

Пневматический (цифровой) перинеометр –

тренажер мышц тазового дна

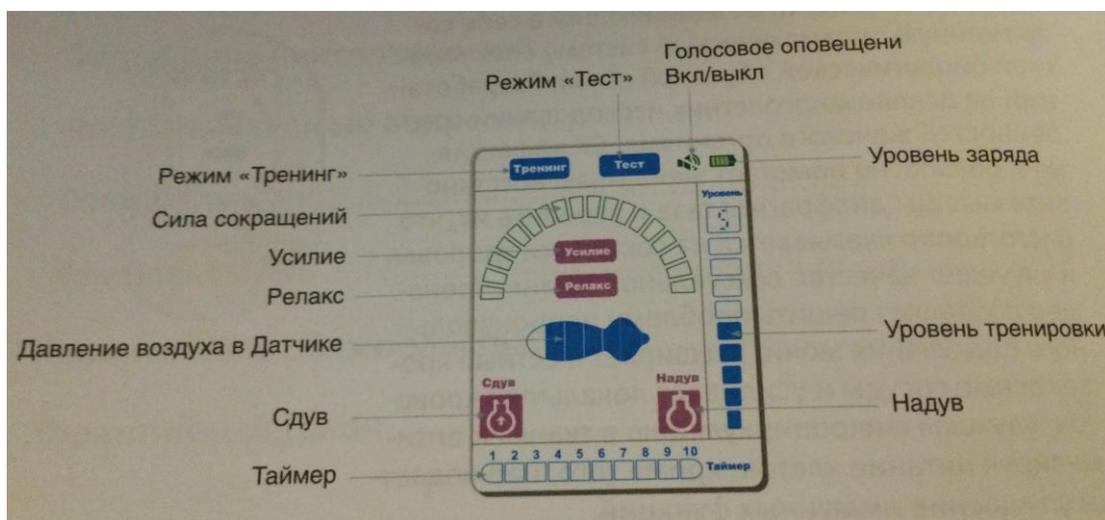
Инструкция по применению



Введение

Пневматический тренажер мышц тазового дна (цифровой перинеометр) - инновационный продукт, объединяющий в себе современную пневматическую систему с технологией биологической обратной связи. Разработанный на основе многолетних исследований особенностей женского организма, ЦП эффективно и безопасно помогает женщинам восстановить мышцы диафрагмы таза и укрепить их, что благотворно сказывается на состоянии здоровья и улучшает качество сексуальной жизни. Тренажер позволяет решить проблему непроизвольного подтекания мочи, расширяет местные кровеносные сосуды и усиливает локальный кровоток, улучшая микроциркуляцию в тканях и оптимизируя питание клеток; кроме того, наблюдается улучшение иммунных функций.

Описание



Показания и противопоказания

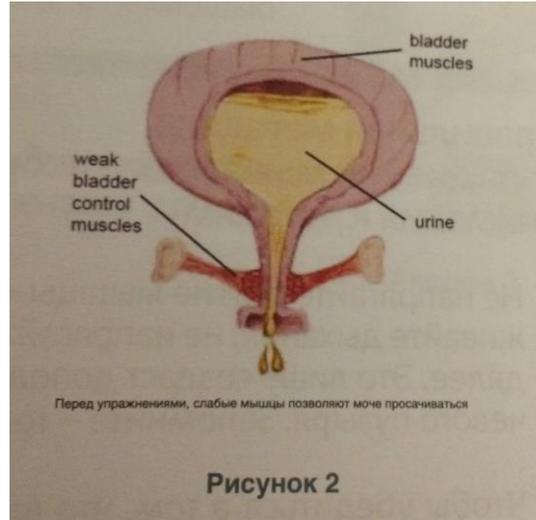
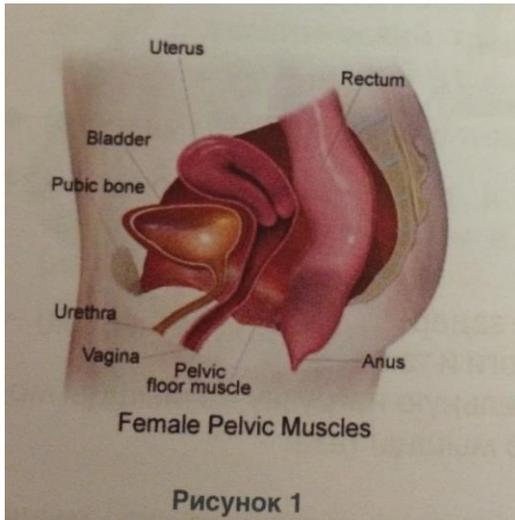
- Беременным женщинам следует проконсультироваться с лечащим врачом перед использованием тренажера
- Не используйте тренажер в течение первых 6 недель после родов или хирургического вмешательства в области таза
- Использование ЦП во время активного проявления симптомов любых заболеваний мочеполовой системы и органов, расположенных в полости таза (например, герпес, венерические заболевания, вагинит, молочница и т.д.) - может вызвать дискомфорт и усилить симптомы.
 - ЦП предназначен исключительно для индивидуального использования.
 - Вам не следует использовать ЦП одновременно с какими-либо барьерными контрацептивами (например, диафрагмой) или пессарием (маточным кольцом).
 - В том случае, если вы используете ЦП регулярно, но тревожащие все симптомы не пропадают - обратитесь к своему врачу.

Функции и особенности

Пневматический тренажер мышц таза ЦП:

- Использует технологию биологической обратной связи, помогая восстановить функции мышц таза - безопасно и эффективно
- Помогает в реабилитации после родов - укрепляет вагинальные мышцы, устраняет проблему непроизвольного подтекания мочи, лечит сексуальные дисфункции.
- Оснащен информационным дисплеем и голосовыми подсказками.
- Позволяет выбрать из двух режимов:
 - Режим "Тест". Помогает выбрать приемлемый для вас уровень интенсивности тренировки.
 - Режим "Тренинг". Эффективный комплекс упражнений для мышц таза.
- Уникальный сенсор, позволяющий проводить тренировки сидя, лежа или стоя.
- Выбор из девяти уровней интенсивности.
- Ручное наполнение пневматической системы с интерактивным гидом, выводящим предупреждение о недостаточном или чрезмерном давлении в системе.
- Автоматическое сохранение результатов последней тренировки
- Вывод предупреждения о низком заряде батареи.

Мышцы диафрагмы таза и их функции



Обратите внимание на рисунок 1- это схематическое изображение диафрагмы таза, включающей Levator ani (мышцы, поднимающая задний проход) и coccygeus (мышцы стенки таза), связанных соединительной тканью.

Упрощая, мышцы диафрагмы таза состоят из двух типов мышечных волокон:

- " Медленные" мышцы. Способны к напряжению в течении очень длительного времени. Их функции состоит в поддержании внутренних органов - а также, к примеру, в удержании мочи в мочевом пузыре.
- " Быстрые" мышцы. В противоположность " медленным", они способны к сильным и быстрым реакциям- но не могу поддерживать усилие долго. Обеспечивают дополнительную "запирающую силу" - организму это необходимо, например, во время кашля. Смеха или чихания. Если эти мышцы слабы, может наблюдаться непроизвольное подтекание мочи. Как показано на рисунке 2, мышца мочевого пузыря иногда оказывается недостаточно сильна для того, чтобы контролировать процесс выделения мочи- упражнения помогают вернуть полный контроль.

Правильная методика упражнений мышц таза требует внимания к деталям

- Не напрягайте другие мышцы - не задерживайте дыхание, не напрягайте ноги и так далее. Это лишь создаст дополнительную нагрузку на мышцы мочевого пузыря. Запомните - только мышцы таза!
- Чтобы убедиться в том, что вы напрягаете верные группы мышц - положите руку на нижнюю часть живота. Он должен остановиться мягким и расслабленным. Помните, что напряжение рук, ног, живота, задержка дыхания...Все это повышает давление внутри брюшной полости и негативно сказывается на эффективности упражнений Кегеля.
- Занимайтесь регулярно - но не чрезмерно. В принципе, эти мышцы ничем не отличаются от всех остальных и вам стоит нагружать их деликатно, медленно, постепенно. Для начала, попробуйте заниматься стоя-ноги широко расставлены, носки повернуты внутрь, спину прямо. В таком положении, практически все ощущения, относящиеся к циклу упражнений

"сжать-поднять-отпустить", будут связаны именно с упражнениями мышц таза, а не с посторонними.

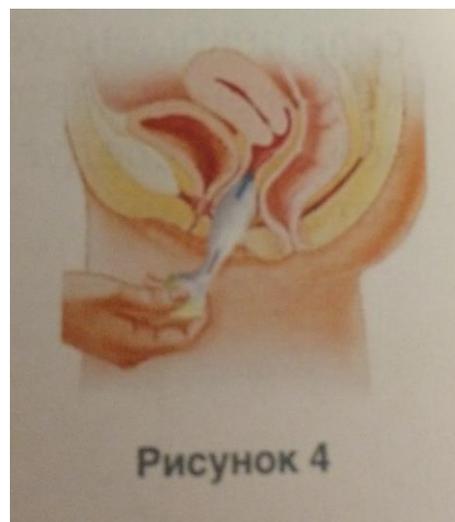
- Примите за правило отдыхать между упражнениями вдвое больше, чем вам кажется достаточным.

Сборка



- Перед первым использованием тщательно вымойте пневматический тренажер с помощью мягкого мыла и теплой воды
- Используйте 3 батарейки типа ААА
- Подключите воздуховод к пневматическому тренажеру одним концом и к сенсору другим (как показано на рисунке 3)
- Включите тренажер

Использование



- Выберите комфортную для вас позицию. Вы можете сидеть, лежать или стоять - по вашему выбору
- Возьмите сенсор и аккуратно введите его в вагину до основания, как показано на рисунке 4. Вы можете использовать любые лубриканты на водной основе, если это необходимо, мы советуем использовать лубрикант Yolana, содержащий пантенол. Держите сенсор одной

рукой за основание - мы рекомендуем использовать салфетку, если вы используете лубриканты.

- Держите тренажер в другой руке или расположите его по своему усмотрению так, чтобы информация с дисплея могла быть легко считана.

Включение

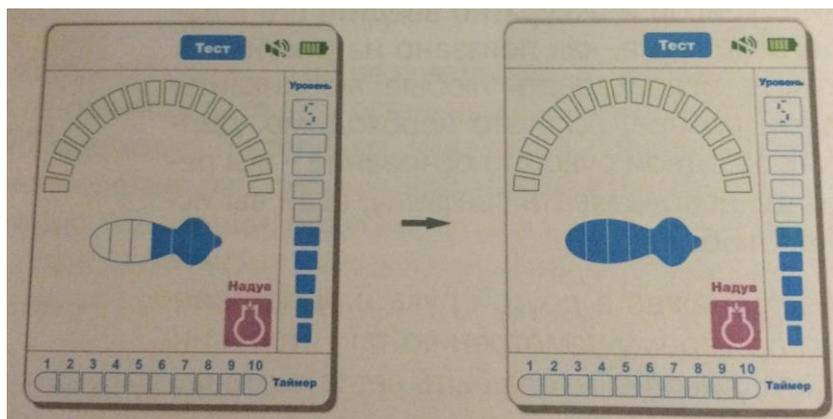
Включите тренажер нажатием и удержанием кнопки " Вкл/Выкл" в течение 3 секунд. Вы можете включить и отключить режим голосовых оповещений по вашему усмотрению, с помощью кнопки " Голос".

После включения, вы можете выбрать режим " Тест" или "Тренинг" с помощью кнопки "Режим". Обратите внимание, что если выбор режима не осуществлен в течение 3 секунд после включения - аппарат автоматически перейдет в режим "Тренинг"

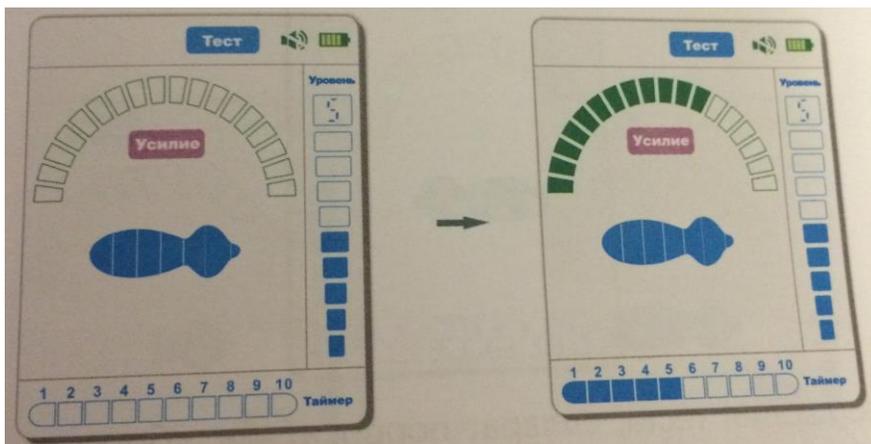
Режим " Тест"

При первом использовании тренажера мы настоятельно рекомендуем использовать режим "Тест" перед тем, как перейти к режиму "Тренинг". Тестовый режим специально разработан для того, чтобы вы могли оценить степень тренированности своих тазовых мышц и подобрать подходящий именно вам уровень нагрузки. Мы рекомендуем проводить тест один раз в неделю

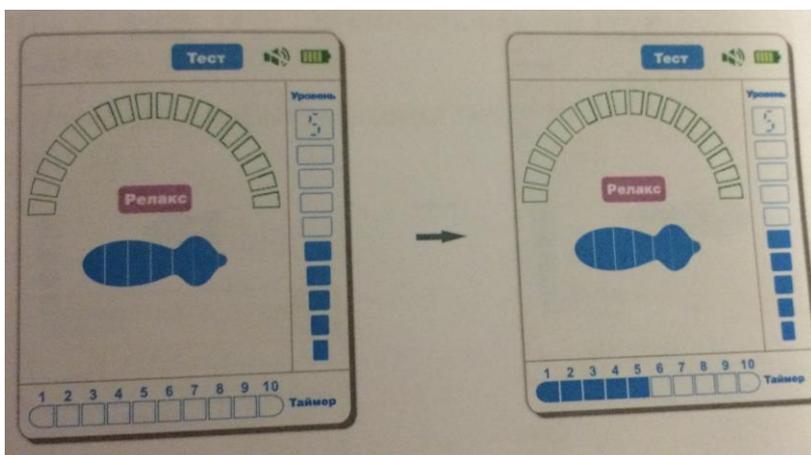
Накачайте сенсор с помощью кнопки "Давление". Аппарат сообщит вам это прежде всего с помощью голосовой подсказки и мигающей пиктограммы "Давление". Нажимайте кнопку "Давление" до тех пор, пока аппарат не сообщит вам "Давление нормальное". В случае, если вы превысили рекомендуемый уровень давления, последует голосовая подсказка "Излишнее давление. Пожалуйста, сбросьте давление и накачайте заново" - вам следует сдуть сенсор и накачать заново, пока давление не будет в норме.



После этого, аппарат предложит вам тест на сжатие: "Пожалуйста, сожмите мышцы таза так сильно, как сможете и затем расслабьте их". Вам следует максимально напрячь мышцы таза на 10 секунд.

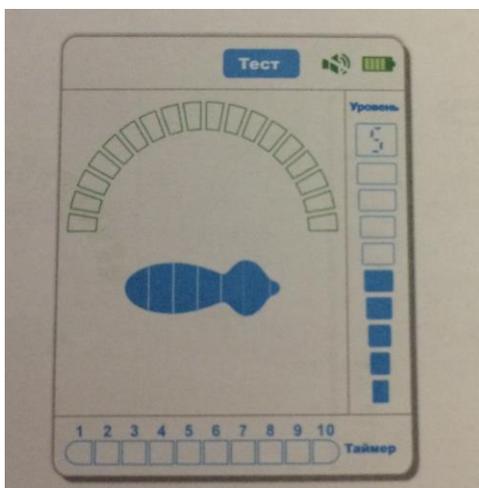


По прошествии этого времени последует голосовая подсказка "расслабьтесь". Вам следует максимально расслабить мышцы таза на 10 секунд.

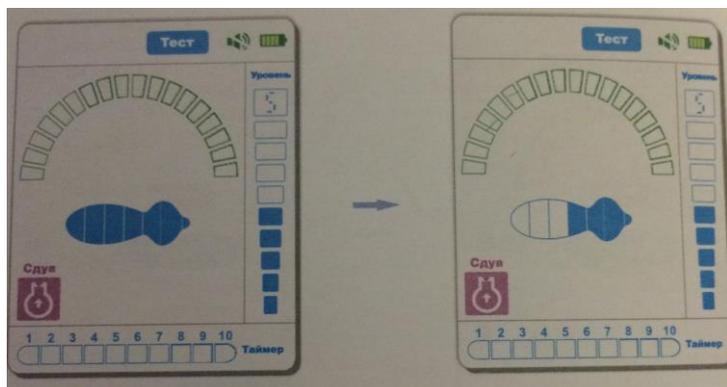


Повторите комплекс упражнений на сжатие и расслабление 5 раз

После этого, на дисплее аппарата отобразится ваш уровень тренированности мышц таза по шкале от 1 до 9, а голосовая подсказка сообщит вам о нем.



После завершения теста, аппарат попросит вас сбросить давление в сенсоре (голосовая подсказка и мигающая пиктограмма Сдуть"). После того, как сдутие завершено, аппарат автоматически переключится в режим "Тренинг".

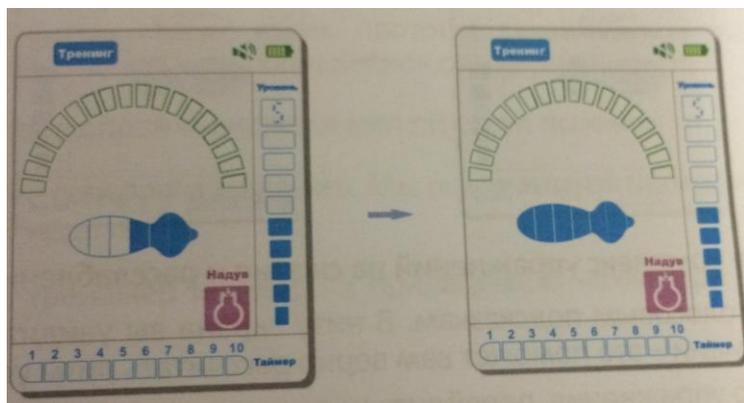


Режим "Тренинг"

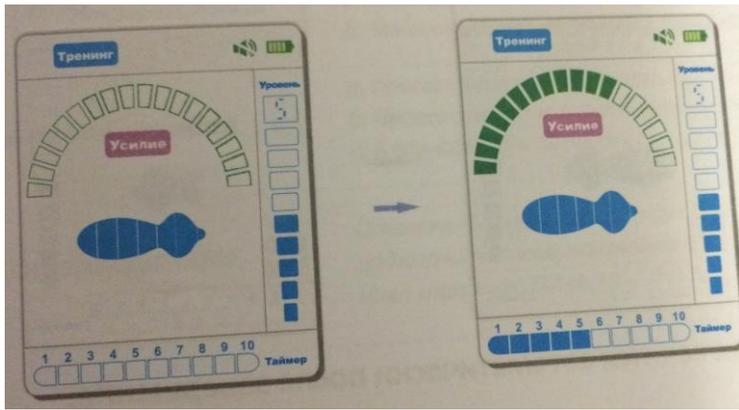
Помните о необходимости держать правильный ритм дыхания и не напрягать посторонние мускулы.

Накачайте сенсор.

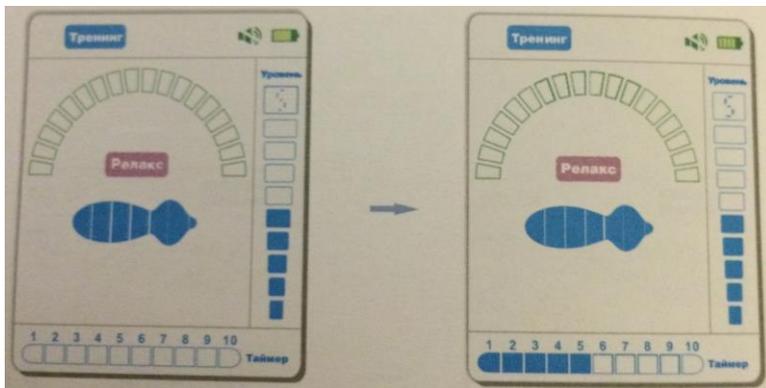
После этого, перейдите к упражнениям, состоящим из повторяющихся циклов



- Напрягите мышцы таза так сильно, как это возможно и удерживайте усилие в течение 10 секунд.
- Максимально расслабьте мышцы таза и оставайтесь расслабленными 10 секунд.



Следуйте голосовым подсказкам. Внизу экрана вы увидите обратный отсчет времени - это поможет вам верно рассчитать ритм упражнений.

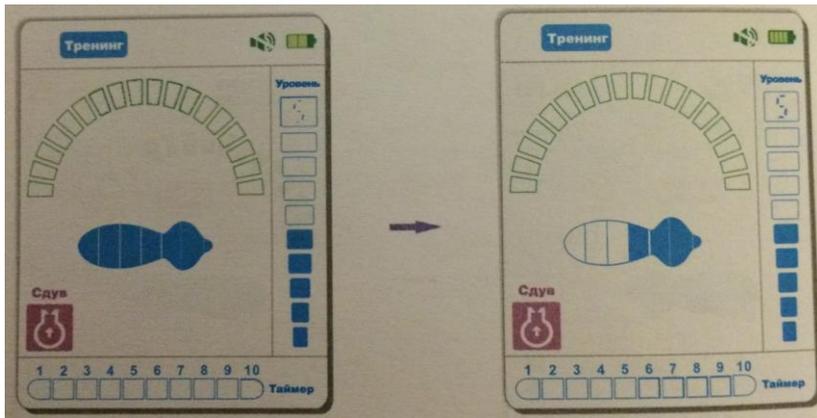


Повторите комплекс упражнений на сжатие и расслабление 10 раз.

Следуйте голосовым подсказкам. Внизу экрана вы увидите обратный отсчет времени - это поможет вам верно рассчитать ритм упражнений.

После этого упражнения, перейдите к упражнениям на быстрые сжатия. Во время него максимально напрягите мышцы, затем расслабьте их на секунду и напрягите снова - повторите это упражнение 10 раз. Следуйте указаниям на дисплее и голосовым подсказкам.

После завершения второго упражнения, аппарат предложит вам сбросить давление в сенсоре. Сделайте это с помощью кнопки "Сдуть".



Аппарат выключается автоматически после завершения.

Уход и хранение

- Извлеките сенсор и сдуйте его, отклонив от него воздуховод.
- Вымойте сенсор с помощью мягкого мыла и воды, тщательно промойте под струей воды, протрите сухой мягкой тканью. Не пытайтесь отделить сенсорный блок от надувной части.
- Протрите дисплей тренажера мягкой сухой тканью.
- Покрытие сенсора заменяемо. Мы рекомендуем проводить замену 1 раз в 6 недель
- Храните тренажер и сенсор в прилагаемом чехле, при комнатной температуре.

Устранение неисправностей

Неисправность

Устранение

- | | |
|---------------------------------|--|
| Тренажер не включается..... | a) Проверьте полярность батарей
b) Замените батареи в случае необходимости |
| Давление не отображается..... | a) Проверьте соединение воздуховода с сенсором
b) Проверьте целостность воздуховода
c) В случае необходимости, замените сенсор |
| Происходит отсоединение сенсора | Отключите воздуховод от сенсора, подключите снова, накачайте сенсор, Начните цикл упражнений заново |

Часто задаваемые вопросы

- Как часто я должна заниматься с тренажером?

- a. Мы рекомендуем вам использовать ЦП дважды в день, утром и вечером. В остальное время, вы можете применять те же упражнения без использования прибора. Напоминанием вам, что один раз в неделю следует проводить тест, чтобы оценить ваш прогресс в тренировках.
- b. Во время режима тестирования, вам следует напрягать мышцы в течение 10 секунд, расслабляя их затем на 10 секунд. Повторите это упражнение 5 раз.
- c. В режиме тренировки, вы сначала 10 раз проводите упражнение "напрячь на 10 секунд, расслабиться на 10 секунд", после чего переходите к упражнению на быстрые сжатия "напрячь-расслабить" и повторяете его 10 раз

● Чем тренажер может мне помочь?

- a. Предупреждение проблемы с непроизвольным подтеканием мочи.
- b. Улучшение сексуальной жизни. Лечение сексуальных дисфункций.
- c. Предупреждение ослабления мышц тазового дна.
- d. Послеродовая реабилитация.

● Для чего нужны упражнения на быстрые сжатия?

- a. Эти упражнения помогают укрепить мышцы для предупреждения проблемы с непроизвольными подтеканием мочи в результате чихания, кашля, смеха или физической нагрузки.

● Каковы причины слабости мышц тазового дна?

- a. Беременность и рождение ребенка
- b. Родовые травмы, акушерская агрессия
- c. Высокий уровень физических нагрузок (например, бег, прыжки, силовые упражнения со снарядом)
- b. Гормональные изменения во время менопаузы.
- c. Излишняя масса тела.
- d. Курение и хронический кашель.
- e. Хронические запоры

● Могу ли я использовать тренажер во время менструации?

- a. Тренажер абсолютно безопасен в это время, но уделите особенное внимание предварительной и последующей очистке сенсора.

Спецификация

Название: Пневматический тренажер мышц таза (цифровой перинеометр)

Модель: XFT - 0010

Питание: 3xAAA алкалиновые батареи

Габариты: 130мм x 82мм x 35мм

Вес: 148 г

Рабочие температура: 0-140 C

Влажность: 15%-85%

Хранить при температуре - 10-40 С, при влажности 15%-95%

Комплектность

№	Название	Кол-во
1	Блок управления	1
1	Датчик	1
1	Инструкция	1