

Kegel 8[®] TRAINER

Gebruiksaanwijzing



WWW.KEGEL8.NL

De Trainer is conform de EMCIEC60601-1-1 Test

De verpakking bevat:

Kegel8 Trainer	1
Probe	1
Opbergdoos voor probe	1
Opbergtasje voor Trainer	1
Gebruiksaanwijzing	1





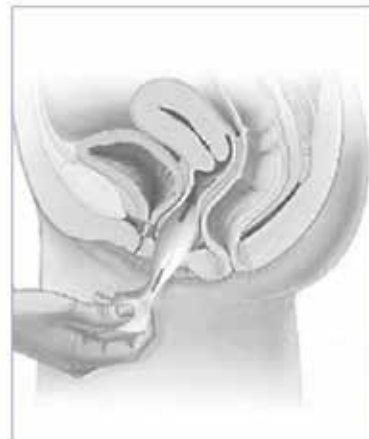
Snel beginnen

Haal het klepje van de batterijlade dat aan de achterkant van je Kegel8 Trainer zit en doe er 3 AAA batterijen in (meegeleverd).

Verbind de probe met je Kegel8 Trainer

2

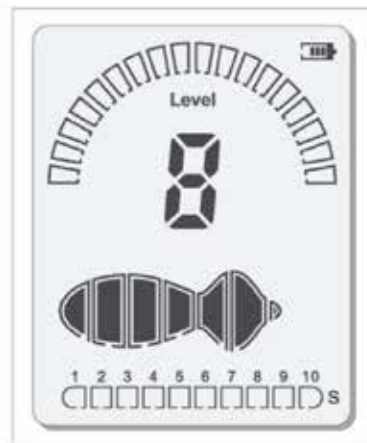
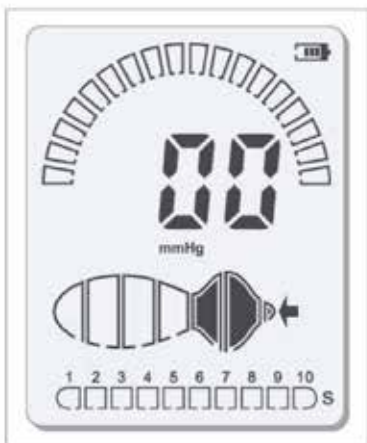
Hou de probe vast aan het uiteinde en breng deze voorzichtig in. Breng hem ongeveer 5 cm in de vagina terwijl het uiteinde er nog buiten blijft. Je kan dit makkelijker maken door er een beetje glijmiddel op waterbasis op te doen.



Zet de Kegel8 Trainer aan door de aan/uit knop in te drukken en ingedrukt te houden, tot je een piepje hoort en het LCD scherm verlicht is.

Kies je trainingsprogramma via de programmakiezer (bladzijde 12). Zodra je de keuze hebt gemaakt zal je Kegel8 Trainer probe automatisch opblazen. Zodra dit klaar is kan je beginnen met trainen.

Wanneer je traint in stand 1 zal je Kegel8 Trainer aan het eind van de training je score vertellen (bladzijde 10)





Inhoud

Welkom	6
Belangrijke informatie	7
Symboolverklaring	7
Contra-indicaties	8
Hoe ziet je bekkenbodembodem er uit?	9
Hoe doe je bekkenbodemoefeningen	10
De Kegel8 Spiergraadmeter	11
Kegel8 Trainer uitgelegd	13
Kegel8 Trainer display	14
Hoe de Kegel8 Trainer te gebruiken?	15
Programma 1, trainen	17
Programma 2, vrij trainen	20
Probleemoplossing	22
Veel gestelde vragen	23
Accessoires en modificaties	24
Onderhoud van de Kegel8 Trainer probe	24
Klantenservice	25
Garantiebepalingen	26
Specificaties van de Kegel8 Trainer	27

Beste klant,

Dank voor het aanschaffen van de Kegel8 Trainer met de unieke spier-gradometer. Deze bekkenbodem-trainer is niet alleen ontwikkeld om u te helpen en te begeleiden met uw bekkenbodemspieren-oefeningen, maar houdt ook uw vooruitgang bij. Dit is uw eerste stap op weg naar een sterkere en gezondere bekkenbodem.

De Kegel8 Trainer is een effectieve, interactieve trainer die u begeleidt bij de eenvoudige oefeningen. Hij zorgt ervoor dat u de juiste spieren aanspant gedurende de juiste hoeveelheid tijd. Op de spiergradometer kunt u zien hoe krachtig uw spieren zijn (gevoel). (gevoel).

Het gebruik van de Kegel8 Trainer kan u:

- Helpen bij incontinentie problemen.
- Bekkenbodemproblemen voorkomen en verminderen.
- Meer seksuele voldoening geven.
- Vaginale- en/of baarmoederverzakking helpen behandelen, afhankelijk van de ernst van de problemen.
- Helpen bij het versterken van de spieren die verzwakt zijn na een bevalling, hernia operatie of baarmoederoperatie.
- Uw bekkenbodemspieren helpen verbeteren en de doorbloeding stimuleren.

Als u de gebruiksaanwijzing goed volgt is de Kegel8 Trainer een veilige en doeltreffende methode om uw bekkenbodemspieren te trainen.



Belangrijke informatie

Lees de gebruiksaanwijzing eerst goed door voor u de Kegels Trainer gaat gebruiken.

Zorg er ook voor:

- Dat het apparaatje niet in het water of in een andere vloeistof valt.
- Als u twijfelt over het gebruik van de Kegels Trainer vraag dan eerst advies aan ons of aan uw medisch adviseur.
- Gebruik de Kegels alleen in uw vaginale of rectale lichaamsgebied, zoals in deze gebruiksaanwijzing beschreven.
- De probe is strikt persoonlijk.

Gebruik de Kegels Trainer alleen zoals beschreven in deze gebruiksaanwijzing. Buiten bereik van kinderen houden.

Symbool verklaring



Raadpleeg de instructies voor het juiste gebruik



Voorzichtig (elektrische output)



Schokbescherming type BF (body floated) apparatuur, ontworpen ter bescherming tegen elektrische schokken.



Niet bij huisvuil doen, afvoeren volgens de lokaal geldende regels.

Contra-indicaties

Gebruik de Kegel8 Trainer niet:

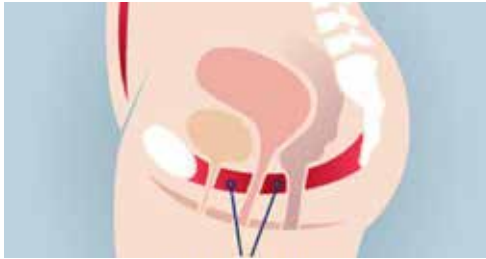
- Gedurende zwangerschap, tenzij door uw arts geadviseerd.
- Bij onbekende pijnklachten en bij huid-, vaginale en rectale aandoeningen.
- In water of in een andere vloeistof
- Als u een pessarium of een ander inwendig voorbehoedsmiddel draagt, aangezien het de werking hiervan kan verstoren.
- Gedurende een procedure van kunstmatige inseminatie
- Als u vaginale spataderen hebt
- Als u enige vorm van baarmoeder(hals) kanker hebt.
- Als u een ernstige baarmoederverzakking hebt.
- Als de bekkenbodemspieren te strak zijn.

De Kegel8 Trainer kan wel worden gebruikt door vrouwen die een spiraaltje hebben.

Bij twijfel graag contact opnemen met ons: info@bodyandsole.nl of 0343 412 192.



Hoe ziet je bekkenbodembodem er uit?



Sterke bekkenbodembodem



Verzwakte, verzakte bekkenbodembodem

Je bekkenbodembodem is een lange reeks spieren die loopt van je schaambeent naar je staartbeen, als een hangmat ondersteunt het je interne organen.

De bekkenbodembodem bestaat uit twee soorten spieren:

De snelle spiervezels- deze zorgen ervoor dat je geen urine verliest als je hoest, niest of lacht.

De langzame spiervezels - zijn eigenlijk voortdurend aangespannen en zorgen ervoor dat urine in je blaas blijft.

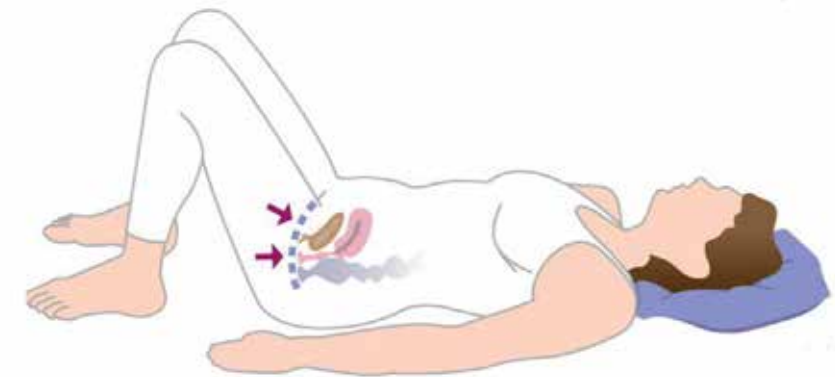
Als je bekkenbodembodemspieren slap worden- als gevolg van zwangerschap, gewichtstoename, bepaalde sporten, overgang, leeftijd- wordt je door een aantal verschijnselen gewaarschuwd:

- Vaak naar de wc
- Urineverlies
- Windjes niet kunnen inhouden
- Minder intiem gevoel
- Lage rugpijn
- Opgeblazen buik

Iedereen zou bekkenbodembodem oefeningen moeten doen en met de Kegel8 Trainer gaat dit een stuk makkelijker.

Hoe doe je bekkenbodemoefeningen?

- Ga op je rug liggen met je knieën iets uit elkaar (je mag ook staan)
- Span je bekkenbodemspieren aan en begin bij je billen alsof je een windje in houdt
- Span je buik- of bilspieren NIET aan, alleen je bekkenbodemspieren
- Vervolgens span je je vaginale spieren aan alsof je een plas ophoudt
- Hou dit vast en probeer je spieren omhoog te trekken
- Blijf rustig adem halen
- En ontspan, zorg ervoor dat je helemaal ontspannen bent voor je weer gaat aanspannen.





De Kegel8 Spiergraadmeter

De unieke Spiergraadmeter van de Kegel8 Trainer helpt je om je vooruitgang in kaart te brengen en bij te houden. Het is een goede manier om gemotiveerd te blijven en jezelf een streefdoel te geven.

Als je score 9 is... Super! Als je dit bereikt hebt is je bekkenbodembodem in tip top conditie, zul je controle over je blaas hebben en zal je liefdesleven ook verbeterd zijn.

Als je score 7-8 is... Goed zo! Hier zal je je al heel prettig bij voelen, en je zal een enorme verbetering merken.

Als je score 4-6... is Een middelmatige score, als je van niets komt heb je al een stuk verbeterd maar kan het nog een stuk beter. Het is een keerpunt, blijf oefenen en het zal steeds beter gaan en als je stopt of niets doet zullen je bekkenbodemspieren verslechteren.

Als je score 1-3 is... Misschien ben je niet zo sterk als je had gedacht en moet je vaak naar de wc, misschien had je dit wel verwacht. In ieder geval zul je iets moeten doen.



Spiersgraadmeter dagboek

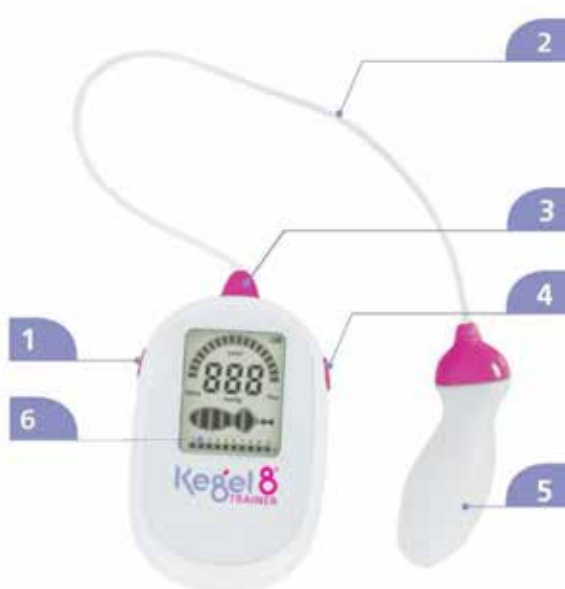
Misschien een idee om een dagboek van je scores bij te houden. Stel iedere week een doel voor jezelf, een goede manier om gemotiveerd te blijven.

<i>Datum</i>		<i>Datum</i>		<i>Datum</i>		<i>Doel</i>
Score		Score		Score		
<i>Datum</i>		<i>Datum</i>		<i>Datum</i>		<i>Doel</i>
Score		Score		Score		
<i>Datum</i>		<i>Datum</i>		<i>Datum</i>		<i>Doel</i>
Score		Score		Score		
<i>Datum</i>		<i>Datum</i>		<i>Datum</i>		<i>Doel</i>
Score		Score		Score		



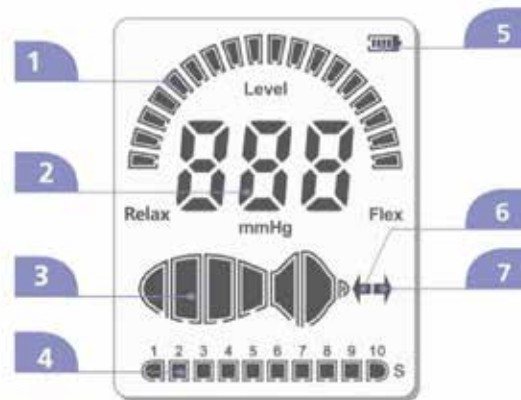
De Kegel8 Trainer uitgelegd

1. Aan/uit, geluid uit
2. Luchtlangetje (verbindt de Kegel8 Trainer met de probe)
3. Verbinding van luchtlangetje aan de Trainer
4. Programmamakeuze knop
5. Kegel8 Trainer probe
6. LCD Scherm



Kegel8 Trainer display

1. Geeft de hoeveelheid druk aan die op de probe wordt uitgeoefend (door je spieren).
2. Luchtdruk niveau in de probe; ofwel programmakeuze; ofwel spiergraadmeter; ofwel het aftellen van de tijd.
3. Geeft aan hoever de probe is opgepompt.
4. Geeft de duur van het aanspannen weer in tijd.
5. Batterij indicator.
6. Probe wordt opgeblazen.
7. Probe loopt leeg.





Hoe de Kegels8 Trainer te gebruiken?

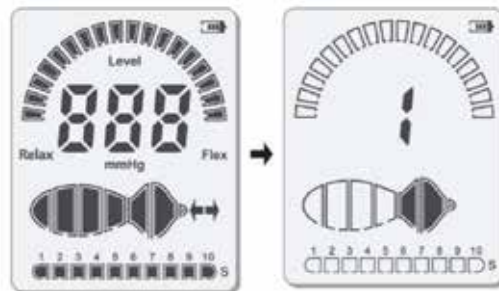
Stap 1. Beginnen

- Doe de batterijen erin. In de Kegels8 Trainer moeten 3 stuks AAA batterijen
- Verbind de probe aan de Trainer door de verbinding van de luchtslang bovenin het apparaat te steken.
- Neem een makkelijke houding aan om de probe in te brengen (liggend of zittend). Het inbrengen van een probe gaat op dezelfde manier als het inbrengen van een tampon. Dan weet je waarschijnlijk al wat voor jou de beste houding is.
- Pak de probe aan de onderkant vast en breng deze voorzichtig in. Duw hem ongeveer 5 cm naar binnen in je vagina terwijl de onderkant buiten je lichaam blijft.



Je kunt eventueel een glijmiddel op waterbasis gebruiken om het inbrengen wat makkelijker te maken.

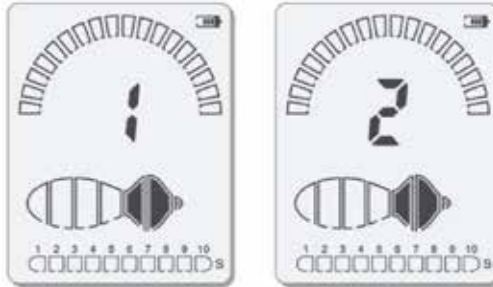
Stap 2. Je Kegels8 Trainer aanzetten



Druk op de aan/uit knop en houd deze ingedrukt tot de Trainer aan is- je hoort een piepje en het scherm licht op. Na een paar seconden wordt je gevraagd je programmakeuze te maken.

Tip: Als je liever geen geluid uit de Trainer laat komen, dan kan je hem stil zetten door de aan/uit knop nog een keer in te drukken.

Stap 3 Programmakeuze



De Kegel8 Trainer zal automatisch in programma 1 beginnen. Als je naar programma 2 wil gaan dan druk je nog een keer op de programma keuzeknop. (op blz. 12)

Na een paar seconden is het programma gekozen en zal de probe zich automatisch met lucht vullen. Wanneer de aanduiding van de hoeveelheid lucht die de probe bevat helemaal vol is hoor je een langgerekte piep en is de Trainer klaar voor gebruik.

Let op: als de probe zich niet verder opblaast dan 40mmHG controleer dan alle verbindingen.

Programma 1- Training

Dit is een oefensessie die je door een serie bekkenbodemspieroefeningen voert: langzame om de langzame spierweefsels aan te pakken en snelle oefeningen om de snelle spierweefsels aan te pakken. Aan het eind van deze sessie krijg je je score op de Kegel8 Spiergraadmeter zodat je je voortgang kan bijhouden.

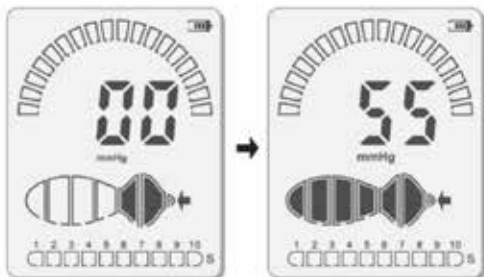
Programma 2- Vrije training

In dit programma kan je oefenen zoals je zelf wilt. Als je last hebt van urineverlies als je hoest of niest wil je waarschijnlijk snelle oefeningen doen; wanneer je (te) vaak moet plassen moet je je richten op langzame oefeningen. Of misschien wil je dit programma gebruiken om reguliere bekkenbodem oefeningen te doen, zoals beschreven op bladzijde 9.

Er is bij dit programma geen tijdslimiet maar het is wel belangrijk dat je je spieren niet teveel vermoeit.



Programma 1, trainen

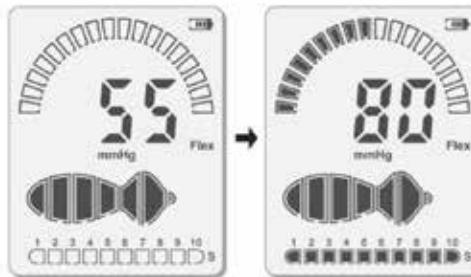


Stap 1. De probe vol lucht laten lopen

Volg stap 1 tot 3 zoals beschreven op bladzijdes 14 en 15; druk op de aan/uit knop en houd deze ingedrukt tot het apparaat aan is en het scherm verschijnt. De Kegel8 Trainer begint automatisch in programma 1.

Na een paar seconden begint de probe zich automatisch te vullen met lucht en dat kan je volgen op je scherm. Als hij helemaal vol is hoor je een lange piep en is de probe klaar voor gebruik.

Let op: als de probe niet verder opgeblazen raakt dan 40mmHG controleer dan alle verbindingen.

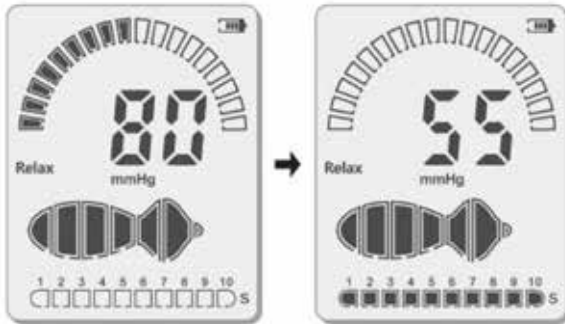


Stap 2. Aanspan- en ontspanoefeningen

Langzame aanspanningsoefeningen

Op je scherm verschijnt het woord FLEX en je hoort een piep. Dit is het sein dat je moet beginnen met het aanspannen van je spieren, zoals op bladzijde 9 beschreven staat.

Dit houd je 10 seconden vol, zolang als de teller op je scherm loopt. Tegelijkertijd zie je het effect van je aanspannen op je scherm. Je ziet de vakjes bovenin je scherm die in een halve cirkel staan ingekleurd worden. Als je het goed doet zijn alle vakjes gevuld.



Langzaam ontspannen

Nadat je 10 seconden lang je spieren hebt aangespannen zal de Trainer twee keer kort piepen en verschijnt het woord `RELAX` in je scherm. Dit houdt je 10 seconden vol terwijl de teller onderin je scherm de tijd bijhoudt. Als je spieren niet ontspannen zijn zal het woord RELAX blijven knipperen op je scherm.

Bij de volgende piep verschijnt weer het woord FLEX in je scherm ten teken dat je je spieren weer dient aan te spannen gedurende 10 seconden.

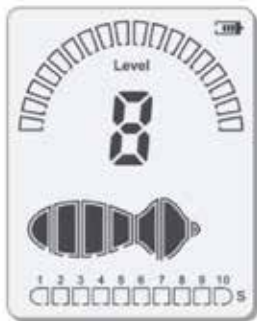
Je wordt gevraagd dit vijfmaal te herhalen en vervolgens wordt je naar fase 2 van de training gebracht, de snelle aanspan en ontspan oefeningen.

Stap3. Snelle aanspan en ontspan oefeningen.

Na de langzame oefeningen gaat je Kegel8 Trainer naar fase twee; snelle aanspan en ontspan oefeningen. Dit wordt aangekondigd met drie piepjes en op het scherm worden 5 seconden afgeteld.

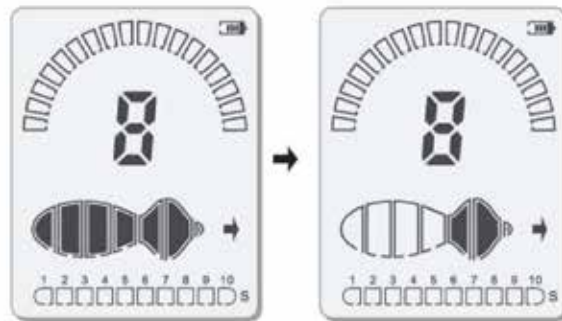
Deze oefeningen gaan veel sneller- ongeveer 1 seconde aanspannen en 1 seconde ontspannen. Bij elke keer dat je dient aan te spannen hoor je een piepje. Het is even wennen maar uiteindelijk profiteer je van al deze inspanningen door een sterkere bekkenbodem te krijgen.

Aan het eind van een trainingssessie zal je Trainer driemaal piepen en zal je score op de spiergraadmeter verschijnen in je scherm.



Stap 4 De score op de Kegels8 Trainer spiergraadmeter

Na afloop van je trainingssessie verschijnt je score op de spiergraadmeter (blz. 10) Deze score kan je motiveren om in het vrije programma nog een aantal oefeningen te gaan doen zodat je score de volgende keer hoger is.

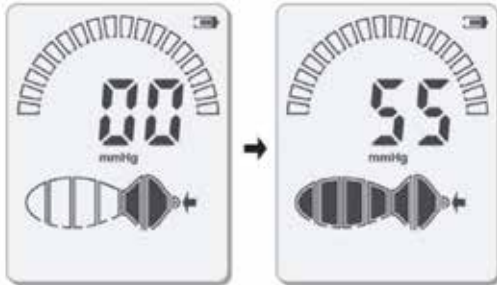


Stap 5. Hoe doe je de Kegels8 Trainer weer uit

Wanneer je klaar bent met oefenen druk dan de aan/uit knop in en houd die ingedrukt tot je scherm donker wordt. De pro- be zal automatisch lucht los laten zodat je hem gemakkelijk kunt verwijderen. Haal deze voorzichtig naar buiten, maak hem schoon en berg hem op.



Programma 2, vrij trainen



Stap 1 Laat de probe vol met lucht lopen

Volg stap 1 tot 3 zoals beschreven op bladzijdes 14 en 15; druk op de aan/uit knop en houd deze ingedrukt tot het apparaat aan is en het scherm verschijnt. De Kegel8 Trainer begint automatisch in programma 1. Druk dan nog een keer op de aan/uit knop tot Mode2 op je scherm verschijnt.

Na een paar seconden begint de probe zich automatisch te vullen met lucht en dat kan je volgen op je scherm. Als hij helemaal vol is hoor je een lange piep en is de probe klaar voor gebruik.

Let op: als de probe niet verder opgeblazen raakt dan 40mmHG controleer dan alle verbindingen.



Stap 2 vrije training

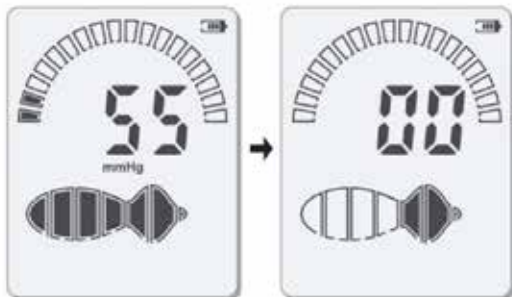
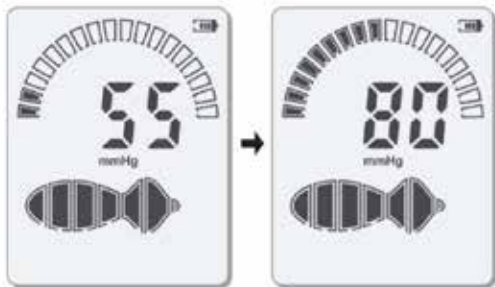
In dit programma kan je oefenen zoals je zelf wilt. Als je last hebt van urineverlies als je hoest of niest wil je waarschijnlijk snelle oefeningen doen; wanneer je (te) vaak moet plassen moet je je richten op langzame oefeningen. Of misschien wil je dit programma gebruiken om reguliere bekkenbodem oefeningen te doen, zoals beschreven op bladzijde 9.

Er is bij dit programma geen tijdslimiet niet teveel vermoet.

maar het is wel belangrijk dat je je spieren

Stap 3. je Kegels8 Trainer uitzetten.

Wanneer je klaar bent met oefenen druk dan de aan/uit knop in en houd die ingedrukt tot je scherm donker wordt. De probe zal automatisch lucht los laten zodat je hem gemakkelijk kunt verwijderen. Haal deze voorzichtig naar buiten, maak hem schoon en berg hem op.



Probleemoplossing

Probleem

Mijn Kegel8 Trainer gaat niet aan

De probe vult zich niet verder met lucht dan 40mmHG

Het woord `disconnect` verschijnt in het display.

Er komt geen geluid uit

Oplossing

Kijk of de batterijen er goed in liggen en niet leeg zijn.

Kijk of alles goed in elkaar zit.

Maak de probe los van het scherm apparaat zodat deze leeg loopt. Maak daarna weer vast en start het programma opnieuw.

Misschien heb je de Trainer op stil gezet. druk nog eens op de aan/uit knop (blz.13)



Veel gestelde vragen

Hoe vaak dien ik de Kegel8 Trainer te gebruiken?

Als je de Kegel8 Trainer tweemaal per dag gebruikt, 's ochtends en 's avonds, krijg je het snelst resultaat. Maar als je daar geen tijd voor kunt vrij maken zal het iets langer duren, maar het werkt altijd.

Waarom langzame en snelle oefeningen?

Langzame bekkenbodemoefeningen helpen de langzame (rode) spiervezels sterker te worden. Langzame spieren zijn altijd min of meer aangespannen (zelfs als je slaapt) en functioneren als posturale (houdings) spieren. Ze ondersteunen je bekkenbodemorganen en helpen tevens om urine in je blaas vast te houden. Met snelle oefeningen train je de snelle spierweefsels. Door snel aan te spannen en te ontspannen voorkomen de snelle spieren dat je urine verliest als je lacht of niest. ze doen dit door de plasbuis tegen het schaambeentje aan te drukken en het spierweefsel moet sterk zijn om dit te kunnen.

Kan ik de Kegel8 gebruiken na een operatie aan een van mijn bekkenbodemorganen?

Overleg dit met de behandelend arts. Trainen met de Kegel8 Trainer zal waarschijnlijk je herstel bespoedigen.

Kan ik de Kegel8 Trainer gebruiken tijdens zwangerschap?

Overleg dit met je arts of vroedvrouw. Meestal begin je pas nadat je een succesvolle check up hebt gehad, zes weken na de bevalling.

Ik heb een spiraaltje, kan ik de Kegel8 Trainer gebruiken?

Ja.

Kan ik de Kegel8 Trainer gebruiken tijdens mijn menstruatie?

Ja.

Hoe lang gaat de probe mee?

Bij normaal gebruik gaat de probe ongeveer zes weken mee. Bestel bij ons een nieuwe als je denkt dat hij niet goed meer functioneert.

Accessoires en modificaties

Gebruik alleen originele Kegel8 accessoires zoals de probe met een CE keurmerk. Alle Kegel8 producten zijn uitvoerig getest en voorzien van het CE keurmerk.

Maak je Kegel8 Trainer niet open en probeer er geen modificaties aan te doen want dan vervalt alle garantie.

Het scherm van de Kegel8 Trainer

Het LCD scherm van de Trainer is voorzien van een dunne kunststof beschermlaag. Deze beschermt het scherm tegen krassen. Je mag zelf bepalen of je het wilt laten zitten of eraf halen.

Wanneer je de Trainer schoon maakt gebruik dan heel weinig water. Let erop dat er geen vloeistof in kan komen.

Onderhoud van de Kegel8 Trainer probe

De probe is ontworpen als oefenhulpstuk en een spierspanningsmeter, wees er voorzichtig mee.

- Leg hem nooit in kokend water of een andere hete vloeistof. Hier raakt hij beschadigd van.
- Wanneer je de probe inbrengt, hou hem dan vast aan de kant waar het slangetje zit. Hou hem niet vast aan het slangetje.
- Laat het rubberen omhulsel eromheen zitten, probeer het niet te verwijderen.
- Als je echt wilt kan je er een beetje Kegel8 reinigingspray op doen en daarna droog wrijven met een zachte doek.



Als je een vraag hebt of meer wilt weten over de andere Kegel8 producten neem dan contact met ons op.

Email naar: info@bodyandsole.nl

Telefonisch naar 0343 412192

Website: www.kegel8.nl

Klantenservice

Wij streven ernaar onze klanten de beste producten en de beste service te leveren.

Als u vragen of opmerkingen hebt over een van de Kegel8 producten neem dan contact met ons op: info@bodyandsole.nl of 0343 412 192.

Garantie bepalingen

De Kegel8 Trainer: Body and Sole verleent een jaar garantie op fabricagefouten.

De probe:

Wij geven 6 weken (na aankoop) garantie op de probe op fabricagefouten. De probe is een gevoelig instrument waar voorzichtig mee omgegaan moet worden. Dan zal hij langer mee gaan dan 6 weken.

Wanneer wij ervan overtuigd zijn dat er sprake is van garantie dan zullen wij het defecte onderdeel terug nemen en een nieuwe sturen. Garantie vervalt als het apparaat verkeerd gebruikt wordt of wanneer het is gevallen, in water of andere vloeistof heeft gelegen of open gemaakt is.



Specificaties van de Kegel8 Trainer

Produkt	Pneumatische bekkenbodetrainer
Model	XFT-0010
Input voltage	DC4.5V (3x AAA batterij)
Classificatie	Type BF apparaatuur
Water preventie	Sensor:IPX7 rating
Vervuiling klasse	Klasse 2
Afmetingen	130 mm * 82 mm * 35 mm
Gewicht	141 gram
Omgeving	Temperatuur 5 - 40 C, Vochtigheid < 80% Luchtdruk: 70kPa-106kPa
Opbergen	Temperatuur -20C - 55 C Vochtigheid <93% Luchtdruk: 70kPa ~106kPa
Max Hoogte	<2000 m
Probe	1 stuks Afmeting diam.33*105 mm Gewicht: 35 gram



Kegel 8[®]
TRAINER

WWW.KEGEL8.NL