

## Ejercitadores Pélvicos

### MUCHAS GRACIAS POR HABER ELEGIDO AMMO

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

Los Ejercitadores de Ammo están diseñados para lograr los mejores resultados en el trabajo/ejercicio pélvico, fabricados en silicona médica, de tacto sedoso/aterciopelado, garantizan la mejor calidad.

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. Utilizando ejercitadores pélvicos de forma habitual conseguirás partos y postpartos más controlados, una vida íntima más satisfactoria y evitarás pérdidas de orina, así como la mayoría de las disfunciones pélvicas más comunes.

### ¿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.

**Postparto:** 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...

### ¿QUÉ SON Y CÓMO FUNCIONAN LOS EJERCITADORES PÉLVICOS?

Los Ejercitadores Pélvicos Ammo se componen de 3 esferas de 33mm, cada una con un peso diferente de 20gr, 30gr y 40gr. (así se podrán conseguir hasta 6 combinaciones con pesos diferentes) y dos fajas de sujeción, una simple y una doble:



Tanto las esferas como las fajas están fabricadas en 100% silicona médica de tacto sedoso para garantizar la mejor calidad, sin abs y libre de ftalatos.

Sirven para mejorar el tono muscular (tensión involuntaria e inconsciente que tiene un músculo estando en reposo). Perfectos como complemento a los ejercicios de Kegel, que entrenan la fuerza de los músculos (contracción consciente y voluntaria).

### CÓMO SE USA

Para su utilización, se introducen en la vagina y debe contraerse el músculo para evitar que caigan.

Selecciona la esfera que se adecúe con el programa a realizar (se recomienda comenzar por el peso más ligero). Es aconsejable colocar un poco de hidratante íntimo en la punta de la primera esfera para facilitar su colocación. Introduce el ejercitador en la vagina realizando un medio giro para favorecer el deslizamiento.

## Ejercitadores Pélvicos

### RUTINAS DE ENTRENAMIENTO

Su utilización es muy sencilla y permite obtener importantes beneficios en el trabajo de la musculatura pélvica en diferentes etapas de la mujer.

Lo ideal es hacer un ejercicio progresivo del suelo pélvico y seleccionar un rango de peso que vaya desde el más ligero al más pesado. Progresivamente ir aumentando peso y tiempo. Cada esfera tiene un peso determinado. Están unidas por una faja de silicona elástica. Las esferas se pueden retirar de la faja y cambiar por otra con el peso que necesites para tu entrenamiento

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

A continuación puede ver los diferentes programas:

### 1 PROGRAMA 1: REHABILITACION DE SUELO PÉLVICO CON PESO

Ammo London propone unos ejercicios para mejorar la elasticidad y fuerza muscular, incrementar el cierre uretral y prevenir la incontinencia.

Con los ejercitadores de Ammo y un trabajo diario de tan solo 15-20 minutos durante 3-4 meses podrás obtener mejores notables, siempre que respetes de forma rigurosa la rutina que te proponemos.

Procedimiento/Tratamiento:

Comenzamos el tratamiento introduciendo en la vagina la esfera de menor peso (20g) colocada en su faja, ayudándonos con un poco de hidratante íntimo. Por su propio peso, la esfera tiende a caer y descender, debemos intentar mantener la esfera en su lugar contrayendo la musculatura pélvica. Debe mantenerse en pie o en movimiento, nunca en reposo o sentada.

Para hacer más completo el tratamiento puedes realizar ejercicios de contracción y relajación con ellos. Se utilizarían los ejercitadores pélvicos de manera similar a cuando realizamos pesas para fortalecer otro músculo. Al contraer la esfera sube y al relajar baja.

Los tiempos de tratamiento aparecen reflejados en la tabla del Programa 1 al dorso de esta página, como puede observar, vamos a ir aumentando el tiempo y el peso a lo largo del tiempo para aumentar de esta forma los resultados.

El tiempo que se requiera para realizar toda la rutina dependerá de cada paciente en particular. Se recomienda que paralelamente a la terapia, consulte a su matrona, fisioterapeuta o ginecólogo para confirmar la evolución del tratamiento.

El tiempo aproximado del programa es de 10 meses

Si has tenido parto vaginal, podrás empezar con el programa a partir del 6 mes posterior al puerperio.

Si padece o has padecido prolapso no se recomienda el tratamiento con peso.

No exceder el tiempo diario de terapia, puede causar fatiga muscular.

El tratamiento es totalmente natural y no se acompaña de ningún tipo de fármaco.

### 2 PROGRAMA 2: 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.

**Procedimiento/Tratamiento:**

Comenzamos el tratamiento introduciendo en la vagina la esfera de menor peso (20g) colocada en su faja, ayudándonos con un poco de hidratante íntimo. Por su propio peso, la esfera tiende a caerse y descender, debemos intentar mantener la esfera en su lugar contrayendo la musculatura pélvica. Debe mantenerse en pie o en movimiento, nunca en reposo o sentada.

Para hacer más completo el tratamiento puedes realizar ejercicios de contracción y relajación con ellos. Se utilizarían los ejercitadores pélvicos de manera similar a cuando realizamos pesas para fortalecer otro músculo. Al contraer la esfera sube y al relajar baja.

\* Si has realizado previamente el Programa Uno (REHABILITACIÓN DE SUELO PÉLVICO CON PESO) para el Fortalecimiento Pélvico Preventivo, sólo tendrás que seguir el último paso para el mantenimiento (60gr (30+30) mantenemos máximo 20min/día)

Los tiempos de tratamiento aparecen reflejados en la tabla que figura en esta misma página como puede observar, vamos a ir aumentando el tiempo y el peso a lo largo del tiempo para aumentar de esta forma los resultados.

El tiempo que se requiera para realizar toda la rutina dependerá de cada paciente en particular. Se recomienda que paralelamente a la terapia, consulte a su matrona, fisioterapeuta o ginecólogo para confirmar la evolución del tratamiento.

Si has tenido parto vaginal reciente, debes empezar con el Programa 1 de REHABILITACIÓN DE SUELO PÉLVICO a partir del 6 mes posterior al puerperio. Una vez acabado podrías mantener 60gr máximo 20min/día.

Si padeces o has padecido prolapso no se recomienda el tratamiento con peso.

No exceder el tiempo diario de terapia, puede causar fatiga muscular.

El tratamiento es totalmente natural y no se acompaña de ningún tipo de fármaco.

**CONTRAINDICACIONES**

El uso de Ejercitadores Pélvicos con peso no está indicado en un postparto reciente o cuando se padece un prolapso.

Consulte a su médico si ha pasado por una intervención de histerectomía o ante cualquier intervención quirúrgica en la zona pélvica.

**LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO**

Al estar fabricados en silicona de grado médico, los Ejercitadores Ammo son totalmente seguros para tu cuerpo.

Te recomendamos que antes y después de cada uso, los limpies con agua tibia y jabón neutro, o algún spray limpiador específico.

## Ejercitadores Pélvicos

C.N. 186360.7

**ammo**  
LONDON

Si quieres saber más, visita nuestra web

[www.ammolondon.com](http://www.ammolondon.com)

1

**PROGRAMA 1 - REHABILITACION DE SUELO PÉLVICO CON PESO**

DURACIÓN	PESOS	SIN PARTO VAGINAL	CON PARTO VAGINAL
UN MES	20g 	Empezamos por 5 min/día y vamos aumentando el tiempo hasta un máximo de 20 min/día	Empezamos por 1 min/día y vamos aumentando el tiempo hasta un máximo de 10 min/día
DOS MESES	30g 	Empezamos por 10 min/día y llegamos hasta los 20 min/día	Empezamos por 5 min/día y llegamos hasta 15 min/día
UN MES	40g 	Empezamos por 10 min/día y llegamos hasta los 20 min/día	Empezamos por 5 min/día y llegamos hasta los 15 min/día
UN MES	50g  	Empezamos por 10 min/día y llegamos hasta los 20 min/día	
DOS MESES	60g  	Empezamos por 10 min/día y llegamos hasta los 20 min/día	
DOS MESES	70g  	Empezamos por 10 min/día y llegamos hasta los 20 min/día	

2

**PROGRAMA 2 - FORTALECIMIENTO PÉLVICO PREVENTIVO**

DURACIÓN	PESOS	
UN MES	20g 	Empezamos por 5 min/día y vamos aumentando el tiempo hasta un máximo de 20 min/día
DOS MESES	30g 	Empezamos por 10 min/día y llegamos hasta los 20 min/día
UN MES	40g 	Empezamos por 10 min/día y llegamos hasta los 20 min/día
UN MES	50g  	Empezamos por 10 min/día y llegamos hasta los 20 min/día
DOS MESES	60g  	Empezamos por 10 min/día y llegamos hasta los 20 min/día
DOS MESES	70g  	Empezamos por 10 min/día y llegamos hasta los 20 min/día

## CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS


**FAJA DE SUJECCIÓN SIMPLE**

Color: Blanca  
Longitud: 101 mm  
Material: Silicona de grado médico  
Flexibilidad: Flexible


**FAJA DE SUJECCIÓN DOBLE**

Color: Blanca  
Longitud: 145 mm  
Material: Silicona de grado médico  
Flexibilidad: Flexible

20g

**PESO DE 20g.**

Color: Rosa (Rose Quartz)  
Diámetro 33mm  
Flexibilidad: Rígido

30g

**PESO DE 30g.**

Color: Verde (Lucite Green)  
Diámetro 33mm  
Flexibilidad: Rígido

40g

**PESO DE 30g.**

Color: Morado (Ultra Violet)  
Diámetro 33mm  
Flexibilidad: Rígido