

beurer

PT 20

PelviStrong



**Посібник з
тренування тазового
дна**
Інструкція з користування
приладом



Бойер Гмбх • Софлінгер штрассе 218 • 89077 УЛМ, Німеччина
Тел.: +49 (0)731 / 39 89-144 • Факс: +49 (0)731 / 39 89-255
www.beurer.com • Ел. пошта: kd@beurer.de
Дистрибутор в Україні ТОВ «Хелс Менеджер»
Тел.: (044) 501-31-25, 501-31-24, (067) 676-69-69
www.beurer.com.ua • Ел. пошта: ofis@beurer.kiev.ua



УКРАЇНЬСЬКА



Шановний покупець!

Дякуємо, що придбали німецьку техніку Beurer. Компанія Beurer – європейський лідер у категорії високоякісних приладів для краси і здоров'я.

Надійні електрогрілки, точні кухонні, підлогові та смарт ваги, якісні очищувачі та зволожувачі повітря. Якісні масажери для тіла і ніг, а також б'юті прилади для догляду за обличчям, тілом та волоссям.

Beurer дарує здоров'я та красу, забезпечує комфорт і затишок у Вашому домі.

Щоб користуватись цим приладом надійно та із задоволенням, уважно прочитайте інструкцію. Дотримуйтесь правил користування, і ця техніка служитиме вам довго. Будь-ласка, зберігайте інструкцію в доступному місці.

**З найкращими побажаннями,
компанія Beurer**

ЗМІСТ

1. Комплект постачання
2. Пояснення символів
3. Користування приладом за призначенням
4. Вказівки з техніки безпеки
5. Опис приладу
6. Області застосування
7. Функціональні області
8. Користування приладом
9. Очищення та обслуговування
10. Зберігання, термін служби та транспортування
11. Склад матеріалу
12. Утилізація
13. Гарантія

1. КОМПЛЕКТ ПОСТАЧАННЯ

Перевірте комплект постачання та переконайтеся, що на картонній упаковці немає зовнішніх пошкоджень. Перед використанням переконайтеся, що прилад і аксесуари не мають видимих пошкоджень і всі пакувальні матеріали видалено. В разі сумнівів, не використовуйте прилад і зверніться до продавця або

до сервісного центру за вказаною адресою.

1х тренажер для м'язів тазового дна 28 г

1х тренажер для м'язів тазового дна 52 г

1х тренажер для м'язів тазового дна 71 г

1 х інструкція з користування приладом

1х вкладиш для цифрової брошури з вправами

Тренажери для м'язів тазового дна Beurer – це набір з трьох конусів у формі тампона, кожен з яких має різний колір і вагу.

Колір	Бірюзовий	Темно-зелений	Темно-синій
Вага	28 г	52 г	71 г

2. ПОЯСНЕННЯ СИМВОЛІВ

На приладі, в цій інструкції з користування приладом, на упаковці і табличці з технічними даними приладу використовуються наступні символи.

▲ ПОПЕРЕДЖЕННЯ

Вказує на потенційну небезпеку. Якщо їй не запобігти, можливі важкі травми або навіть смерть.






▲ ВАЖЛИВО

Вказує на потенційну небезпеку. Якщо їй не

запобігти, можливі легкі чи незначні травми.

ВКАЗІВКА

Вказує на можливий матеріальний збиток. Якщо йому не запобігти, можливе пошкодження приладу або навколишніх об'єктів.

	Дотримуйтесь інструкції з користування приладом
	Виробник
	Маркування для ідентифікації пакувального матеріалу. A = скорочене позначення матеріалу, B = номер матеріалу: 1-7 = пластмаса, 20-22 = папір та картон
	Видаліть елементи пакування та утилізуйте їх відповідно до місцевих приписів.
LOT	ідентифікатор партії
	Символ імпортера
REF	Номер артикула

3. КОРИСТУВАННЯ ПРИЛАДОМ ЗА ПРИЗНАЧЕННЯМ

Тренажери для м'язів тазового дна Veurer – це набір з трьох однакових за розміром конусів у формі тампона з різною вагою для короткочасного використання у піхві. Тренування спрямоване на зміцнення та підвищення усвідомленості м'язів тазового дна, а також на підтримку їхнього стану.

Тренування підходить жінкам

- під час вагітності та після пологів для тренування, зміцнення та відновлення м'язів тазового дна, та/або
- під час перименопаузи та менопаузи для підтримки цих м'язів.

Продукт призначений лише для приватного використання вдома.

Допоміжні засоби для тренування тазового дна Veurer підходять для інших цілей, окрім зазначених вище.

4. ВКАЗІВКИ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

▲ ВАЖЛИВО

- Ретельно очищайте тренажери для

м'язів тазового дна Beurer перед першим та кожним наступним використанням, а також дотримуйтесь гігієни (наприклад, мийте руки).

- Перевіряйте свої тренажери перед кожним використанням. Використовуйте лише конуси в ідеальному стані. Тренажер з подряпаною або пошкодженою поверхнею може спричинити травми.
- Не слід використовувати тренажери для м'язів тазового дна, якщо у вас вагінальна інфекція, запалення, травма або болісний інтимний

дискомфорт; їх також не можна використовувати під час менструації або за наявності ускладнень під час вагітності.

- У разі появи інших симптомів (наприклад, пролапс тазових органів) перед початком тренувань слід звернутися до лікаря, щоб виключити будь-які інші причини, окрім слабкості м'язів тазового дна.
- У разі відомої гіперчутливості або алергії на один зі згаданих інгредієнтів, продукт не слід використовувати, або використовувати тільки після

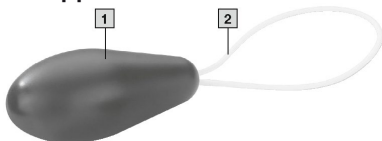
консультації з лікарем.

- Не використовуйте тренажери для м'язів тазового дна, якщо ви ще не втратили цноти.
- Під час тренувань можна використовувати шийковий ковпачок, контрацептивне кільце, діафрагму або внутрішньоматкову спіраль. Однак перед і після кожного тренування необхідно перевіряти правильне положення цих засобів (у разі сумнівів – лише після консультації з лікарем).
- Конуси не слід використовувати під час рентгенівського обстеження,

комп'ютерної томографії (КТ) або магнітно-резонансної томографії (МРТ).

- Якщо симптоми не зникають або погіршуються, зверніться до лікаря.
- Про будь-які серйозні інциденти, пов'язані з приладом, слід повідомляти виробнику та компетентному органу країни, в якій зареєстрований користувач.
- Очищення парою, суха стерилізація або кип'ятіння не рекомендується, оскільки може призвести до деформації матеріалу.

5. ОПИС ПРИЛАДУ



- 1** Конус у формі тампона **2** Шнурок

6. ОБЛАСТІ ЗАСТОСУВАННЯ

- **Під час безпроблемної вагітності**, тренування з тренажерами для тазового дна Veurer можуть сприяти зміцненню м'язів тазового дна.
- **Після пологів, як тільки шийка матки закриється (приблизно через 6 тижнів після пологів)**, ви можете знову почати тренування. У разі виникнення сумнівів проконсультуйтеся зі своїм лікарем або акушеркою.
- **Якщо неінвазивне тренування м'язів тазового дна неефективне** через неможливість відчутти ці м'язи, використання тренажерів для м'язів тазового дна Veurer може допомогти досягти бажаного результату.

7. ФУНКЦІОНАЛЬНІ ОБЛАСТІ

Тазове дно – це пласка еластична панель м'язів розміром приблизно з долоню, розташована між лобковою кісткою, куприком і сідничними кістками. Він підтримує внутрішні органи в черевній порожнині. Через тазове дно проходять сечовід, піхва та пряма кишка. Вагітність і пологи, зміни або низький рівень гормонів у період менопаузи, важкі фізичні навантаження або надмірна вага можуть призвести до надмірного розтягнення або ослаблення м'язів тазового дна. Однак, як і будь-який м'яз, тазове дно можна зміцнити за допомогою тренувань. Зміцнення м'язів тазового дна також може позитивно вплинути на сексуальне задоволення. Тренажери для тазового дна Beurer складаються з набору із трьох різних за вагою конусів, які сприяють активному тренуванню м'язів тазового дна на основі принципу біологічного зворотного зв'язку. Принцип біологічного зворотного зв'язку заснований на тому, що конус вислизає з піхви під дією власної ваги. М'язи тазового дна проактивно реагують на це, спонтанно та самостійно неодноразово скорочуючись, щоб утримати вагу. Ці

повторювані активні скорочення розвивають м'язи – так само, як тренування м'язів з гантелями.

Завдяки трьом різним за вагою конусів набір дозволяє поетапно збільшувати інтенсивність активних тренувань. Коли м'язи зможуть без проблем утримувати один конус, тренувальну вагу слід збільшити. Це означає, що можна досягти значного збільшення м'язової сили, переходячи від найлегшої до найважчої ваги. Проактивне тренування з використанням тренажерів для м'язів тазового дна рекомендується жінкам усіх вікових груп. Їх можна використовувати під час вагітності та після пологів для усвідомлення, зміцнення та відновлення м'язів тазового дна. Крім того, тренажери для м'язів тазового дна допомагає підтримувати ці м'язи, особливо в період перименопаузи та менопаузи.

8. КОРИСТУВАННЯ ПРИЛАДОМ

1. Перед першим використанням ретельно вимийте тренажери для м'язів тазового дна Beurer, а також дотримуйтесь гігієни (наприклад, вимийте руки).
2. Проведіть тест, щоб визначити з якого конуса

почати тренування. Для цього візьміть найлегший конус і повільно, повністю (приблизно на 3-4 см) введіть його в піхву, як ви зазвичай вводите тампон.

– Якщо ви зможете утримувати найлегший конус (бірюзовий) протягом 10 хвилин стоячи та під час ходьби, спробуйте використовувати конус, який має наступну вагу (темно-зелений).

– Якщо ви зможете протримати середній (темно-зелений) конус протягом 10 хвилин, перейдіть до найважчого конусу (темно-синього).

3. Ви зможете завершите тренування з конусами, просто збільшуючи час носіння, доки не зможете утримувати поточний конус двічі на день протягом 10 хвилин стоячи та під час ходьби, протягом декількох днів поспіль. Тепер свідомо посильте усвідомленість м'язів тазового дна, активно почергово скорочуючи та розслабляючи м'язи, щоб дозволити конусу висунутися і знову втягнутися. Крім того, у брошурі з вправами ви знайдете додаткові вправи для тренування м'язів тазового дна за допомогою наших конусів. Після цього

можна продовжити тренування з конусом з наступною вагою.

4. Через кілька тижнів щоденних тренувань із тренажерами для м'язів тазового дна Beurer ви навчитеся відчувати та тренувати ці м'язи без використання конусів. Проте, рекомендується проводити періодичні тренування за допомогою конусів.

Підказка. Використання змащувального гелю під час тренувань з тренажерами для м'язів тазового дна Beurer, може бути особливо корисним у випадках вагінальної сухості.

9. ОЧИЩЕННЯ ТА ОБСЛУГОВУВАННЯ

Після кожного використання очищайте тренажери теплою водою з милом або дезінфікуйте конус доступним дезінфікуючим засобом для шкіри.

Перш ніж використовувати тренажери, будь-які залишки мила або дезінфікуючого засобу слід ретельно змити водою.

10. ЗБЕРІГАННЯ, ТЕРМІН СЛУЖБИ ТА ТРАНСПОРТУВАННЯ

Зберігання та транспортування не вимагає жодних особливих вимог. Тренажери слід замінювати після 5 років нормального використання.

11. СКЛАД МАТЕРІАЛУ

Тренажери для м'язів тазового дна Veuer виготовлені з алюмінієвого або сталевого сердечника, покритого поліпропіленом, і поліамідної нитки, покритої поліуретаном.

12. УТИЛІЗАЦІЯ

Тренажери для м'язів тазового дна Veuer можна утилізувати разом зі звичайними побутовими відходами. Розсортуйте окремі компоненти упаковки за типами та використовуйте відповідну систему переробки для їх утилізації. Дотримуйтесь місцевих та регіональних приписів утилізації.

13. ГАРАНТІЯ

Гарантійний термін на прилад складає ' * місяців з дати придбання приладу, що має бути

підтверджено документально (наявність чеку).
Гарантія розповсюджується на несправності, що виникли з вини виробника (виробничі дефекти).
Гарантія не розповсюджується на наступні несправності:

- Пошкодження, що виникли у зв'язку з порушенням правил використання;
- Використання приладу не за призначенням;
- випадкові пошкодження (дефекти, спричинені користувачем);
- пошкодження в результаті стихійного лиха;
- пошкодження через неправильне підключення приладу до електромережі.
- Гарантія не розповсюджується на елементи живлення (батареї), а також на природне зношення приладу та на аксесуари, запасні частини і витратні деталі.

Гарантія є недійсною, якщо:

- серійний номер на приладі був видалений або змінений;
- наявні сліди механічного пошкодження приладу;
- всередині приладу присутні рідина або сторонні

предмети;

- наявні сліди несанкціонованого відкриття або ремонту приладу;
- гарантійний талон був заповнений неправильно або неповністю (відсутня частина даних або штамп/підпис фірми-продавця);
- прилад, призначений для особистого побутового використання був задіяний у підприємницькій діяльності / масово використовувався та / або застосовувався в інших цілях, що не відповідають його прямому призначенню;
- відсутній документ, що підтверджує оплату у відповідності до законодавства України (чек);

З метою забезпечення прав споживачів термін дії цього приладу встановлено рівним гарантійному строку.

При настанні гарантійного випадку покупець має звернутися до:

Сервісний Центр ERC, м. Київ, вул. Марка Вовчка 18А
0(800) 300-345 (безкоштовно з мобільного)

Telegram | Viber | WhatsApp +38 (067) 624-98-68 чат,
тільки для повідомлень

e-mail: service@erc.ua, сайт: service.erc.ua

або Фірми-продавця, у якої було придбано цей прилад;
або Дистриб'ютора в Україні :

ТОВ «Хелс Менеджер»,

Тел.: (044) 501-31-25, 501-31-24, (067) 676-69-69,

www.beurer.com.ua,

Ел. пошта: ofis@beurer.kiev.ua

В інструкції можливі неточності та зміни.