

Quick Guide til Bækkenbundstræneren, iTouchSure

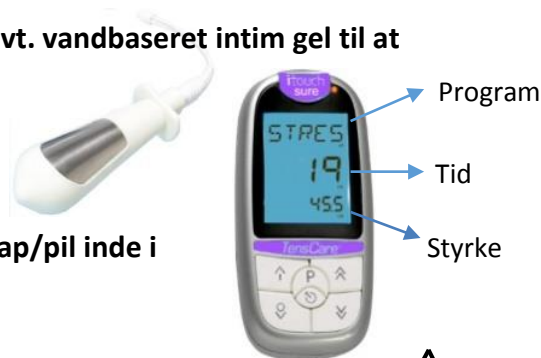
BEMÆRK! DENNE ENHED vibrerer IKKE - den udsender elektriske impulser, ikke vibrationer!



For nærmere oplysninger om brug af iTouchSure henvises til de detaljerede instruktioner i manualen.

For hurtigt at komme i gang med at bruge Bækkenbundstræneren, kan du følge denne 5-punktsguide.

- 1 Tag iTouchSure ud af æsken. Fjern dækslet på bagsiden og isæt de to medfølgende AA-batterier. Sæt dækslet på. (Se evt. side 8)
- 2 Tilslut ledningerne til styreenheden og proben.
- 3 Indfør stille og roligt proben i skeden. Brug evt. vandbaseret intim gel til at lette indføringen.

- 4 Enheden tændes ved at holde den grønne knap/pil inde i ca. 5 sekunder. Der vil komme lys i displayet.



Vælg program på 'P' knappen i midten – og indstil styrken ved at trykke på:  (op) eller  (ned) til højre på styreenheden. **BEMÆRK KOMMATAL** – der er et komma i tallet for styrken 02,0 betyder altså en styrke på 2 – mens 20,0 betyder en styrke på 20.

Bemærk: Programmerne kører intervaltræning, så styrken vil køre op og ned, for at give musklerne hvile, så overtræning undgås.

- 5 Lig roligt og afslappet under behandlingen, der er forudindstillet til 20 minutter. Ønsker du at stoppe behandlingen før, hold  inde.

Efter 20 minutter slukker apparatet automatisk og du kan forsigtigt fjerne proben fra skeden.

Vask proben grundigt med vand og mild sæbe efter brug - og lad den tørre helt. Opbevar probe og styreenhed i den medfølgende opbevaringstaske.

NB!

1. Styrken kan kun komme over 20, når proben sidder i skeden.
2. 'LEADS' betyder, at der mangler kontakt til proben.
3. Startstyrken er individuel – mange starter omkring 20,0, andre på 45,0 - prøv dig frem.
4. Under hele behandlingen går styrken op og ned, fra 0,00 til den valgte styrke og ned igen.