

## Краткая инструкция по эксплуатации тренажера для мышц тазового дна (МТД) Uplife Sensor

Полную инструкцию смотрите на сайте [uplife.club](http://uplife.club)

### Приложение

Бесплатное приложение отображает работу ваших МТД в реальном времени и позволяет проводить тренировки в игровой форме.

Установите приложение из AppStore или Google Play «Uplife Sensor»



#### Пользователям Android

Согласно политики Google в некоторых версиях Android для работы Bluetooth необходимо дать разрешение приложению на определение Геопозиции. А также Геопозиция должна быть включена при использовании приложения.

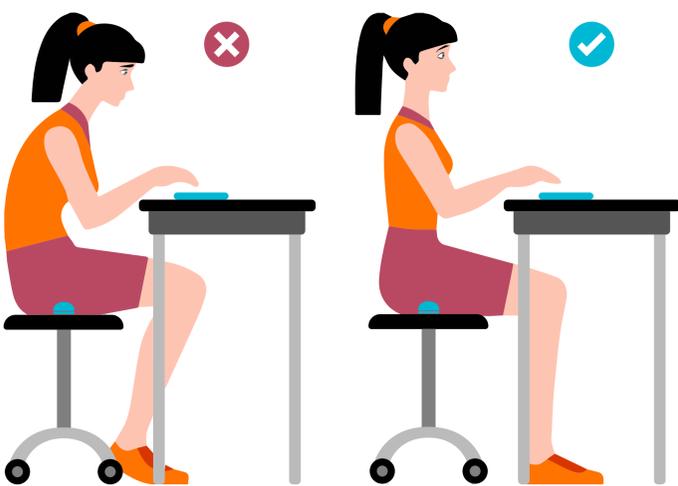
### Подготовка

#### Одежда

Чем тоньше и мягче одежда, тем лучше датчик тренажера считывает работу ваших мышц. Лучше всего заниматься в нижнем белье из трикотажа. Для большей стабильности результатов рекомендуем заниматься **в одной и той же одежде**.

#### Расположение тренажера на стуле

Положите тренажер на центр стула. Желательно использовать стул с твердым сидением. Если стул слишком мягкий, и тренажер проваливается в него, то рекомендуется сначала положить на стул что-то твердое, к примеру, глянцевый журнал или тонкую книгу в твердом переплете.



### Калибровка

Суть калибровки заключается в том, чтобы дать понять приложению какое давление расслабленных мышц принять за нулевое.

Ваша задача перед началом игры полностью расслабить мышцы и нажать Старт.

В этот момент давление на тренажер ваших расслабленных мышц запоминается как нулевое.

Теперь по мере увеличения напряжения ваших мышц будет повышаться давление на тренажер, что и покажет приложение.

Подробную инструкцию по использованию тренажера и приложения вы сможете найти в самом приложении, а также на сайте.

### Важно

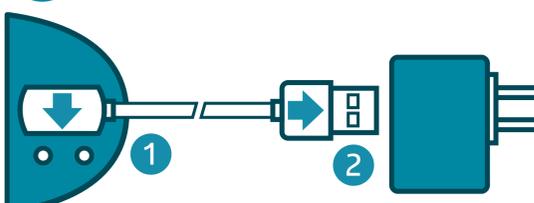
«Uplife Sensor» является тренажером продвинутого уровня.

Это означает, что до его применения необходимо освоить навык правильной работы мышцами, а именно уметь **полноценно и глубоко втягивать МТД, не повышая при этом внутрибрюшное давление**.

На данное предупреждение следует обратить особое внимание женщинам. Это касается любых тренажеров продвинутого уровня.

Подробную информацию о том, как почувствовать и тренировать МТД, вы можете найти на сайте <http://vagiton.ru>

### Зарядка



#### Начало зарядки

Подсоедините магнитный коннектор к тренажеру, затем вставьте USB штекер в зарядное устройство. Загоревшийся красный индикатор говорит о начале зарядки.

#### Конец зарядки

Когда тренажер зарядится полностью, индикатор погаснет. Вытащите USB штекер, затем отсоедините магнитный коннектор.

### Соединение по Bluetooth

#### Включение тренажера

Сдвиньте выключатель в сторону иконки.

#### Соединение тренажера со смартфоном

При запуске приложения соединение с тренажером устанавливается автоматически.

#### Если соединение не установилось

- Убедитесь, что тренажер не сопряжен с другим смартфоном.
- Убедитесь, что функция **Bluetooth** включена в настройках вашего смартфона, что тренажер заряжен и включен.
- Выключите и включите тренажер.
- Перезапустите **BlueTooth** на вашем смартфоне.

### Положение тела

Сядьте на тренажер так, чтобы он приходился на промежность.

**У женщин** - между вагиной и анусом.

**У мужчин** - между основанием полового члена и анусом.

Если чувствуете, что сели неправильно, то нужно встать и сесть на тренажер заново, а не пытаться поправить тренажер под собой рукой. Ноги поставьте перед собой, сидите всем весом на тренажере. Выпрямите спину, зафиксируйте положение тела, особенно таз.

Особое внимание уделяйте неподвижности таза при втягивании МТД.

### Принцип работы

Когда вы сидите на тренажере, то оказываете на него давление вашими мышцами тазового дна. Расслабленные мягкие мышцы давят на тренажер слабее в сравнении с напряженными более твердыми мышцами. И чем сильнее вы напрягаете мышцы, тем тверже они становятся, тем большее давление считывает датчик тренажера.

Приложение сравнивает давление на тренажер в расслабленном состоянии мышц и напряженном. Чем больше эта разница, тем сильнее ваши мышцы.

### Нагрузка на мышцы

Благодаря **жесткой конструкции**, тренажер оказывает **нагрузку на мышцы** при их сжатии.

Чем сильнее вы сжимаете мышцы, и чем жестче они становятся, тем большее сопротивление они встречают. Это приводит к усилению тренировочного и массажного эффекта.

Степень встречного сопротивления тренажера при сжатии мышц зависит от индивидуальных особенностей строения костей таза, связок и мышц, а также от поверхности, на которой расположен тренажер.

Поэтому при необходимости вы можете слегка увеличить высоту тренажера, применив одну или две **дополнительные пластины**.

Давление тренажера на мышцы при этом увеличится, но оно не должно быть чрезмерным и вызывать дискомфортные ощущения.

### Информация

#### Хранение и уход

- Хранить в чехле при комнатной температуре.
- Запрещается мыть. Разрешается протирать влажной салфеткой.

#### Комплектация

- Тренажер
- Дополнительные пластины - 2шт.
- Провод зарядки
- Чехол

#### Ваши вопросы и предложения

+7 (495) 255 - 00 - 59  
info@uplife.club