

## POUŽÍVATEĽSKÁ PRÍRUČKA PRE MODEL 6715



### **Vibračné vajíčko**

#### **Údržba:**

Pred prvým použitím a po každom použití zariadenie opláchnite teplou mydlovou vodou.

#### **Skladovanie:**

Skladujte na suchom mieste, oddelene od ostatných sexuálnych pomôcok. Sexuálne pomôcky vyrobené z rôznych materiálov sa môžu pri vzájomnom kontakte poškodiť.

#### **Kvalita:**

Tento výrobok je vyrobený z bezpečného silikónu, ktorý je neškodný pre ľudské telo. Neobsahuje ftaláty, BPA ani latex

#### **Dôležité pokyny:**

Nezapínajte ho počas nabíjania alebo čistenia. Počas nabíjania bude kontrolka blikať, po úplnom nabití sa rozsvieti. **Upozornenie na vybitú batériu:** kontrolka bude rýchlo blikať, keď je batéria takmer vybitá. Používajte iba 5-voltový USB adaptér (štandardná nabíjačka mobilných telefónov). Plné nabitie sa dosiahne približne po 60 minútach. Používajte len mazivo na báze vody.

#### **Varovanie:**

Ak vám alebo vášmu partnerovi výrobok nevyhovuje, prestaňte ho používať. Ak sa zariadenie nabíja, nevystavujte ho vode.

#### **Tlačidlo napájania:**

Ak chcete zapnúť trenažér, stlačte a podržte tlačidlo napájania trenažéra 3 sekundy. Pri zapínaní trenažéra nestláčajte vajíčko, kým nie je pripojený diaľkový ovládač. Ak chcete zapnúť diaľkové ovládanie, stlačte a podržte tlačidlo diaľkového ovládania na 3 sekundy. Obe LED kontrolky budú blikať ako tlkot srdca, čo znamená, že výrobky sú zapnuté a pripravené na pripojenie. Keď sú oba

výrobky zapnuté a blikajú, tréner a diaľkový ovládač sa automaticky spoja. Po pripojení sa rozsvietia obe LED kontrolky. Stlačením tlačidla napájania na vajíčku alebo na diaľkovom ovládači môžete prepínať medzi nasledujúcimi nastaveniami.

1. Tréningový režim (vajíčko nevibruje)
2. Nastavenie vibrácií 1
3. Nastavenie vibrácií 2
4. Nastavenie vibrácií 3
5. Nastavenie vibrácií 4
6. Nastavenie vibrácií 5

Po šiestom nastavení sa výrobok prepne späť na nastavenie tréningového režimu číslo 1. Ak chcete vypnúť trenážer a diaľkové ovládanie, stlačte a podržte každé tlačidlo napájania na 3 sekundy.

### **Nabíjací port:**

Pripojte magnetickú nabíjaciu hlavu k nabíjaciemu kontaktu.

### **Ako nabíjať**



1. nabíjací kontakt je malý kovový krúžok umiestnený na spodnej strane ovládača a na konci vibračného vajíčka.



2. vyrovnajte magnetickú nabíjaciu hlavu s kontaktom.



3. kábel je magneticky zacvaknutý na mieste. Kontrolka LED tlačidla napájania bude pomaly blikáť, aby signalizovala nabíjanie

### **Ako správne používať vibračné vajíčko:**

Svaly, ktoré používate na zastavenie centrálného toku moču, sú svaly panvového dna. Vložením vibračného vajíčka do pošvy zapojíte tie isté svaly rovnakým spôsobom. Sústreďte sa na zdvíhanie svalov smerom nahor a zároveň stláčajte pošvový otvor.

### **Silový tréning:**

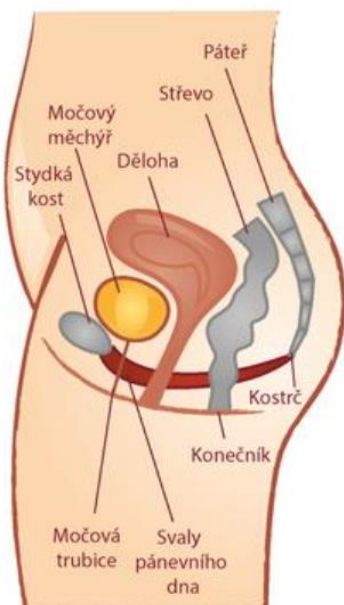
Začnite sťahovaním panvového dna tak silno, ako dokážete, na 5 sekúnd a potom na 5 sekúnd uvoľnite. Tento postup zopakujte 5-krát. Cvičenie vykonávajte až 3-krát denne.

### **Vytrvalostný tréning:**

Jemne stlačte vaginálny otvor a držte ho čo najdlhšie. Udržiavajte rovnakú silu stláčania tým, že budete udržiavať kontrolky na diaľkovom ovládači na rovnakej úrovni, potom uvoľnite. Toto cvičenie vykonávajte až 3-krát denne.

### **Kontrolné cvičenie:**

Zovrite vaginálny otvor, kým sa nerozsvieti prvé svetlo. Držte túto úroveň 5 sekúnd a snažte sa udržať svetlo stabilné. Uvoľnite na 10 sekúnd. Potom opäť stlačte vaginálny otvor, kým sa nerozsvieti prvé a druhé svetlo. Držte na tejto úrovni 5 sekúnd a snažte sa udržať kontrolku v pokoji. Uvoľnite na 10 sekúnd. Opakujte, pričom zakaždým pridajte ďalšiu kontrolku. Toto cvičenie vykonávajte až 3-krát denne.



### **Pochopte svoje panvové dno:**

panvové dno je skupina svalov, ktorá sa tiahne ako sieť od lonovej kosti až po chvostovú kosť. Podporuje vnútorné orgány, ako je maternica, hrubé črevo a močový mechúr. Ak je vaše panvové dno oslabené, môžete pociťovať častejšie návštevy toalety, bolesti v dolnej časti chrbta, únik moču a zhoršenie intímnych pocitov. Používaním vibračného vajíčka PlusOne sa môžete dopracovať k silnému a zdravému panvovému dnu.

**Ako zaviesť a používať vibračné vajíčko:**



Tréner vložte jemným zatlačením väčšieho, okrúhleho konca do puzdra, kým sa pohodlne nezmesť. Dlhšia, tenšia časť návleku by mala zostať mimo tela a mala by sa stočiť smerom k pupku.



Po zavedení výrobku do tréningového režimu vykonajte panvové cvičenia. Ak sú cviky vykonávané správne, rozsvietia sa kontrolky na diaľkovom ovládači.



Ak sa kontrolky LED nerozsvietia, upravte polohu trenažéra vo vnútri a/alebo sa uistite, že je trenažér pripojený k diaľkovému ovládaniu jemným stlačením trenažéra v ruke.



Batéria sa musí zlikvidovať v súlade s miestnymi zákonmi a predpismi. Ak je to možné, recyklujte ju. Používatelia nesmú batériu sami vyberať ani vymieňať, pretože by mohlo dôjsť k poškodeniu zariadenia.

**Balenie obsahuje:** vibračné vajíčko, nabíjací kábel a návod na použitie.