

¿Cómo entrenar?

Entrenar el suelo pélvico puede suponer un reto al principio. Por ello, hemos recopilado una base de información disponible en la propia app. Esta base de información contiene tips útiles, tareas adicionales y visualizaciones que te ayudarán a conocer mejor tu suelo pélvico.

Reglas básicas:

1. Mantener una postura correcta.
2. Activar los músculos del suelo pélvico de manera que puedas sentir cómo se contraen y elevan hacia el interior de tu cuerpo.
3. Relajar siempre tras cada contracción.
4. Combinar el ejercicio con la respiración.
5. No contraer muslos, ni glúteos.

Consulta a un especialista en suelo pélvico si sufres alguna disfunción del suelo pélvico o crees que tienes problemas para realizar correctamente ejercicios de Kegel.

Manual usuario | Pág. 7

Postura corporal

Siéntate con los pies separados a la anchura de las caderas.

Imagina que tienes un hilo tirando hacia arriba de tu coronilla y **estira tu espalda**. Respira profundamente y relaja tus hombros — al mismo tiempo que intentas crecer un poco hacia arriba mientras estás sentado.

Coloca tu **pelvis en posición neutra** y **mantén esa posición** durante todo el entrenamiento.

Si cambias de postura, deberás recalibrar el dispositivo. Es tan simple como presionar brevemente el botón de encendido 'on'.



Manual usuario | Pág. 8

PelviFly Boost app



Entrenamiento

Elige entre los diversos juegos diseñados para incrementar tu nivel de resistencia, control, fuerza y relajación de tu suelo pélvico.



Base de información

Familiarízate con los tips prácticos y útiles.



Progreso

Realiza un test muscular, comprueba el estado de tu musculatura y analiza tus resultados.



Perfil

Realiza los ajustes personales que necesites y controla la vibración.

Manual usuario | Pág. 9

Vibración

La app PelviFly Boost ofrece una selección de juegos de entrenamiento, de varios minutos de duración, diseñados para hacer tu entrenamiento muy divertido y agradable.

Los entrenamientos están diseñados para mejorar varios parámetros de tu actividad muscular.

Boost ofrece adicionalmente 3 protocolos de vibración que potencian los beneficios del entrenamiento de tu suelo pélvico. En los ajustes personales de la app puedes decidir activar o desactivar esta opción.



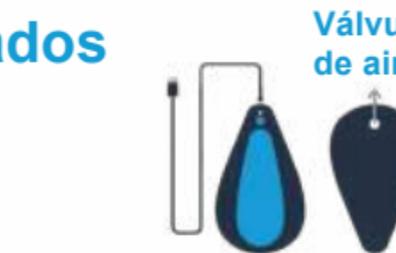
Manual usuario | Pág. 10

Carga y cuidados

Boost trae un cable de carga USB.

Dependiendo de los ajustes de vibración, la batería completamente cargada de Boost ofrece hasta 2 horas de uso.

Boost puede recargarse completamente en 90 minutos. La luz LED parpadeará en verde durante la recarga y dejará de parpadear cuando la batería se haya cargado completamente.



Si viajas en avión, debes pulsar la válvula de aire en la parte posterior del dispositivo para desinflarlo. Para volver a utilizarlo, tan solo debes pulsar otra vez la válvula de aire y Boost se inflará de nuevo.

Boost no es sumergible. Para limpiarlo solo es necesario pasar un paño húmedo.

Manual usuario | Pág. 11

PelviFly™

Para tips adicionales, revisa la app PelviFly Boost. Queremos ayudar a que tus entrenamientos sean ¡más eficaces!

Escríbenos a contact@pelvify.com
Si tienes dudas o comentarios!

Manual de usuario | Pág. 12

ENTRENA TU SUELO PÉLVICO CON PELVIFLY BOOST

- 1 Descarga la app **PelviFly Boost** para iOS o Android.
- 2 Carga el dispositivo.
- 3 Enciende Boost , abre la app, y ¡empieza a entrenar!



Continúa leyendo para más información...

BIENVENIDO A

BOOST™

Este breve manual de usuario incluye los tips más importantes que necesitas para comenzar a entrenar con Boost y la app PelviFly Boost.

Encontrarás más información en la app PelviFly Boost app, en la sección Base de Información.

¿Tienes alguna duda? Escríbenos a:
contact@pelvifly.com

Manual de usuario | Pág. 2



Descarga la app

Para comenzar, descarga la app gratuita para iOS o Android.

Solo tienes que buscar **PelviFly Boost** en la App Store o en Google Play.



Manual usuario | Pág. 3

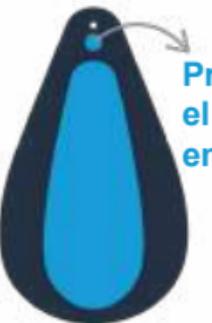


Conecta

Presiona el botón de encendido en el dispositivo. Cuando el dispositivo esté encendido, la luz LED permanecerá encendida en color blanco.

Abre la tabla de progreso en la app y selecciona la opción: **comenzar un test muscular**.

La app te guiará en los pasos que debes seguir para **conectar Boost via Bluetooth**. Una vez establecida la conexión, la luz LED cambiará a color azul.



Presionar el botón de encendido

Manual usuario | Pág. 4



Calibración

Boost mide la actividad muscular de tu suelo pélvico **monitorizando los cambios de presión en el dispositivo** durante el entrenamiento.

El dispositivo se calibra solo automáticamente a la posición de tu cuerpo en el momento en que comienzas los ejercicios. Por ello es muy importante **adoptar una postura correcta durante el ejercicio** y mantenerla durante todo el entrenamiento.

Si necesitas cambiar de postura, recuerda que debes volver a calibrar el aparato y que es tan simple como **presionar brevemente el botón de encendido 'on'**.

Manual usuario | Pág. 5



¡Siéntate!

Para comenzar a entrenar tu suelo pélvico, coloca el dispositivo **en una silla firme con un asiento plano**.

Siéntate sobre el dispositivo como si se tratara del sillín de una bicicleta. La parte más estrecha debe quedar enfrente de la sínfisis púbica.

Para realizar el entrenamiento, debes llevar **ropa de material suave y fino** – como la ropa interior o unos leggings.



Manual usuario | Pág. 6