



Инструкция по эксплуатации тренажера VAGITON "DUO"

Настоящая инструкция содержит общие правила работы с изделием
Тренажер VAGITON «DUO» (ТУ 9398—002—0115936351—2013).

Название

- Тренажер "DUO"

В набор входят

- Тренажер VAGITON® «Laser»
- Тренажер VAGITON® «Gravity»

Назначение VAGITON «Laser»

- базовый тренажер в методике тренировки женских интимных мышц по Системе Вагитон.
- учит глазомеру втягиванию мышц тазового дна (МТД) и удержанию мышц в этом состоянии.

Материал

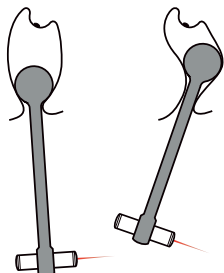
- Тренажеры: силикон, применяемый для изготовления медицинских изделий
- Лазерный указатель: сталь
- Шариковая цепь, держатель, ограничитель: полимер - ABS
- Колпачок для ПЭТ емкости: полимер — PE

Авторские права

- Патент на полезную модель № RU 71555
- Патентообладатель Корнев Ю.О.

Назначение VAGITON «Gravity»

- предназначен для создания нагрузки на мышцы тазового дна при отработке навыка удержания глубокого втягивания, полученного с тренажером VAGITON «Laser».



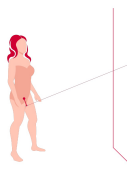
Описание тренажера VAGITON «Laser»

- Тренажер представляет собой цельнолитую конструкцию без швов и клея, состоящую из шара с прикрепленным стержнем, на конце которого установлен лазерный указатель.
- Варианты размера шара 35мм или 30мм.
- Большой тренажер применяется тогда, когда малый выпадает, например, в период послеродового восстановления или при ослабленных мышцах тазового дна.

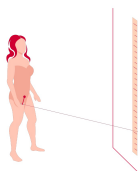
Принцип работы VAGITON «Laser»

- Принцип работы тренажера основан на анатомической особенности костно-мышечного аппарата женщины.
- Вставленный в вагину шарик при втягивании мышцами Levator ani поднимается вверх и заводится вперед за лобковую кость.
- Чем выше мышцы втягивают шарик, тем дальше он уходит вперед за лобковую кость. Прикрепленный к шару стержень при этом отклоняется назад, имея точку опоры на конце лобковой кости. Таким образом, наклон стержня напрямую отражает глубину втягивания мышц.
- Для измерения наклона стержня на его конце установлен лазерный указатель, луч которого направляется на стену. По амплитуде движения лазерной точки на стене пользователь объективно оценивает каждое втягивание и расслабление мышц тазового дна. Увеличение амплитуды говорит о более глубоком втягивании и более полном расслаблении мышц.

Расслабление



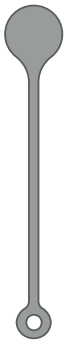
Втягивание



Способ применения VAGITON «Laser»

- Включить лазерный указатель и вставить его в держатель тренажера.
- Смазанный подходящей вам вагинальной смазкой шарик тренажера вставить в вагину так, чтобы он оказался выше сжатия мышц (преодолея сужение входа в вагину).
- Встать напротив стены на максимальном расстоянии, но не менее 2-х метров и направить лазерную точку на стену. Ноги расставить так, чтобы стержень и держатель лазерного указателя не касались внутренней поверхности бедер.
- Сохраняя неподвижную позу, втянуть анус и сжать вход в вагину, не включая в работу ягодицы, ноги, живот, не задерживая дыхание и, не повышая внутрибрюшное давление.
- В результате правильных действий лазерная точка пойдет вниз тем дальше, чем глубже втянуты мышцы тазового дна.

- Расслабить втягивание ануса и сжатие входа в вагину, в результате чего точка пойдет обратно вверх.
- Во время втягивания стараться опустить точку ниже, а во время расслабления — поднять выше.
- **Динамика:** повторять втягивание — расслабление с максимальной амплитудой движения точки до усталости мышц.
- **Статика:** удерживать мышцы в максимально втянутом состоянии, отслеживая глубину втягивания по лазерной точке.
- Довести способность удерживать мышцы максимально втянутыми до 20-30 секунд для перехода к упражнениям с тренажером VAGITON «Gravity».

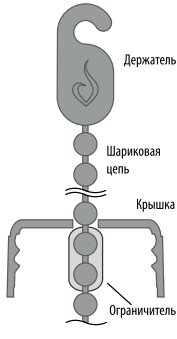


Описание тренажера VAGITON «Gravity»

- Тренажер представляет собой цельнолитую конструкцию, состоящую из шара, плавно переходящего в прочный, но гибкий шнур, на конце которого имеется петля для подвешивания груза.
- В качестве груза используется ПЭТ емкость со стандартным горлом 28мм (обычная полиэтиленовая бутылка из под питьевой воды объемом 0,5–2,0л). Вес груза регулируется изменением количества воды в бутылке.
- Для подвешивания бутылки применяется регулируемая по длине шариковая цепь, один конец которой имеет крючок для зацепления с петлей тренажера, а другой конец продевается в отверстие крышки бутылки, входящей в комплект, и фиксируется в ней специальным ограничителем, с возможностью регулировки ее длины.
- В комплект входит тренажер с диаметром шара 33мм или 28мм.

Принцип работы

- Принцип работы тренажера VAGITON «Gravity» основан на удержании МТД в максимально втянутом состоянии с нагрузкой, которую создает шарик с подвешенным к нему грузом.
- Гибкий шнур тренажера позволяет мышцам беспрепятственно заводиться шарик вперед за лобковую кость при максимальном втягивании МТД.
- Чем больше вес удерживаемого груза и меньше диаметр шарика, тем сильнее становятся мышцы.



Тренировочная задача

- Удерживать шарик с нагрузкой максимально втянутыми мышцами. Только максимальное сокращение мышечных волокон, при котором шарик удерживается в самом верхнем положении, приводит к тренировке мышечного тонуса тазового дна.

Подбор величины груза

- Исходя из состояния своих мышц, подбирают такой груз, чтобы получалось удерживать мышцы тазового дна максимально втянутыми для предотвращения смещения тренажера вниз или выпадения тренажера из вагины.
- Во время первого применения тренажера необходимо подобрать такое количество воды в бутылке, чтобы втянутые мышцы могли удерживать тренажер не менее 10–15 секунд.

Подбор длины цепи

- Перед первым применением необходимо подобрать длину цепи, соединяющей петлю тренажера и бутылку таким образом, чтобы при вставленном в вагину тренажере и слегка согнутых коленях, бутылка стояла на полу. Эта задача решается путем перестановки ограничителя под крышечку бутылки: для увеличения длины цепи необходимо передвинуть ограничитель вниз, а для уменьшения длины — вверх.

Способ применения

- Смазанный подходящей вам вагинальной смазкой шарик тренажера вставить в вагину так, чтобы он оказался выше сжатия мышц (преодолея сужение входа в вагину)
- Бутылку с заранее налитой водой поставьте на пол между ступней.
- Слегка согнув ноги в коленях, подцепите крючок цепи за петлю тренажера.
- Максимально глубоко втянув мышцы тазового дна, распрямите ноги и оторвите бутылку от пола.
- Продолжая максимально глубоко втягивать мышцы тазового дна, поддержите груз 10–15 секунд.
- По достижении усталости мышц согните ноги и поставьте бутылку на пол.
- Расслабьте мышцы.
- После короткого отдыха, повторите.
- Если в результате упражнений стало получаться удержание 1–1,5 кг, то нужно уменьшать размер тренажера.

Примечание

- Если во время выполнения упражнения вы понимаете, что не успеете поставить бутылку на пол и груз вот-вот выдернет тренажер из вагины, следует поймать тренажер за шарик, пропустив гибкий шнур между указательным и средним пальцами.

Важно!

- Удерживать шарик нужно в самом верхнем положении, максимально глубоко втянутыми мышцами, точно таким же действием, как вы удерживали лазерную точку с тренажером VAGITON «Laser».

Хранение тренажеров и уход за ними

- Храните тренажеры при комнатной температуре и оберегайте от загрязнений, резкого перепада температур, повышенной влажности, попадания прямых солнечных лучей и пыли.
- Не допускайте падений, ударов и вибрации, это может вызвать повреждение и деформацию тренажера.
- Храните тренажеры в недоступном для детей месте.
- Мойте тренажеры с мылом до и после применения, допускается обработка антисептиками.

Зарядка лазерного указателя

- Подключить указатель имеющимся в комплекте проводом к стандартному разъему USB 5V.
- Включившийся красный индикатор сигнализирует о начале зарядки.
- По окончании зарядки индикатор погаснет.
- Во время зарядки корпус указателя может нагреваться

Включение/Выключение лазерного указателя

- Включение: нажать на кнопку
- Выключение: нажать на кнопку повторно

Технические характеристики лазерного указателя

- Мощность: <5mW
- Длина волны: 650nm±10

Гарантийный срок / Срок годности

- 1 год / 5 лет

Комплектация

- Тренажер VAGITON «Laser» – 1шт
- Лазерный указатель – 1шт
- Тренажер VAGITON «Gravity» – 1шт
- Крышка для ПЭТ емкости 28мм – 1шт.
- Шариковая цепь с держателем – 1шт.
- Ограничитель для регулировки длины цепи – 1шт.
- Футляр для хранения – 1шт
- Инструкция – 1шт

Противопоказания

- Беременность
- ЗППП, воспалительные процессы и гинекологические заболевания, требующие медицинского контроля.
- Запрет генитального секса по медицинским показаниям

Производитель

- ИП Корнев Юрий Олегович
- 107553, Москва, Б. Черкизовская 20-1
- +7(495)255-0059
- info@vagiton.ru

Предупреждение!

Избегайте прямого или отраженного попадания лазерного луча в глаза людям и животным.

За более подробной информацией обращайтесь на сайт VAGITON.ru