

INTIMINA™

KegelSmart™

BENUTZERHANDBUCH



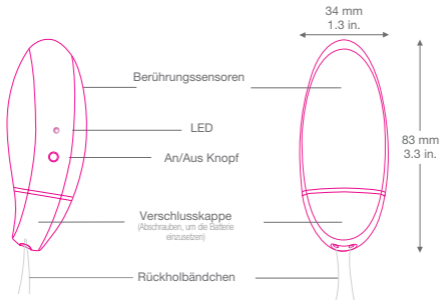


KegelSmart™ Persönlicher Beckenbodentrainer

Vielen Dank, dass Sie sich für INTIMINA entschieden haben. Bevor Sie Ihren Beckenbodentrainer benutzen, nehmen Sie sich bitte einen Moment Zeit, die Bedienungsanleitung zu lesen. Weitere Informationen, sowie die elektronische Version dieses Dokuments finden Sie auf www.intimina.com

Die nächste Evolutions-Stufe im Kegel-Training ist da. Gewinnen Sie Ihre Beckenbodenstärke zurück mit dem ersten Beckenbodentrainer, der für Sie mitdenkt. Mithilfe von Berührungssensoren misst der KegelSmart™ Ihre Beckenbodenstärke und legt so Ihr Trainingslevel fest. Das intelligente Programm passt das Level dann automatisch an, wenn sich Ihre Kraft im Laufe der Zeit steigert. Um das einfachste und effektivste Beckenbodentraining zu erzielen, lassen Sie sich einfach vom KegelSmart™ mit sanften Vibrationen durch das Programm führen.

Diese Produkt ist für den persönlichen Gebrauch erwachsener Frauen bestimmt. Die Nutzerin muss in der Lage sein, die Bedienungsanleitung zu lesen. Änderungen an diesem Gerät sind nicht gestattet.



Materialien: Medizinisches Silikongehäuse (aufgebrachtes Teil) / ABS / PVC-Kabel

Wie Sie Ihren KegelSmart™ benutzen

Batterie einsetzen

KegelSmart™ benötigt eine AAA-Batterie (1.5V, nicht wiederaufladbar). Um die Batterie einzusetzen, schrauben Sie das Endstück ab und legen die Batterie mit dem + Symbol nach oben ein. Eine AAA-Batterie sollte für etwa 200 reguläre Trainingseinheiten ausreichen. Wenn sich das Gerät nicht einschalten lässt, oder die Vibrations-Intensität nachlässt, sollte die Batterie gewechselt werden. Sollte das Gerät längere Zeit nicht benutzt werden, sollten Sie die Batterie entfernen.

An- und Ausschalten

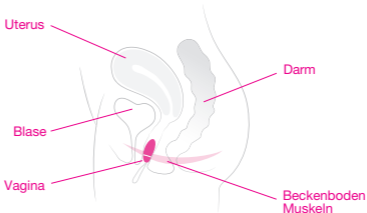
Um den KegelSmart™ anzuschalten drücken Sie bitte den **●** Knopf. Der KegelSmart™ schaltet sich automatisch am Ende jeder Einheit aus. Um ihn manuell auszuschalten, drücken und halten Sie den **●** Knopf, bis das LED Licht ausgeht. Der KegelSmart™ ist in Dauerbetrieb (einmal aktiviert läuft das Gerät bis zum Trainingsende und schaltet sich danach aus)

Erste Schritte

Wie positioniert man den KegelSmart™ Waschen Sie das Gerät immer vor und nach jeder Benutzung, um eine vollständige Hygiene zu gewährleisten, es ist 100% wasserfest. Finden Sie eine bequeme Position für Ihr Training. Die meisten Frauen finden es am besten, sich dabei hinzulegen. Geben Sie Gleitgel auf das Gerät, um das Einsetzen zu erleichtern.

- 1 Schalten Sie das Gerät ein, indem Sie **●** drücken; die Trainingsroutine startet automatisch nach 30 Sekunden.
- 2 Führen Sie das Gerät vollständig in die Vagina ein und lassen Sie das Rückholbändchen außerhalb Ihres Körpers.
- 3 Sie werden eine Reihe von 3 schnellen Vibrationen spüren, die den Beginn der Trainingsroutine signalisieren.

Wie wird der KegelSmart™ positioniert

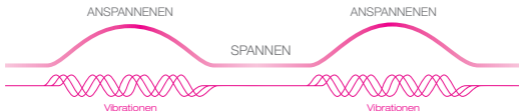


VORSICHTSMAßNAHMEN: Bei einer bestätigten Schwangerschaft oder einer Geburt innerhalb der letzten 12 Monate, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt, um sich über die Sicherheit mit dem Training mit KegelSmart™ zu informieren. Nur bestimmungsgemäß verwenden - vaginal einführen, um durch das Beckenbodentraining geführt zu werden. Nicht anwenden, wenn Sie Symptome einer sexuell übertragbaren Krankheit, einer Beckeninfektion oder einer Entzündung des Beckenbereichs haben.

Wie trainiert man mit dem KegelSmart™

Just 2 simple steps:

- 1 Heben und drücken Sie Ihren Beckenbodenmuskel, während der Vibration halten Sie die Kontraktion
- 2 Wenn die Vibration stoppt, lösen Sie Ihren Beckenbodenmuskel und entspannen diesen



- Jede Übungsroutine beginnt mit einem kleinen warm-up aus kleinen Anspann- und Entspann Bewegungen; gefolgt vom eigentlichen Training mit längeren Kontraktionsbewegungen passend zu Ihrer Beckenboden-Kraft. **Die Übungen dauern zwischen 3 und 5 Minuten**
- Eine Reihe von 3 kurzen Vibrationen signalisiert das Ende der Übungsroutine und das Gerät schaltet sich automatisch ab
- Um Ihren Trainer zu entfernen, entspannen Sie Ihre Beckenbodenkuskulatur, greifen das Rückholbändchen und ziehen das Gerät langsam heraus

Führen Sie für optimale Ergebnisse einmal täglich Ihr Kegeltraining durch. Sobald Sie Ihr Ziel erreicht haben, können Sie Ihre Beckenbodenstärke durch mehrmaliges Training pro Woche aufrecht erhalten. Wenn Sie Beschwerden spüren, entfernen Sie das Trainingsgerät sofort. Wenn die Beschwerden weiterhin auftreten, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt. Ihr tägliches Kegeltraining sollte 60 Minuten nicht überschreiten.

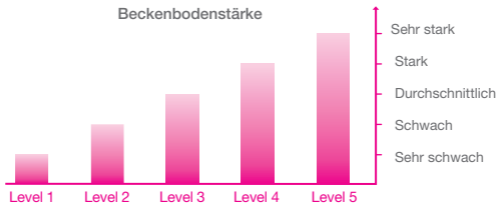
Fortschritte zum nächsten Level

Der KegelSmart™ führt Sie durch 5 Levels mit je einer Trainingsroutine, die sowohl die Muskelkraft als auch den Tonus aufbaut. Bei jeder Anwendung stellt sich der KegelSmart™ auf das Level ein, das auf der in der vorherigen Sitzung registrierten Kontraktionsstärke basiert. KegelSmart™ passt das Level nach oben oder unten an, basierend auf Ihrer Leistung.

Wie Sie Ihr Level herausfinden

Jedes Mal, wenn Sie den KegelSmart™ einschalten, blinkt ein kleines LED Licht oberhalb des O Knopfes, um Ihre aktuelle Beckenbodenstärke anzuzeigen: 1 Blinken für Stufe 1, 5 Blinken für Level 5. Schalten Sie das Gerät jederzeit ein, um Ihren Fortschritt zu prüfen, schalten Sie es manuell wieder aus, bevor die Routine startet.

5 Levels der Beckenbodenstärke



Besuchen Sie www.intimina.com und lernen Sie mehr über das einfach zu folgende Beckenbodentraining mit dem KegelSmart™.

Reinigung und Aufbewahrung

Waschen Sie Ihren Trainer vor und nach jeder Anwendung immer mit Antibakterieller Seife oder speziellen Produkten, wie unserem Accessoire Cleaner. Verwenden Sie niemals Reinigungsmittel, die Alkohol, Benzin oder Azeton enthalten, da diese das natürliche Gleichgewicht Ihres Körpers beeinträchtigen und das Silikon beschädigen können. Im mitgelieferten antibakteriellen Beutel aufbewahren.

Intimina empfiehlt ein wasserbasiertes Gleitgel, wie Intimina Feminine Moisturizer. Vermeiden Sie die Verwendung von silikonbasiertem Gleitgel, da dies das Silikon auf Dauer klebrig machen könnte.

Haftungsausschluß: Benutzer dieses Intimina Produkts tun dies auf eigene Gefahr. Weder INTIMINA, noch seine Händler übernehmen die Verantwortung oder Haftung für die Verwendung dieses Produkts. Intimina behält sich das Recht vor, diese Publikation zu überarbeiten, ohne dazu verpflichtet zu sein, Personen darüber zu informieren. Das Modell kann zur Verbesserung ohne Vorankündigung geändert werden.

Umgebungsbedingungen: Verwendung: 10° - 40° Celsius, Luftfeuchtigkeit 40% - 80%, Luftdruck 800 - 1060 hPa. Für Lagerung und Versand: -10° - 50° Celsius, Luftfeuchtigkeit 30% - 80%, Luftdruck zwischen 500 - 1060 hPa.

Garantie-Informationen

Intimina steht für die Entwicklung der besten medizinischen Frauengesundheits-Produkte, die 100% wasserdicht und aus medizinischem Silikon hergestellt sind mit einer 1-jährigen Garantie.

Garantie aktivieren

Um Ihre Garantie zu aktivieren, finden Sie Ihre Garantienummer auf dem Barcode, der diesem Handbuch beigelegt ist. Besuchen Sie dann www.intimina.com und klicken Sie oben rechts auf der Seite auf **Customer Care**. Klicken Sie auf **Garantie** und folgen den Aktivierungs-Anweisungen.

Garantiebedingungen

Intimina gewährt für dieses Gerät eine Garantie von EINEM (1) JAHR nach dem Datum des ursprünglichen Kaufes gegen Mängel aufgrund fehlerhafter Verarbeitung oder Materialien. Wenn Sie einen Defekt entdecken und Intimina innerhalb der Garantiezeit benachrichtigen, wird Intimina Ihren KegelSmart™ nach eigenem Ermessen kostenfrei ersetzen.

Sie deckt keine kosmetischen Schäden ab, die durch Verschleiß oder durch Unfall, Missbrauch oder Vernachlässigung verursacht wurden. Jeder Versuch, den KegelSmart™ zu öffnen oder zu zerlegen führt zum Erlöschen der Garantie.

Gewährleistungsansprüche müssen durch angemessene Nachweise belegt werden, dass der Zeitpunkt des Anspruches innerhalb der Gewährleistungsfrist liegt. Um Ihre Garantie zu bestätigen, heben Sie bitte Ihren Original-Kaufbeleg zusammen mit der Garantiebedingung während der Garantiezeit auf.

Garantieanspruch

Um Ihre Garantie zu beanspruchen, melden Sie sich in Ihrem Account www.intimina.com an und folgen Sie den Anweisungen. Diese Verpflichtung gilt zusätzlich zu den gesetzlichen Verbraucherrechten und berührt diese in keiner Weise.

Sicherheit



1 Europäische ärztliche Richtlinie 93/42/EEC. 2 Entspricht der Norm ANSI/AAMI Std. ES60601-1& und der zertifizierten Norm CAN/CSA Std.22.2 No.60601-1. 3 Konform mit Gefahrstoffbeschränkung. 4 Elektrische und elektronische Geräte dürfen nicht im Hausmüll entsorgt werden. 5 Stoßsicherung Typ BF. 6 Wasserfest bis zu 1 Meter. 7 Lesen Sie vor Gebrauch die Anleitung.

Dieses Produkt verursacht keine elektromagnetischen Störungen bei anderen elektronischen Geräten.

Wenn Sie Fragen oder Bedenken haben oder mehr über Intimina Produkte erfahren möchten, besuchen Sie bitte www.intimina.com oder senden Sie eine Mail direkt an customercare@intimina.com

© 2021 LELOi AB. Alle Rechte vorbehalten.

Hersteller: Suzhou Armocon Technology Co. Ltd. 3-5 / F 77 SuHong Middle Road, SIP, 215027 Jiangsu, China

Vermarktung: LELOi AB, Karlavägen 41, 114 31 Stockholm, Schweden

Herkunftsland: China

www.intimina.com