Vaginálny trenažér Magic Motion Kegel Coach – podrobný návod

Ovládanie:

1. Pred použitím umyte vajíčko pod vlažnou vodou a použite čistič erotických pomôcok. Nabite zariadenie. Na konci guľôčky manipulačného pútka otvorte bezpečnostné viečko. Zobrazí sa kovový pin, na ktorý umiestnite priložený magnetický USB kábel. Vždy používajte iba originálne príslušenstvo.

2. Po úplnom nabití odpojte vajíčko z nabíjačky. Zapnite ho tak, že tlačidlo na tele vajíčka krátko stlačíte. Po tomto kroku krátko zavibruje a LED podsvietenie tlačidla sa rozbliká. Vajíčko sa uvedie do párovacieho režimu.

3. Teraz ho môžete použiť bez aplikácie. Vajíčko reaguje na napnutie svalov panvového dna. Po každom stlačení vám dá spätnú väzbu vibrácií v reálnom čase. V tomto stave ho tiež môžete spárovať s aplikáciou Magic Kegel.

4. Podržte tlačidlo po dobu 3 sekúnd a vajíčko sa vypne. LED dióda pomaly zhasne.

Prepojenie s aplikáciou Magic Kegel:

Táto možnosť ponúka tréningové programy prostredníctvom vášho telefónu. Môžete ho teda využiť na tréning aj na zábavu, avšak je nutné, aby bola anténa vajíčka nezakrytá a v dosahu. Tá sa ukrýva v manipulačnom pútku. Ideálne je, aby pútko bolo vonku minimálne na 4 cm. Pri vzdialení telefónu z dosahu antény môže signál vypadnúť a funkcia sa pozastaví do doby, než sa pripojenie obnoví.

1. Stiahnite si aplikáciu Magic Kegel a zapnite Bluetooth. Otvorte aplikáciu a zapnite vajíčko. Pre prepojenie s telefónom v aplikácii stlačte koliesko v pravom hornom rohu a stlačte vyhľadané zariadenie. Po úspešnom spárovaní zadajte „Training“ a dostanete sa do hlavného Menu. Koliesko sa zmení na symbol vajíčka.

2. Teraz zaveďte vajíčko do správnej pozície. Pokiaľ si nie ste istá, stlačte „Lupu“ v spodnom paneli. Zadajte „Quick guide“ a postupujte podľa inštrukcií. Uvidíte, kde sú senzory, v akej polohe najlepšie cvičiť a v akej časti vagíny by ste mali mať vajíčko. Pokiaľ sa následne váš vtáčik nebude hýbať, skúste vajíčko posúvať vo vagíne dovnútra alebo von a nájdite správnu pozíciu, kedy napnutie svalov bude pohybovať avatarom pri čo najmenšej záťaži. Odporúčame po týchto inštrukciách taktiež prejsť možnosť sprievodcu „What are pelvic floor muscles“, ktorý vám ukáže, kde sa nachádzajú svaly panvového dna a ako ich spoznáte.

3. Akonáhle nájdete správnu polohu vajíčka, vráťte sa do menu pomocou tlačidla „Training“ na spodnej lište. Uvidíte figúrku slečny s jazdcom po ľavej strane. Teraz môžete vyskúšať správnosť vašej polohy a stlačiť svaly. Vtáčik v závislosti na sile stlačenia vyletí hore. Pokiaľ sa tak nestane, upravte pozíciu vajíčka.

4. V ľavom hornom rohu vyberte možnosť „Workout“ a zvoľte si požadovaný štýl tréningu.

Entry level - cvičenie pre ženy s minimálnymi sexuálnymi skúsenosťami pre spevnenie panvového dna

Honeymoon - pre ženy s priemernými sexuálnymi skúsenosťami, dlho sediacimi v práci, nešportujúce alebo s nadváhou. Toto cvičenie pomáha s poklesom svalov pošvy a panvového dna.

FLAGRANTI®

Planning a Baby - pre ženy plánujúce tehotenstvo. Tréning spevňuje pošvové svaly a uľahčuje pôrod. Pravdepodobne napomôže, aby nedošlo k poraneniu hrádze a predchádza úniku moču pri kýchnutí alebo kašli.

New Mom - toto cvičenie pomáha navrátiť pružnosť po pôrode a omladiť svaly panvového dna, ktoré sú z pôrodu presilené.

Muscle Recovery - Regeneračné cvičenie pre ženy trpiace únikom moču a sexuálnou dysfunkciou.

Hot Lover - Pre ženy s viac ako 3 rokmi sexuálnych skúseností. Tento kurz môže zvýšiť sexualitu, hrúbku vaginálnej steny a lubrikáciu a tým zvýšiť sexuálne uspokojenie. Pomáha k silnejšiemu a dlhodobejšiemu orgazmu.

5. Po výbere metódy tréningu si zvoľte obtiažnosť. Je zoradená od najľahšej po najťažšiu. Stlačte „Continue“

6. Teraz stlačte „Start“ pre začiatok vášho cvičenia. Zobrazí sa animácia vtáčika a časová os. V určitých frekvenciách bude vajíčko vibrovať. V tomto momente musíte napnúť svaly panvového dna* a dostať vtáčika do vzduchu. Pri pozastavení vibrácií svaly uvoľnite a relaxujte.

(* Napínanie svalov panvového dna je podobné zadržiavaniu moču či stolice)

7. Dokončite všetky fázy cvičenia a tešte sa na ďalší deň. Je dôležité cvičiť pravidelne a vytrvalo. Môže sa stať, že sú vaše svaly ochabnutejšie, ako ste si mysleli. Nevzdávajte to a pravidelne ich posilňujte aj napriek tomu, že váš vtáčik nevyletí. Časom sa mu to určite podarí.

8. Pokiaľ chcete zmeniť silu vibrácií, môžete tak urobiť v hlavnom menu alebo priamo pri tréningu. Pozastavte cvičenie tlačidlom „pause“ a stlačte symbol vajíčka v pravom hornom rohu. Vyberte váš „Kegel Coach“ a potom „Vibration intensity“. Nastavte si požadovanú úroveň a šípkami späť sa vráťte k tréningu.

FLAGRANTI®

Ďalšie možnosti aplikácie

V spodnej lište máte možnosť ďalších funkcií.

Training – Rôzne tréningové programy na posilňovanie, cvičenie a spevňovanie svalov panvového dna. 6 možností pri 4 úrovniach na 14 dní. Čo potom? Môžete si celý program zopakovať.

Statistical – Tu vidíte svoje výsledky, pokroky a dáta. Celkové hodnotenie, tlak svalov, vašu vytrvalosť, maximálnu silu ale aj počet, koľkokrát ste už cvičili. Navyše rozkliknutím dvojšípky dole je možné ešte rozbaliť podrobnejšie informácie o vašom cvičení. V ďalšej záložke „Plant“ potom sledujete rastlinu. Každým cvičením, každým dňom ju posilňujete, až vám vyrastie. V pravom hornom rohu pod symbolom kalendára môžete sledovať vaše pokroky presne na deň, mesiac alebo rok.

Discover – Tu nájdete rýchleho sprievodcu aj nápovedu. Pod záložkou „Fun“ potom nájdete zábavnú časť, kedy sa trenažér premení na vibračné vajíčko. Môžete ho tak rovno využiť aj na zmyselné aktivity. Na výber máte niekoľko prednastavených vibračných a pulzačných rytmov. Na spodnej lište upravujete intenzitu vibrácií. Ďalej tu nájdete menštruačný kalendár, ktorý vás môže upozorniť dva dni vopred, že by ste mali svoju kabelku dovybaviť potrebnými vecami.

Me – V tejto záložke je prehľad, aký je celkový čas strávený cvičením, nájdete tu nápovedu aj technickú podporu, nastavenie zariadenia, ocenenie medailami aj alarm, ktorý si môžete nastaviť pre pravidelné tréningy.

Údržba:

1. Zariadenie pred aj po použití opláchnite teplou vodou, použite čistič na erotické pomôcky, opäť opláchnite a nechajte ho poriadne vyschnúť.

2. Po údržbe uložte zariadenie späť do krabičky alebo do vrecúška a uschovajte ho na tmavom a suchom mieste.

Ostatné pokyny:

Vždy používajte iba gély na vodnej báze. Ostatné bázy môžu poškodiť povrchovú úpravu výrobku. Na takéto poškodenie sa nevzťahuje reklamácia. Vyvarujte sa kontaktu s ostrými predmetmi, horúcimi predmetmi a nikdy sa sami nepúšťajte do opravy výrobku.

Batérie:

Batéria vo vajíčku je integrovaná a neodporúčame jej vlastnú výmenu. Vždy používajte iba nabíjačku, ktorá bola súčasťou balenia.

FLAGRANTI®

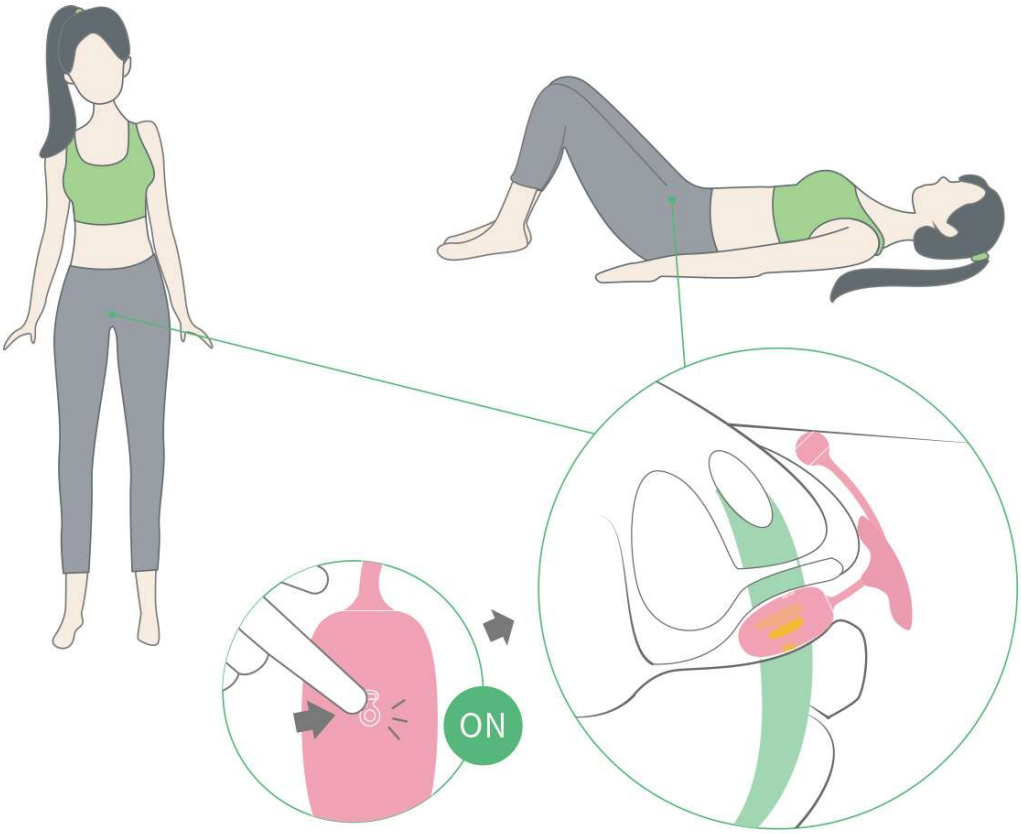
Smart Kegel Trainer
pro začátečníky

roztomilý tvar

větší citlivost

zpětná vazba stisknutí

chytrý kurz



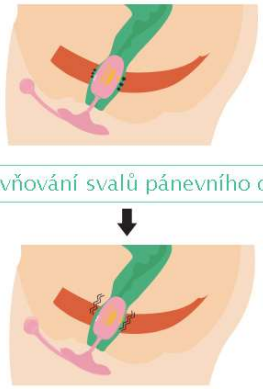
Patentované citlivé senzory se zpětnou vazbou v reálném čase

Interaktivní tréninková aplikace

Patentovaná technologie

Patentované velmi citlivé senzory na více místech

Efektivní cvičení

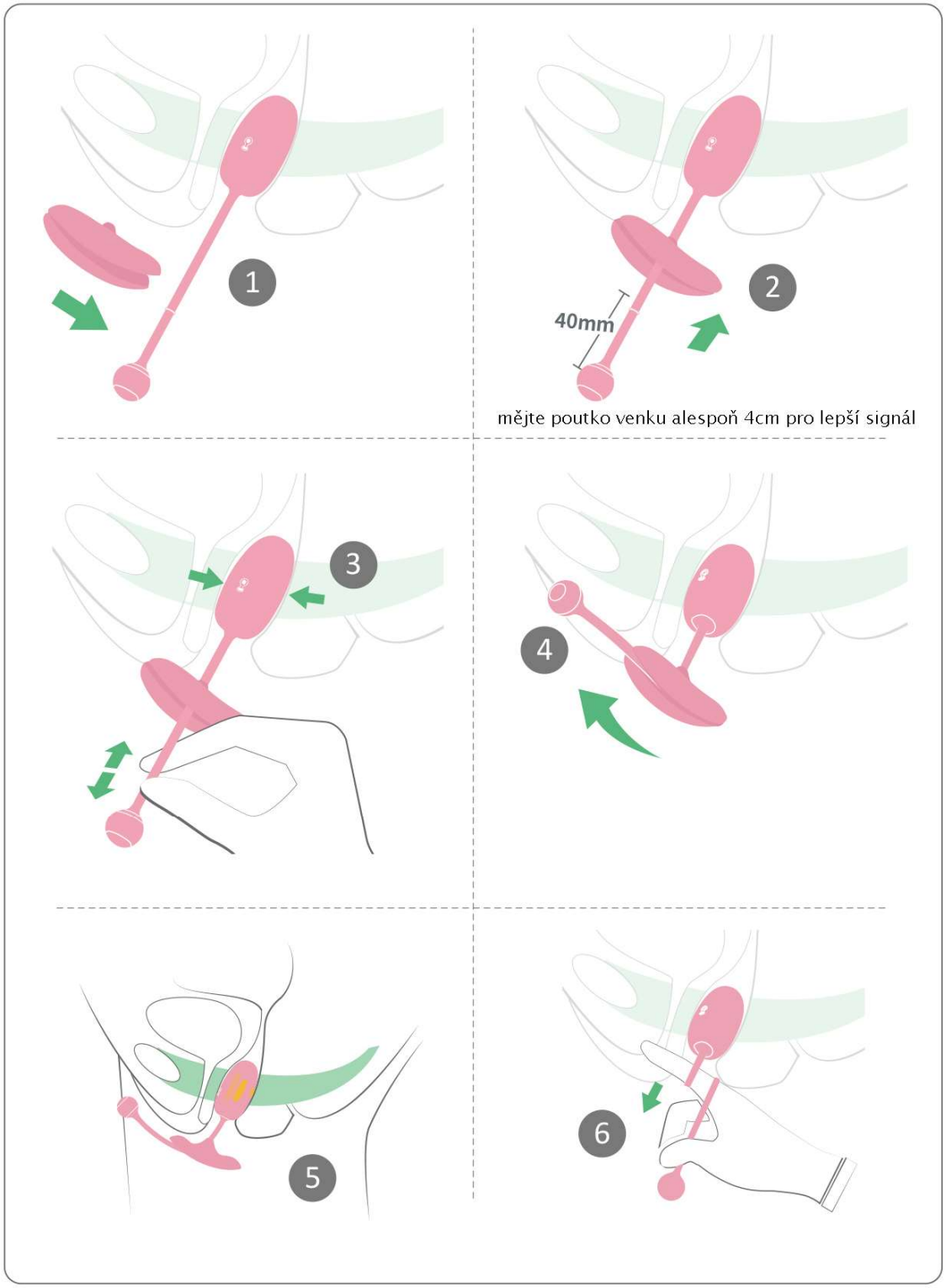


Zpevňování svalů pánevního dna

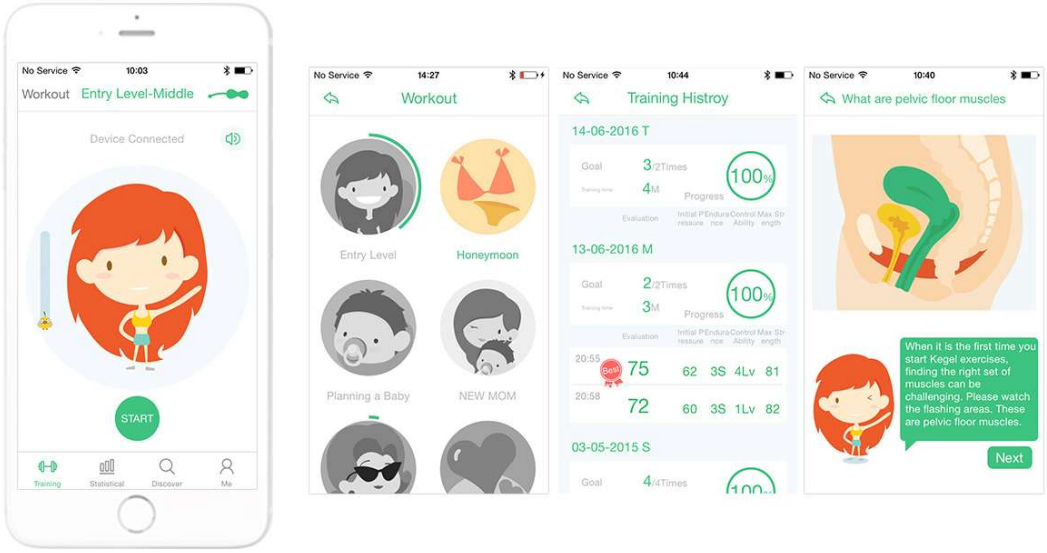
Stisknutí svalů vyvolá vibraci v reálném čase

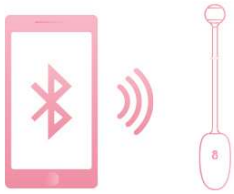
Proč používat kotvu?

Použijte prosím kotvu, abyste se vyhnuli sklouznutí nebo vysunutí



APP CONTROL





Bluetooth připojení

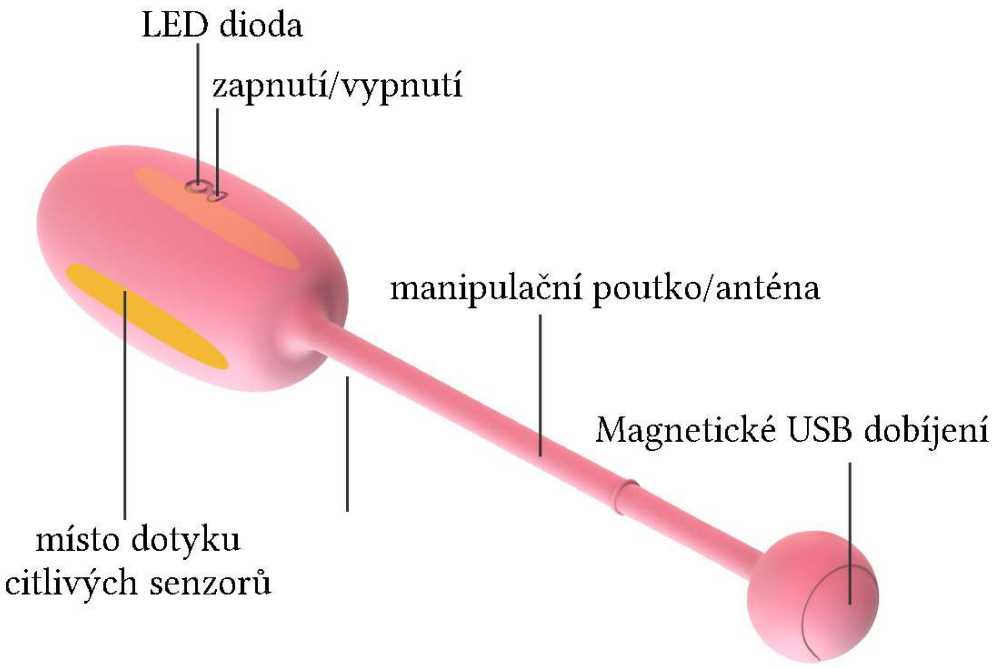
Kegelovy cviky

Kurzy | Statistiky | Medaile | Zábava | Menstruační kalendář

•••

Více funkcí v aplikaci Magic Kegel

Aplikace zdarma ke stažení:



FLAGRANTI®

- Silikon / ABS plast
- 58 mm x 30 mm
- 36 g
- doba provozu 90 min
- doba nabíjení 150 min
- mobilní aplikace
- vodotěsnost IPX6
- magnetické USB nabíjení