



## Návod na použitie, starostlivosť a bezpečnostné pokyny pre Jane Untamed



### Rozsah dodávky a prevádzkové prvky

Tlačítko pre zapnutie/vypnutie vibrácií  
Prípojnice nabíjačky  
Dálkové ovládanie  
Nabíjací kábel



### Gratulujeme!

Kúpou Mystim Jane Untamed ste sa rozhodli pre kvalitný výrobok "made in Germany", ktorý môžete používať dvoma spôsobmi: ako účinný trénažér panvového dna a/alebo ako mimoriadne vzrušujúcu elektrickú sexuálnu hračku.

Aby ste sa uistili, že sa vám hračka bude dlho páčiť A dosiahnete ideálne výsledky tréningu, mali by ste si pred prvým použitím pozorne prečítať nasledujúce užitočné rady.

### Stimulačný prúd, svaly a erotika

Elektrická stimulácia svalov - skrátené EMS - sa už dlho úspešne používa v profesionálnom športe, aby pomohla špičkovým športovcom vrátiť sa k najlepším výkonom po zranení. Teraz si už niekoľko rokov nachádza cestu do telocviční, aby si výhody tohto mimoriadne intenzívneho a účinného tréningu mohol vychutnať každý. Rovnakú techniku teraz môže využívať aj vaše panvové dno: Či už chcete liečiť inkontinenciu alebo jej predchádzať, ak ste práve po pôrode alebo sa len chcete rozmaznávať - s našou Jane Untamed ste na mieste. Dobre trénované panvové dno má mnoho výhod. Predovšetkým: správny príchod pochádza zo správneho tréningu. Elektrostimulácia sa však už presadila v úplne inej oblasti: táto forma stimulácie je strašne fascinujúca a intenzívna. Dobrou správou je: vaša Jane sa dokonale hodí na oboje. Elektrostimulácia je neškodná, ak sa vykonáva s kvalitnými výrobkami a bez premýšľania.

**! Pri práci so stimulačným prúdom by ste však mali mať vždy na pamäti niektoré veci:**

- Ak používate kovovú antikoncepčnú metódu, ako je Gynefix alebo medená cievka, pred použitím sa poraďte so svojím gynekológom, či môžete používať tréning panvového dna EMS. To isté platí aj pre ľudí so srdcovými chybami alebo nepravidelnou činnosťou srdca.
- Osoby s elektronickými alebo kovovými implantátmi (napr. kardiostimulátory) nesmú používať stimulačný prúd.
- Stimulácia sa nikdy nesmie vykonávať tak, aby prúd prechádzal mozgom alebo srdcom. Nikdy nestimulujte hrtan alebo oblasť hrdla. Svalové kŕče v tejto oblasti môžu viesť k duseniu.
- Zariadenia so stimulačným prúdom sa nikdy nesmú používať v blízkosti výbušných alebo horľavých materiálov.
- Stimulačný prúd sa nesmie používať počas tehotenstva.
- Stimulačný prúd sa musí používať len na zdravú pokožku.
- Uchovávajte mimo dosahu detí.
- Používajte iba originálne príslušenstvo Mystim.

### Použitie

#### 1. Pre "čistý" tréning.

Rovnako ako pri klasických cvičeniach gejší sa panvové dno precvičuje s váhou loptičiek. Tréningový účinok sa zvyšuje otáčaním loptičky vo vnútri spodnej gejšy.

#### 2. Pre obzvlášť účinný "kombinovaný" tréning.

Týmto spôsobom - ako je opísané v bode 1 - využívate pozitívny účinok klasického silového tréningu, ale tento účinok posilňujete dodatočným využívaním funkcie EMS vašej Jane Untamed. V dvoch guľičkách Jane sa nachádza elektrostimulačné pole. Ak ich chcete aktivovať, jednoducho pripnite guľôčku Gejša k elektrostimulátoru s tréningovou funkciou pomocou káblov dodaných so zariadením. Napríklad s Mystim Golden Girl alebo Mystim Cluster Buster.

#### 3. Pre potešenie.

Ak tak tvrdo trénujete, zaslúžite si odmenu. Jednoducho prepnete svoj Cluster Buster z tréningového do stimulačného režimu a ak chcete, aktivujte extra vibračnú funkciu guľičiek Geisha. Urobíte to stlačením tlačidla zapnutia/vypnutia (1) priamo na hornej guľičke Jane Untamed raz pred jej vložením. Úroveň vibrácií potom môžete jednoducho ovládať pomocou priloženého diaľkového ovládača.

**Dôležité:** Aby ste našli ideálnu intenzitu, je dôležité vložiť hračku pred zapnutím stimulačného prúdu. Na zvýšenie vodivosti použijete lubrikant na vodnej báze, napríklad náš "Bonnie & Glide" alebo vodivý gél Mystim "The Goldfather".

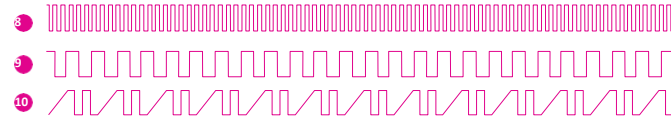
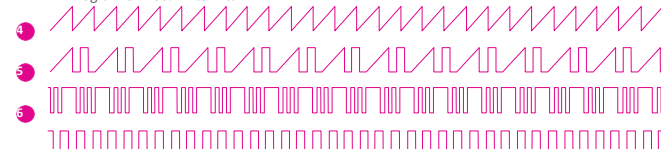
### Vibračné programy

Vaša Jane Untamed má celkom desať úrovní vibrácií, medzi ktorými môžete jednoducho prepínať stlačením tlačidla (3) na diaľkovom ovládači.

**Dôležité:** vibračné programy fungujú len vtedy, keď je táto funkcia aktivovaná stlačením tlačidla zapnutia/vypnutia (1) priamo na guľi Geisha.



Program 1 - 40% intenzita, Program 2 - 80% intenzita, Program 3 - 100% intenzita



### Akumulátor a batéria

Vaša Jane Untamed sa dodáva s nabíjateľnou Li-Ion batériou. Na jej nabíjanie použijete priložený nabíjací kábel. Jednoducho zasuniete konektor nabíjacieho kábla do vodotesného nabíjacieho kontaktu (2). Koncovku USB môžete pripojiť vhodnou zástrčkou a nabíjať ju v zásuvke. Po približne 90 minútach je batéria nabíjacieho náramku Jane Untamed plne nabitá a vydrží približne tri mesiace v pohotovostnom režime alebo 45-60 minút pri nepretržitom používaní. Diaľkový ovládač je napájaný gombíkovou batériou, ktorú možno v prípade potreby vymeniť. Stačí odstrániť kryt batérie na zadnej strane diaľkového ovládania v smere šípky.

### Čistenie a starostlivosť

Naše hračky sú vyrobené zo 100 % silikónu, ktorý sa používa aj v lekárskej technológii, a preto je veľmi hygienický. Môžete ich ľahko čistiť vodou a jemným čistiacim prostriedkom. V pravidelných intervaloch by ste mali používať aj dezinfekčné prostriedky. Uistite sa, že používate výrobky, ktoré sú veľmi šetrné k pokožke, a dodržiavajte návod na použitie každého výrobku. Pred ďalším použitím nechajte zariadenie Jane úplne vyschnúť.

### TIPY

Tréning panvového dna s Misty Jane Untamed bude ešte účinnejší, ak budete podporovať svalové kontrakcie a relaxácie - t. j. napínanie a uvoľňovanie svalov vyvolané elektrickými impulzmi - s "aktívnym" tréningom. To znamená, že kedykoľvek si všimnete, že vaše pánev

Dno pracuje, pomôžte jej vedomým naťahovaním a tiež sa snažte aktívne "pustiť", keď program EMS prechádza uvoľnenou fázou.

Pocit malej "bolesti" v tejto oblasti po tréningu alebo možno o deň či dva neskôr znamená, že ste nerobili nič zle, ale všetko správne. Jednoducho máte boľavé svaly panvového dna.

**Máte ešte otázky? - Pak nás kontaktujte, radi vám pomôžeme!**  
[www.flagranti.sk](http://www.flagranti.sk), [flagranti@flagranti.sk](mailto:flagranti@flagranti.sk)



