



**Инструкция по использованию  
пневматического тренажера iEase XFT-0010**



**ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ПЕРИНЕОМЕТРА XFT-0010**  
**Вагинальный тренажер Кегеля для мышц тазового дна**

# ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ПЕРИНЕОМЕТРА XFT-0010

## Вагинальный тренажер Кегеля для мышц тазового дна



### Поздравляем с покупкой XFT-0010!

Мы очень признательны, что вы решили приобрести тренажер XFT-0010 для мышц тазового дна в нашем **Imfitness Shop** NUMBER ONE. Храните его в безопасном месте и используйте в соответствии с инструкциями. Руководство для пользователя объясняет прибор и его применение. Кроме того, оно содержит многочисленные важные примечания и рекомендации относительно лечебной процедуры. Поэтому вам предлагается внимательно прочитать руководство перед использованием.

Тренажер XFT-0010 работает на основе биологической обратной связи, позволяя Вам контролировать правильность выполнения упражнений Кегеля и проводить оценку силы сокращений мышц в динамике.

#### Рекомендован:

1. С профилактической целью - всем женщинам.
2. С реабилитационной целью - женщинам в послеродовом периоде (через 6 недель после родов).
3. С лечебной целью - при пролапсе (на ранних стадиях), стрессовом недержании мочи, анальной инконтиненции и сексуальной дисфункции.

### Противопоказания

#### Не использовать при:

- Во время менструации.
- При болезнях/расстройствах в области вагины, при которых присутствуют воспаление или инфекция.
- При использовании контрацептивов, таких как диафрагмы, шеечные колпачки или пессарии.
- Во время беременности.
- В первые шесть недель после родов.
- В первые шесть недель после телесного повреждения и/или операций в области вагины и таза.

#### Меры предосторожности:

- Перед использованием тренажера беременным необходимо проконсультироваться с врачом.
- Не используйте тренажер в первые 6 недель после родов или операции на органах таза, так как это может помешать заживлению.
- Использование тренажера во время активных симптомов какой-либо болезни таза, такой как герпес, венерические болезни (STD), вагинит или кандидоз, может вызвать дискомфорт и усугубить эти симптомы.
- Тренажер предназначен только для индивидуального использования и не может применяться другими пользователями из-за возможности распространения болезней.
- Не используйте тренажер одновременно с барьерным контрацептивом (таким как диафрагма или шеечный колпачок) или пессарием (тазовый упор), так как это может мешать правильному использованию этих устройств.
- Если вы используете тренажер регулярно для лечения недержания и ваши симптомы прежние то обратитесь к врачу.
- Если вы ощущаете, что давление воздуха зонда слишком высокое и причиняет вам дискомфорт, немедленно выдерните трубный соединитель, чтобы выпустить воздух.

# ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ПЕРИНЕОМЕТРА ХFT-0010

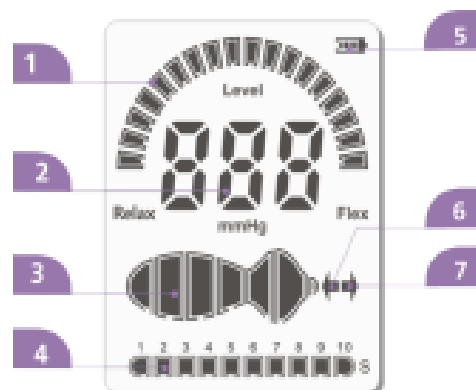
## Вагинальный тренажер Кегеля для мышц тазового дна

### Знакомство с тренажером ХFT-0010

1. Питание / Отключение звука
2. Воздуховод (Соединение тренажера и трубки)
3. Трубный соединитель
4. Выбор режима
5. Зонд
6. Экран



1. Режим давления зонда
2. Давление воздуха, уровень и режим
3. Состояние наполнения зонда
4. Время (10 с), время контакта / отдыха
5. Уровень мощности
6. Иконка накачивания
7. Иконка выпуска воздуха



### Функции и характерные особенности

- Технология пневматической и биологической обратной связи помогает пользователям выполнять упражнения Кегеля безопасно и эффективно.
- Автоматическое накачивание / выпуск воздуха и большой ЖК-дисплей просты в обращении.
- Два режима для выбора: Стандартный режим тренировки и свободный режим тренировки. Во время свободного режима тренировки пользователи могут выполнять все виды программы упражнений Кегеля.
- Дисплей показывает уровень сокращения после каждого упражнения.
- Уникальный зонд может работать с тремя различными положениями (лежа, сидя и стоя).
- Сигнализация разрядки батарей.

# ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ПЕРИНЕОМЕТРА ХФТ-0010

## Вагинальный тренажер Кегеля для мышц тазового дна

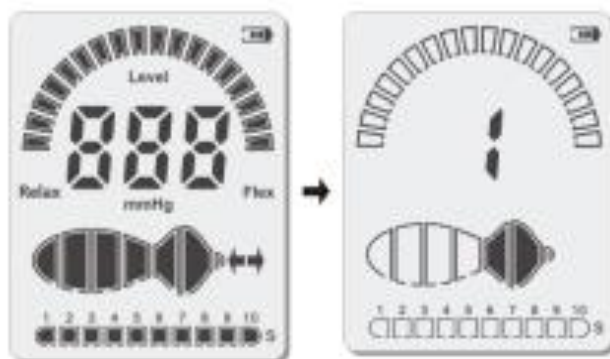
### Первое применение:

#### 1. Подготовка

- Вставьте три батареи AAA в батарейный отсек, убедитесь в правильном положении батарей.
- Присоедините зонд к тренажеру; не включайте тренажер, пока датчик не вставлен в вагину.
- Выберите удобное положение (лежа, сидя или стоя).
- Возьмите зонд и осторожно вставьте его в вагину. Отрегулируйте, как необходимо, чтобы приспособить к вашей индивидуальной форме.
- Возьмите тренажер в другую руку или положите его так, чтобы было удобно считывать показания.



#### 2. Включите прибор



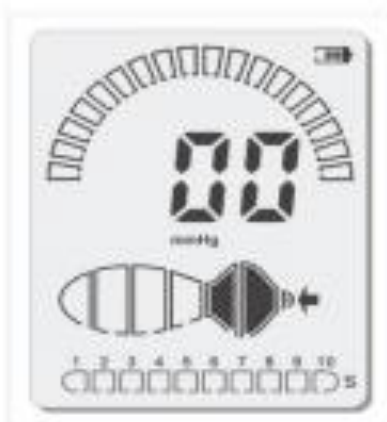


# ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ПЕРИНЕОМЕТРА ХФТ-0010

## Вагинальный тренажер Кегеля для мышц тазового дна

Нажмите кнопку питания в течение 1 секунды, прибор будет загружаться, а экран будет показывать все иконки, через 3 секунды он переходит к выбору режима.

*Примечание: Если нет необходимости в звуковом сигнале, нажмите кнопку отключения звука. Если он необходим, нажмите ее снова, чтобы активизировать звук.*



### 3. Выбор режима



Устройство переходит к выбору режима после того, как оно включается. Нажмите кнопку выбора режима, номер режима будет мигать в течение 5 секунд, затем устройство переходит к накачиванию в соответствующем режиме. Если устройство не работает, иконка «1» мигает в течение 5 секунд, а затем устройство переходит к автоматическому накачиванию в режиме 1.

# ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ПЕРИНЕОМЕТРА ХФТ-0010

## Вагинальный тренажер Кегеля для мышц тазового дна

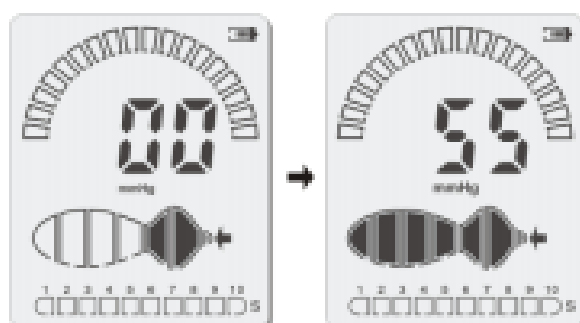
**Режим «1»:** Стандартный режим тренировки, тренажер автоматически накачивается после вхождения в режим 1, затем пользователь может выполнить упражнения Кегеля в соответствии с указанием на экране и подсказкой.

**Режим «2»:** Свободный режим тренировки, нажмите кнопку выбора режима и выберите Режим 2, после этого тренажер автоматически заполняется воздухом. Экран показывает только статус накачивания и значение давления, а пользователь может выполнить упражнения Кегеля в соответствии с его собственными нуждами.

### Режим 1: Стандартный режим тренировки

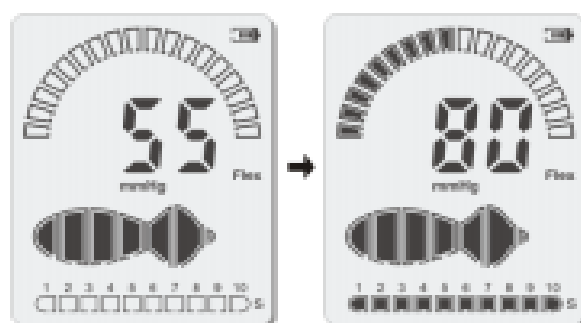
#### 1. Накачивание

В режиме «1» тренажер автоматически накачивается, после окончания накачивания газовый мешок на иконке будет полным через две секунды, звуковой сигнал будет работать в течение одной секунды. Он переходит к упражнению через четыре секунды с сигналом.



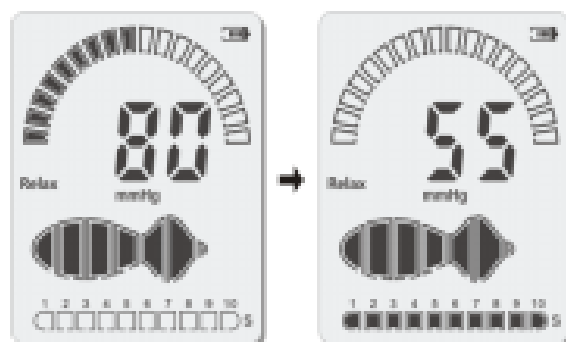
При накачивании если соединитель воздушной трубки не присоединен или не подключен хорошо, тренажер будет автоматически выключаться через 5 секунд.

#### 2. Упражнение с медленным сжатием и расслаблением



### Медленное сгибание

После того как накачивание выполнено, экран будет показывать иконку Flex (Сгибание) с 1 сигналом-подсказкой, сократите мышцу в соответствии с подсказкой, которая будет длиться 10 секунд.



### Медленное расслабление

После сгибания прибор будет обращаться к расслаблению с 2 звуковыми сигналами, которые будут длиться в течение 10 секунд. 10 секунд сгибания и 10 секунд расслабления составляют цикл. Цикл будет повторяться 5 раз.

### 3. Быстрое сгибание / расслабление

После того как упражнение медленное сгибание / расслабление выполнено, тренажер после 3 сигналов будет переходить к упражнению быстрое сгибание / расслабление, затем обратный отсчет 5 секунд на экране, чтобы начать упражнение. Снова будут звучать 3 сигнала после того, как заканчивается упражнение быстрое сгибание / расслабление.

*Примечание: Во время упражнения, если давление воздуха в зонде меньше 52 мм.рт.ст., тренажер будет автоматически накачивать зонд; если давление воздуха меньше 40 мм.рт.ст., тренажер будет автоматически переходить к Шагу 1, чтобы снова выполнять накачивание.*

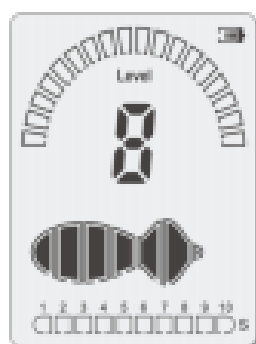
### 4. Тестирование уровня силы мышцы таза

Во время стандартного режима тренировки устройство будет автоматически тестировать уровень мышечной силы пользователя. Когда упражнение закончено, текущий уровень силы будет показываться на ЖК-дисплее. Чем выше уровень, тем более здоровым будет пользователь.



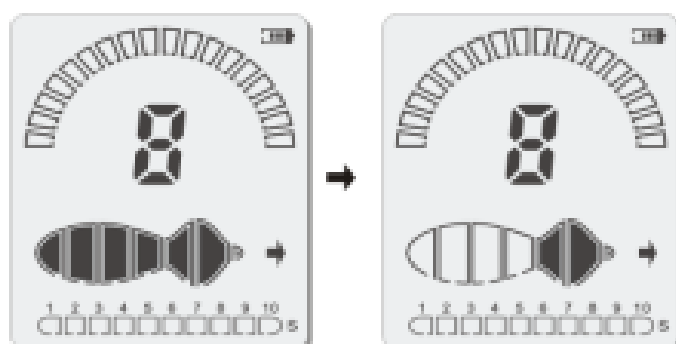
# ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ПЕРИНЕОМЕТРА ХФТ-0010

## Вагинальный тренажер Кегеля для мышц тазового дна



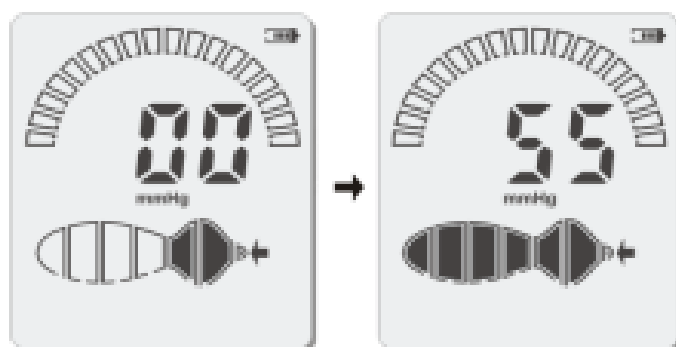
### 5. Выключение прибора

После упражнения иконка Deflate (Выпуск воздуха) будет мигать, нажмите кнопку "Power" (Питание), прибор будет автоматически выпускать воздух и выключаться. Если кнопка "Power" не нажимается, прибор будет выпускать воздух и автоматически отключаться через 30 секунд. Наконец, извлеките зонд, надлежащим образом очистите его и положите на хранение.



### Режим 2: Режим свободной тренировки

#### 1. Накачивание



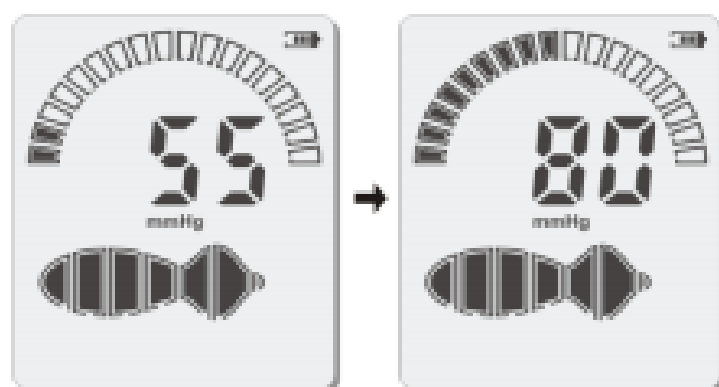
# ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ПЕРИНЕОМЕТРА ХФТ-0010

## Вагинальный тренажер Кегеля для мышц тазового дна

В режиме «2» тренажер накачивается автоматически, после того как накачивание закончено, газовый мешок на иконке будет полным через две секунды, сигнализатор будет звучать в течение одной секунды, и прибор переходит к свободной тренировке.

При накачивании если соединитель воздушной трубки не присоединен или не подключен хорошо, тренажер будет автоматически выключаться через 5 секунд.

### 2. Свободная тренировка



В режиме «2» экран показывает только статус накачивания и значение давления, пользователь может выполнять упражнения Кегеля в соответствии со своими нуждами.

*Примечание: Во время упражнения, если давление воздуха в зонде меньше 52 мм.рт.ст., тренажер будет автоматически накачивать зонд; если давление воздуха меньше 40 мм.рт.ст., тренажер будет автоматически переходить к Шагу 1, чтобы снова выполнить накачивание.*

### 3. Выключите прибор

После выполнения упражнения нажмите кнопку питания, вытащите зонд, очистите и положите на хранение.

### Устранение неисправностей

#### **Тренажер не включается:**

- а) Проверьте полярность батарей
- б) Замените батареи в случае необходимости

#### **Не загорается иконка «Inflation» (накачивание):**

- а) Проверьте соединение воздуховода с сенсором
- б) Проверьте целостность воздуховода
- с) В случае необходимости, замените сенсор

### Часто задаваемые вопросы

#### Как часто я должна выполнять упражнения?

- Мы рекомендуем использовать тренажер XFT-0010 два раза в день (утром и ночью), а в остальное время вы можете выполнять упражнения без тренажера.

#### Какие преимущества я получу от укрепления моих мышц тазового дна?

- Предотвращение недержания мочи.
- Повышение сексуального удовольствия, вагинальной динамики, увлажнения и чувствительности.
- Предотвращение расслабления органов таза.
- Укрепление и тонизирование мышц дна таза перед или после беременности.

#### Почему важно делать быстрое сокращение?

- Быстрые сокращения обеспечивают силу необходимую для контроля недержания мочи во время чиханья, кашля, хохота или когда вы выходите на холод.

#### Каковы наиболее частые причины ослабления тазового дна?

- Упражнения с высокой ударной нагрузкой на ноги, например, бег.
- Гормональные изменения во время менопаузы.
- Излишний вес тела.
- Напряжение от хронического запора.
- Беременность и вагинальные роды.
- Курение и хронический кашель.

Как часто я должна выполнять упражнения?

- Мы рекомендуем использовать тренажер XFT-0010 два раза в день (утром и ночью), а в остальное время вы можете выполнять упражнения без тренажера.

Могу я использовать прибор во время менструации?

- Не рекомендуется использовать прибор во время менструации. При необходимости проконсультируйтесь с врачом.

### Очистка и хранение

- Снимите датчик и спустите воздух, отсоединив датчик от воздухопровода.
- Промойте датчик мягким мыльным раствором, тщательно сполосните и просушите чистой ветошью.
- Протрите монитор дисплея тренажера влажной тканью.
- Очистите пластмассовые части тренажера с использованием медицинского спирта.
- Датчик одноразового употребления, который рекомендуется заменять каждые 6 недель регулярного использования. С прибором можно использовать только датчик, поставляемый компанией XFT.
- Храните тренажер и датчик в ящике для хранения при комнатной температуре.

Продукт предназначен для использования в течение пяти лет, утилизируйте его в соответствии с символом переработки электронного оборудования.

# ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ПЕРИНЕОМЕТРА ХФТ-0010

## Вагинальный тренажер Кегеля для мышц тазового дна

### Характеристики

Название изделия	Пневматический тренажер внутритазовых мышц
Модель	XFT-0010
Входное напряжение	4,5 В постоянного тока (3 батареи*AAA)
Классификация	Оборудование типа BF
Пожарная безопасность	Датчик: номинал IPX7
Класс загрязнения	Класс 2
Размеры	130 мм * 82 мм * 35 мм
Вес	141 г
Рабочие условия	Температура: 5 °С – 55 °С
	Влажность: ≤ 80%
	Давление воздуха: 86 кПа – 106 кПа
Условия хранения	Температура: -20 °С – 55 °С
	Влажность: ≤ 93%
	Давление воздуха: 70 кПа – 106 кПа
Высота	≤ 2000 м
Компоненты	Зонд: 1 шт.
	Размер: Ф33*105 мм
	Вес: 35 г

### Что в комплекте?

№	Наименование	Количество	Единица
1	Тренажер	1	шт.
2	Зонд	1	шт.
3	Руководство по эксплуатации	1	шт.
4	Пластмассовый ящик для датчика	1	шт.
5	Нейлоновый мешок	1	шт.





<https://imfitness.shop>

+38098 507 7671 | +38066 345 1862



Лучший ассортимент товаров  
подобранный профессионалами  
для женского и мужского  
здоровья

