

## Návod k použití, péče a bezpečnostní pokyny pro Jane Untamed



### Rozsah dodávky a provozní prvky

Tlačítko pro zapnutí/vypnutí vibrací  
 Nabíjecí port  
 Dálkové ovládání  
 Nabíjecí kabel



### Gratulujeme!

Koupí Mystim Jane Untamed jste se rozhodli pro kvalitní výrobek "made in Germany", který můžete používat dvěma způsoby: Jako účinný trenažér pánevního dna nebo jako mimořádně vzrušující elektrickou sexuální hračku.

Abyste si byli jisti, že se vám hračka bude líbit dlouhou dobu a dosáhnete ideálních výsledků tréninku, měli byste si před prvním použitím pečlivě přečíst následující užitečné rady.

### Stimulační proud, svaly a erotika

Stimulační proud je stále populárnější, a to dokonce v několika oblastech: Elektrická stimulace svalů - zkráceně EMS - se již dlouho úspěšně používá v profesionálním sportu, aby pomohla vrcholovým sportovcům dostat se po zranění zpět do nejlepší formy. Nyní si již několik let nachází cestu i do posiloven, aby mohl každý využívat výhod tohoto mimořádně intenzivního a účinného tréninku. Stejnou techniku nyní může využívat i vaše pánevní dno: Ať už chcete léčit inkontinenci nebo jí předcházet, pokud jste právě po porodu nebo se chcete jen rozmazlovat - s naší Jane Untamed jste na místě. Dobře trénované pánevní dno má mnoho výhod. Především: správný příchod vychází ze správného tréninku.

Elektrická stimulace se však již prosadila i ve zcela jiné oblasti: Tato forma stimulace je totiž strašně fascinující a intenzivní. Dobrá zpráva je: vaše Jane se dokonale hodí pro obojí.

Elektrostimulace je neškodná, pokud se provádí s kvalitními výrobky a bez rozmyslu.

### ⚠️ Při práci se stimulačním proudem byste však měli mít vždy na paměti některé věci:

- Pokud používáte kovovou antikoncepční metodu, jako je Gynefix nebo měděná spirála, poraďte se před použitím se svým gynekologem, zda můžete používat EMS trénink pánevního dna. Totéž platí pro osoby se srdečními vadami nebo nepravidelností srdeční činnosti.
- Osoby s elektronickými nebo kovovými implantáty (např. kardiostimulátory) nesmí používat stimulační proud.

- Stimulace se nikdy nesmí provádět tak, aby proud protékal mozkem nebo srdcem. Nikdy nestimulujte hrtan nebo oblast krku. Svalové křeče v této oblasti mohou vést k dušení.
- Stimulační proudové přístroje se nikdy nesmí používat v blízkosti výbušných nebo hořlavých materiálů.
- Stimulační proud se nesmí používat během těhotenství.
- Stimulační proud se musí používat pouze na zdravou kůži.
- Uchovávejte mimo dosah dětí.
- Používejte pouze originální příslušenství Mystim.-program 1 - 40 % intenzity, program 2 - 80 %

### Použití

#### 1. Pro "čistý" trénink.

Stejně jako při klasickém cvičení s gejšami se pánevní dno procvičuje vahou kuliček. Tréninkový efekt je tímto zvýšen tím, že míč rotuje uvnitř spodního gejša míče.

#### 2. Pro obzvláště efektivní "kombinovaný" trénink.

Tímto využíváte - jak je popsáno v 1. bodě - pozitivního účinku klasického silového tréninku, ale posilujete tento účinek dodatečným využitím funkce EMS vašeho Jane Untamed. Dvě koule Jane v sobě ukrývají elektrostimulační pole. Chcete-li je aktivovat, jednoduše připojte míč Geisha Ball k elektrickému stimulatoru s tréninkovou funkcí pomocí kabelů dodaných se zařízením. Například s Mystim Golden Girl nebo Mystim Cluster Buster.

#### 3. Pro potěšení.

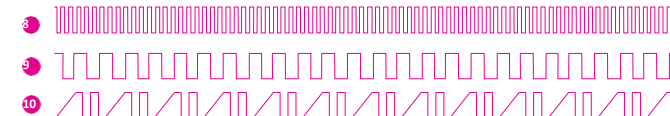
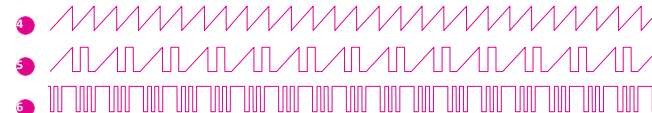
Pokud tak tvrdě trénujete, zasloužíte si odměnu. Jednoduše přepněte svůj Cluster Buster z tréninkového do stimulačního režimu a pokud chcete, aktivujte navíc vibrační funkci svých Geisha Balls. To provedete tak, že před zasunutím jednou stisknete tlačítko zapnutí/vypnutí (1) přímo na horní kuličce Jane Untamed. Poté můžete snadno ovládat úroveň vibrací pomocí přiloženého dálkového ovladače.

**Důležité:** Abyste našli ideální intenzitu, je důležité vložit hračku před zapnutím stimulačního proudu. Použijte prosím lubrikant na vodní bázi, například náš "Bonnie & Glide" nebo vodivý gel Mystim "The Goldfather", který zvyšuje vodivost.

### Vibrační programy

Vaše Jane Untamed má celkem deset úrovní vibrací, mezi kterými můžete snadno přepínat stisknutím tlačítka (3) na dálkovém ovladači.

**Důležité:** vibrační programy fungují pouze po aktivaci této funkce stisknutím tlačítka zapnutí/vypnutí (1) přímo na kouli Geisha Ball.



### Akumulátor a baterie

Vaše Jane Untamed se dodává s dobíjecí Li-Ion baterií. K nabíjení použijte přiložený nabíjecí kabel. Jednoduše zasuňte kolík nabíjecího kabelu do vodotěsného nabíjecího kontaktu.

(2). Koncovku USB můžete připojit vhodnou zástrčkou a nabíjet ji tak v zásuvce.

Po přibližně 90 minutách je dobíjecí baterie náramku Jane Untamed plně nabitá a v y d r ž í přibližně tři měsíce v pohotovostním režimu nebo 45-60 minut při nepřetržitém provozu.

Dálkový ovladač je napájen knoflíkovou baterií, kterou můžete v případě potřeby vyměnit. Jednoduše sejměte kryt baterie na zadní straně dálkového ovladače ve směru šipky.

### Čištění a péče

Naše hračky jsou vyrobeny ze 100% silikonu, který se používá i v lékařské technice, a proto je velmi hygienický. Můžete je snadno čistit vodou a jemným čisticím prostředkem.

V pravidelných intervalech byste také měli používat dezinfekční prostředky. Dbejte na to, abyste používali přípravky velmi šetrné k pokožce, a dodržujte návod k použití každého přípravku.

Před dalším použitím nechte zařízení Jane zcela vyschnout.

### TIPY

Trénink pánevního dna s Mystim Jane Untamed bude ještě účinnější, pokud podpoříte svalové kontrakce a relaxace - tj. napínání a uvolňování svalů vyvolané pohybem svalů. elektrické impulsy - s "aktivním" tréninkem. To znamená, že kdykoli si všimnete, že vaše pánevní

Dno pracuje, pomozte jí vědomým napínáním a snažte se také aktivně "pustit", když program EMS prochází fází uvolnění.

Pocit malé "bolesti" v této oblasti po tréninku nebo třeba o jeden či dva dny později znamená, že jste neudělali nic špatně, ale vše správně. Jednoduše máte bolavé svaly pánevního dna.

**Máte ještě otázky? - Pak nás kontaktujte, rádi vám pomůžeme:**  
[www.flagranti.cz](http://www.flagranti.cz), [flagranti@flagranti.cz](mailto:flagranti@flagranti.cz)

