



Richtig trainieren

- Die obigen Abbildungen zeigen Ihnen, wie das Trainingsgerät zwischen den Oberschenkeln gehalten wird. Achten Sie darauf, dass der Muskel-Trainer bei den Übungen bequem angelegt ist.
- Mit einem Rad in der Mitte des Gerätes können Sie den Widerstand der Flügel stufenlos für Ihr individuelles Trainingslevel einstellen.
- Drücken Sie dann die beiden Flügel leicht zusammen. Diesen Druck halten Sie 15-mal 6 Sekunden lang, dazwischen machen Sie jeweils 20 Sekunden Pause.

Bereits nach einer Woche merken Sie, dass Ihr Beckenboden kräftiger geworden ist.