

# Vaginální trenážer Magic Motion Kegel Coach – podrobný návod

## Ovládání:

1. Před použitím omyjte vajíčko pod vlažnou vodou a použijte čistič erotických pomůcek. Nabijte zařízení. Na konci kuličky manipulačního poutka otevřete bezpečnostní víčko. Objeví se kovový pin, na který umístíte přiložený magnetický USB kabel. Vždy používejte jen originální příslušenství.
2. Po úplném nabití odpojte vajíčko z nabíječky. Zapněte jej tak, že tlačítko na těle vajíčka krátce stisknete. Po tomto kroku krátce zavibruje a LED podsvícení tlačítka se rozblíká. Vajíčko se uvede do párovacího režimu.
3. Nyní jej můžete použít bez aplikace. Vajíčko reaguje na stisknutí svalů pánevního dna. Po každém stisknutí vám dá zpětnou vazbu vibrací v reálném čase. V tomto stavu jej také můžete spárovat s aplikací Magic Kegel.
4. Podržte tlačítko po dobu 3 vteřin a vajíčko se vypne. LED dioda pomalu pozhasne.

## Propojení s aplikací Magic Kegel:

Tato možnost nabízí tréninkové programy prostřednictvím vašeho telefonu. Můžete jej tedy využít k tréninku i k zábavě, ovšem je nutné, aby byla anténa vajíčka nezakrytá a v dosahu. Ta se ukrývá v manipulačním poutku. Ideální je, aby poutko bylo venku minimálně na 4 cm. Při vzdálení telefonu z dosahu antény může signál vypadnout a funkce se pozastaví do doby, než se připojení obnoví.

1. Stáhněte si aplikaci Magic Kegel a zapněte Bluetooth. Otevřete aplikaci a zapněte vajíčko. Pro propojení s telefonem v aplikaci stiskněte kolečko v pravém horním rohu a stiskněte vyhledané zařízení. Po úspěšném párování zadejte „Training“ a dostanete se do hlavního Menu. Kolečko se změní na symbol vajíčka.
2. Nyní zaveďte vajíčko na správnou pozici. Pokud si nejste jistá, stiskněte „Lupu“ ve spodním panelu. Zadejte „Quick guide“ a postupujte dle instrukcí. Uvidíte kde jsou senzory, v jaké poloze nejlépe cvičit a v jaké části vagíny byste měla mít vajíčko. Pokud se následně váš ptáček nebude hýbat, zkuste vajíčko posouvat ve vagíně dovnitř nebo ven a najděte správnou pozici, kdy stisknutí svalů bude pohybovat avatarem při co nejmenší zátěži. Doporučujeme po těchto instrukcích taktéž projít možnost průvodce „What are pelvic floor muscles“, který vám ukáže kde se nachází svaly pánevního dna a jak je poznáte.
3. Jakmile naleznete správnou polohu vajíčka, vraťte se do menu pomocí tlačítka „Training“ na spodní liště. Uvidíte figurku slečny s jezdcem po levé straně. Nyní můžete vyzkoušet správnost vaší polohy a stisknout svaly. Ptáček v závislosti na síle stisku vyletí nahoru. Pokud se tak nestane, upravte pozici vajíčka.
4. V levém horním rohu vyberte možnost „Workout“ a vyberte si požadovaný styl tréninku.

**Entry level** - cvičení pro ženy s minimálními sexuálními zkušenostmi pro zpevnění pánevního dna

**Honeymoon** - pro ženy s průměrnými sexuálními zkušenostmi, dlouho sedící v práci, nesportující nebo s nadváhou. Toto cvičení pomáhá s poklesem svalů pochvy a pánevního dna.

**Planning a Baby** - pro ženy plánující těhotenství. Trénink zpevňuje poševní svaly a usnadňuje porod. Pravěpodobně napomůže k neporanění hráze a předchází úniku moči při kýchnutí nebo kašli.

**New Mom** - toto cvičení pomáhá navrátit pružnost po porodu a omladit svaly pánevního dna, které jsou z porodu namožené.

**Muscle Recovery** - Regenerační cvičení pro ženy s problémy úniku moči a sexuální dysfunkci.

**Hot Lover** - Pro ženy s více než 3 lety sexuálních zkušeností. Tento kurz může zvýšit sexualitu, tloušťku vaginální stěny a lubrikaci a tím zvýšit sexuální uspokojení. Pomáhá k silnějšímu a dlouhodobějšímu orgasmu.

5. Po výběru metody tréninku si zvolte obtížnost. Je seřazena od nejjednodušší po nejtěžší. Stiskněte „Continue“
6. Nyní stiskněte „Start“ pro začátek vašeho cvičení. Objeví se animace ptáčka a časová osa. V určitých frekvencích bude vajíčko vibrovat. V tuto dobu musíte zatnout svaly pánevního dna\* a dostat ptáčka do vzduchu. Při pozastavení vibrační svaly uvolněte a relaxujte.  
(\* Zatínání svalů pánevního dna je podobné zadržování moči či stolice)
7. Dokončete všechny fáze cvičení a těšte se na další den. Je důležité cvičit pravidelně a vytrvale. Může se stát, že jsou vaše svaly ochablější než jste si myslela. Nic nevzdávejte a pravidelně je posilujte i přes to, že váš ptáček nevyletí. Časem se mu to jistě povede.
8. Pokud chcete změnit sílu vibrací, můžete tak učinit v hlavním menu nebo přímo při tréninku. Pozastavte cvičení tlačítkem „pause“ a stiskněte symbol vajíčka v pravém horním rohu. Vyberte váš „Kegel Coach“ a pak „Vibration intensity“. Nastavte si požadovanou úroveň a šipkami zpět se vraťte k tréninku.

### **Další možnosti aplikace**

Ve spodní liště máte možnost dalších funkcí.

**Training** – Různé tréninkové programy pro posilování, cvičení a zpevnování svalů pánevního dna. 6 možností při 4 úrovních na 14 dní. Co potom? Můžete si celý program zopakovat.

**Statistical** – Zde vidíte své výsledky, pokroky a data. Celkové hodnocení, tlak svalů, vaše vytrvalost, maximální síla, ale také počet, kolikrát jste již cvičila. Navíc rozkliknutím dvojšipky dolů lze ještě rozbalit podrobnější informace o vašem cvičení. V další záložce „Plant“ pak sledujete rostlinu. Každým cvičením, každým dnem ji posilujete, až vám vyroste. V pravém horním rohu pod symbolem kalendáře můžete sledovat vaše pokroky přesně na den, měsíc nebo rok.

**Discover** – Tady naleznete rychlého průvodce i nápovědu. Pod záložkou „Fun“ pak najdete zábavnou část, kdy se trenážér promění ve vibrační vajíčko. Můžete jej tak rovnou využít také ke smysluplným aktivitám. Na výběr máte několik přednastavených vibračních a pulzačních rytmů. Na spodní liště upravujete intenzitu vibrací. Dále zde najdete menstruační kalendář, který vás může upozornit dva dny předem, že byste měla svou kabelku dovybavit potřebnými věcmi.

**Me** – V této záložce je přehled, jaký je celkový čas strávený cvičením, naleznete zde nápovědu i technickou podporu, nastavení zařízení, ocenění medailemi i alarm, který si můžete nastavit pro pravidelné tréninky.

### **Údržba:**

1. Zařízení před i po použití opláchněte teplou vodou, použijte čistič na erotické pomůcky, opět opláchněte a nechte jej pořádně vyschnout.
2. Po údržbě uložte zařízení zpět do krabičky nebo do pytlíčku a uschovejte jej na tmavém a suchém místě.

### **Ostatní pokyny:**

Vždy používejte pouze gely na vodní bázi. Ostatní báze mohou poškodit povrchovou úpravu výrobku. Na takovéto poškození se nevztahuje reklamacce. Vyvarujte se kontaktu s ostrými předměty, horkými předměty a nikdy se sami nepouštějte do opravy výrobku.

### **Baterie:**

Baterie ve vajíčku je integrovaná a nedoporučujeme její vlastní výměnu. Vždy používejte pouze nabíječku, která byla součástí balení.