



ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ "ТРЕНАЖЕР ЛАЗЕРНЫЙ"

Инструкция содержит общие правила работы с Тренажером Лазерным (далее Тренажер).

Тренажер изготовлен из полимера, допущенного к контакту со слизистой: АБС (АВС).

Тренажер является базовым в методике Имфитнеса, тренировки интимных мышц, и показывает правильность выполнения упражнений Кегеля, дыхания, управления внутрибрюшным давлением. Развивает навык управления и силу мышц тазового дна.

Принцип работы тренажера основан на изменении угла положения стержня при втягивании мышц тазового дна. Лазерный указатель проецирует изменение угла на и отражает величину амплитуды на шкале измерения от верхней точки расслабления до нижней точки напряжения. Шарик на конце стержня препятствует выпадению тренажера.

ТРЕНАЖЕР ЛАЗЕРНЫЙ СОСТОИТ ИЗ:

- Шарика для предотвращения выпадения тренажера
- Стержня, для получения обратной связи от работы мышц
- Лазерного указателя для проецирования результата тренировки мышц на шкале измерения
- Шкала измерения результатов



В комплект входит один из двух тренажеров, с размером шарика 30 мм или 35 мм. Диаметр 35 мм применяется в период послеродового восстановления или при слабых мышцах тазового дна. Для нерожавших, а так же тех женщин у которых мышцы тазового дна в хорошем тоне, применяется диаметр 30 мм.

КОМПЛЕКТАЦИЯ

- 1.Тренажер Лазерный на выбор- 1 шт.
- 2.Лазерная указка для замеров -1 шт.
- 3.Шкала измерения амплитуды-1 шт.
- 4.Мешочек для хранения тренажера -1 шт.
- 5.Инструкция по эксплуатации -1 шт.





ПРИНЦИП РАБОТЫ ЛАЗЕРНОГО ТРЕНАЖЕРА

1. Вставить в держатель тренажера лазерный указатель и включить его.
2. Смазать вагинальный шарик тренажера специальной смазкой на водной основе и вставить в вагину так, чтобы он оказался выше сжатия мышц (преодолеет сужение входа в вагину)
3. Встать напротив стены, где размещена шкала так, чтобы расстояние до шкалы было 2 метра.
4. Встать ровно, ноги немного согнуть в коленях и поставить на ширину плеч так, чтобы стержень и держатель лазерной указки не соприкасался с внутренней поверхностью бедер.

5. Сохраняя неподвижную позу, втянуть анус и сжать вход в вагину, не включая в работу ягодицы, живот и не задерживая дыхание, для того, чтобы не создавать излишнее внутрибрюшное давление.

6. В результате правильной тренировки, лазерная точка опустится вниз тем далее, чем сильнее втянуты мышцы.

7. Расслабить втягивание ануса и сжатие входа в вагину, в результате чего точка пойдет обратно вверх.

8. Во время сжатия стараться опустить точку ниже, а во время расслабления - поднять выше.

9. Повторяйте упражнения до усталости мышц.

9. Фиксируйте точку вверху и внизу и измеряйте амплитуду от занятия к занятию.

Среднее значение амплитуды для начинающей женщины 50-70 см. Амплитуда 110-140 см считается хорошей. При такой амплитуде можно переходить к следующему тренажеру для накачивания мышц - это тренажеры Кегеля.

ВТЯГИВАНИЕ



РАССЛАБЛЕНИЕ



АМПЛИТУДА



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Не допускайте падения и ударов. Это может вызвать повреждения и деформацию тренажера.

Не подвергайте лазерный указатель воздействию влаги и химических веществ.

Избегайте прямого или отраженного попадания лазерного луча в глаза людям и животным.

ХРАНЕНИЕ И УХОД

Храните тренажер при комнатной температуре избегайте резкого перепада температур, ударов и вибрации.

Мойте тренажер мылом до и после применения. Допускается обработка антисептиком.

ГАРАНТИЙНЫЙ СРОК -1 год

СРОК ХРАНЕНИЯ - 3 года

За более подробной информацией обращайтесь на
сайт: [imfitness shop](http://imfitnessshop.com)

Купить занятия или заказать консультацию звоните можно по

тел. +38 097 507 76 71

