



# Инструкция по использованию Pelvic Muscle Trainer Pelvifine KM-518



## Поздравляем с покупкой Pelvifine!

Благодарим Вас за выбор тренажера Pelvifine для мышц тазового дна. Pelvifine – это современный миостимулятор, разработанный в сотрудничестве с врачами, пациентами и спортсменами. Теперь вы на шаг ближе к более сильным и здоровым мышцам тазового дна.

### Занятие тренажером способствует:

- Быстрому восстановлению после родов и гинекологических операций;
- Уменьшению риска опущения и выпадения матки;
- Повышению контроля над мочевым пузырем;
- Усилению ощущений во время секса;
- Подготовке к беременности и родам;
- Нормализации либидо;
- Устранению проблем, связанных с недержанием мочи;

Pelvifine – это безопасный и эффективный способ тренировки мышц тазового дна, данная инструкция поможет вам разобраться в использовании данного тренажера.

## Противопоказания

### Не использовать при:

- наличии кардиостимулятора или дефибриллятора;
- менструальном цикле или беременности;
- вагинальных инфекционных и венерических заболеваниях;
- миоме;
- только что прошедших родов или аборта (можно использовать только через 4 недели);
- наличии ВМС (внутриматочной спирали), кроме меди.

### Меры предосторожности:

- Не используйте Pelvifine на других частях вашего тела, так как электрические импульсы вызывают неприятные ощущения и не имеют ничего общего с тем, что вы будете чувствовать во время вагинальной тренировки;
- Чтобы обеспечить вашу личную гигиену, не позволяйте другим людям использовать ваши зонды. Всегда тщательно обрабатывайте зонд после использования;
- Извлекайте вагинальный зонд, удерживая его за основание. Ни в коем случае не тяните за провод. Это может повредить зонд;
- Для обработки тренажера лучше всего подойдет лубрикант на водной основе или просто ополосните водой. Не обрабатывайте зонд средствами содержащими спирт;
- Не используйте вагинальный зонд для анальной стимуляции — для такой тренировки существуют специальный анальный зонд.

## Знакомство с тренажером Pelvifine



Пульт управление



Вагинальный зонд



Сумочка для хранения



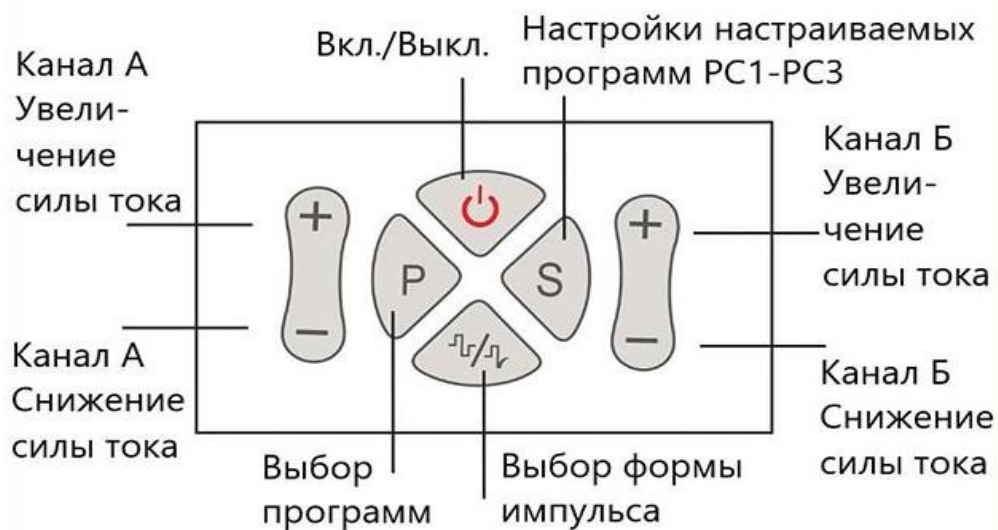
Провода



Крона



Инструкция



## Р кнопка

- Выбор программ P01-P11 или индивидуальные программы PC1-PC3;
- Пауза (уменьшение интенсивности тока (mA) до 0) или завершение.

## S кнопка

- Отображает меню для программ PC1-PC3 и позволяет установить параметры для времени работы, отдыха, нарастить время, выбор канала A/Канала Б, симметричный или несимметричный импульс тока:

### ▪Несимметричный, прямоугольный импульс тока

- Мягкая форма волны для начинающих пациентов.

### ▪Симметричный прямоугольный импульс тока

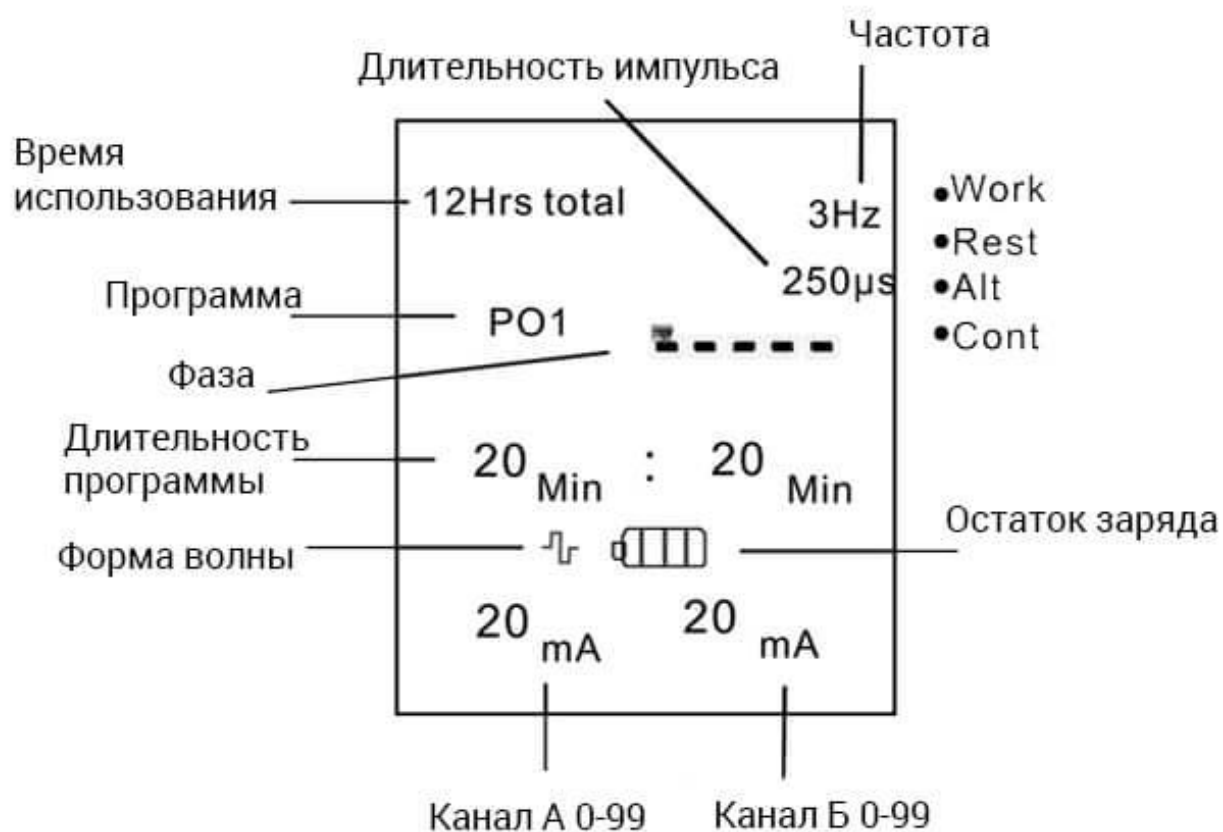
- Более сильная форма волны для обычных пациентов.

Для использования вагинального зонда используйте канал А, на левой стороне устройства.

Для изменения силы тока используйте клавиши (+) и (-).

Когда вы впервые включите свой тренажер, на LCD дисплее вы увидите следующую информацию:

## LCD дисплей



## **Hz**

Гц – это количество электрических импульсов в 1 секунду. Это значение будет варьироваться в зависимости от выбранной программы.

## **μS**

Величина μS — это длительность одного электрического импульса. Чем выше значение, тем больше по времени ток проникает в ваши мышцы. Опять же, эта сумма будет варьироваться в зависимости от выбранной вами программы.

## **Номер программы**

В верхней правой части ЖК-дисплея отображается номер программы, которая в настоящее время выбрана, либо количество времени, оставшегося до окончания выполнения программы (во время использования).

## **Общее время**

Верхняя область ЖК-дисплея показывает общее время тренировок.

## **Первое применение:**

Когда вы впервые используете Pelvifine Pelvic Muscle Trainer, вы, скорее всего, начнете с выбора одной из предустановленных программ. Эти программы предназначены для лечения различных женских проблем со здоровьем, поэтому вы должны выбрать программу, которая наилучшим образом соответствует вашим потребностям. (Индивидуальные программы рекомендуется использовать, согласовав предварительно настройки тренажера с вашим гинекологом).

В начале каждой программы, сила тока начинает с 0mA, далее вам необходимо нажать кнопку (+), чтобы увеличить силу тока.

Когда электрический ток достигнет определенного уровня, вы начнете ощущать стук в мышцах таза. Это происходит, когда электрический ток начинает стимулировать ваши мышцы на низком уровне. Также вы почувствуете покалывание. Когда вы доберетесь до этой стадии, медленно увеличьте электрический ток до уровня, когда начнут работать мышцы и в тоже время вам будет комфортно.

Многие женщины обнаруживают, что они начинают чувствовать стимуляцию мышц при 25 mA, а также с настройками более 30 mA давая мышцы полную тренировку. Но все разные, поэтому вам нужно выбрать настройки, которые вам удобны.

---

Во время упражнений вы почувствуете, как ваши мышцы подтягиваются, напрягаются, а затем снова расслабляются. Во время релаксационной части упражнений ваш тренажер будет производить меньшее количество импульсов электрического тока.

## **Начало упражнений:**

1. Прежде чем начать использовать тренажер, ознакомьтесь с важной информацией по безопасности.
2. Убедитесь, что зонд чист, промойв его теплой водой.
3. Подключите зонд к тренажеру с использованием соединительных проводов. Все провода имеют соответствующие коннекторы.
4. Вставить зонд
  - Примите удобную позу. Многие женщины предпочитают использовать Pelvifine в сидячем положении или стоя. Вставка зонда аналогична вставке тампона, поэтому вы знаете, какое положение подходит вам лучше всего.
  - Вставьте зонд на 5,5 см внутрь влагалища/ануса. Это меньше, чем тампон. Основная часть зонда должна находиться вне вашего тела.
  - Если вы очень чувствительны к электростимуляции, используйте ассиметричные волны (кнопка выбора формы импульса).

Для облегчения вставки рекомендуется использовать смазку хорошего качества на водной основе. Смазка также поможет улучшить передачу электрических импульсов от зонда к вашим мышцам. Если смазка не помогает, то это может быть симптомом атрофии влагалища, состояние, которое вызывает сухость и истончение стенок влагалища. Для решения данной проблемы Ваш врач может назначить крем с эстрогеном, который может помочь. Когда вы закончите лечение, возобновите использование тренажера. После лечения вы должны обнаружить, что можете вставить зонд и готовы заниматься тренировками.

5. Нажать кнопку «Питание» (обозначено символом ) на пульте управления.

- 
6. Нажать кнопку «Выбор программ» (обозначено буквой P), чтобы выбрать одну из программ. Чтобы запустить выбранную программы нажмите кнопку «+» с левой стороны, и вы увидите, что сила тока (обозначена буквами mA – в нижнем левом углу дисплея) увеличиться до 1, что и запустит работу программы. Максимальное значение силы тока может составить 99 миллиампер. Таймер [Мин:сек] начнет обратный отсчёт, продолжит его во время работы программы и выключит прибор после окончания работы выбранной программы.

После запуска программы нажмите кнопку «+» с левой стороны для увеличения интенсивности электрических импульсов (в mA). Чем выше сила тока mA, тем эффективнее будет ваша программа, но всегда выбирайте уровень, при котором тренировка будет комфортной. Если вы почувствовали дискомфорт или боль, то следует уменьшить силу тока, нажав кнопку «-» с левой стороны.

7. Когда программа будет закончена, извлеките зонд путем вытягивать за его основание. Не тяните за провода, так как это может повредить ваш зонд.
8. Очистите зонд под проточной теплой водой. Не погружайте зонд в кипящую воду, так как это повредит ваш зонд. Зонды можно промыть дезинфицирующей жидкостью. Мы также рекомендуем Вам протереть пульт влажной тканью или антисептической салфеткой. Не используйте чистящие средства, так как это может повредить ЖК-дисплей. После сушки зонда храните его в чистом, сухом месте – лучше всего в оригинале сумочке.

## **Советы:**

Мы рекомендуем вам использовать тренажер 1 или 2 раза в день в течение 12 недель. Чередуйте ваши программы от P01 и P11.

Также отметим, что у всех женщин мышцы тазового дна реагируют на миостимуляцию по разному. У некоторых процесс тренировки мышц очень быстро проходит, в то время как у других требуется несколько недель, чтобы почувствовать реальные улучшения. Но будьте уверены, если вы регулярно занимаетесь своими мышцами с помощью тренажера Pelvifine и тщательно следуете нашим инструкциям, ваши мышцы тазового дна и нервные волокна станут сильнее.



---

## Какую программу выбрать?

**P01** При регулярных болезненных ощущениях.

**P02** Пролапс(опущение матки)

**P03**-стрессовое недержание 1: недержание связано с утечкой мочевого пузыря, в частности, при прыжках вверх и вниз, при физических упражнениях или во время занятий любовью. Эта программа установлена на частоту 40 Гц.

**P04**-стрессовое недержание 2: недержание из-за утечки мочевого пузыря, в частности, при прыжках вверх и вниз и при физических упражнениях или во время занятий любовью. Эта программа установлена на частоту 30 Гц.

**P05** Восстановление после родов. Эта программа рекомендуется для молодых мам, которые хотят вернуть мышцы тазового дна в форму до родов. Вы можете начать тренировки спустя 6-недель, а также когда разрешил ваш лечащий врач. Через 12 недель вы можете перейти на программу P08 для поддержания мышц, занимаясь пару раз в неделю.

**P06 — P07** Непрерывная стимуляция интимных мышц. Используется когда у женщины есть позыв мочиться несколько раз в течение дня и ночи.

**P08** Отсутствие чувствительности во время секса. Это может означать повреждение нерва, и эта программа помогает восстановить мышцу и облегчить прорастание нерва для восстановления чувствительности.

**P09** Менопауза, для женщин старше 45 лет. Отличная общая тренировка мышц тазового дна.

**P10** Выносливость интимных мышц при тяжелых физических нагрузках. Данная программа идеальна, если у вас уже хорошо проработаны мышцы, но вы не можете долго удерживать сокращения.

**P11** Расслабляющая программа. Данная программа поможет расслабить мышцы тазового дна после тренировок. Очень низкая частота (2 Гц) поможет расслабить мышцы.

## Установка индивидуальной программы:

Использовать только после консультации со специалистом.

1. Нажать клавишу P, выбрать любую программу среди PC1-PC3.
2. Зажать клавишу S на три секунды. На дисплее начнет мигать **Hz**. Режим - настройка частоты.
3. Нажать на клавишу (+) или (-) с правой стороны, тем самым регулируя частоту (Гц). Диапазон регулирования 2-100 Hz.
4. Нажать клавишу (+) слева, для входа в следующий пункт настройки. Начнет мигать **µS**. Режим - настройки ширины импульса (µS).
5. Нажать на клавиши слева (+) или (-), тем самым регулируя ширину импульса. Диапазон регулирования от 50 до 450 µS.
6. Нажать клавишу (+) слева. На дисплее снизу справа начнет мигать **MIN**. Режим - настройка продолжительности программы.
7. Нажимая кнопки (+) или (-), выбираем необходимое время. Диапазон регулирования от 5 до 60 минут.
8. Нажать клавишу (+) слева, на экране начнет мигать **WORK** (работа) и **REST**(отдых). Нажимаем клавишу (-) слева - начнет мигать **SEC**.
9. Нажимая кнопки (+) или (-) справа, выбираем необходимую продолжительность работы в диапазоне от 2 до 99 секунд.
10. Нажать клавишу (+) слева. Режим - установка времени отдыха. На дисплее будет выбран режим **REST** (отдых). **SEC** мигает.
11. Нажать клавиши (+) или (-) справа. Выбрать необходимое время отдыха в диапазоне от 2 до 99 секунд.
12. Нажать клавишу (+) слева. Установить время ускорения. На дисплее отобразится единица RP - RAMP (ускорение). **SEC** мигает.
13. Нажимая клавиши (+) или (-) справа, выбрать необходимое время ускорения в диапазоне от 0,1 до 4 секунд.
14. Нажать клавишу S, переходим к настройке второй фазы (при необходимости). Повторить пункты с 3 по 13.
15. По завершении настройки фаз нажмите кнопку P, чтобы сохранить настройки и вернуться на главный экран. Программа будет сохранена навсегда.

**RMP (Ramp Up)** – промежуток времени, который требуется для достижения полного сокращения мышц.

**WRK (Work)** - промежуток времени, при котором электрический ток будет воздействовать на мышцы.

**ALT (Alternating)** - поток электрического тока через один канал.

**SYN (Synchronous)** - поток электрического тока одновременно через два канала.

## Спецификация программ

Программа: P01 Облегчение боли		Этап 1
Время программы	мин (min)	20
Режим		Непрерывный
Частота импульса	Гц (Hz)	3
Длительность импульса	μS	150
Время нарастания	сек (secs)	1,0
Время снижения	сек (secs)	0
Время работы	сек (secs)	Непрерывный
Время отдыха	сек (secs)	0
Переменный (поочередный)		
Синхронный (одновременный)		*
Общее время	20 мин	

<b>Программа: P02 Пролапс</b>		<b>Этап 1</b>
Время программы	мин (min)	20
Режим		Прерывистый
Частота импульса	Гц (Hz)	10
Длительность импульса	μS	250
Время нарастания	сек (secs)	1.0
Время снижения	сек (secs)	0
Время работы	сек (secs)	5
Время отдыха	сек (secs)	5
Переменный (поочередный)		
Синхронный (одновременный)		*
Общее время	20 мин	

<b>Программа: P03 Стрессовое недержание 1</b>		<b>Этап 1</b>
Время программы	мин (min)	20
Режим		Прерывистый
Частота импульса	Гц (Hz)	40
Длительность импульса	μS	200
Время нарастания	сек (secs)	1.0
Время снижения	сек (secs)	0
Время работы	сек (secs)	6
Время отдыха	сек (secs)	15
Переменный (поочередный)		
Синхронный (одновременный)		*
Общее время	20 мин	

<b>Программа: P04 Стрессовое недержание 2</b>		<b>Этап 1</b>
Время программы	мин (min)	20
Режим		Прерывистый
Частота импульса	Гц (Hz)	30
Длительность импульса	μS	200
Время нарастания	сек (secs)	0,8
Время снижения	сек (secs)	0
Время работы	сек (secs)	5
Время отдыха	сек (secs)	8
Переменный (поочередный)		
Синхронный (одновременный)		*
Общее время	20 мин	

<b>Программа: P05 После родов</b>		<b>Этап 1</b>
Время программы	мин (min)	20
Режим		Прерывистый
Частота импульса	Гц (Hz)	10
Длительность импульса	μS	200
Время нарастания	сек (secs)	1.0
Время снижения	сек (secs)	0
Время работы	сек (secs)	5
Время отдыха	сек (secs)	5
Переменный (поочередный)		
Синхронный (одновременный)		*
Общее время	20 мин	

<b>Программа: P06 Непрерывная стимуляция</b>		<b>Этап 1</b>
Время программы	мин (min)	15
Режим		Непрерывный
Частота импульса	Гц (Hz)	10
Длительность импульса	μS	200
Время нарастания	сек (secs)	1,0
Время снижения	сек (secs)	0
Время работы	сек (secs)	Непрерывный
Время отдыха	сек (secs)	0
Переменный (поочередный)		
Синхронный (одновременный)		*
Общее время	15 мин	

<b>Программа: P07 Непрерывная стимуляция 2</b>		<b>Этап 1</b>
Время программы	мин (min)	20
Режим		Непрерывный
Частота импульса	Гц (Hz)	10
Длительность импульса	μS	220
Время нарастания	сек (secs)	
Время снижения	сек (secs)	
Время работы	сек (secs)	
Время отдыха	сек (secs)	
Переменный (поочередный)		
Синхронный (одновременный)		*
Общее время	20 мин	

Эта программа работает непрерывно без отдыха. Непрерывное стимулирование может быть более эффективно

<b>Программа: P08 Отсутствие чувствительности</b>		<b>Этап 1</b>	<b>Этап 2</b>	<b>Этап 3</b>	<b>Этап 4</b>	<b>Этап 5</b>
Время программы	мин (min)	3	10	5	4	3
Режим		Прерывистый	Прерывистый	Прерывистый	Прерывистый	Прерывистый
Частота импульса (работа)	Гц (Hz)	3	10	20	30	40
Частота импульса (отдых)	Гц (Hz)					
Длительность импульса	μS					
Время модуляции	сек (secs)	250	250	250	200	200
Время нарастания	сек (secs)	0,8	0,8	0,8	0,7	0,7
Время отдыха	сек (secs)	0	0	0	0	0
Время снижения	сек (secs)	4	4	4	4	4
Переменный (поочередный)						
Синхронный (одновременный)		*	*	*	*	*
Общее время	25 мин					

<b>Программа: P09 Отсутствие чувствительности</b>		<b>Этап 1</b>	<b>Этап 2</b>	<b>Этап 3</b>	<b>Этап 4</b>	<b>Этап 5</b>
Время программы	мин (min)	4	15	8	8	10
Режим		Прерывистый	Прерывистый	Прерывистый	Прерывистый	Прерывистый
Частота импульса (работа)	Гц (Hz)	20	10	20	30	10
Длительность импульса	μS	250	250	250	200	250
Время нарастания	сек (secs)	0,8	0,8	0,8	0,6	0,8
Время отдыха	сек (secs)	0	0	0	0	0
Время работы	сек (secs)	5	5	5	5	5
Время отдыха	сек (secs)	5	5	5	6	7
Переменный (поочередный)						
Синхронный (одновременный)		*	*	*	*	*
Общее время	45 мин					



<b>Программа: P10 Выносливость</b>		<b>Этап 1</b>
Время программы	мин (min)	20
Режим		Прерывистый
Частота импульса	Гц (Hz)	10
Длительность импульса	μS	250
Время нарастания	сек (secs)	0,8
Время снижения	сек (secs)	0
Время работы	сек (secs)	5
Время отдыха	сек (secs)	5
Переменный (поочередный)		
Синхронный (одновременный)		*
Общее время	20 мин	

<b>Программа: P11 Расслабляющая программа</b>		<b>Этап 1</b>
Время программы	мин (min)	20
Режим		Прерывистый
Частота импульса	Гц (Hz)	2
Длительность импульса	μS	220
Время нарастания	сек (secs)	1,2
Время снижения	сек (secs)	1,2
Время работы	сек (secs)	6
Время отдыха	сек (secs)	10
Переменный (поочередный)		
Синхронный (одновременный)		*
Общее время	20 мин	

## Сертификация:

**Тренажер Pelvifine** произведен на заводе **Shenzhen Konmed Technology Co., Ltd.** Система менеджмента качества, действующая на предприятии, соответствует международному стандарту **ISO 13485:2012** «Медицинские приборы - Системы управления качеством - Требования для целей регулирования», что подтверждается действующим сертификатом соответствия выданным международным органом по сертификации **TUFRheinland**.

Наличие такого сертификата **гарантирует**, что процессы производства продукции находятся под особым контролем, а выпускаемая продукция, в свою очередь, отвечает высоким требованиям по безопасности, надежности и качеству.

Также завод изготовитель имеет одобрение Министерства здравоохранения и социальных служб США (Food and Drug Administration, FDA) для реализации своей продукции на территории соединенных штатов.

## Задать вопрос:

В случае возникновения вопросов, вы всегда можете обратиться к нам за консультацией, раздел «контакты – задать вопрос» на сайте [www.imfitness.shop](http://www.imfitness.shop)



# СПАСИБО ЗА ПОКУПКУ

[www.imfitness.shop](http://www.imfitness.shop)

[www.formylove.com.ua](http://www.formylove.com.ua)

[www.formulove.com.ua](http://www.formulove.com.ua)