

Инструкция по эксплуатации тренажера VAGITON "GRAVITY"

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

Название

- Тренажер Грузовой

Торговое название

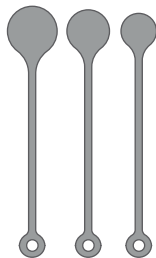
- Тренажер VAGITON® «Gravity»

Назначение

- Является одним из базовых тренажеров в методике тренировки женских интимных мышц по Системе Вагитон.
- Предназначен для создания кратковременной нагрузки на мышцы тазового дна (МТД) женщины при отработке навыка глубокого втягивания МТД, полученного с тренажером VAGITON «Laser».

Материал

- Тренажер: полимер, допущенный к контакту со слизистой – ПЭ
- Шариковая цепь, держатель, ограничитель: полимер – АБС
- Колпачок для ПЭТ емкости: полимер – ПЭ



Описание

- 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 (это 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 быстрой регулировки ее длины.
- В комплект входят три тренажера с диаметрами шара: **35мм, 30мм, 25мм**.

Принцип работы

- Принцип работы тренажера VAGITON «Gravity» основан на удержании МТД во втянутом состоянии с нагрузкой, которую создает шарик с подвешенным к нему грузом.
- Чем меньше диаметр шарика и чем больше вес удерживаемого груза, тем сильнее мышцы.

Показания к применению

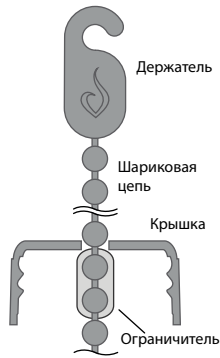
- Слабость мышц тазового дна
- Послеродовой период
- Опущение органов малого таза
- Недержание мочи, связанное со слабостью мышц малого таза
- Нарушение менструального цикла
- Низкая эрогенная вагинальная чувствительность

Противопоказания

- Беременность
- ЗППП
- Воспалительные процессы и гинекологические заболевания, требующие медицинского контроля или хирургического вмешательства
- Запрет генитального секса по медицинским показаниям

Предупреждения

- При дискомфорте и болевых ощущениях необходимо немедленно прекратить занятия и проконсультироваться с лечащим врачом на предмет выявления противопоказаний.
- Тренажер предназначен только для индивидуального использования.
- Не допускайте никаких изменений или модернизаций. Это может вызвать нарушения нормальной работы тренажера.
- Не допускайте падений и ударов, это может вызвать повреждения и деформацию тренажера.



Тренировочная задача

- Создание нагрузки на МТД в статическом режиме с нагрузкой. Упражнение выполняют в положении стоя. Исходя из состояния своих мышц, начиная с самого большого шара, подбирают такой груз, чтобы приходилось удерживать мышцы тазового дна втянутыми для предотвращения выпадения тренажера из вагины.

Подбор величины груза

- 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 крышкой бутылки: для увеличения длины цепи необходимо передвинуть ограничитель вниз, а для уменьшения длины – вверх.

Способ применения

- Смазанный специальной 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, подержите 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 1,5-2 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.

* Применяемые смазки: вагинальные смазки на водной или силиконовой основе, допускается применение масел.

Более подробные описания упражнений и нюансов работы с тренажером VAGITON «Gravity» читайте в книге Ю. Корнева «Система Вагитон».

Хранение тренажеров и уход за ними

- Храните тренажер 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 повреждения и деформацию тренажера.
- Храните тренажеры в недоступном для детей месте.
- Мойте тренажеры с мылом до и после применения, допускается обработка антисептиками.

Гарантийный срок

- 1 год

Срок годности

- 5 лет

Комплектация

- Тренажер - 3 шт:
35мм;
30мм;
25мм;
- Крышка для ПЭТ емкости 28мм - 1 шт.
- Шариковая цепь с держателем - 1 шт.
- Ограничитель для регулировки длины цепи - 1 шт.
- Футляр для хранения - 1 шт.
- Инструкция – 1 шт.

Производитель

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

За более подробной информацией обращайтесь на сайт VAGITON.ru