



Voor een strakke vagina. Vtight vagina crème maakt de vagina strakker en elastischer. De stimulerende gel voor vrouwen zorgt voor een betere doorbloeding van de vagina en schaamlippen. Vtight wordt ingezet voor het verstrakken van de vagina en om maagdenvlies te herstellen. De vagina verjongingscrème mag gebruikt worden tijdens en na de zwangerschap.

- ✓ maakt de vagina strakker
- ✓ 100% natuurlijke ingrediënten
- ✓ ideaal tijdens en na de bevalling
- ✓ ook geschikt voor schaamlippen

Gebruik

Breng de gel bij voorkeur 2x per dan aan. Laat de gel altijd eventjes intrekken voor een paar minuutjes. Na het aanbrengen kan het voorkomen dat je een lichte tinteling voelt. Dat is volkomen normaal. De tinteling verdwijnt vaak snel vanzelf weer.



Bekkenbodemspieroefeningen

Oefening 1

Ga op uw rug liggen, uw knieën opgetrokken en uw handen losjes langs uw lichaam. Adem langzaam in tot uw buik opbolt. Trek dan tijdens de uitademing uw bekkenbodem op vanaf het stuitje, alsof u de rits van een strakke broek dichttrekt. Trek uw stuit niet zo ver op dat hij van de grond komt.

Houd uw bekkenbodem aangespannen gedurende de volgende drie ademhalingen, en laat dan de spanning langzaam los. Herhaal deze oefening 10 maal.

Doe de oefening tijdens een andere oefensessie ook eens zittend, in kruiphouding en staand.



Oefening 2

Neem dezelfde houding aan als in oefening 2.

Adem langzaam in tot uw buik opbult. Trek tijdens de uitademing uw bekkenbodemp op zoals bij de vorige oefening. Houd de spanning vast gedurende drie ademhalingen, maar laat dan zo langzaam los, dat u het ontspannen in drie gelijke stappen doet.

Oefening 3

Nu verdeelt u ook de 'heenweg', de fase van aanspannen, in drie gelijke delen (als een lift van de begane grond naar de eerste, dan naar de tweede en dan naar de derde verdieping). Op iedere verdieping houdt u de spanning even vast. Ook op de terugweg doet u de verdiepingen weer even aan alvorens u verder naar beneden gaat.



Oefening 4

Neem de rugligging aan, knieën gestrekt en de enkels over elkaar heen geslagen. U probeert nu net iets verder 'omhoog' te komen met de lift, door gebruik te maken van andere spiergroepen. Begin langzaam met de bekkenbodem aan te spannen, maar naarmate u meer kracht zet, drukt u de enkels stevig tegen elkaar. Op de terugweg laat u de enkels als eerste weer los, om daarna pas langzaam de bekkenbodem te ontspannen.