

Deze nieuwe reeks **SEXERCISE** producten maakt het mogelijk om je bekkenbodemspieren te trainen terwijl je tegelijkertijd ook nog eens **plezier** kunt hebben, zowel met je partner als alleen!

Strategisch geplaatste sensoren bewaken de voortgang via een draadloos, op afstand bedienbaar horloge. Er is geen app-download nodig, verbind de toy gewoon met je horloge en je bent klaar voor een grondige en aangename bekkenpijntraining!

Bekkenbodemspieren blijken een belangrijke rol te spelen voor een goed orgasme. Daarom kunnen ze bij verzwakking verminderde seksuele bevrediging veroorzaken tijdens de vaginale gemeenschap.

De SEXERCISE producten combineren het plezier en de sensatie van een op afstand bestuurbare "toy" met de functionaliteit van een professionele bekkenbodenspijntrainer.

Let op: resultaten kunnen variëren.

Hoe te gebruiken

Zoek een positie die comfortabel is. Voor de meeste vrouwen is dat half achterover liggend op de rug, met gebogen knieën.

Aangeraden wordt om een glijmiddel op waterbasis te gebruiken.

Breng de vibrator voorzichtig in je vagina totdat deze comfortabel zit en wissel af met aanspannen en ontspannen van je bekkenbodemspieren. De toy geeft een Kegel-sterkte waarde aan op het digitale display, zodat je direct een biometrisch resultaat kunt uitlezen.

Probeer al je spieren zo ontspannen mogelijk te houden voor de beste resultaten. Behoudt je focus door vrij te ademen terwijl je oefent.

Druk op start en pas de vibratie patronen aan door op de vibratieknop te drukken. Er zijn 10 verschillende vibratie mogelijkheden!

Begin langzaam te knijpen totdat je een samentrekking van de spieren voelt in de bekkenbodem. Dit zal worden gevoeld als het "omhoog trekken" van de sonde naar boven en naar binnen. Als je deze intensiteit oanhoudt, zal dit resulteren in herhaalde spiersamentrekkingen.

Sexercise geeft de beste resultaten bij consequent gebruik, idealiter 6-7 keer per week.

Het wordt aanbevolen om de stimulator minstens 5 minuten en niet meer dan 10 minuten te gebruiken, gevolgd door 5 minuten "krachtige samentrekkingen" of Kegel-oefeningen terwijl het apparaat op zijn plaats zit maar UIT staat.

Voor de Kegel-oefeningsmodus houdt je de samentrekking gedurende 5 seconden vast en laat deze vervolgens gedurende 5 seconden ontspannen; het programma zal zich 10 keer herhalen. Je kunt de programmeermodus gedurende 5 minuten herhalen.

Voor de beste resultaten, denk aan de regel van 5: 5 minuten met stimulatie aan, 5 minuten met stimulatie uit, maar op zijn plaats door kegel-oefeningen, 5 seconden samentrekking, 5 seconden rust.

Hoe schoon te maken

- Zorg dat het apparaat UIT staat.
- Het product is volledig waterdicht, het horloge is dat niet.
- Veeg schoon met een doek en een milde zeep of toy cleaner. (niet waken)
- Spoel af met schoon water en droog daarna af.
- Bewaar op een schone, droge plaats.

Verschillende modi

Sexercise modus (startscherm)
Deze modus is gewoon om te oefenen en te zien hoe het werkt, hoe je bekkenbodemspieren reageren en plezier te hebben.



Training modus

Deze modus is om te trainen en hoe je bekkenbodemspieren reageren.



Measure modus

In deze modus slaat de afstandsbediening je resultaten van de oefeningen op. De software slaat de laatste 7 resultaten op.

Knoppen uitleg



Aan/Uit (on/off) Knop

Houdt de knop op de toy 3 seconden ingedrukt totdat het LED-lampje aan/uit gaat om de vibrator in of uit te schakelen.

Vervolgens begint de vibrator direct te trillen.

Houdt de knop op het horloge 3 seconde ingedrukt om in te schakelen.



Vibratie (vibration) knop

Druk 1 seconde om over te schakelen naar de vibratiemodus, op zowel de toy of op het horloge.

Houdt de knop op het horloge 3 seconden ingedrukt om de vibratiemodus van de toy uit te schakelen.



Sexercise knop

Go naar de SEXERCISE modus op het horloge en houdt de knop 3 seconden ingedrukt.

Om de **Training** modus te activeren:
Houdt deze knop 3 seconden ingedrukt totdat je het TRAINING logo ziet

Om de trainingsmodus te starten:
druk 1 seconde op de knop.

Om de **Measure** modus te activeren:
Houdt de toets 3 seconden ingedrukt om terug te gaan naar de trainingmodus.

Houdt vervolgens de toets 5 seconden ingedrukt en wacht tot je het MEASURE logo ziet

Om de MEASURE modus te starten:
druk 1 seconde op de knop.

Om de laatste 7 metingen te laten zien:
druk 2 keer snel op de knop.

Je kunt de vibratiemodus altijd gebruiken tijdens de SEXERCISE modus.