



*Interaktiivne biotagasisideseaga seade  
vaagnapõhjelihaste treenimiseks*



## **Viibrik ehk seade vaagnapõhjelihaste treenimiseks**

**| XFT-0010 |**

**Kasutusjuhend**

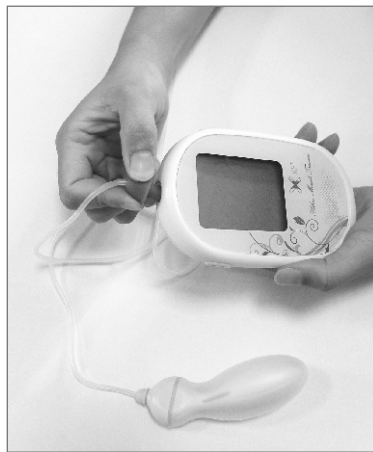
» Avage seadme tagaküljel olev patareipesa ja sisestage kolm AAA patareid.

1

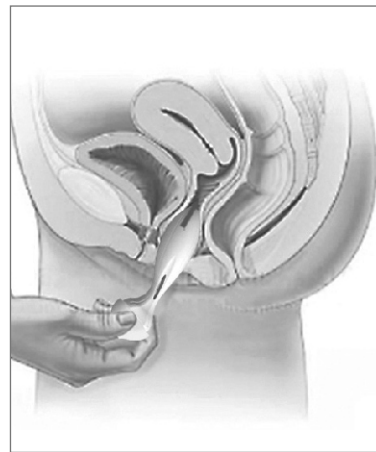


» Ühendage otsik seadmega.

2



» Hoidke otsikut torujast otsast ja sisestage see õrnalt tuppe. Sisestamissügavus on sobiv, kui kumer osa puudutab häbememokki. Te saate kohandada sisestamise nurka ja sügavust. Vajadusel kasutage otsiku libestamiseks vesilahustuvat lubrikanti.



» Lülitage seade sisse vajutades toitenuppu 1 sekundi jooksul.

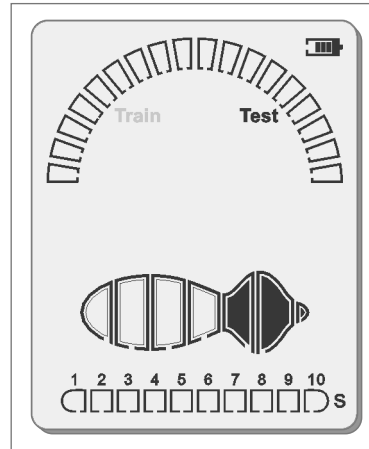
# 4



» Pärast seda, kui olete valinud teile sobiliku treeningrežiimi, täitub otsik automaatselt õhuga.

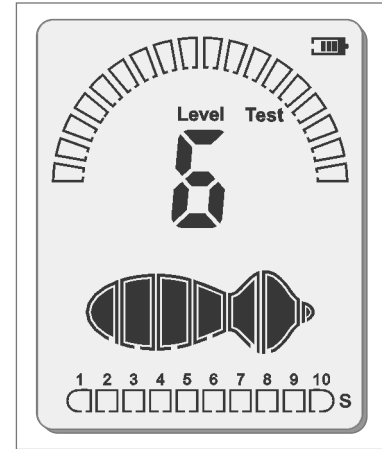
Alustage seadme testimist või lihaste trenimist pärast seda, kui otsik on õhuga täitunud.

# 5



» **Testrežiim:** Kasutaja peab vaagnapõhjalihasid pingutama ja lõdvestama vastavalt juhistele ekraanil või helisignaalidele. Pärast pingutust kuvatakse ekraanil vaagnapõhjalihasete poolt tekitatud surve tase.

**Treeningrežiim:** Kasutaja saab teha vaagnapõhjalihasete harjutusi (sageli nimetatakse ka Kegeli harjutusteks) oma vajadustele vastavalt.



## Sisukord

Kasutusotstarve	5	Ekraani selgitused	13
Kasutamine	5	Tööjuhised	14
Hoiatused/ettevaatusabinõud	6	Tõrkeotsing	21
Vastunäidustused	7	Korduma kippuvad küsimused	22
Selgitused vaagnapõhjalahaste kohta	9	Puhastamine ja hoidmine	23
Kuidas õigesti vaagnapõhjalahaseid treenida	10	Tehnilised andmed	24
Seadme funktsioonid ja omadused	11	Pakkimis- ja transpordinõuded	25
Nuppude selgitused	12	Garantii	26

## Lugupeetud klient,

Täname teid, et olete endale hankinud interaktiivse biotagasisidega seadme iEase XFT-0010 vaagnapõhjelihaste treenimiseks. Palun hoidke seda turvalises kohas ja kasutage juhiste kohaselt. Kasutusjuhendis selgitatakse seadme omadusi ja selle kasutamist. Lisaks sisaldab kasutusjuhend palju olulisi näpunäiteid vaagnapõhjelihaste ja nende treenimise kohta. Seetõttu palun lugege kasutusjuhend läbi enne seadme kasutama hakkamist.

## Kasutusotstarve

Viibrik on seade vaagnapõhjelihaste treenimiseks. Käesolev interaktiivne biotagasisidega seade võimaldab sooritada vaagnapõhjelihaste harjutusi (Kegeli harjutus), tugevdades seeläbi lihaseid, aidates leevendada või ravida uriinipidamatust ning suurendada lihaste tundlikkust.

## Kasutamine

Seade on ette nähtud naiste vaagnapõhjelihaste treenimiseks.

## Sümbolite tähendus



Lugege kasutusjuhendit

---



Järgige kasutusjuhendit, vastasel korral võib see viia vigastuste tekkimisele või põhjustada enesetunde halvenemist

---



BF-tüüpi seade

---



Toode tuleb utiliseerida eraldi, seda ei tohi minema visata koos olmeprügi ja jäätmetega.

---

## Hoiatused/ettevaatusabinõud

- » Kui olete rase, konsulteerige enne viibriku iEase XFT-0010 kasutamist arstiga.
- » Ärge kasutage viibrikut iEase XFT-0010 esimese 6 nädala jooksul pärast sünnitust või vaagnapiirkonnas tehtud operatsiooni, kuna see võib häirida paranemist.
- » Viibriku iEase XFT-0010 kasutamine mistahes vaagnapiirkonna haiguse (herpes, sugulisel teel levivad haigused, vaginiit, seeninfektsioon, vmt) aktiivsete sümptomite esinemise ajal võib põhjustada ebamugavust ja raskendada sümptomeid.
- » Viibrik iEase XFT-0010 on ette nähtud ainult individuaalseks kasutamiseks ja seda ei tohi jagada teiste kasutajatega haiguste leviku võimaluselt.

- » Ärge kasutage viibrikut iEase XFT-0010 samal ajal kontratseptiivse barjäärvahendiga (nagu diafragma või emakakaela kate) või pessaariga (vaagnat toetav vahend), kuna see võib häirida nende vahendite õiget kasutamist.
- » Kui te kasutate viibrikut iEase XFT-0010 regulaarselt uriinipidamatuse raviks ja teie sümptomid ei parane, pöörduge nõu saamiseks arsti poole.
- » Ärge võtke seadet koost lahti. Seadet võivad parandada ainult volitatud isikud.
- » Ärge lööge ega suruge seadet.
- » Kui teile tundub, et õhusurve otsikus on liiga suur ja see valmistab teile ebamugavust, tõmmake voolik õhu väljalaskmiseks seadme küljest lahti.

## Vastunäidustused

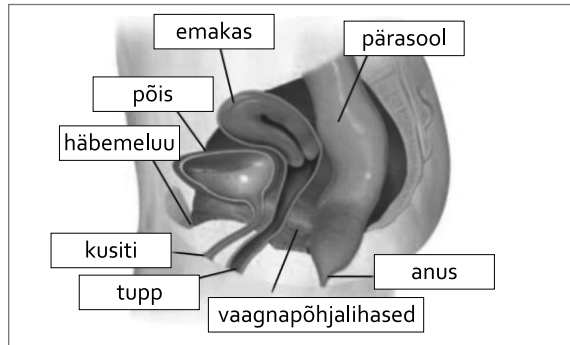
Järgnevatel juhtudel ei tohi viibrikut iEase XFT-0010 kasutada või võib seda kasutada ainult pärast arstiga konsulteerimist:

- » Menstruatsiooni ajal.
- » Haiguste ja/või häirete esinemisel tupe piirkonnas (põletik, nakkus, vmt).
- » Kontratseptiivide, nagu vaagna diafragma või emakakaela katted või pessaarid, kasutamisel.
- » Raseduse ajal.
- » Esimese kuue nädala jooksul pärast sünnitust.
- » Esimese kuue nädala jooksul pärast vigastusi ja/või operatsioone tupe ja vaagna piirkonnas.

- » Implantaatide kasutamisel seoses kunstliku viljastamisega.
- » Kui tupe piirkonnas esineb veenilaiendeid.
- » Pahaloomuliste kasvajate esinemisel vaagna piirkonnas.
- » Emaka allavaje korral.
- » Vaagnapõhjale mõjuva liigse surve korral.



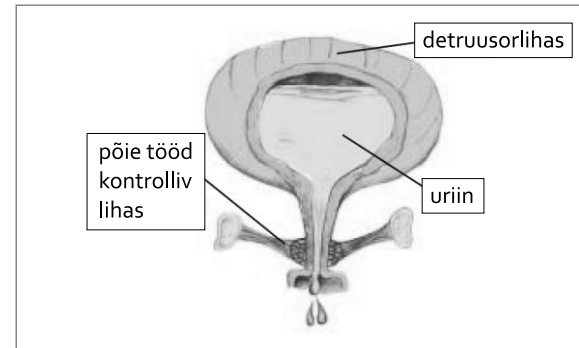
## Selgitused vaagnapõhjelihaste kohta



Joonis 1

Vaagnapõhjelihased (joonis 1) on võrkkiige taoline lihaskiht mis toetub eest häbemeluule ja tagant sabakondile. Nende esmaseks ülesandeks on toetada kõhuõõneorganeid, kuid samuti reguleerida põie ja soolestiku tööd, osaleda aktiivselt sünnitusel ning seksuaalvahekorra ajal.

Vaagnapõhja lihas koosneb kaht tüüpi lihaskiududest.



Joonis 2

Aeglaselt kokkutõmbuvad lihaskiud: kokkutõmme kestab pikka aega - toetavad kõhuõõne elundeid ja töötavad pidevalt, et hoida uriini põies kuni sobiva aja ja koha leidmiseni urineerimiseks.

Kiiresti kokkutõmbuvad lihaskiud: toimivad tugevalt ja kiiresti, kuid kokkutõmme ei püsi kaua. Toimivad täiendava sulgemisjõuna naermise, köha või aevastamise ajal, samuti ei lase see täiendav jõud põielihasel (joonis 2) ehk detruusorlihasel kokku tõmbuda. See laseb teil olukorda kontrollida. Tegemist on lihasega, mida on vaja juhtida.

## Kuidas õigesti vaagnapõhjelihaseid treenida

- » Ärge pingutage samal ajal teisi lihaseid. Ärge pingutage oma kõhtu, jalgu või muid lihaseid. Valede lihaste pingutamine võib avaldada suuremat survet teie põit kontrollivale lihasele. Pingutage ainult vaagnapõhjelihaseid.
- » Käe asetamine alakõhule aitab meeles pidada, et kõht tuleb hoida pehme ja lõdvestunud, hoiduda pingutamast muid lihaseid, nagu kõhu-, tuhara- või jalalihased, või hinge kinni hoidmisest, mis kõik suurendavad rõhku kõhuõõnes, toimides Kegeli harjutuste vastu.
- » Ärge hoidke hinge kinni.
- » Korrake harjutusi, kuid ärge üle pingutage. Need lihased on tahtele alluvad, nagu näiteks teie jalalihased. Treeningprogramm on õrn ja aeglane. Treenimisel võite kasutada järgmist asendit: seiske jalad õlgadelaiuselt harkis, varbad sissepoole pööratud. See asend ei lase teie tuhara- ja reielihastel kokku tõmbuda ning kõik, mis toimub teie jalgade vahel, kui proovite lihaseid kokku suruda/tõsta/hoida, on tõenäoliselt tingitud teie vaagnapõhjelihaste kokkutõmbest.

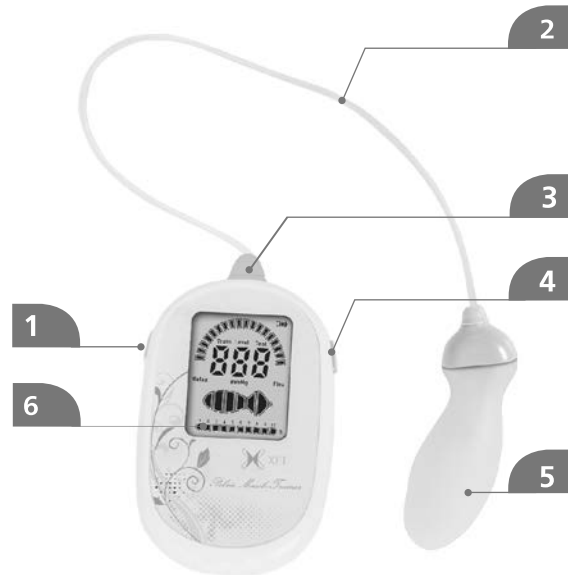
## Funktsioonid ja omadused

- » Pneumaatiline- ja biotagasiside tehnoloogia aitab kasutajatel teha vaagnapõhjalihaste harjutusi ohutult ja efektiivselt.
- » O t s i k u a u t o m a a t n e õ h u g a täitumine/tühjenemine ja seadme suur LCD ekraan muudavad viibriku kasutamise lihtsaks.
- » Kaks valitavat režiimi: testrežiim ja treeningurežiim. Kasutaja saab viibriku abil sooritada vaagnapõhjalihaste harjutusi.
- » Ekraan näitab lihasjõu taset pärast igit pingutust.
- » Unikaalne otsik toimib kolmes erinevas asendis (lamades, istudes ja seistes).
- » Patarei tühjenemise hoiatus.

Viibrik ehk seade vaagnapõhjalihaste treenimiseks

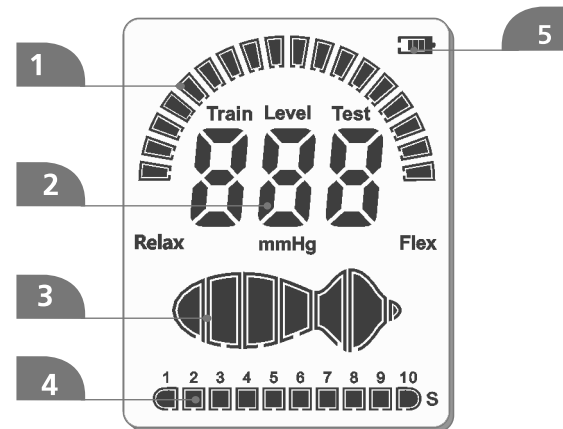
## Nuppude selgitused

- 1 Toide / helisignaali väljalülitamine
- 2 Õhuvoolik (ühendab viibrikut ja otsikut)
- 3 Vooliku konnektor
- 4 Režiimi valik
- 5 Otsik
- 6 Ekraan



## Ekraani selgitused

- 1 Otsiku rõhk
- 2 Õhu rõhk, tase ja režiim
- 3 Otsiku õhuga täitmise seisund
- 4 Aeg (10 s), pingutuse/lõdvestuse aeg
- 5 Patareide tase

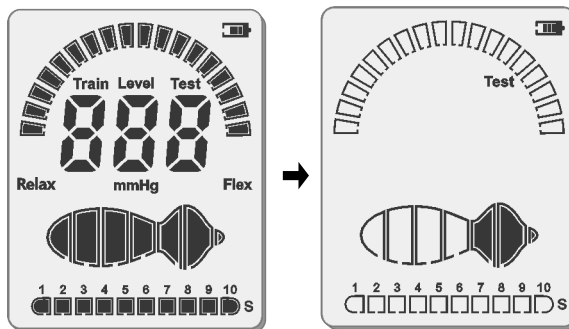


## Tööjuhised

### 1. Preparation

- » Sisestage kolm AAA patareid patareipesasse, veendudes patareide õiges polaarsuses.
- » Ühendage otsik seadmega. Ärge lülitage seadet sisse enne, kui otsik on tuppe sisestatud.
- » Valige mugav asend (lamades, istudes või seistes).
- » Hoidke otsikust kinni ja sisestage see õrnalt oma tuppe. Kohandage selle asend endale sobivaks. (Vajadusel võite kasutada vett või vesilahustuvat lubrikanti)
- » Hoidke seadet teises käes või paigutage see nii, et saate ekraani kergesti jälgida.

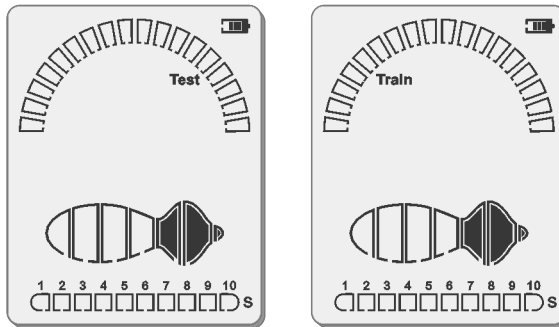
### 2. Seadme sisselülitamine



Vajutage toitenupule 1 sekundi jooksul. Seade käivitub ja ekraanil näidatakse kõiki ikoone. 3 sekundi möödudes saate valida sobiliku režiimi.

**Märkus:** Kui te ei vaja helisignaale, vajutage signaalide väljalülitamise nupule. Heli taasaktiveerimiseks vajutage sellele nupule veel üks kord.

### 3. Režiimi valimine



Pärast seadme sisselülitamist vilgub ekraanil vaikimisi ikoon „Test“. Režiimi vahetamiseks vajutage režiimi nupule. Vastava režiimi ikoon vilgub 5 sekundi jooksul ja seejärel algab valitud režiimis otsiku õhuga täitmine.

**Märkus:** Kui valimist ei toimu, vilgub ikoon „Test“ 5 sekundit ja seejärel algab automaatne õhuga täitmine testrežiimis.

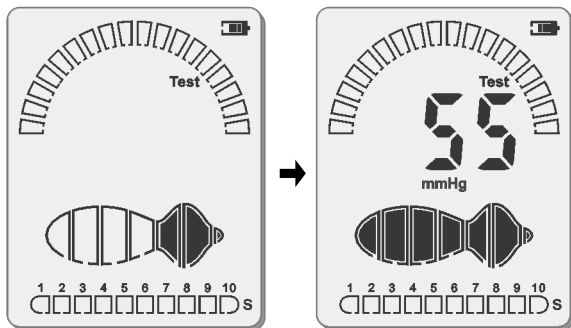
### Kaks valitavat režiimi

**Testrežiim:** otsik täitub automaatselt õhuga pärast testrežiimi käivitamist. Kasutaja peab vaagnapõhjalihaseid pingutama ja lõdvestama vastavalt juhistele ekraanil või helisignaalidele. Pärast testi näidatakse ekraanil vaagnapõhjalihaste poolt tekitatud survetase.

**Treeningurežiim:** otsik täitub automaatselt õhuga pärast treeningurežiimi käivitamist. Ekraanil näidatakse ainult täitumise staatust ja rõhu väärtust ning kasutaja saab teha vaagnapõhjalihaste harjutusi oma vajadustele vastavalt.

## Testrežiim

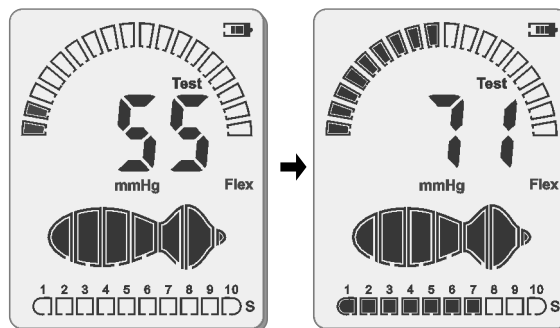
### 1. Õhuga täitmine



Testrežiimis täitub otsik õhuga automaatselt. Pärast täitumise lõppu on otsiku ikoon ekraanil täitunud ja kõlab helisignaali. Harjutus algab nelja sekundi pärast helisignaaliga.

Kui seadme täitmisel ei ole õhuvooliku konnektor ühendatud või on ühendatud halvasti, lülitub seade 5 sekundi pärast automaatselt välja.

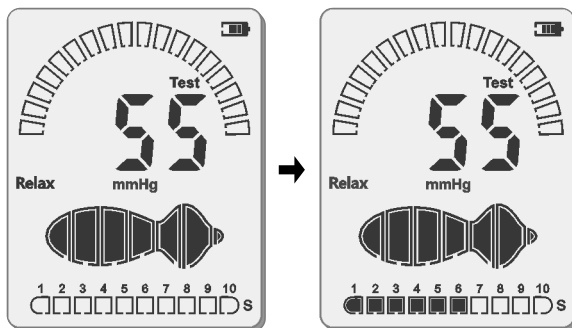
### 2. Aeglase pingutuse ja lõdvestumise harjutus



#### » Aeglane pingutus

Pärast seadme õhuga täitmise lõppu näidatakse ekraanil ikooni Flex (pingutus). Pingutage vaagnapõhjalihaseid 10 sekundijooksul.





#### » Aeglane lõdvestumine

Pärast pingutust lülitub seade lõdvestumisele, mis kestab 10 sekundit.

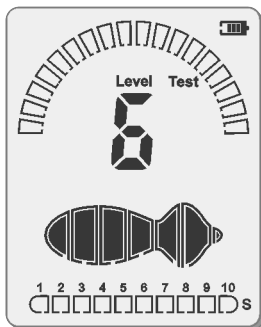
10 sekundit pingutust ja 10 sekundit lõdvestust moodustavad tsükli. Tsükkel läbitakse 5 korda.

#### 3. Kiire pingutus / lõdvestumine

Pärast aeglase pingutuse / lõdvestamise harjutuse lõpetamist alustab seade kiire pingutuse / lõdvestamise harjutust pärast 3 helisignaali ja ekraanil 5 sekundi allalugemist. Pärast kiire pingutuse / lõdvestamise harjutuse lõppu kostab jälle 3 helisignaali.

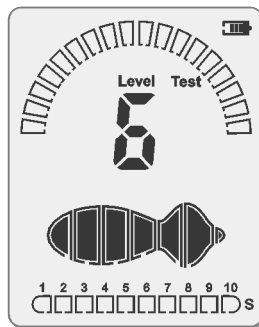
**Märkus:** Kui testi ajal on õhurõhk otsikus alla 45 mmHg, täitub otsik õhuga automaatselt. Kui õhurõhk on alla 20 mmHg, läheb viibrik automaatselt 1. etappi ja sooritab uuesti õhuga täitmise.

#### 4. Vaagnalihaste jõu taseme testimine



Testrežiimis testib seade automaatselt kasutaja lihasjõu taset. Testi lõppedes kuvatakse kasutaja lihasjõu taset LCD ekraanil. Mida kõrgem on tase, seda paremas toonus on teie lihased.

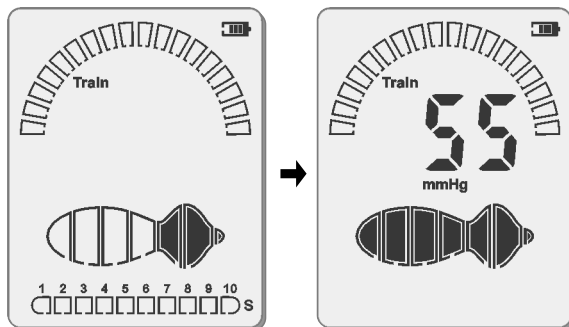
#### 5. Seadme väljalülitamine



Pärast testrežiimi lõppu vajutage toitenupule seadme väljalülitamiseks või tühjeneb seade automaatselt õhust ja lülitub välja 30 sekundi pärast. Kui soovite testi uuesti teha, lülitage seade sisse ja valige testrežiim.

## Treeningurežiim

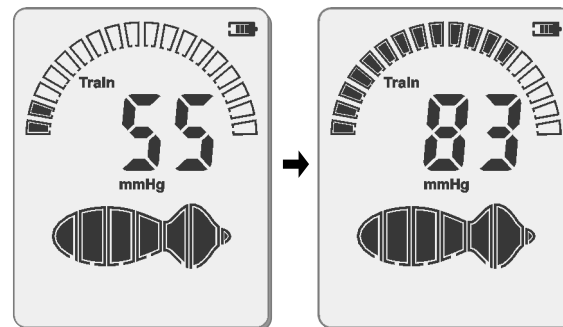
### 1. Õhuga täitmine



Treeningurežiimis täitub otsik automaatselt õhuga. Pärast täitumise lõppu on vastav ikoon ekraanil täitunud. Kahe sekundi pärast kõlab helisignaal ja algab vaba treenimine.

Kui otsiku täitmisel ei ole õhuvooliku konektor ühendatud või on ühendatud halvasti, lülitub seade 5 sekundi pärast automaatselt välja.

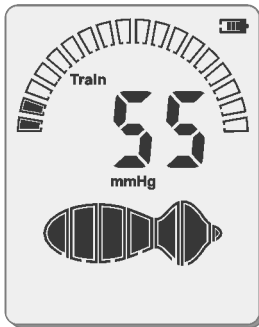
### 2. Vaba treenimine



Treeningurežiimi ajal näitab ekraan ainult täitumise staatust ja rõhu väärtust ning kasutaja saab teha vaagnapõhjelihaste harjutusi oma vajadustele vastavalt.

**Märkus:** kui treeningu ajal on õhurõhk sondis alla 45 mmHg, täitub otsik automaatselt. Kui õhurõhk on alla 20 mmHg, läheb viibrik automaatselt 1. etappi ja sooritab uuesti õhuga täitmise.

### 3. Seadme väljalülitamine



Pärast treeningusessiooni lõppu vajutage toitenupule seadme väljalülitamiseks, võtke otsik välja, puhastage see ning asetage hoidmiskarpi.

**Märkus:** Kui treeningurežiimis ei toimu tegevust, lülitub seade 5 minuti pärast välja.

## Tõrkeotsing

Probleemid	Lahendused
Seadet ei saa sisse lülitada	» Kontrollige patareide polaarsust või vahetage patareid
Seade ei täitu õhuga	» Kontrollige vooliku/konnektorite ühendust või vahetage otsik.
Otsik on lahti tulnud	» Ühendage otsik uuesti seadmega.

## Korduma kippuvad küsimused

Kui sageli ma peaksin harjutusi tegema?

- » Me soovime teil kasutada viibrikut iEase XFT-0010 kaks korda päevas (hommikul ja õhtul). Muul ajal võite teha harjutusi ilma seadmeta.

Mis kasu ma saan vaagnapõhjelihaste tugevdamisest?

- » Uriinipidamatuse vältimine või oluline paranemine.
- » Suurenenud seksuaalne rahuldus, vaginaalne toonuse, niiskus ja tundlikkus.
- » Vaagnaorganite lõtvumise vältimine.
- » Vaagnapõhjelihaste tugevdamine ja toonuse tõstmine enne või pärast rasedust.

Miks on tähtis teha kiireid kokkutõmbeid?

- » Kiired kokkutõmbed annavad vajaliku jõu uriinipidamatuse kontrollimiseks aevastamise, köha, naermise ajal või õue külma kätte minnes.

Mis on peamised vaagnapõhja nõrkuse põhjused?

- » Tugevate pörutustega treening (näiteks jooksmine)
- » Hormonaalsed muutused menopausi ajal
- » Liigne kehakaal
- » Krooniline kõhukinnisuse
- » Rasedus ja vaginaalne sünnitus
- » Suitsetamine ja krooniline köha

Kas ma võin seadet kasutada menstruatsiooni ajal?

Seadet ei soovitata kasutada menstruatsiooni ajal. Vajadusel pidage nõu arstiga.

Otsiku kasutusaeg


Vahetage otsik pärast tavapärast kuuenädalast kasutamist. Võtke ühendust viibriku maaletoojaga, kui vajate uut otsikut.

Selle seadmega tohib kasutada ainult tootja poolt tarnitud otsikut.

## Puhastamine ja hoidmine

- » Eemaldage otsik ja laske see õhust tühjaks, ühendades selle õhuvooliku küljest lahti.
- » Peske otsikut õrna seebi ja veega, loputage põhjalikult ja kuivatage puhta rätikuga.
- » Pühkige seadme ekraani niiske lapiga.
- » Puhastage seadme plastosi meditsiinilise alkoholiga.
- » Otsik on korduvalt kasutatav ja seda soovitatakse regulaarse kasutamise korral vahetada iga 6 nädala järel. Selle seadmega tohib kasutada ainult tootja poolt tarnitud otsikut.
- » Hoidke seadet ja otsikut säilituskarbis toatemperatuuril.
- » Seade on mõeldud kasutamiseks viie aasta jooksul, pärast seda tagastage see edasimüüjale või utiliseerige see vastavalt riiklikule elektrooniliste seadmete jäätmekäitlusele.

## Tehnilised andmed

Toote nimetus:	Interaktiivne biotagasisidesega seade vaagnapõhjalahaste treenimiseks
Mudel:	XFT -0010
Sisendpinge:	4,5V alalisvool (3 x AAA patarei)
Klassifikatsioon:	BF-tüüpi seade 
Veekindlus:	otsik: IPX7 standard
Saasteklass:	klass 2
Mõõtmed:	130 mm x 82 mm x 35 mm
Mass:	141 g
Töötingimused:	temperatuur: 5 °C-40 °C õhuniiskus ≤ 80% õhurõhk 86 kPa-106 kPa
Hoidmis-tingimused:	temperatuur: -20 °C-55 °C õhuniiskus ≤ 93 % õhurõhk 70 kPa-106 kPa
Kõrgus merepinnast:	≅ 2000m
Komponent:	otsik: 1 tk suurus ø 33 x 105 mm mass 35 g

## EMC standard

Seade on läbinud EMC IEC60601-1-2 testi

## Karbi sisu

Nr	Osad	Kogus	Ühik
1	Viibriku juhtseade	1	tk
2	Otsik	1	tk
3	Kasutusjuhend	1	tk
4	Otsiku plastkarp	1	tk
5	Nailonkott	1	tk



## Pakkimis- ja transpordinõuded



Olge ettevaatlik seadme pakendamisel ja transportimisel. Õrn.



Hoida ülespoole seadme transportimisel või pakendamisel ülespoole.



Vältida märjaks saamist või kaitsta vihma eest.



Maksimaalne pealepandav koormus on 80 kg



Maksimaalne pealepandav koormus



Maksimaalselt KUUS kihti üksteise peal  
Maksimaalne kihtide arv üksteise peal

Transpordi ja hoidmise temperatuurivahemik: 5°C-40°C

Transpordi ja hoidmise suhtelise niiskuse vahemik: ≤80%

Transpordi ja hoidmise õhurõhu vahemik: 70Kpa-106Kpa



: Date-Month-Year



: Shenzhen XFT Electronics Co.,LTD.



Company Address : Building B, North Area, Linpishan Industrial Zone, Huangpu Road, Shajing Street, Bao'an District, Shenzhen, China (Postal code:518125)

## Garantii

1. Viibrikul iEase XFT-0010 on üheaastane garantii alates ostmise kuupäevast.
2. Me ei paku tasuta parandamist rikete korral, mille on põhjustanud:
  - 1) toote loata lahtivõtmine või modifitseerimine;
  - 2) juhuslik toote põrutamine või mahakukkumine kasutamise või transpordi ajal;
  - 3) asjakohase hoolduse puudumine;
  - 4) juhistelet mittevastav kasutamine;
  - 5) volitamata isiku poolt parandamine.
3. Garantiijuhtumi ilmnemisel võtke ühendust maaletoojaga
  - 1) meiliaadressil [info@minaolenginaine.ee](mailto:info@minaolenginaine.ee)
  - 2) telefonil +372 565 4654



**Tootja:** Shenzhen XFT Electronics Co., Ltd.  
Add: Building B, North Area, Linpishan Industrial  
Zone, Huangpu Road, Shajing Bao'an District,  
Shenzhen, China (518125)  
Hotline: 86-755-29888818  
Fax:86-755-27337797  
Postcode: 518125  
E-mail: xft@xft.cn

**Maaletooja:** OÜ Tumesinine  
Sompa tee 29-12, Tallinn 11913, Eesti  
info@minalenginaine.ee  
tel +372 56 54 654  
www.minalenginaine.ee



EC/REP: ShangHai International Holding Corp. GmbH (Europe)  
ADD: Eiffestrasse 80 D-20537 Hamburg Germany

Date: 2015/03/10  
Rev: XFT-0010-A-C