

# INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA

Trenażer Mięśni Miednicy (Ćwiczenia Kegla)

Model: 001/002 | Regulowany

CE

Zgodny z rozporządzeniem GPSR (EU) 2019/1020

Produkt spełnia wymagania bezpieczeństwa UE

## Informacje o Produkcji

| Parametr         | Wartość                                                                                                         |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Producent        | Fujian Rujing City Three-Step Electronic Commerce Co., Ltd                                                      |
| Adres producenta | CN, Fujian Province, Fuzhou City, Fuqing City, No.125-1, Zhentang Village, Longtian Town, 350181                |
| Reprezentant UE  | SUCCESS COURIER S.L.<br>Calle Rio Torres Num. 1, Planta 1, Derecha, Oficina 3, Fuenlabrada 28943 Madrid, España |
| Email kontaktowy | successservicxg2@normal.com                                                                                     |
| Kod produktu     | 2024032421171040978                                                                                             |
| Kraj pochodzenia |  Chiny (Prowincja Zhejiang)    |
| Materiał         | PP (Polipropylen) + PA (Poliamid) + Sprężyna stalowa                                                            |

## Przeznaczenie Produktu

Trenażer mięśni miednicy przeznaczony jest do:

- Wzmacniania mięśni dna miednicy (ćwiczenia Kegla)
- Poprawy kontroli pęcherza i funkcji moczowej
- Rehabilitacji poporodowej u kobiet
- Profilaktyki problemów urologicznych
- Poprawy funkcji intymnych



UWAGA  
Przeczytaj instrukcję



TYLKO DLA  
DOROSŁYCH 18+



SKONSULTUJ  
Z LEKARZEM



CZYŚĆ PRZED  
UŻYCIEM



TRZYMAJ Z DAŁA  
OD DZIECI

## OSTRZEŻENIA BEZPIECZEŃSTWA

- **NIE UŻYWAJ** w przypadku ran, stanów zapalnych lub infekcji w okolicy intymnej
- **NIE UŻYWAJ** podczas ciąży bez konsultacji z lekarzem
- **NIE UŻYWAJ** w przypadku krwawień z dróg rodnych
- **PRZERWIJ UŻYCIĘ** w przypadku bólu, dyskomfortu lub niepożądanych objawów
- **NIE STOSUJ NADMIERNEJ SIŁY** - może to spowodować uszkodzenie tkanek
- **NIE POZOSTAWIAJ** w zasięgu dzieci

## ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

- Zawsze umyj ręce przed i po użyciu
- Wyczyść produkt przed pierwszym użyciem
- Nie używaj jako sprzętu sportowego lub gimnastycznego
- Nie modyfikuj konstrukcji urządzenia
- Skonsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem ćwiczeń
- Przerwij ćwiczenia w przypadku dyskomfortu

## Grupa Docelowa

### ✓ Produkt przeznaczony dla:

- Dorosłych kobiet i mężczyzn (18+)
- Osób z problemami inkontynencji
- Kobiet po porodzie (po konsultacji z lekarzem)
- Osób chcących wzmocnić mięśnie miednicy

### ✗ Nie stosować w przypadku:

- Osób poniżej 18 roku życia
- Osób z niepełnosprawnością fizyczną (bez nadzoru)
- Stanów zapalnych układu moczowo-płciowego
- Ciąży (bez konsultacji z lekarzem)

## SPOSODY UŻYTKOWANIA

### Regulacja Intensywności

Im mocniej ściszysz uchwyt, tym większa intensywność ćwiczenia

#### 1 POZYCJA LEŻĄCA

Położ się na plecach na macie, umieść trenażer między kolanami i dociśnij nogi do urządzenia.

#### 2 POZYCJA SIEDZĄCA

Unieś stopy nad podłogę, napnij brzuch i dociśnij nogi do trenażera.

#### 3 POZYCJA NA BOKU

Leż na boku na macie podpierając górną część ciała rękami. Umieść trenażer między kolanami.

#### 4 POZYCJA SIEDZĄCA NA MACIE

Usiądź na macie podpierając górną część ciała obiema rękami. Umieść trenażer między kolanami.

#### 5 POZYCJA STOJĄCA

Stań i trzymaj uda napięte, dociśnij uda do trenażera.

#### 6 POZYCJA ĆWICZENIA RĄKAMI

Trzymaj trenażer na udach obiema rękami aby wspomagać ćwiczenia.

## Zalecany Program Ćwiczeń

| Poziom              | Czas ćwiczenia | Liczba powtórzeń | Częstotliwość       |
|---------------------|----------------|------------------|---------------------|
| Początkujący        | 5-10 minut     | 10-15 ściśnieć   | 3 razy w tygodniu   |
| Średniozaawansowany | 10-15 minut    | 20-30 ściśnieć   | 4-5 razy w tygodniu |
| Zaawansowany        | 15-20 minut    | 30-50 ściśnieć   | Codziennie          |

## Konserwacja i Czyszczenie

Przed każdym użyciem:

- Umyj ręce dokładnie mydłem
- Wyczyść trenażer ciepłą wodą z mydłem
- Sprawdź części czy nie są uszkodzone
- Osusz czystą ściereczką

Po użyciu:

- Umyj ponownie trenażer
- Przechowuj w czystym, suchym miejscu
- Trzymaj z dala od dzieci
- Sprawdzaj regularnie stan techniczny

## Dane Techniczne

| Parametr          | Wartość                                      |
|-------------------|----------------------------------------------|
| Materiał korpusu  | PP (Polipropylen) - bezpieczny, nietoksyczny |
| Materiał uchwytów | PA (Poliamid) - wytrzymały, elastyczny       |
| Mechanizm         | Sprężyna stalowa - regulacja siły            |
| Dostępne kolory   | Czarny, Szary, Niebieski, Różowy, Fioletowy  |
| Waga              | ok. 150g                                     |
| Regulacja         | Tak - siła nacisku                           |

## Kiedy Skontaktować się z Lekarzem

Natychmiast przerwij używanie i skonsultuj się z lekarzem w przypadku:

- **Bólu** podczas lub po ćwiczeniach
- **Krwawienia** z dróg rodnych
- **Infekcji** układu moczowo-płciowego
- **Pogorszenia** stanu zdrowia
- **Problemów z kontrolą** pęcherza po rozpoczęciu ćwiczeń

## Utylizacja

Po zakończeniu użytkowania:

- Rozdziel materiały - plastik od metalu
- Oddaj do odpowiednich punktów segregacji odpadów
- Nie wyrzucaj do zwykłych śmieci
- Sprawdź lokalne przepisy dotyczące utylizacji

## Informacje Kontaktowe

W przypadku pytań lub problemów:

Email: successservicxg2@normal.com

Reprezentant UE: SUCCESS COURIER S.L.

Adres: Calle Rio Torres Num. 1, Planta 1, Derecha, Oficina 3

Miasto: 28943 Fuenlabrada, Madrid, Hiszpania

**WAŻNE:** Producent nie ponosi odpowiedzialności za szkody powstałe w wyniku nieprawidłowego użytkowania produktu niezgodnego z niniejszą instrukcją.

## ZGODNOŚĆ GPSR

Produkt spełnia wymagania Rozporządzenia UE 2019/1020

Bezpieczny dla zdrowia przy prawidłowym użytkowaniu

CE