizado, pues los resultados pueden ser muy positivos.

CONTRAINDICACIONES

Si notas alguna reacción adversa, irritación, dolor o molestia durante el uso de los Extends interrumpe su uso y consulta con tu médico.

Si estás embarazada consulta a tu médico antes de usarlo. Mantener fuera del alcance de los niños y las mascotas.

LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO

Al estar fabricado en silicona de grado médico, los Extends son totalmente seguros para tu cuerpo. Están pensados para su uso por una sola paciente. Te recomendamos que antes y después de cada uso, los limpies con agua tibia y jabón neutro. Antes de guardar los dilatadores en la bolsa comprueba que están seco

AMMO EXTENDS

MUITO OBRIGADO POR ESCOLHER A AMMO

Antes de começar a usar os Ammo Fit Extends pela primeira vez, recomendamos que leia estas recomendações de utilização para se familiarizar com elas. Eles foram projetados para ajudá-lo desde o início.

O QUE SÃO OS AMMO FIT EXTENDS?

Os Extends são dilatadores vaginais de silicone com capacidade de transmissão de vibração* de terapia progressiva que complementam o tratamento prescrito por um profissional de saúde, podendo ajudar a prevenir e conseguir uma melhoria dos sintomas de uma série de disfunções relacionadas com o pavimento pélvico, tais como:

- Dor durante a relação sexual ou dispareunia profunda, vaginite (inflamação da mucosa vaginal), endometriose.
- Tratamento após cirurgia ginecológica
- Perda de elasticidade dos tecidos vaginais após tratamento de radioterapia
- Após o parto. Para trabalhar alterações de sensibilidade, criação de consciência, trabalho cicatricial (episiotomia ou laceração) e treino
- Espasmo muscular no pavimento pélvico devido a tensão excessiva ou devido a um pavimento pélvico hiperativo. Vaginismo.
- Patologias do pavimento pélvico, como: Dor pélvica crónica, síndrome de congestão pélvica.
- Atrofia vaginal e/ou outros sintomas da menopausa, aumento do fluxo sanguíneo, melhoria da mucosa vaginal.
- Estreitamento vaginal

RÉGUA DE MEDIÇÃO

Além de realizar uma progressão do tratamento no sentido de melhorar o diâmetro do canal vaginal, também é importante melhorar a sua extensão, principalmente nos casos de cirurgia pélvica. Nestas situações, normalmente, o pavimento pélvico torna-se mais rígido, menos flexível e, deste modo, as relações sexuais ou outros tipos de explorações são mais difíceis. Com a régua de medição EXTENDS, o progresso no tratamento pode ser medido de forma real.

COMO USAR OS EXTENDS SEM VIBRAÇÃO

O uso do Ammo Fit Extends deve ser sempre prescrito por um profissional de saúde após a realização de um diagnóstico personalizado e será este profissional que registará a evolução e adaptará as orientações para o tempo de uso, frequência, etc.

As indicações que encontrará aqui são de uso padrão, consulte o seu médico se tiver alguma dúvida: Selecione aquele com menor tamanho e espessura. A utilização dos EXTENDS deve ser progressiva e adequada ao objetivo de cada utilizadora. A dilatação deve começar pelo menor dilatador, aumentando o tamanho de forma gradual, respeitando os seus limites e de forma confortável.

EXTENDS REAR

Lave o Ammo Extend que vai usar com água morna e sabão e seque-o completamente. Comece o exercício:

- 1- Fique na posição que for mais confortável, por exemplo, a posição recomendada é deitada de costas com os joelhos dobrados e afastados. Também pode fazê-lo de pé, com um pé elevado numa cadeira ou banquinho; ou agachada. O importante é estar numa posição confortável e o mais relaxada possível.
- 2- Para inserir o dilatador, recomenda-se a utilização de um lubrificante íntimo à base de água para facilitar sua inserção. Respire pausadamente. Comece por inserir a ponta do dilatador suavemente, indo o mais fundo que for confortável, sem sentir dor, caso contrário, estará a exercer demasiada pressão. É normal sentir uma sensação de alongamento.
- 3- Não é aconselhável forçar a introdução do dilatador. É importante para o sucesso do EXTENDS garantir que seu uso seja confortável e não provoque dor.
- 4- Mantenha o dilatador na vagina ou na sua entrada durante 2 minutos.
- 5- Deslize o EXTEND para dentro e para fora suavemente enquanto pressiona as paredes vaginais, sem retirá-lo completamente da vagina.
- 6- Realize uma massagem na região em movimentos circulares, movendo-se para frente e para trás, bem como para os lados, procurando os pontos de maior tensão.
- 7- Mantenha uma leve pressão nos pontos de maior tensão durante um minuto no máximo.
- 8- No final do exercício de dilatação, retire completamente o EXTEND e permaneça relaxada durante alguns minutos.

Quando não sentir nenhum desconforto ao usar o dilatador atual, será o momento de avançar para o tamanho seguinte. É nesse momento que sua vagina está dilatada o suficiente para poder usar

COMO USAR OS EXTENDS COM VIBRAÇÃO

Os EXTENDS podem ser usados como uma extensão do AMMO FIT para aproveitar os benefícios da vibração. Consulte o seu médico se deve usá-los com ou sem vibração. Em caso de utilização com vibração, introduza o Fit na parte posterior de cada Extend (correspondente à parte do programa em que se encontra) e ative o Fit no seu botão na parte posterior (deve seguir as instruções do Fit para o seu funcionamento).

PRECAUÇÕES E CONTRA-INDICAÇÕES

Estes são os cuidados a ter em atenção ao usar o Ammo Fit Extends:

- Evite o uso de dilatadores vaginais em caso de infeção vaginal ou pélvica.
 - Nunca force o seu corpo até sentir dor. Deve notar pressão, mas não dor.
 - Não continue com o uso de dilatadores vaginais e consulte o seu especialista se aparecer sangue, dor ou corrimento vaginal excessivo, após a utilização.
 - Após tratamento de radiação ou cirurgia obstétrica é estritamente necessário seguir as orientações médicas quanto ao momento de iniciar esta terapia complementar, a sua frequência e duração.
 - Limpe e seque cuidadosamente os seus dilatadores vaginais antes e depois de cada uso.
- Para concluir, insista na necessidade de consultar um profissional, médico, ginecologista, parteira, fisioterapeuta ou sexólogo especializado em pavimento pélvico para um correto diagnóstico e tratamento personalizado, pois os resultados podem ser muito positivos.

CONTRA-INDICAÇÕES

Se notar qualquer reação adversa, irritação, dor ou desconforto durante a utilização dos Extends, interrompa o seu uso e consulte o seu médico. Se estiver grávida, consulte seu médico antes de utilizar. Manter fora do alcance das crianças e animais de estimação.

LIMPEZA E MANUTENÇÃO

Sendo feitos de silicone de grau médico, os Extends são totalmente seguros para o seu corpo. Eles são destinados à utilização por uma única paciente. Recomendamos que, antes e depois de cada utilização, os limpe com água morna e sabão neutro. Antes de guardar os dilatadores na bolsa, verifique se estão secos.

AMMO EXTENDS

THANK YOU FOR CHOSING AMMO

Before you start using your Ammo Fit Extends for the first time, we recommend that you read these usage recommendations so that you can become familiar with them. They are designed to help you from the beginning.

WHAT ARE AMMO EXTENDS?

Extends are silicone vaginal dilators with progressive therapy vibration-transmitting capacity that complement the treatment prescribed by a health professional, and can

help prevent and achieve an improvement in the symptoms of a series of dysfunctions related to the pelvic floor as they can be:

- Pain during sexual intercourse or deep dyspareunia, vaginitis (inflammation of the vaginal mucosa), endometriosis.
- Treatment after gynecological surgery
- Loss of elasticity in the tissues of the vagina after radiotherapy treatment.
- After childbirth. To work on sensitivity alterations, awareness, scar work (episiotomy or tear) and training.
- Muscle spasm in the pelvic floor due to excessive tension or due to a hyperactive pelvic floor. Vaginismus.
- Pelvic floor pathologies such as: Chronic pelvic pain, pelvic congestion syndrome.
- Vaginal atrophy and/or other menopausal symptoms,
- increased blood flow, improvement of the vaginal mucosa.
- Vaginal narrowing

MEASURING RULER

Apart from progressing the treatment in terms of improving the diameter of the vaginal canal, it is also important to improve its extension, especially in cases of pelvic surgery. In these situations, normally, the pelvic floor becomes more rigid, less flexible and therefore, sexual relations or other types of explorations are more difficult. With the EXTENDS measuring ruler, progress in treatment can be measured in a real way.

HOW TO USE THE EXTENDS WITHOUT VIBRATION

The use of Ammo Extends must always be prescribed by a healthcare professional after carrying out a personalized diagnosis and it will be this professional who will record the evolution and adapt the guidelines for time of use, frequency, etc.

The indications that you will find here are for standard use, consult your doctor if you have any questions:

Select the one with the smallest size and thickness. The use of EXTENDS must be progressive and appropriate to the objective of each user. Dilatation should begin from the smallest dilator, increasing the size gradually, respecting its limits and in a comfortable way.

Wash the Ammo Extend you are going to use with warm water and soap and dry it completely.

Start the exercise:

- 1- Get into a position that is most comfortable, for example, the recommended position is lying on your back with your knees bent and apart. You can also do it standing with one foot elevated with a chair or stool; or squatting. The important thing is to be in a comfortable position and as relaxed as possible.
- 2- To insert the dilator, it is recommended to use a water-based intimate moisturizer to facilitate its insertion. Breathe slowly. Start by gently inserting the tip of the dilator, going as deep as is comfortable, without feeling pain, otherwise you are applying too much pressure. It is normal to feel a stretching sensation.
- 3- It is not advisable to force the introduction of the dilator. It is important for success with EXTENDS to ensure that its use is comfortable and does not cause pain.
- 4- Keep the dilator in the vagina or at its entrance for 2 minutes.
- 5- Slide the EXTEND in and out gently while pressing the vaginal walls, without removing it completely from the vagina.
- 6- Massage the area in a circular motion, moving back and forth, as well as to the sides, looking for points of greatest tension.
- 7- Maintain gentle pressure on the points of greatest tension for a maximum of one minute.
- 8- At the end of the dilation exercise, remove the EXTEND completely and remain relaxed for a few minutes.

It will be time to progress to the next dilator size when you don't feel any discomfort using your current one. This is when your vagina has dilated enough to be able to use the next size.

HOW TO USE EXTENDS WITH VIBRATION

EXTENDS can be used as an extension of the FIT AMMO to take advantage of the benefits of vibration.

Consult your doctor whether to use them with or without vibration. In case of vibration use, insert the Fit into the back of each Extend (as appropriate to the part of the program you are in) and activate the Fit on its button on the back (you must follow the Fit's instructions to its operation).

PRECAUTIONS AND CONTRAINDICATIONS

These are the precautions you should take when using the Ammo Fit Extends:

- Avoid the use of vaginal dilators in case of vaginal or pelvic infection.
- Never force your body until you feel pain. You must notice pressure but not pain.
- Do not continue with the use of vaginal dilators and consult your specialist if blood, pain or a sensation appears after use, excessive vaginal discharge.
- After radiation treatment or obstetric surgery it is strictly necessary to follow medical guidelines in As for when to start this therapy complementary, its frequency and duration.
- Carefully clean and dry your vaginal dilators before and after each use.

To conclude, insist on the need to go to a medical, professional, gynecologist, midwife, physiotherapist or sexologist specializing in pelvic floor to get the right particular diagnosis and personalized treatment, Well, the results can be very positive.

CONTRAINDICATIONS

If you notice any adverse reaction, irritation, pain or discomfort during the use of the Extends, interrupt its use and consultation with your doctor. If you are pregnant, consult your doctor before using it. Keep out of the reach of children and pets.

CLEANING AND MAINTENANCE

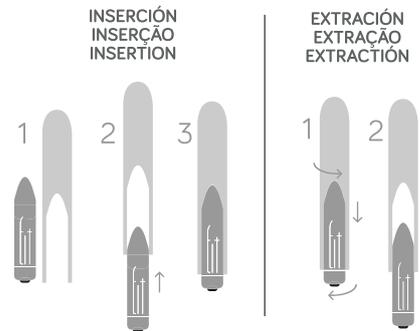
Being made of medical grade silicone, Extends are completely safe for your body.

They are intended for use by a single patient.

We recommend that before and after each use, you clean them with warm water and neutral soap. Before storing the dilators in the bag, check that they are dry.



USAR AMMO EXTENDS CON AMMO FIT USAR AMMO EXTENDS COM AMMO FIT USE AMMO EXTENDS WITH FIT AMMO



INSERCIÓN / INSEÇÃO / INSERTION /:

Introducir el Fit ejerciendo presión suficiente para que quede totalmente introducido. / Introduzir o Fit exercendo pressão suficiente para que ele permaneça totalmente introduzido. / Insert the Fit using enough pressure so that it remains fully introduced.

EXTRACCIÓN/ EXTRAÇÃO/ EXTRACTION:

Gire ligeramente el Extend ejerciendo presión en la zona que indica el gráfico de la figura 1 y en la parte visible del Fit Ammo en sentido contrario. Esto ayudará a su extracción si se produce vacío entre ambos. / Gire levemente o Extend, exercendo pressão na área que indica o gráfico na figura 1 e na parte visível do Fit Ammo em sentido contrário. Isso ajudará na sua extração caso ocorra vácuo entre ambos. / Slightly rotate the Extend, applying pressure in the area that indicates the graph in figure 1 and in the visible part of the Fit Ammo in wrong way. This will help with its extraction if it happens void between both



Ammo London S.L.
C/ Francisco Arriño 156 nave 82-85, Guadalajara,
Guadalajara 19004, España.
www.yomeammo.com

