



магазин  
ИННОВАЦИЙ

# Тренажер Кегеля kGOAL

руководство по эксплуатации



## Начало работы

Возьмите в руку **kGoal** и сожмите нажимную подушку (далее зонд). Сжимая зонд рукой, нажмите на спускной клапан, чтобы спустить воздух из зонда (он должен быть спущен). Вставьте зонд **kGoal** в тело так, чтобы ручка управления была спереди. Рекомендуется использовать лубрикант при каждом использовании. Расслабьте мышцы тазового дна, нажмите кончиком пальца на спускной клапан, чтобы сбросить давление воздуха внутри зонда. Теперь **kGoal** настроен под параметры вашего тела! Включите **kGoal**, нажав кнопку на ручке управления и удерживая ее, пока не загорится световой индикатор состояния. Каждый раз, когда захотите сбросить настройки обратных вибраций, нажимайте кнопку еще раз. Откройте приложение **kGoal**, если оно установлено на вашем телефоне или планшете, и следуйте инструкциям, указанным в нем. Напрягайте мышцы тазового дна для взаимодействия с **kGoal** и получайте результат в процессе тренировок!

## Подзарядка

Если световой индикатор состояния **kGoal** начал мигать красным светом - это показатель того, что уровень заряда батареи слишком низкий. Для подзарядки **kGoal**, подключите кабель зарядного устройства в порт, находящийся в световом индикаторе состояния, а другой конец подключите к любому USB-порту. В процессе подзарядки индикатор будет мигать зеленым светом, а когда подзарядка будет завершена, индикатор загорится зеленым светом. **kGoal** нельзя использовать во время подзарядки.

## Выбор обратных вибраций

В **kGoal** есть два мотора, которые создают обратные вибрации: один находится в зонде, а второй — в ручке управления. Для того, чтобы активировать определенный мотор, воспользуйтесь приложением или следуйте данной инструкции, если у вас нет доступа к приложению:

1. Подключите кабель зарядного устройства. Вы увидите, как световой индикатор состояния **kGoal** загорится зеленым светом.

2. Нажмите и удерживайте кнопку в течение 10 секунд.

3. Через 10 секунд можно будет активировать одну из трех опций включения моторов (только мотор в зонде, только мотор в ручке управления, включить оба мотора).

## Спуск воздуха и настройка зонда

Спускной клапан **kGoal** можно использовать для того, чтобы регулировать размер зонда - просто нажмите кончиком пальца на металлический диск и спустите или закачайте воздух (старайтесь не закрывать полностью спускной клапан пальцем). Настраивать размер можно, когда **kGoal** внутри, или когда он не находится в теле. Рекомендуется отрегулировать спускной клапан вместе с **kGoal** перед включением прибора.

## Включение и выключение

Чтобы включить **kGoal**, нажмите и удерживайте кнопку на ручке управления. Когда **kGoal** включится, загорится световой индикатор состояния. Чтобы выключить **kGoal**, нажмите и удерживайте кнопку. Когда **kGoal** выключится, световой индикатор состояния погаснет.

## Сброс обратных вибраций

В **kGoal** можно регулировать количество обратных вибраций, которые возникают перед тем, как вы начнете сжимать зонд. Эти параметры можно настроить в приложении. Также вы можете просто нажать на кнопку на ручке управления, если захотите настроить нулевую вибрацию на текущий уровень сжатия.



## Предосторожности и противопоказания

Удерживайте кнопку до тех пор, пока не дойдете до нужной опции выбора вибрации.

4. Отпустите кнопку, когда настроите опцию выбора мотора.

### Эксплуатация и уход

**kGoal** брызгозащищен для легкой чистки, но порт зарядки нельзя полностью погружать в воду. Не стоит нажимать на спускной клапан во время чистки, поскольку вода и другие жидкости могут попасть в нажимную подушку (зонд). **kGoal** сделан из высококачественных материалов, а именно из безопасного для организма абсолютно бесфталатного силикона для медицинских приборов Класса VI. Используйте только безопасные для силикона смазки или лубриканты на водной основе. Для чистки прибора используйте влажную ткань и мягкий мыльный раствор или специальный очиститель для силикона.

Чтобы **kGoal** всегда был в отличном состоянии, **НЕЛЬЗЯ**:

- мыть **kGoal** в посудомоечной машине или в любом другом месте со слишком высокой температурой или химическими веществами,
- использовать **kGoal**, если он поврежден
- заряжать **kGoal**, если он мокрый
- использовать **kGoal** во время зарядки или использовать другое зарядное устройство.

Существует ряд противопоказаний для выполнения гимнастики Кегеля:

- 6 недель после родов
- 12 недель после операций
- 1 триместр беременности
- при наличии воспалительных процессов или инфекционных заболеваниях мочеполовой системы
- при обострениях сердечно-сосудистых заболеваний
- на последних стадиях пролапса тазовых органов
- категорически запрещены упражнения при опухолевых процессах в организме, причем, как злокачественных, так и доброкачественных
- при гипертонусе органов малого таза
- если у Вас есть другие заболевания, которые не входят в этот список и вы сомневаетесь в возможности выполнения тренировок Кегеля, необходимо проконсультироваться с Вашим лечащим врачом.

