™KegelSmart

USER MANUAL

MANUEL D'UTILISATION

MANUAL DE USUARIO

BEDIENUNGSANLEITUNG

MANUALE D'USO

BRUKSANVISNING

KÄYTTÖOHJE

KegelSmart™ Personal Pelvic Trainer

Thank you for choosing Intimina. Before using your KegelSmart™ Personal Pelvic Trainer, please take a moment to look through this user manual. You can also obtain more detailed information, and download an electronic copy of this document, by visiting www.intimina.com

The Next Evolution in Kegel Training has Arrived Regain pelvic tone with the first Kegel exerciser that thinks for you. KegelSmart™ uses touch sensors to register your pelvic strength and determine your exercise level. The intelligent program will then automatically adjust the level as your strength improves over time. Let KegelSmart™ guide you through each contraction with gentle vibrations for the easiest and most effective pelvic floor workout.

This product is intended for personal use by adult women. The user must be able to read the user manual. No modification of this equipment is allowed.

Warranty information

elSmart™ free of charge.

rking parts that affect the function of the KegelSmart™. It does not cover cosmetic deterioration caused by fair wear and
y accident, misuse or neglect. Any attempt to open or take apart the KegelSmart™ will void the warranty.

Intimina prides itself on developing the best quality intimate health products that are 100% waterproof, made from medical-grade silicone and
backed by a full 1-year warranty.

nust be supported by reasonable evidence that the date of the claim is within the warranty period. To validate your
ur original purchase receipt together with these warranty conditions for the duration of the warranty period.

Activate warranty To activate your warranty, find your warranty number on the barcode attached to this manual. Then visit www.intimina.com
and click on Customer Care on the top right side of the page. Click on Warranty and follow the activation instructions.

your warranty, log into your account on www.intimina.com and follow the instructions. This undertaking is in addition to
ts and does not affect those rights in any way.

Warranty terms and conditions Intimina warrants this device for a period of ONE (1) YEAR, after the date of original purchase, against defects
due to faulty workmanship or materials. If you discover a defect and notify Intimina during the warranty period, Intimina will, at its discretion,

How 34 mm 1.3 in.
to use your KegelSmart™

Inserting the battery KegelSmart™ uses one AAA-battery (1.5V, non-rechargable). To insert a battery, Touch Sensors
unscrew the end cap and insert the battery with the + at the top. One AAA- battery should last about 200 regular exercise routines. If the device fails to turn
LED
On / Off Button
on, or there is a drop in vibration intensity, the battery should be changed. If 83 mm 3.3 in.
the device will not be used for a long period, the batteries should be removed.

Turning on and off To turn on KegelSmart™ press the O button. KegelSmart™ will turn off End cap (unscrew to insert battery)
automatically at the end of each routine. To manually turn off, press and hold the O button until the LED light turns off. KegelSmart™ is continuous operation (once turned on device will operate
until end of routine and then turn off).
Retraction Cord
Materials: Medical grade silicone enclosure (applied part)/ABS/PVC cord

Getting started How to position KegelSmart™

Always wash the device before and after each use to ensure complete hygiene, it is 100% waterproof. Find a comfortable position for your exercise. Most women find reclining or lying down best. Lubricate the device to allow for easy insertion.
Turn the device on by pressing the O button; the exercise routine will start automatically after 30 seconds.
Fully insert the device into your vagina, keeping the retraction cord outside the body.
You will feel a series of 3 quick vibrations which will signal the start of the exercise routine.
Uterus
Bowel
1Bladder

2Vagina Pelvic Floor Muscles 3

PRECAUTIONS: If you have confirmed you are pregnant or have given birth within the past 12 months, consult your health care provider about the safety of exercising with KegelSmart™. Use only as directed - inserted vaginally to guide you through pelvic floor exercising. Don't use if you have symptoms of a sexually transmitted disease, pelvic infection or any inflammation of the pelvic area.

How to exercise with KegelSmart™

Just 2 simple steps:

1When you feel the vibration, lift and squeeze your pelvic floor muscles,
hold the contraction for the duration of the vibration.

tions will signify the end of the exercise routine and the device will turn off automatically.

tions will signify the end of the exercise routine and the device will turn off automatically.

ch exercise routine will begin with a warm-up of short contract-rest motions; followed by the main workout of longer contract-rest motions
ted to your pelvic floor strength level. Routines are between 3 and 5 minutes long.

ete one KegelSmart™ exercise routine daily. Once you have reached your goal you can maintain your pelvic floor
few times a week. If you experience daily

•To remove your trainer, relax your pelvic muscles, grip the retraction cord and

Vibrations Vibrations

exercise immediately. If discomfort continues to occur, consult your health care provider. Daily kegel exercising should
s.

CONTRACT CONTRACT

slowly pull out the device.

REST

Progressing to the next level

KegelSmart™ will progress you through 5 levels, each with an exercise routine designed to build both muscle strength and tone. At each use, KegelSmart™ will have selected a level for you based on the contraction strength it registered in the previous session. KegelSmart™ will adjust the level up, or down, based on your performance.

How to check your level Each time you turn on KegelSmart™, an LED light located above the O button will flash to indicate your current level of pelvic strength: 1 flash for level 1, 5 flashes for level 5. Turn on the device at any time to check your progress and then turn off manually before the routine begins.

evels of pelvic floor strength

Pelvic floor strength

Very strong

Strong

Average

Weak

Very weak

Visit www.intimina.com to learn more about easy-to-follow pelvic floor training with KegelSmart™.

Level 1 Level 2 Level 3 Level 4 Level 5

Cleaning and storage Safety

Always wash your trainer before and after each use with antibacterial soap
1 2 3 4 5 6 7
or purpose-made products such as our Intimate Accessory Cleaner. Never
IP$_{X}$7 use cleansers containing alcohol, petrol or acetone as they may interfere with your body's natural balance and damage the silicone of the trainer. Store in the provided antibacterial pouch.
Intimina recommends a water-based lubricant, such as Intimina's Feminine Moisturizer. Avoid using a silicone-based lubricant as this could make the silicone permanently sticky.
Disclaimer: Users of this Intimina product do so at their own risk. Neither Intimina nor its retailers assume any responsibility or liability for the use of this product. Intimina reserves the right to revise this publication without obligation to notify any person. Model may be changed for improvements without notice.
Environmental conditions: For use: 10° - 40° Celsius, humidity 40% - 80%, atmospheric pressure 800 - 1060 hPa. For storage and shipping: -10° - 50° Celsius, humidity 30% - 80%, atmospheric pressure from 500 - 1060 hPa.

1 European Medical Directive 93/42/EEC. 2 Conforms to ANSI/AAMI Std.ES60601-1& certified CAN/CSA Std. C22.2 No.60601-1. 3 Compliant with hazardous substance restriction. 4 Electrical and electronic devices may not be disposed of with domestic waste. 5 Shock protection type BF. 6 Waterproof submerged up to 1m. 7 Consult instructions before use.

This product will not cause electromagnetic interference with other electrical appliances.
If you have any questions or concerns and wish to find out more information about Intimina products, please visit www.intimina.com or send an email directly to customercare@intimina.com
© 2015 LELOi AB. All rights reserved. Manufactured by Suzhou Armocon Technology Co., Ltd 3-5/F, No. 77 Suhong Middle Road, SIP, 215027 Jiangsu, China Headquarters: LELOi AB, Birger Jarlsgatan 22, 114 34 Stockholm, Sweden US Office: LELO Inc., 4320 Stevens Creek Blvd., Suite 205, San Jose, CA 95129, USA

™KegelSmart

USER MANUAL

MANUEL D'UTILISATION

MANUAL DE USUARIO

BEDIENUNGSANLEITUNG

MANUALE D'USO

BRUKSANVISNING

KÄYTTÖOHJE

Coach personnel pour rééducation périnéale

Merci d'avoir choisi Intimina. Avant d'utiliser votre KegelSmart™, prenez le temps de parcourir ce manuel d'utilisation. Vous pouvez obtenir des informations supplémentaires et télécharger la version électronique de ce manuel en visitant notre site www.intimina.com

La nouvelle génération de rééducation périnéale est arrivée Retrouvez un périnée tonique grâce au premier appareil pour exercices de Kegel

qui pense à votre place. KegelSmart™ est doté de capteurs tactiles qui enregistrent la force musculaire de votre périnée et déterminent votre niveau d'exercice. Ce programme intelligent ajuste ensuite automatiquement votre niveau en fonction de vos progrès. Laissez les légères vibrations de KegelSmart™ guider chacune de vos contractions pour un entraînement aussi facile qu'efficace.

Ce produit est destiné à un usage personnel par des femmes adultes. L'utilisatrice doit être capable de lire le manuel d'utilisation. Aucune modification de ce dispositif n'est autorisée.

Information sur la garantie

Intimina offre des produits de qualité supérieure qui sont parfaitement étanches, fabriqués en silicone médical et couverts par une garantie d'1 an.

Activer la garantie Pour activer votre garantie, veuillez relever le numéro de garantie qui se trouve sur le code-barres joint au manuel d'utilisation. Rendez-vous ensuite sur www.intimina.com et cliquez sur Service Client dans le coin supérieur droit de la page, puis sur Garantie et suivez les instructions pour l'activation.

Termes & conditions de garantie Intimina garantit cet appareil pendant UN (1) AN, après la date d'achat, pour tout défaut de fabrication ou de matériel. Si vous découvrez un défaut, prévenez Intimina pendant la période de garantie qui, à sa discrétion, remplacera votre KegelSmart™

parties qui sont relatives au fonctionnement du KegelSmart™. Elle ne couvre pas les dégradations cosmétiques dues à un accident ou un manque d'entretien. La garantie s'annule dès lors que KegelSmart™ a été ouvert ou tenté de l'être.

ant la période de garantie doit comporter la preuve que l'objet est toujours couvert par la garantie. Veuillez donc l de l'achat avec les conditions de garantie durant la période de garantie.

tie Pour effectuer une réclamation pendant la période de garantie, connectez- vous à votre compte sur vez les instructions. Les conditions citées ci-dessus s'ajoutent au statut du droit des consommateurs et ne restreint ce

lisation de votre KegelSmart™

érer la pile KegelSmart™ fonctionne avec une pile AAA (1,5V, non rechargeable). Pour insérer la pile, dévissez l'extrémité amovible et érez la pile avec le signe + vers le haut. Une pile AAA devrait vous permettre d'effectuer environ 200 séries d'exercices pour une utilisation gulière. Si l'appareil ne s'allume pas ou si vous remarquez une baisse d'intensité des vibrations, la pile doit alors être changée. Si l'appareil va pas être utilisé pendant une longue période, la pile devrait être enlevée.

umer et éteindre l'appareil Pour allumer votre KegelSmart™ appuyez sur le bouton O. KegelSmart™ s'éteint automatiquement à la fin de aque séance d'exercices. Pour l'éteindre manuellement, maintenez le bouton O enfoncé jusqu'à ce que le voyant lumineux soit éteint. gelSmart™ fonctionne de façon continue (une fois allumé, il fonctionnera jusqu'à la fin de la séance et s'éteindra automatiquement).

LED

83 mm Bouton On/off

Extrémité amovible (dévissez pour insérer la pile)

Cordon de retrait

34 mm

one médical (partie appliquée)/plastique ABS/cordon en PVC

Capteurs tactiles

Commencer Positionner KegelSmart™

Pour une hygiène parfaite, nettoyez systématiquement l'appareil (qui est 100% étanche) avant et après chaque utilisation. Trouvez une position confortable pour effectuer vos exercices. Beaucoup de femmes préfèrent la position allongée. Lubrifiez l'appareil pour une insertion facile.
Allumez l'appareil en appuyant sur le bouton O, la séance d'entraînement commencera automatiquement au bout de 30 secondes.
Insérez l'appareil dans le vagin, tout en laissant le cordon de retrait à l'extérieur.
Vous sentirez ensuite 3 vibrations rapides indiquant que la séance va commencer.

Utérus
Intestin
1Vessie

2Vagin Muscles plancher du pelvien

3

PRÉCAUTIONS : Si vous êtes enceinte ou si vous avez accouché dans les 12 derniers mois, consultez votre médecin pour vous assurer que vous pouvez utiliser KegelSmart™. Utiliser uniquement comme indiqué (voie vaginale). Cessez l'utilisation si vous ressentez les symptômes d'une infection sexuellement transmissible, d'une infection pelvienne ou d'une inflammation de la zone pelvienne.

Effectuer ses exercices avec KegelSmart™

En seulement 2 étapes :

1Lorsque vous sentez les vibrations, contractez vos muscles pelviens vers le haut et maintenez la contraction jusqu'à ce que les vibrations s'arrêtent.

2
Lorsque les vibrations s'arrêtent, relâchez vos muscles et détendez-vous.

•Chaque séance débute par une série de "contractions/temps de repos" rapides pour échauffer les muscles. La séance se poursuit avec une série de "contractions/temps de repos" plus longs, adaptée à votre niveau. Chaque séance dure entre 3 et 5 minutes.

•3 vibrations rapides vous indiqueront la fin de la séance et l'appareil s'éteindra automatiquement.

•Pour retirer votre appareil, détendez vos muscles pelviens, saisissez le cordon de retrait et tirez lentement.

CONTRACTION CONTRACTION

REPOS

Vibrations Vibrations

Pour de meilleurs resultats, effectuez une séance d'entraînement chaque jour avec KegelSmartTM. Lorsque vous aurez atteint votre objectif, vous pourrez maintenir votre force périnéale en vous entraînant que quelques jours par semaine. Si vous ressentez une sensation d'inconfort, retirez immédiatement l'appareil. Si cette gêne persiste, veuillez consulter votre médecin. L'entraînement aux exercices de Kegel ne doit jamais dépasser 60 minutes par jour.

Progresser à travers les niveaux

KegelSmart™ vous guidera à travers ses 5 niveaux, chacun correspondant à une série d'exercices spécialement conçue pour améliorer votre tonus et force musculaire. À chaque utilisation, KegelSmart™ aura sélectionné un niveau d'exercice en fonction de la force de contraction enregistrée lors de votre précédente séance. KegelSmart™ peut vous faire évoluer au niveau supérieur ou inférieur selon vos performances.

Comment connaître votre niveau À chaque fois que vous allumez KegelSmart™, un voyant lumineux située au-dessus du bouton O clignote pour indiquer votre niveau : elle clignote 1 fois pour le niveau 1 et 5 fois pour le niveau 5. Pour connaître le niveau auquel vous vous trouvez sans commencer une série d'exercices, allumez l'appareil, comptez le nombre de clignotements puis éteignez-le manuellement avant que le

commence.

vienne

Force pelvienne

Très élevée

Élevée

Faible

Très faible

Niveau 3 Niveau 4 Niveau 5

Rendez-vous sur www.intimina.com pour découvrir plus d'information sur la rééducation pelvienne avec KegelSmart™.

Moyenne

Conseils Nettoyage et rangement

Lavez votre appareil systématiquement avant et après chaque utilisation

1 2 3 4 5 6 7

avec un savon antibactérien ou un produit prévu à cet effet. Ne jamais

IP27 utiliser de nettoyants contenant de l'alcool, du pétrole ou de l'acétone car ils peuvent modifier l'équilibre naturel de votre corps et endommager le silicone de votre appareil. Rangez votre produit dans la pochette de rangement antibactérienne fournie.

Intimina recommande l'utilisation d'un lubrifiant à base d'eau. Évitez d'utiliser un lubrifiant à base de silicone car il pourrait rendre le silicone collant.

Clause de non-responsabilité : Les utilisatrices de ce produit le font à leurs propres risques. Intimina et ses détaillants déclinent toute responsabilité ou obligation quant à l'utilisation de ce produit. Intimina se réserve le droit de réviser ce document sans obligation de le notifier à quiconque. Ce modèle peut être modifié sans préavis pour être amélioré.

Conditions environnementales : Utilisation : 10° - 40°, humidité 40% - 80%, pression atmosphérique 800 - 1060 hPa. Rangement et envoi : -10° - 50°, humidité 30% - 80%, pression atmosphérique 500 - 1060 hPa.

1 Directive médicale Européenne 93/42/ECC. 2 Conforme à ANSI/AAMI Std.ES60601-1 & Certifié CAN/CSA Std. C22.2 No.60601-1. 3 Conforme à la restriction de l'utilisation de substances dangereuses. 4 Ne pas jeter les appareils électriques et électroniques avec les ordures ménagères. 5 Protection contre les chocs électriques de type BF. 6 Submersible jusqu'à 1 m. 7 Lire le manuel avant utilisation.

Ce produit ne provoquera pas d'interférences électromagnétiques avec d'autres appareils électriques.

Si vous avez des questions ou des doutes et que vous souhaitez obtenir plus d'information sur les produits Intimina, rendez-vous sur www.intimina.com ou envoyez directement un email à customercare@intimina.com

© 2015 LELOi AB. Tous droits réservés. Fabriqué par Suzhou Armocon Technology Co., Ltd 3-5/F, No. 77 Suhong Middle Road, SIP, 215027 Jiangsu, China Siège Social : LELOi AB, Birger Jarlsgatan 22, 114 34 Stockholm, Suède INTIMINA Europe du sud : Calle Guillermo de Rolland, 3 1o Centro 28013 Madrid, Espagne

™KegelSmart

USER MANUAL

MANUEL D'UTILISATION

MANUAL DE USUARIO

BEDIENUNGSANLEITUNG

MANUALE D'USO

BRUKSANVISNING

KÄYTTÖOHJE

Entrenador personal para el suelo pélvico

Gracias por elegir Intimina. Antes de utilizar tu KegelSmart™, por favor, dedica un momento a revisar este manual de instrucciones. Si deseas obtener información más detallada y descargarte una copia electrónica de este documento, visita: www.intimina.com

La nueva era del entrenamiento Kegel ha llegado Recupera el tono pélvico con el primer ejercitador Kegel inteligente. KegelSmart™ utiliza sensores táctiles para registrar tu capacidad muscular y determinar así tu nivel. El programa inteligente ajustará después de forma automática los ejercicios, según vaya aumentando tu capacidad muscular. Deja que KegelSmart™ te indique cuándo apretar, a través de suaves vibraciones, para obtener el entrenamiento pélvico más sencillo y eficaz.

Este producto está destinado al uso personal de mujeres en edad adulta. La usuaria debe ser capaz de leer el manual de instrucciones. No está permitido realizar ninguna modificación al dispositivo.

Información sobre la garantía

Intimina se enorgullece de desarrollar productos para la salud íntima de la más alta calidad. Fabricados en silicona de grado médico, todos ellos son 100% sumergibles y están cubiertos por una garantía de 1 año.

Registro de la garantía Para registrar tu garantía, localiza tu número de garantía en el código de barras adjunto a este manual. A continuación, visita www.intimina.com y pulsa en Atención al cliente en la parte superior derecha de la página. Pulsa en Garantía y sigue las instrucciones de registro.

diciones de la garantía Intimina garantiza este dispositivo durante un periodo de UN (1) AÑO a partir de la fecha de compra, bre los posibles defectos en los materiales o fallos de fabricación. De encontrar algún defecto, y tras ser notificado a Intimina do de garantía, Intimina reemplazará, si procede, el dispositivo sin coste alguno.

artes implicadas en el funcionamiento del KegelSmart™. NO cubre los deterioros estéticos causados por el paso del icidos por accidentes, mal uso o negligencia. Cualquier intento de abrir o desmontar el dispositivo anulará la garantía.

cubre la garantía han de estar respaldadas por evidencias razonables de que la fecha en la que se realiza la

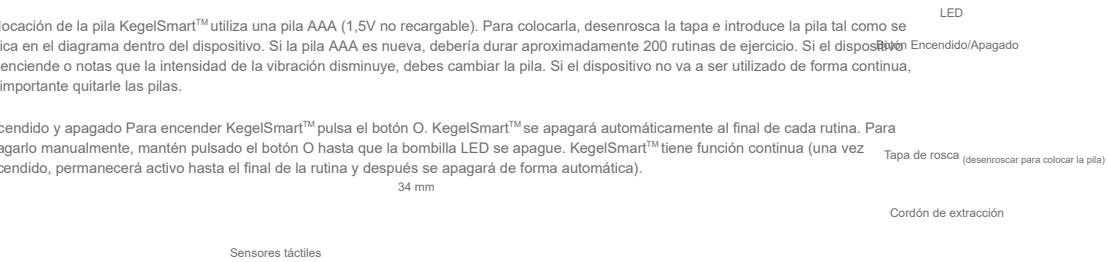
lamación está dentro del periodo de garantía. Para validar tu garantía, por favor, guarda el recibo original de compra junto con estos una los derechos legales del consumidor y no afecta en modo alguno a tales derechos.
ndiciones de garantía durante el periodo completo de cobertura de la misma.

o de la garantía Para realizar una reclamación cubierta por tu garantía, accede a tu cuenta en www.intimina.com y sigue las instrucciones.

mo usar tu KegelSmart™

locación de la pila KegelSmart™ utiliza una pila AAA (1,5V no recargable). Para colocarla, desenrosca la tapa e introduce la pila tal como se ica en el diagrama dentro del dispositivo. Si la pila AAA es nueva, debería durar aproximadamente 200 rutinas de ejercicio. Si el dispositivo enciende o notas que la intensidad de la vibración disminuye, debes cambiar la pila. Si el dispositivo no va a ser utilizado de forma continua, importante quitarle las pilas.

cendido y apagado Para encender KegelSmart™ pulsa el botón O. KegelSmart™ se apagará automáticamente al final de cada rutina. Para agarlo manualmente, mantén pulsado el botón O hasta que la bombilla LED se apague. KegelSmart™ tiene función continua (una vez cendido, permanecerá activo hasta el final de la rutina y después se apagará de forma automática).



Materiales: Silicona de grado médico (pieza aplicada) ABS/ y cordón de PVC

Primeros pasos Cómo colocar KegelSmart™

Limpia siempre el dispositivo antes y después de cada uso para asegurarte una higiene completa. Es 100% sumergible. Busca una posición cómoda para realizar los ejercicios. Muchas mujeres optan por estar reclinadas o tumbadas. Aplica lubricante en el dispositivo para facilitar la inserción.
Enciéndelo pulsando el botón O. La rutina de ejercicio comenzará automáticamente tras 30 segundos.
Introduce completamente KegelSmart™ dentro de la vagina, dejando fuera el cordón de extracción.
Sentirás una serie de 3 vibraciones rápidas para indicarte que la rutina de ejercicio va a comenzar.
Útero
Intestino
1Vejiga

2Vagina Músculos suelo pélvico del 3 PRECAUCIONES: Si estás embarazada o has dado a luz en los últimos 12 meses, debes consultar con tu médico previamente para saber si es seguro que utilices KegelSmart™. Seguir atentamente las instrucciones de uso: utilícese únicamente como dispositivo de uso vaginal para guiar los ejercicios pélvicos. No utilizar en caso de padecer cualquier síntoma de enfermedad de transmisión sexual, infección genital o inflamación en la zona pélvica.

Cómo realizar los ejercicios con KegelSmart™

Sigue 2 sencillos pasos:
1Cuando notes la vibración, eleva y contrae los músculos pélvicos, manteniéndolos apretados mientras dure la vibración.

2
Cuando la vibración se detenga, relaja los músculos pélvicos y descansa.
•Cada rutina de ejercicio comenzará con un calentamiento de movimientos cortos contracción-relajación. A continuación, se iniciará el entrenamiento principal con series de contracciones y relajaciones más largas y ajustadas a la capacidad de tu musculatura pélvica. Cada rutina dura entre 3 y 5 minutos.

•Una serie de 3 vibraciones rápidas te indicará que has completado la rutina y el dispositivo se apagará automáticamente.
CONTRAER CONTRAER

•Para extraer tu entrenador KegelSmart™, relaja los músculos pélvicos, sujeta el cordón de extracción y tira despacio y con suavidad hasta que el dispositivo esté fuera. RElAjAR

Para obtener un mejor resultado, realiza una rutina KegelSmart™ completa a diario. Una vez hayas alcanzado tu meta, puedes mantener
Vibraciones Vibraciones
tu musculatura pélvica tonificada entrenando varias veces por semana. Si sientes cualquier tipo de molestia, extrae el ejercitador de inmediato. Si las molestias persisten, consulta a tu médico. Los ejercicios de Kegel no deben superar los 60 minutos diarios.

Cómo progresar al siguiente nivel

Con KegelSmart™ progresarás a través de 5 niveles, cada uno de ellos con una rutina de ejercicio diseñada para aumentar tu fuerza y tono muscular. En cada sesión de entrenamiento, KegelSmart™ habrá seleccionado el nivel adecuado para ti, basándose en el registro realizado en la rutina anterior.

Es posible que notes un descenso en el nivel, si te costó completar la rutina anterior o llevas tiempo sin entrenar.

Cómo saber cuál es tu nivel Cada vez que enciendas KegelSmart™, el LED colocado sobre el botón O parpadeará para indicarte el nivel actual en el que estás: 1 parpadeo para el nivel 1, 5 parpadeos para el nivel 5. Enciende el dispositivo cada vez que quieras confirmar tu progreso y apágalo manualmente antes de que comience la rutina de ejercicio.

niveles de tonificación pélvica

Si quieres información más detallada, visita

ıificación pélvica

Muy fuerte

Fuerte

Medio

Débil

Muy débil

Nivel 1 Nivel 2 Nivel 3 Nivel 4 Nivel 5

Limpieza y almacenamiento Seguridad

Limpia siempre tu dispositivo antes y después de cada uso con jabón bactericida
1 2 3 4 5 6 7
o productos específicamente fabricados para este fin como nuestro Limpiador
IP x7 de accesorios. Nunca utilices limpiadores que contengan alcohol, gasolina o acetona, ya que pueden alterar el equilibrio natural de tu cuerpo y dañar la silicona del dispositivo. Guarda tu dispositivo en la bolsita antibacteriana incluida.
Intimina recomienda utilizar lubricantes con base de agua como nuestro Hidratante femenino. Evita utilizar un lubricante con base de silicona, ya que podría provocar que la silicona estuviera siempre pegajosa.
Exención de responsabilidades: Los usuarios de este producto Intimina lo utilizan bajo su propio riesgo y responsabilidad. Tanto Intimina como sus distribuidores eluden todo tipo de responsabilidad ante los daños o per juicios por el uso de este producto. Intimina se reserva el derecho de revisar esta publicación sin que exista obligación de notificar a nadie dichas revisiones. El modelo puede ser modificado para su mejora sin previo aviso.
Condiciones ambientales: Para su uso: 10o - 40o, humedad 40% - 80%, presión atmosférica 800 - 1060 hPa. Para almacenamiento y envíos: - 10o - 50o, humedad 30% - 80%, presión atmosférica 500 - 1060 hPa.

1 Directiva Médica Europea 93/42/ECC. 2 Conforme a ANSI/AAMI Std.ES60601-1& Certificado por CAN/CSA Std. C22.2 No.60601-1. 3 Conformidad con las restricciones de sustancias peligrosas. 4 Los dispositivos eléctricos y electrónicos no deben ser desechados junto con residuos domésticos. 5 Protección frente a impactos Tipo BF. 6 Sumergible hasta 1m. 7 Lee el manual de instrucciones antes de utilizar el producto.

Este producto no causa interferencia electromagnética con otros dispositivos.
Si tienes alguna duda al respecto o deseas más información sobre los productos Intimina, por favor, visita www.intimina.com o envíanos un correo a la dirección customercare@intimina.com

© 2015 LELOi AB. Todos los derechos reservados. Fabricado para Suzhou Armocon Technology Co., Ltd 3-5/F, No. 77 Suhong Middle Road, SIP, 215027 Jiangsu, China Oficinas Centrales: LELOi AB, Birger Jarlsgatan 22, 114 34 Estocolmo, Suecia INTIMINA Sur de Europa: Calle Guillermo de Rolland, 3 1o Centro 28013 Madrid, España

™KegelSmart

USER MANUAL

MANUEL D'UTILISATION

MANUAL DE USUARIO

BEDIENUNGSANLEITUNG

MANUALE D'USO

BRUKSANVISNING

KÄYTTÖOHJE

KegelSmart™Persönliches Beckenboden-Trainingsgerät

Danke, dass Sie sich für Intimina entschieden haben. Bevor Sie KegelSmart™ erstmals verwenden, nehmen Sie sich bitte einen Moment Zeit, um diese Bedienungsanleitung zu lesen. Detailliertere Informationen erhalten Sie auf www.intimina.com. Dort können Sie sich die Anleitung auch herunterladen.

Die nächste Entwicklungsstufe des Kegel-Trainings ist erreicht Erlangen Sie wieder mehr Beckenbodentonus mit dem ersten Kegel Trainingsgerät, das für Sie mitdenkt. KegelSmart™ verwendet Touch- Sensoren um die Stärke Ihrer Beckenbodenmuskulatur zu messen; so wird die richtige Übungsstufe für Sie bestimmt. Wenn sich die Kraft Ihrer Beckenbodenmuskulatur verbessert, passt sich das Programm automatisch an. KegelSmart™ führt Sie durch jede Kontraktion mit sanften Vibrationen, für das einfachste und effektivste Beckenbodentraining.

Dieses Produkt ist vorgesehen für den persönlichen Gebrauch. Bitte lesen Sie sich die Bedienungsanleitung genau durch. Sollten Sie Fragen haben, können Sie uns über unsere Homapage www.intimina.com kontaktieren. Veränderungen an diesem Produkt sind nicht erlaubt.

Garantiehinweise

Intimina ist stolz darauf intime Gesundheitsprodukte von höchster Qualität zu entwickeln. Unsere Produkte sind 100% wasserdicht, hergestellt aus medizinischem Silikon und mit einer 1-Jahres-Garantie ausgestattet.

Garantieregistrierung Um sich für die Garantie zu registrieren, suchen Sie bitte die Garantienummer auf dem Barcode dieser Bedienungsanleitung. Dann besuchen Sie uns unter www.intimina.com und klicken oben rechts auf „Kundenservice", anschließend auf „Garantie" und folgen den weiteren Anweisungen.

Garantiehinweise Intimina übernimmt auf dieses persönliches Beckenboden-Trainingsgerät eine Garantie von EINEM (1) JAHR ab dem Datum des Ersterwerbs für alle Mängel, die auf Fehler bei der Verarbeitung oder des Materials zurückzuführen sind. Wenn Sie einen Mangel feststellen

nina innerhalb der Garantiezeit mitteilen, wird Intimina nach eigenem Ermessen das Gerät kostenlos ersetzen.
mfasst alle Bauteile, die die Funktion des persönlichen Beckenboden-Trainingsgerätes betreffen. NICHT abgedeckt ist
ung durch normalen Verschleiß oder Beschädigung infolge von Versehen, unsachgemäßem Gebrauch oder
Versuch, das Gerät (oder dessen Zubehör) zu öffnen oder auseinanderzunehmen führt zum Erlöschen des

müssen nachweislich innerhalb der Garantiezeit liegen. Um Ihre Garantie zu belegen, bewahren Sie bitte Ihre
mmen mit diesen Garantiebedingungen für die Dauer der Garantiezeit auf.

Ihre Garantie in Anspruch zu nehmen, loggen Sie sich bitte in Ihr Konto auf www.intimina.com ein und folgen den
age ist zusätzlich zu den gesetzlich garantierten Konsumentenrechten und beeinflusst diese in keiner Art und Weise.

e verwenden Sie KegelSmart™

setzen der Batterien KegelSmart™ benötigt eine AAA-Batterie (1,5V, nicht wiederaufladbar). Um die Batterie einzusetzen drehen Sie die rschlusskappe ab und setzen Sie die Batterie, wie auf der Angabe im Inneren des Gerätes gezeigt, ein. Eine AAA- Batterie hält für circa 200 iningsdurchgänge. Wenn Sie das Gerät nicht mehr einschalten können oder die Vibration schwächer wird, sollte die Batterie ausgewechselt rden. Falls das Gerät für längere Zeit nicht benützt wird, sollte die Batterie entfernt werden.

- und Ausschalten Um KegelSmart™ zu aktivieren Drücken Sie bitte den Knop O. KegelSmart™ schaltet sich am Ende jeder Übungseinheit tomatisch ab. Um das Gerät manuell auszuschalten, drücken Sie den O-Knopf, solange bis die LED Anzeige nicht mehr leuchtet. gelSmart™ ist mit einem Durchlaufmodus ausgestattet (nach der Aktivierung wird das Gerät die programmierte Übung durchführen und sich nach automatisch abschalten).

34 mm

Touch Sensoren

LED

Ein/Aus-Knopf

Rückholbändchen

Verschlusskappe (aufdrehbar zum Einsetzen von Batterien)

Materialien: medizinisches Silikon (Anwendungsteil)/ABS/PVC Schnur

Erste Schritte Die richtige Position für KegelSmart™

Um für die nötige Hygiene zu sorgen, reinigen Sie bitte das Gerät vor und nach jedem Gebrauch; KegelSmart™ ist absolut wasserdicht. Suchen Sie sich für Ihre Übungen eine bequeme Stellung. Die meisten Frauen finden es am angenehmsten, wenn Sie sich zurücklehnen oder hinlegen. Befeuchten Sie das Gerät, um ein leichtes Einführen zu ermöglichen. Benutzen Sie hierfür ein geeignetes Gel, wie z.B. das Feuchtigkeitsgleitgel für Frauen von Intimina.
Aktivieren Sie das Gerät, indem Sie den O-Knopf drücken; der Übungsablauf beginnt automatisch nach 30 Sekunden.
Führen Sie das Gerät komplett in die Vagina ein; achten Sie darauf, dass das Rückholbändchen außerhalb bleibt.
Drei aufeinanderfolgende kurze Vibrationen signalisieren den Beginn der Übungseinheit.
Gebärmutter
Darm
Blase
1Vagina

Beckenbodenmuskulatur 23
VORSICHTSMAßNAHMEN: Falls Sie schwanger sind oder in den letzten 12 Monaten entbunden haben, befragen Sie vor der Verwendung von KegelSmart™ Ihren Arzt. Nur, wie angegeben, zur Verwendung von internen vaginalen Beckenbodenübungen. Verwenden Sie KegelSmart™ nicht, falls Sie Symptome einer sexuell übertragbaren Krankheit haben, unter Beckenentzündung oder anderen Unterleibsinfektionen leiden.

Wie trainieren Sie mit KegelSmart™

Zwei einfache Schritte:
1Wenn Sie die Vibration spüren, ziehen Sie Ihre Beckenbodenmuskulatur hoch und spannen diese an, halten Sie die Spannung solange das Gerät vibriert.

2
Wenn die Vibration stoppt, entspannen Sie Ihren Beckenboden und pausieren bis zur nächsten Vibration.
•Jede Übungseinheit beginnt mit einer Aufwärmphase von kurzen Kontraktionen und Pausen; anschließend folgt das eigentlich Training, ein Zyklus von Kontraktionen und Pausen, abgestimmt auf die Stärke Ihrer Beckenbodenmuskulatur. Die Übungseinheiten dauern zwischen 3 und 5 Minuten.

•Eine Abfolge von 3 kurzen Vibrationen singalisiert das Ende einer Übungseinheit und das Gerät schaltet sich automatisch ab.

•Um KegelSmart™ zu entfernen, entspannen Sie Ihre Beckenbodenmuskulatur
KONTRAKTION KONTRAKTION
und ziehen das Gerät mit dem Rückholbändchen langsam heraus.
PAuSIEREN

Für gute Ergebnisse führen Sie täglich eine Übungseinheit mit dem KegelSmart™ durch. Um das erzielte Level später zu erhalten, sollten Sie die Beckenbodenmuskulatur weiterhin ein paarmal in der Woche trainieren. Falls Sie Beschwerden oder Unbehagen verspüren, entfernen *Vibrationen Vibrationen* Sie den KegelSmart™ sofort. Sollten die Beschwerden anhalten, konsultieren Sie bitte Ihren Frauenarzt. Die tägliche Anwendungszeit sollte 60 Minuten nicht überschreiten.

Das nächste Level erreichen

KegelSmart™ führt Sie durch 5 kontinuierlich steigende Level und trainiert auf diese Weise sowohl die Stärke als auch den Tonus der Beckenbodenmuskulatur. Bei jeder neuen Übungseinheit passt KegelSmart™ das Level automatisch an die Stärke der Kontraktionen an, die das Gerät beim vorhergehenden Training gemessen hat.

So stellen Sie fest auf welchem Level Sie sind Jedes Mal wenn Sie Ihr Gerät aktivieren, wird Ihnen das LED-Licht oberhalb des O-Knopfes Ihr aktuelles Level signalisieren: 1 kurzes Blinken für Level 1, 5-mal Blinken für Level 5. Sie können Ihr Gerät jederzeit aktivieren, um zu überprüfen auf welchem Level Sie derzeit sind und das Gerät wieder manuell deaktivieren bevor der Trainingsablauf beginnt.

Level der Beckenbodenstärke

3 Level 4 Level 5

Sehr stark

Stark

Durchschnittlich

Schwach

Sehr schwach

Beckenbodenstärke

Für detailiertere Informationen über das Training mit KegelSmart™ besuchen Sie bitte www.intimina.com.

Reinigung und Lagerung Sicherheitshinweise

Waschen Sie Ihr Gerät vor und nach jedem Gebrauch mit einer
1 2 3 4 5 6 7
antibakteriellen Seife oder dafür vorgesehenen Produkten. Verwenden
IP-7 Sie nie Reiniger die Alkohol, Benzin oder Aceton enthalten, da sie das natürliche Gleichgewicht Ihres Körpers beeinflussen und das Silikon des Gerätes beschädigen können. Bewahren Sie das Gerät in dem mitgelieferten antibakteriellen Aufbewahrungs-Täschchen auf.
Intimina empfiehlt ein wasserbasiertes Gleitmittel. Vermeiden Sie ein silikon- basiertes Gleitmittel, da es das Silikon beschädigen kann.

Ausschlussklausel: Die Verwendung dieses Intimina Produktes geschieht auf eigene Gefahr. Weder Intimina noch seine Einzelhändler übernehmen eine Haftung für dieses Produkt. Desweiteren behält sich Intimina das Recht vor, diese Publikation von Zeit zu Zeit anzupassen und inhaltlich zu verändern, ohne außerordentlich auf solch eine Änderung hinzuweisen. Änderungen zu Verbesserungszwecken vorbehalten

Umgebungsbedingungen: Für den Gebrauch: 10° – 40°, Luftfeuchtigkeit 40% - 80%, Atmosphärendruck 800 - 1060 hPa. Für Aufbewahrung und Transport: -10°- 50°, Luftfeuchtigkeit 30% - 80%, Atmosphärendruck 500 - 1060 pHa.

1 Europäische Medizinische Richtlinie 93/42/EEC. 2 Entsprechend ANSI/AAMI Std.ES60601-1& zertifiziert nach CAN/CSA Std. C22.2 No.60601-1. 3 Einhaltung der Beschränkung gefährlicher Stoffe. 4 Elektrische und elektronische Geräte dürfen nicht mit dem Hausmüll entsorgt werden. 5 Berührungsschutz Tpy BF. 6 Wasserdicht bis zu 1 Meter Tiefe. 7 Gebrauchsanweisung vor der ersten Benutzung bitte sorgfältig durchlesen.

Dieses Produkt verursacht keine elektromagnetischen Störungen mit anderen Elektrogeräten.

Sollten Sie weitere Fragen haben oder mehr Informationen zu Intimina Produkten wünschen, besuchen Sie unsere Website www.intimina.com oder kontaktieren Sie uns direkt unter customercare@intimina.com

© 2015 LELOi AB. Alle Rechte vorbehalten. Hergestellt von Suzhou Armocon Technology Co., Ltd 3-5/F, No. 77 Suhong Middle Road, SIP, 215027 Jiangsu, China Hauptsitz: LELOi AB, Birger Jarlsgatan 22, 114 34 Stockholm, Schweden

™KegelSmart

USER MANUAL

MANUEL D'UTILISATION

MANUAL DE USUARIO

BEDIENUNGSANLEITUNG

MANUALE D'USO

BRUKSANVISNING

KÄYTTÖOHJE

KegelSmart™ allenamento per il pavimento pelvico

Grazie per aver scelto Intimina. Prima di utilizzare il vostro KegelSmart™ allenamento per il pavimento pelvico, vi preghiamo di prendere visione di questo manuale d'uso. Per maggiori informazioni e per scaricare una copia elettronica di questo manuale, si prega di visitare il sito www.intimina.com.

L'evoluzione del programma di allenamento Kegel è arrivata Riacquistate il tono pelvico con il primo dispositivo per gli esercizi Kegel che pensa al posto vostro. KegelSmart™ utilizza sensori tattili per valutare la forza pelvica e decidere il vostro livello di allenamento. Il programma intelligente modificherà poi automaticamente il livello di allenamento man mano che la vostra forza aumenta nel tempo. Lasciate che KegelSmart™ vi guidi a ogni contrazione con dolci vibrazioni per l'allenamento del pavimento pelvico più semplice ed efficace.

L'uso di questo prodotto è rivolto a donne adulte. L'utente deve leggere il manuale d'uso. Il dispositivo non deve essere modificato.

Informazioni sulla garanzia

Intimina è orgogliosa di aver sviluppato i migliori prodotti per la salute intima, impermeabili al 100%, realizzati con silicone per uso medico e dotati di una garanzia totale di 1 anno.

Attivare la garanzia Per attivare la garanzia identificare il numero di garanzia sul codice a barre allegato a questo manuale. Visitare poi il sito www.intimina.com e cliccare sul tasto Servizio Clienti in alto a destra. Cliccare su Garanzia e seguire le istruzioni per l'attivazione.

Termini e condizioni di garanzia Intimina garantisce questo prodotto per UN (1) ANNO dalla data di acquisto per eventuali difetti dei materiali o di produzione. In caso di difetto comunicato a Intimina entro il periodo di garanzia, Intimina si impegna, a propria discrezione, a sostituire

egelSmart™.

tutte le componenti funzionali di KegelSmart™. Non è applicabile in caso di deterioramento estetico causato da normale cidenti, uso improprio o negligenza. Ogni tentativo di aprire o smontare KegelSmartTM annullerà la garanzia.

i garanzia devono essere supportate da prove che la data della richiesta rientra nel periodo di garanzia. Per convalidare onservare lo scontrino originale insieme a queste condizioni di garanzia per la durata del periodo di garanzia.

ufruire della garanzia, accedere al proprio account su www.intimina.com e seguire le istruzioni. Questa possibilità è in al consumatore e non pregiudica tali diritti in alcun modo.

me usare KegelSmart™

erimento della batteria KegelSmart™ utilizza una batteria AAA (1,5V non ricaricabile). Per inserire la batteria svitare il tappo e inserire la teria come indicato dal diagramma all'interno del dispositivo. Una batteria AAA dovrebbe durare circa 200 sessioni di allenamento normale. il dispositivo non si accende, o l'intensità della vibrazione diminuisce, la batteria deve essere sostituita. In caso di mancato utilizzo per iodi lunghi, la batteria deve essere rimossa.

censione e spegnimento Per accendere KegelSmart™ premere il pulsante O. KegelSmart™ si spegne automaticamente alla fine di ogni enamento. Per spegnere manualmente, premere e tenere premuto il tasto O fino a quando il LED non si spegne. KegelSmart™ resta in zione (una volta acceso, il dispositivo funziona fino alla fine del programma e poi si spegne).

LED

Pulsante On / Off

Tappo di chiusura (svitare per inserire la batteria)

Cordino di rimozione

34 mm

Sensori tattili

Materiali: Silicone per uso medico (parte esterna)/ABS/cordino in PVC

Per iniziare Come posizionare KegelSmart™

Lavare sempre il dispositivo prima e dopo ogni utilizzo per garantire un'igiene completa; è impermeabile al 100%.Trovare una posizione comoda per l'allenamento. Molte donne preferiscono stare appoggiate o sdraiate. Lubrificare il dispositivo per un inserimento più facile.

Accendere il dispositivo premendo il tasto O; l'allenamento comincerà automaticamente dopo 30 secondi.

Inserire completamente il dispositivo nella vagina, lasciando il cordino di rimozione all'esterno.
Una serie di tre vibrazioni veloci segnalerà l'inizio dell'allenamento.
Utero
Intestino
1Vescica

2Vagina

Muscoli del pavimento pelvico 3

PRECAUZIONI: in caso di gravidanza o di parto nei 12 mesi precedenti, si prega di consultare il proprio medico in materia di sicurezza nel programma di allenamento con KegelSmart™. Usare solo come indicato – inserito in vagina come guida all'allenamento del pavimento pelvico. Non usare se si hanno i sintomi di una malattia a trasmissione sessuale, infezioni pelviche o qualsiasi infiammazione della zona pelvica.

Come allenarsi con KegelSmart™

Solo 2 semplici passi:

1Quando si sente la vibrazione, contrarre e sollevare i muscoli del pavimento pelvico, tenere la contrazione per tutta la durata della vibrazione.

2
Quando la vibrazione si ferma, rilasciare i muscoli del pavimento pelvico e riposare.

•Ogni allenamento inizia con un riscaldamento costituito da brevi sequenze contrazione-riposo, seguito dall'allenamento principale fatto di sequenze più lunghe di contrazione e riposo adatte al livello di resistenza del vostro pavimento pelvico. Gli allenamenti durano tra i 3 e i 5 minuti.

•Una serie di tre vibrazioni veloci indica la fine dell'allenamento e il dispositivo si spegne automaticamente.

•Per rimuovere il dispositivo, rilassare i muscoli pelvici, afferrare il cordino di rimozione e lentamente estrarre il dispositivo. CONTRAZIONE CONTRAZIONE RIPOSO

Per ottenere i risultati migliori, completare un allenamento KegelSmart™ ogni giorno. Una volta raggiunto il proprio obiettivo è possibile mantenere la forza del proprio pavimento pelvico allenandosi un paio di volte a settimana. Se si prova fastidio, rimuovere immediatamente *Vibrazioni Vibrazioni* il dispositivo. Se il fastidio persiste, consultare il proprio medico. Gli esercizi Kegel non devono mai superare i 60 minuti al giorno.

Passare al livello successivo

KegelSmart™ vi farà progredire attraverso 5 livelli, ognuno con un allenamento programmato per aumentare sia la forza sia il tono muscolare. A ogni utilizzo KegelSmart™ seleziona un livello per voi sulla base della forza di contrazione registrata nella sessione precedente (è possibile passare al livello superiore o inferiore).

Come conoscere il tuo livello Ogni volta che KegelSmart™ viene acceso, un LED situato sopra il tasto O lampeggia per indicare il vostro attuale livello di resistenza pelvica: 1 volta per il livello 1, 5 volte per il livello 5. Accendete il dispositivo in qualsiasi momento per controllare i vostri progressi e poi spegnetelo manualmente prima di iniziare una sessione.

Forte

Media

Debole

Molto debole

ello 3 Livello 4 Livello 5

ivelli di resistenza del pavimento pelvico

Resistenza del pavimento pelvico

Molto forte

Si prega di visitate il sito www.intimina.com

Pulizia e conservazione Sicurezza

Lavare sempre il dispositivo prima e dopo ogni uso con sapone antibatterico
1 2 3 4 5 6 7
e prodotti appositi. Non utilizzare detergenti contenenti alcool, petrolio o
IP67 acetone, in quanto potrebbero interferire con l'equilibrio naturale del corpo e danneggiare il silicone del dispositivo. Conservare il dispositivo nella bustina antibatterica fornita.
Intimina raccomanda l'utilizzo di lubrificanti a base d'acqua. Evitare di utilizzare lubrificanti a base di silicone che potrebbero rendere appiccicoso il silicone del dispositivo.
Avvertenza: chi usa questo prodotto Intimina lo fa sotto la propria responsabilità. Intimina e i suoi rivenditori non si assumono alcuna responsabilità e obbligo derivante dall'utilizzo di questo prodotto. Intimina si riserva il diritto di modificare i contenuti di questo manuale senza l'obbligo di comunicare tali cambiamenti e revisioni. Il modello può essere modificato e migliorato senza alcun preavviso.
Condizioni esterne: Per l'utilizzo 10°-40°, umidità 40%-80%, pressione atmosferica 800 - 1060 hPa. Per la conservazione e il trasporto: -10° -50°, umidità 30%-80%, pressione atmosferica 500 - 1060hPa.

1 Direttiva europea sui dispositivi medici 93/42/EEC. 2 Conforme con ANSI/AAMI Std.ES60601-1& certificato CAN/CSA Std. C22.2 No.60601-1. 3 Conforme alla Direttiva RoHS sulla limitazione d'uso di sostanze pericolose. 4 I dispositivi elettrici ed elettronici non possono essere smaltiti con i rifiuti domestici. 5 Protezione contro le scosse di tipo BF. 6 Resistente all'acqua fino a 1 metro di profondità. 7 Leggere il manuale prima dell'uso. Questo prodotto non causa interferenze elettromagnetiche con altre apparecchiature elettriche. Per ulteriori domande o dubbi e per avere maggiori informazioni sui prodotti Intimina, si prega di consultare il sito www.intimina.com o scrivere a customercare@intimina.com

© 2015 LELOi AB. Tutti i diritti riservati. Fabbricato da Suzhou Armocon Technology Co., Ltd 3-5/F, No. 77 Suhong Middle Road, SIP, 215027 Jiangsu, China Sede centrale: LELOi AB, BirgerJarlsgatan 22, 114 34 Stoccolma, Svezia INTIMINA Sud Europa: Calle Guillermo de Rolland, 3 1o Centro 28013 Madrid, Spagna

™KegelSmart

USER MANUAL

MANUEL D'UTILISATION

MANUAL DE USUARIO

BEDIENUNGSANLEITUNG

MANUALE D'USO

BRUKSANVISNING

KÄYTTÖOHJE

KegelSmart™personlig bäckenbottentränare

Tack för att du valde Intimina. Innan du börjar använda KegelSmart™, ditt nya träningsredskap, bör du läsa igenom denna bruksanvisning. Du finner utförligare information samt elektronisk kopia av bruksanvisningen, på vår hemsida: www.intimina.com.

Den senaste tekniken inom bäckenbottenträning är här – KegelSmart™ Ta kontroll över din bäckenbottenmuskulatur med den första kegeltränaren som tänker åt dig. KegelSmart™ använder sig av beröringssensorer som registrerar styrkan i dina muskler och avgör vilken nivå du ska träna på. Det intelligenta programmet justerar sedan automatiskt nivån allt eftersom dina muskler blir starkare. KegelSmart™ intervallträning guidar dig igenom varje hopknipning med försiktiga vibrationer från de lättaste till de mest effektiva bäckenbottenövningarna.

Denna produkt är avsedd för personligt bruk av vuxna kvinnor. Användaren måste kunna läsa instruktionsboken. Ingen modifiering av produkten är tillåten.

Garantiinformation

Intimina utvecklar intima hygienprodukter av högsta kvalitet som är 100 % vattentäta och tillverkade av kroppssäkert silikon, utan ftalater. Som kund till Intimina skall du känna dig extra trygg således erbjuder vi alltid ett års garanti på produkter som du handlar av oss.

Aktivera garantin För att aktivera garantin ber vi dig att registrera ditt köp på vår hemsida. Ange ditt garantinummer, som du finner på garantisedeln jämte EAN-koden som medföljer denna bruksanvisning. Gå in på www.intimina.com och klicka på Customer Care i det övre högra hörnet på sidan. Klicka sedan på Warranty och följ aktiveringsanvisningarna.

Garantivillkor Intimina garanterar att denna produkt i ETT (1) ÅR, efter det ursprungliga inköpsdatumet, mot eventuella fel som kan härledas till

ing eller material. Om du upptäcker ett fel och meddelar Intimina under garantiperioden kommer Intimina efter eget godtycke a en ny KegelSmart™.

som påverkas funktionen hos KegelSmart™. Den täcker inte kosmetisk försämring som orsakats av normalt slitage och av olycka, missbruk eller misskötsel. Eventuella försök att öppna eller ta isär KegelSmart™ upphäver garantin.

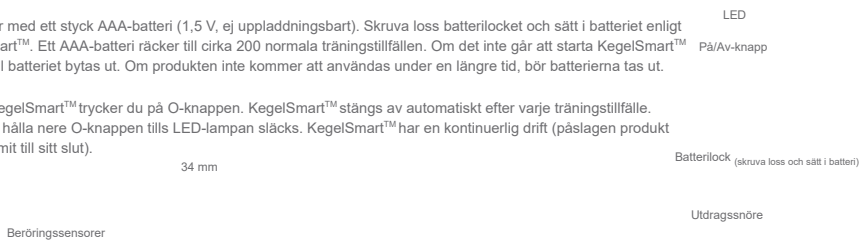
lödias av rimliga bevis bland annat att tidpunkten för anspråket är inom garantitiden. För att kunna ställa krav enligt gällt inköpskvitto tillsammans med garantisedeln.

över reklamera din produkt under garantin, logga in på ditt konto på www.intimina.com och följ instruktionerna. Denna konsumentens lagstadgade rättigheter och påverkar inte dessa rättigheter på något sätt.

här använder du din KegelSmart™

t i batteriet KegelSmart™ fungerar med ett styck AAA-batteri (1,5 V, ej uppladdningsbart). Skruva loss batterilocket och sätt i batteriet enligt truktionen på insidan av KegelSmart™. Ett AAA-batteri räcker till cirka 200 normala träningstillfällen. Om det inte går att starta KegelSmart™ er om vibrationen blir svagare skall batteriet bytas ut. Om produkten inte kommer att användas under en längre tid, bör batterierna tas ut.

och påstängning För att starta KegelSmart™ trycker du på O-knappen. KegelSmart™ stängs av automatiskt efter varje träningstillfälle. nuell avstängning sker genom att hålla nere O-knappen tills LED-lampan släcks. KegelSmart™ har en kontinuerlig drift (påslagen produkt ngs av när träningsrutinerna kommit till sitt slut).



Material: Medicinskt silikon ytterhölje (tillämpad del) / ABS / PVC-sladd

Hur du kommer igång Så här placerar du din KegelSmart™

Rengör alltid KegelSmart™ före och efter användning för att säkerställa fullständig hygien. KegelSmart™ är 100 % vattentät. Hitta en bekväm position
Livmoder
för din träning. De flesta kvinnor tycker bäst om att luta sig tillbaka eller ligga ner. Smörj KegelSmart™ med ett vattenbaserat glidmedel för extra komfort vid
Tarmar
införandet.
1 Starta KegelSmart™ genom att trycka på O-knappen. Tränings-
Urinblåsa programmet startar automatiskt efter 30 sekunder.
2 För in KegelSmart™ helt i vaginan men se till att utdragningssnöret finns
Slida kvar utanför kroppen.
Bäckenbottenmuskulatur

3
Du kommer att känna tre snabba vibrationer vilket är signalen att
FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER: Om du vet att du är gravid eller har fått barn träningsprogrammet startar. under de senaste 12 månaderna bör du rådfråga läkare innan du börjar träna med
KegelSmart™. Får endast användas enligt anvisningarna – införd i vaginan för bäckenbottenträning. KegelSmart™ ska inte användas om du har symtom på någon könssjukdom, bäckenbotteninflammation eller annan inflammation i bäckenområdet.

Så här tränar du med din KegelSmart™

Endast två enkla steg:
1 När du känner att det vibrerar, knip ihop dina bäckenbottenmuskler och
behåll muskelspänningen så länge vibrationen varar.

2

När vila.
vibrationen avstannar, slappna av i bäckenbottenmuskulaturen och • Varje träningsmoment börjar med en uppvärmning bestående av kortare program där du alternerar knipning och vila; därefter följer träningen med längre program bestående av knipning och vila anpassade efter styrkan i din bäckenbottenmuskulatur. Träningspassen är mellan 3 och 5 minuter långa.

• När du känner 3 snabba vibrationer är träningsmomentet över och KegelSmart™ stängs av automatiskt.
KNIP IHOP KNIP IHOP

• När du ska ta bort KegelSmart™, slappna av i bäckenbottenmuskulaturen, ta tag i utdragningssnöret och dra sakta ut KegelSmart™. VIIA

För att uppnå bästa resultat bör en daglig träning upprättas med din KegelSmart™. När du har uppnått ditt mål kan du underhålla din
Vibrationer Vibrationer
bäckenbottenmuskulatur genom att öva några gånger i veckan. Om du upplever obehag ta bort KegelSmart™ omedelbart. Om du fortsätter att uppleva obehag ska du rådfråga din läkare. Träna aldrig mer än 60 minuter per dag med din KegelSmart™.

Ta träningen till nästa nivå

ar dig genom 5 nivåer, varje nivå har ett träningsprogram som stärker upp muskelstyrka och spänst. Vid varje användni

kommer KegelSmart™ att ha valt en nivå för dig baserat på kontraktionsstyrkan från föregående session (det är möjligt att flytta upp och ned en nivå).

Hur vet din nivå Varje gång du startar din KegelSmart™ kommer en LED-lampa som sitter ovanför O-knappen att blinka för att ange aktuell nivå av styrka på bäckenbottenmuskulaturen: En blinkning för nivå 1 eller fem blinkningar för nivå 5. Starta KegelSmart™ när som helst för att kontrollera dina framsteg och stäng sedan av KegelSmart™ manuellt innan träningsomgången startar.

nivåer av styrka i bäckenbottenmuskulaturen

Styrka i bäckenbottenmuskulaturen

Mycket stark

Genomsnittlig

Svag

Mycket svag

Nivå 1 Nivå 2 Nivå 3 Nivå 4 Nivå 5

Besök www.intimina.com, för att lära dig mera om hur smidigt och enkelt det är att träna med KegelSmart™.

Stark

Rengöring och förvaring Säkerhet

Rengör alltid KegelSmart™ före och efter varje användning med
1 2 3 4 5 6 7
antibakteriell tvål eller Intiminas Intimate Asccessory Cleaner. Använd aldrig
IP$_{X7}$ rengöringsmedel som innehåller alkohol , bensin eller aceton eftersom dessa kan påverka kroppens naturliga balans och skada silikonet på KegelSmart™. Förvara KegelSmart™ i den antibakteriella påsen som medföljer.
Intimina rekommenderar vattenbaserat glidmedel, t.ex. Intiminas Feminin Moisturizer . Undvik att använda ett silikonbaserat glidmedel eftersom detta kan skada silikonets ytskikt permanent.
Ansvarsfriskrivnng: Användning av denna Intimina produkt sker på egen risk. Varken Intimina eller dess återförsäljare tar något ansvar för användning av denna produkt. Intimina förbehåller sig rätten att revidera denna publikation utan skyldighet att meddela någon person. Modell kan ändras för förbättringar utan något separat meddelande.
Klimatförhållanden: För användning: 10° - 40°, luftfuktighet 40 % - 80%, atmosfärtryck 800hpa - 1060 hPa. För lagring och transport: -10° - 50°, luftfuktighet 30 % - 80 %, atmosfärtryck 500-1060 hPa.

1 Uppfyller kraven i EU:s direktiv medicintekniska produkter 93/42/EEC. 2 Uppfyller ANSI/AAMI Std. ES60601-1& Certifierad enligt CAN/CSA Std. C22.2 No.60601-1. 3 Begränsning av användningen av vissa farliga ämnen i elektriska och elektroniska produkter. 4 Kasta inte elektriska eller elektroniska apparater med hushållsavfall. 5 Användardel typ BF. 6 Vattentät, nedsänkt till 1 m. 7 Läs manualen före användning.

Denna produkt kommer inte att orsaka elektromagnetiska störningar för annan elektronisk utrustning.
Om du har ytterligare frågor eller vill ha mer information om produkterna från Intimina, gå in på www.intimina.com eller skicka ett e-postmeddelande direkt till customercare@intimina.com
© 2015 LELOi AB. Alla rättigheter förbehålls. Tillverkas av Suzhou Armocon Technology Co., Ltd 3-5/F, No. 77 Suhong Middle Road, SIP, 215027 Jiangsu, China Huvudkontor: LELOi AB, Birger Jarlsgatan 22, 114 34 Stockholm, Sverige USA: LELO Inc., 4320 Stevens Creek Blvd., Suite 205, San Jose, CA 95129, USA

™KegelSmart

USER MANUAL

MANUEL D'UTILISATION

MANUAL DE USUARIO

BEDIENUNGSANLEITUNG

MANUALE D'USO

BRUKSANVISNING

KÄYTTÖOHJE

KegelSmart™ henkilökohtainen lantiontreenauslaite

Kiitos kun valitsit Intiminan. Ennen kuin käytät KegelSmart™ henkilökohtaista lantionpohjanlihasten treenauslaitetta, tutustu tähän opaslehtiseen. Saat tarkempia tietoja ja voit ladata sähköisen version tästä dokumentista vierailemalla sivustolla www.intimina.com.

Kegel-harjoittelun seuraava kehitysaskel on otettu Vahvista lantionpohjanlihaksiasi ensimmäisellä emätinkuulalla, joka ajattelee puolestasi. KegelSmart™ käyttää kosketusantureita lantion alueen vahvuutesi rekisteröintiin ja harjoitustasosi määrittämiseen. Älykäs ohjelma säätää sitten automaattisesti tasoa vahvuutesi kasvaessa ajan myötä. Anna KegelSmartin™ opastaa jokaisen lihassupistuksen suorituksen pituus hienovaraisella värinällä, jolloin lantionpohjan harjoittelu on helpointa ja tehokkainta.

Tuote on tarkoitettu täysi-ikäisen naisen henkilökohtaiseen käyttöön. Käyttäjän tulee olla kykenevä lukemaan käyttöohjeen. Laitteelle ei saa tehdä muutostöitä.

Takuutiedot

Intimina kehittää korkealaatuisia intiimiterveyden tuotteita, jotka ovat täysin vesitiiviitä, lääketieteellisestä silikonista valmistettuja ja joilla on vuoden täystakuu.

Aktivoi takuu Aktivoidaksesi takuun, etsi takuunumerosi tässä oppaassa olevasta viivakoodista. Mene sitten sivustolle www.intimina.com ja klikkaa Customer Care sivun oikeasta yläkulmasta. Klikkaa Warranty ja seuraa aktivointiohjeita.

Takuuehdot Intimina antaa tälle laitteelle YHDEN (1) VUODEN takuun alkuperäisestä ostopäivästä lukien, joka kattaa valmistus- tai materiaalivirheet. Jos huomaat vian takuuaikana ja ilmoitat siitä Intiminalle, Intimina vaihtaa KegelSmartin™ veloituksetta uuteen harkintansa

sat, jotka vaikuttavat KegelSmartin™ toimintaan. Se ei kata normaalin kulumisen aiheuttamaa kosmeettista kulumaa tai avytön tai lainvalvonnan aiheuttamaa vauriota. Jos KegelSmart™ yritetään avata tai purkaa, takuu mitätöityy.

tää perusteltu näyttö siitä, että vaateen päivämäärä on takuuajan sisällä. Varmistaaksesi takuun, säilytä alkuperäinen hdot koko takuuajan.

ı Tehdäksesi takuuvaateen, kirjaudu tilillesi osoitteessa www.intimina.com ja noudata ohjeita. Tämä toimenpide on aisiin oikeuksiin, eikä se vaikuta niihin millään tavalla.

gelSmart™ käyttöohjeet

riston asettaminen KegelSmart™ toimii yhdellä AAA-paristolla (1.5V, ei-ladattava). Asettaaksesi pariston, kierrä korkki irti ja aseta paristo teen sisällä olevan piirroksen mukaisesti. Yhden AAA-pariston tulisi kestää noin 200 säännöllistä treenauskertaa. Jos laite ei käynnisty tai inän teho on heikentynyt, paristo pitää vaihtaa. Poista paristot laitteesta, jos laitetta ei käytetä pitkään aikaan.

34 mm

Kosketusanturit

Ledivalo

83 mm

KegelSmart™ käynnistetään painamalla O-painiketta. KegelSmart™ sammuu automaattisesti jokaisen treenausjakson si laitteen manuaalisesti, paina ja pidä O-painiketta pohjassa, kunnes ledivalo sammuu. KegelSmart™ on tietyn iistäessäsi laitteen se toimii kunnes ohjelma on suoritettu, jonka jälkeen laite sammuu).

Korkki (kierrä irti pariston asettamiseksi)

Poisvetonaru

kelaatuluokan silikoni (pintamateriaali) / ABS / PVC johto

Aloittaminen Miten KegelSmart™ sijoitetaan

Pese laite aina ennen käyttöä ja käytön jälkeen varmistaaksesi täydellisen hygieenisyyden. Laite on täysin vesitiivis. Etsi miellyttävä treenausasento. Useimmat naiset pitävät lepo- tai makuuasentoa parhaana. Voitele laite vesipohjaisella liukuvoiteella,jotta se on helppo laittaa sisään.
Käynnistä laite painamalla O-painiketta. Treenausjakso alkaa automaattisesti 30 sekunnin päästä.
Työnnä laite kokonaan emättimesi sisään ja pidä poisvetonaru kehon ulkopuolella.
Tunnet kolme nopeaa värinäjaksoa, mikä ilmoittaa treenijakson alkamisen.

Kohtu
Suoli
1Virtsarakko
2Emätin
Lantionpohjan lihakset 3

VAROTOIMET: Jos olet varmistanut olevasi raskaana tai olet synnyttänyt viimeisten 12 kuukauden aikana, keskustele lääkärisi kanssa KegelSmartilla™ treenaamisen turvallisuudesta. Käytä vain ohjeiden mukaisesti – emättimeen asetettuna opastaen sinua lantionpohjan treenaamisen aikana. Älä käytä laitetta, jos sinulla on sukupuolitaudin, lantion infektion tai sisäsynnyttimien tulehduksen oireita.

Miten KegelSmartilla™ treenataan

Vain kaksi helppoa vaihetta:
1Kun tunnet värinän, nosta ja purista lantionpohjan lihaksiasi ja pidä puristusta värinän keston ajan.

2
Kun värinä lakkaa, vapauta lantionpohjan lihaksesi ja lepää.
•Jokainen treenausjakso alkaa lämmityksellä lyhyiden supista ja lepää -jaksojen muodossa, mitä seuraavat päätreenin pidemmät supista ja lepää -jaksot lantionpohjasi vahvuuden mukaan. Jaksot ovat 3 – 5 minuutin pituisia.

•Kolmen nopean värinän sarja tarkoittaa treenausjakson päättymistä ja laite sammuu automaattisesti.

•Poistaaksesi harjoituslaitteen, rentouta lantion lihaksesi, tartu poisvetonaruun PuRISTA PuRISTA
ja vedä laite hitaasti ulos.
lEPÄÄ

Saat parhaat tulokset, kun teet KegelSmartilla™ yhdet treenit päivittäin. Kun olet saavuttanut tavoitteesi, voit ylläpitää lantionpohjasi vahvuuden treenaamalla muutaman kerran viikossa. Jos tuntuu vähänkään
Värinät Värinät
epämukavuutta, poista treenauslaite heti. Jos epämukavuudentunne jatkuu, keskustele lääkärisi kanssa. Kegel-harjoittelua ei saa tehdä yli 60 minuuttia päivässä.

Seuraavalle tasolle eteneminen

KegelSmart™ voi kehittää sinua 5 eri tasolla, joista jokainen on tarkoitettu sekä vahvistamaan että kiinteyttämään lihaksia. KegelSmart™ valitsee jokaisella käyttökerralla tasosi edellisellä jaksolla rekisteröidyn puristusvoiman perusteella (taso voi nousta tai laskea).

Mistä tietää treenaustason Aina kun käynnistät KegelSmartin™, O-painikkeen yläpuolella oleva ledivalo vilkkuu ilmoittaen lantiosi nykyisen vahvuustason: 1 vilkahdus on taso 1, 5 vilkahdusta taso 5. Käynnistä laite milloin tahansa tarkistaaksesi kehityksesi ja sammuta se manuaalisesti ennen treenauksen aloitusta.

ntionpohjan vahvuuden 5 tasoa

Lantionpohjan vahvuus

Erittäin vahva

Keskinkertainen

Heikko

Erittäin heikko

Vahva

Taso 1 Taso 2 Taso 3 Taso 4 Taso 5

Puhdistus ja säilytys Turvallisuus

Pese harjoituslaitteesi aina ennen käyttöä ja käytön jälkeen. Voit käyttää
1 2 3 4 5 6 7
puhdistukseen hellävaraista saippuatonta pesunestettä. Älä käytä koskaan
IP$_{X}$7 alkoholia, bensiiniä tai asetonia sisältäviä puhdistusaineita, koska ne voivat häiritä elimistösi luonnollista tasapainoa ja vahingoittaa harjoituslaitteen silikonia.Säilytä treenauslaitettasi mukana tulevassa antibakteerisessa pussissa.
Intimina suosittelee vesipohjaista liukastetta. Vältä käyttämästä silikonipohjaisia liukasteita, koska ne voivat tehdä silikonin pysyvästi tahmeaksi.
Vastuuvapauslauseke: Tämän Intiminan tuotteen käyttäjät käyttävät sitä omalla vastuullaan. Intimina tai sen jälleenmyyjät eivät ota mitään vastuuta tai velvoitteita tämän tuotteen käytöstä. Lisäksi Intimina pidättää itsellään oikeuden uudistaa tätä julkaisua ja tehdä sen sisältöön ajoittain muutoksia ilman velvollisuutta ilmoittaa kenellekään. Malli saattaa muuttua parannusten vuoksi ilman eri ilmoitusta.
Käyttö- ja säilytys olosuhteet: Käyttö: 10° - 40°, kosteus 40 - 80%, ilmanpaine 800 - 1060 hPa. Säilytys ja kuljetus: -10° - 50°, kosteus 30 - 80%, ilmanpaine 500 - 1060 hPa.

1 Direktiivi lääkinnällisistä laitteista ja tarvikkeista 93/42/EEC. 2 SANSI/AAMI Std.ES60601-1& CAN/CSA Std. C22.2 No.60601-1 mukainen tuote. 3 RoHS direktiivin mukainen. 4 Elektronisia ja sähkölaitteita ei saa hävittää kotitalousjätteen mukana. 5 Sähköiskun turvataso tyyppi BF. 6 Vedenpitävä 1M syvyyteen. 7 Lue käyttöohje ennen käyttöä.

Tuote ei aiheuta elektromagneettista häiriötä muille sähköisille laitteille.
Jos sinulla on mitä tahansa kysyttävää tai huolenaiheita, ja haluat lisätietoja Intiminan tuotteista, vieraile sivustolla www.intimina.com tai lähetä sähköpostia osoitteeseen customercare@intimina.com

© 2015 LELOi AB. Kaikki oikeudet pidätetään. Valmistaja: Suzhou Armocon Technology Co., Ltd 3-5/F, No. 77 Suhong Middle Road, SIP, 215027 Jiangsu, China Pääkonttori: LELOi AB, Birger Jarlsgatan 22, 114 34 Tukholma, Ruotsi Markkinoija Suomessa: Oriola Oy www.oriola.fi

ML-1-150706