

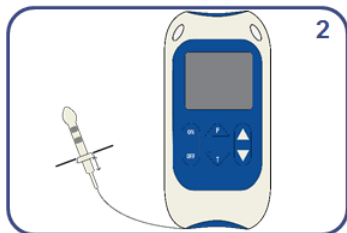
Тренажер мышц тазового дна
Perfect PFE для мужчин
РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ
ВНИМАТЕЛЬНО ИЗУЧИТЕ ПЕРЕД
ПРИМЕНЕНИЕМ



Быстрый старт. Краткая инструкция



1
Подключите устройство к анальному зонду.



2
Поместите анальный зонд так, чтобы основание фланца касалось ануса. Вы можете выбрать удобную высоту фланца.



3
Чтобы включить устройство, нажмите и удерживайте кнопку **ON**.



4
Выберите программу, нажав кнопку **P**.



5
Установите комфортную мощность импульса и интенсивность тренировки с помощью кнопок **▲** и **▼**.



6
Чтобы выключить устройство, нажмите и удерживайте кнопку **OFF**.

Уважаемый пользователь,

Благодарим Вас за выбор **perfect PFE**. Продукты TensCare – это устройства высокого качества, прошедшие через тщательное тестирование для индивидуальных тренировок с целью возврата силы и тонуса мышц тазового дна.

Внимательно прочтите руководство по использованию устройства и сохраните его для дальнейшего применения, соблюдайте все предписания и инструкции.

С уважением,
TensCare и ЗАО «Пенткрофт Фарма»

СОДЕРЖАНИЕ

1	Введение	8
2	Показания к применению	8
3	Технические характеристики	9
4	Упражнения для мышц тазового дна	10
4.1	Мышцы тазового дна	10
4.2	Упражнения	13
5	Принцип действия ЭМС	15
6	Противопоказания, предупреждения и меры предосторожности	17
7	Информация о настройках программы	23
8	Программы	23
8.1	Настройки программ	23
8.2	Установленные программы	24
9	Комплектация	26
10	Информация об устройстве	27
10.1	Управление и дисплей	27
10.2	Инструкция по эксплуатации	27
11	Настройка и эксплуатация Perfect PFE	31
11.1	Установка батарей	31
11.2	Соединительные провода	33
11.3	Подготовка к процедуре	34

11.4	Тренировка	35
11.5	Действия после тренировки	38
12	Уход за тренажером	39
13	Электромагнитная совместимость	40
14	Утилизация электрических и электронных изделий	40
15	Аксессуары	41
16	Гарантийные условия и обязательства	41
17	Устранение неисправностей	42
18	Общие технические характеристики	46
19	Информация о производителе и дистрибьюторе	48

ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ



Внимание! При использовании следуйте инструкциям, приведенным в Инструкции по применению.



ОБОРУДОВАНИЕ ТИПА ВФ (с изолированной накладываемой частью, обеспечивающее степень защиты от поражения электрическим током), устройство оснащено проводящим контактом с конечным пользователем.



Обратитесь к Инструкции по применению.



Температурный диапазон, в пределах которого устройство может безопасно использоваться.



Номер товарной партии, присвоенный изготовителем, чтобы можно было идентифицировать товарную партию или серию изделий.







Диапазон влажности, в пределах которого устройство может безопасно использоваться.



Серийный номер, присвоенный изготовителем, чтобы можно было идентифицировать конкретное устройство медицинского назначения.



Не подлежит утилизации вместе с бытовыми отходами.

	Номер по каталогу изготовителя, чтобы можно было идентифицировать устройство.
	Атмосферное давление, в пределах которого устройство медицинского назначения может безопасно использоваться.
	Дата изготовления устройства указывается в серийном номере, нанесённом на устройство (как правило, в батарейном отсеке) в форме «год/серийный номер» (ГГ/ 123456) или «месяц / год/серийный номер» (ММ/ ГГ/ 123456).
	Это устройство предназначено для использования в амбулаторных и домашних условиях.
	<p>Это устройство не является водонепроницаемым и должно быть защищено от воздействия жидкостей.</p> <p>Первая характеристическая цифра 2: предотвращение доступа к опасным частям устройства осуществляется пальцем; испытательный шарнирный палец диаметром 12 мм и длиной 80 мм должен оставаться на достаточном расстоянии от опасных частей; устройство должно быть защищено от проникновения внешних твёрдых предметов диаметром 12,5 мм и более.</p> <p>Вторая характеристическая цифра 2: устройство защищено от вертикально падающих капель воды при наклоне корпуса до 15°. Вертикально падающие капли не должны оказывать вредного воздействия, когда корпус наклонен под любым углом до 15° с любой стороны от вертикали.</p>

1. ВВЕДЕНИЕ

Описание устройства и принципы его работы

Устройство **Perfect PFE** – это тренажер для укрепления мышц тазового дна. Он является электромиостимулятором, т.е. направляет слабые стимулирующие импульсы (подобно естественным нервным импульсам) непосредственно в мышцы тазового дна через зонд, оснащённый электродами из нержавеющей стали или наочно размещаемые электроды. Эти импульсы заставляют сокращаться мышцы тазового дна. Если Вы уже забыли, как они сокращаются, испытываете затруднения в проявлении мышечной реакции или просто хотите восстановить мышечный тонус тазового дна, **Perfect PFE** поможет комфортно увеличить силу мышц данной области и помочь развить контроль над ними.

Устройство прекрасно дополняет самостоятельное выполнение упражнений для мышц тазового дна. **Perfect PFE** очень прост в использовании, имеет удобное кнопочное управление и пять чётко обозначенных предустановленных тренировочных программ.

2. ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Тренажер Perfect PFE используется для увеличения тонуса и силы мышц тазового дна.

Регулярные тренировки способствуют повышению силы и тонуса мышц тазового дна, улучшению кровоснабжения, ликвидации застойных явлений и улучшению функционального состояния органов малого таза (мочевого пузыря и кишечника).

Повышение силы мышц данной области также способствует улучшению эректильной функции у мужчин.



Perfect PFE – это устройство, разработанное для укрепления мышц тазового дна и использования в амбулаторных и в домашних условиях. Может применяться пользователями, которые могут управлять устройством и понимать инструкции по применению. **Perfect PFE.** Нельзя использовать для каких-либо иных целей вне показаний.

Не подходит для применения детьми.

3. ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

- **Один канал**

Одноканальное устройство для тренировки мышц тазового дна с помощью анального зонда с регулируемой глубиной введения.

- **Комфортная стимуляция**

Плавная, регулируемая стимуляция с точными и тонкими настройками для различных уровней интенсивности (шаг изменений - 1 мА).

- **Пять предустановленных программ**

электростимуляции мышц, включая **STRES**, **URGE**, **MIXED**, **TONE**, **PAIN**. Подробное описание программ см. раздел 8.2.

- **Память**

Устройство запоминает следующую информацию: применяемая программа (автоматически запускается в режиме последней использованной), количество использований и их продолжительность.

- **Таймер продолжительности тренировки**

Продолжительность тренировки автоматически установлена на 20 минут, что предотвращает чрезмерную нагрузку на мышцы. Пользователь может вручную сбросить это значение и установить желаемое (непрерывное действие, 10, 20, 30, 45, 60 или 90 минут).

- **Обнаружение размыкания электрической цепи**

Автоматически сбрасывает силу тока до нуля если соединение между тренажером и электродами нарушено. На экране появится мигающий сигнал **LEADS** (провода).

- **Автоматическая блокировка клавиатуры**

Автоматическая блокировка клавиатуры предотвращает любые случайные изменения в настройках в процессе тренировки.

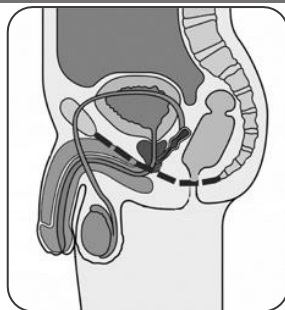
- **Большой жидкокристаллический экран**

Экран чётко показывает параметры работы устройства, а также используемую программу и интенсивность.

4. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ ТАЗОВОГО ДНА

4.1. МЫШЦЫ ТАЗОВОГО ДНА

Тазовое дно состоит из нескольких слоёв мышц, которые поддерживают кишечник, мочевой пузырь, мочеиспускательный канал и простату у мужчин. Эти мышцы по форме похожи на гамак или дно и бока чаши. Они отходят от лобковой кости спереди до конца позвоночника (или копчиковой кости) сзади.



Мышцы тазового дна:

- помогают поддерживать органы брюшной полости и таза;
- взаимодействуют с мышцами живота и спины, что способствует стабилизации и поддержке позвоночника.

Мышцы тазового дна также играют важную роль в обеспечении сексуальной функции мужчин, так как они участвуют в процессах эрекции и эякуляции.

Однако, мышцы тазового дна могут ослабеть и, если они растянуты или ослаблены, органы малого таза могут полностью перестать поддерживаться, может нарушиться эректильная функция, утратится контроль над мочеиспусканием или дефекацией.

Мышцы тазового дна могут быть ослаблены:

- после некоторых методов лечения рака простаты (хирургическое вмешательство, радикальная простатэктомия или трансуретральная резекция простаты);
- при регулярных запорах;
- при избыточном весе;
- при занятиях тяжелой атлетикой;
- вследствие длительного кашля (например, кашель курильщика, бронхит или астма);
- при отсутствии физической нагрузки.

Общие признаки, которые могут указывать на нарушения со стороны мышц тазового дна, включают:

- непреднамеренное выделение мочи, когда Вы смеётесь, кашляете или чихаете;
- внезапное и сильное желание посетить туалет или запоздалое посещение туалета;
- необходимость частого посещения туалета;
- затруднения при опорожнении мочевого пузыря или кишечника;
- непреднамеренная потеря контроля над мочевым пузырём или кишечником;
- непреднамеренное выделение кишечных газов;
- неприятные ощущения при половой близости;
- пролапс (опущение или выпячивание органов малого таза).

У мужчин пролапс может ощущаться как выпячивание в прямой кишке, ощущение инородного тела или ложные позывы к дефекации, когда, на самом деле, необходимость дефекации отсутствует.

Мышцы тазового дна, как и другие мышцы тела, можно укрепить с помощью регулярных упражнений. Нарращивание силы мышц тазового дна позволяет им лучше поддерживать органы малого таза, улучшает контроль над мочевым пузырём и кишечником, а также может помочь предотвратить непреднамеренное выделение мочи, кала или кишечных газов.

Мужчины со стрессовым недержанием мочи, то есть подтеканием мочи при кашле, чихании или нагрузке, обнаружат, что тренировка мышц тазового дна может помочь в преодолении этой проблемы.

Тренировка мышц тазового дна также может быть полезна мужчинам, у которых есть частые позывы к мочеиспусканию (так называемое ургентное недержание мочи).

Мужчины, имеющие проблему с контролем кишечника, могут обнаружить, что тренировка тазового дна может помочь укрепить мышцу, закрывающую задний проход. Эта мышца тоже относится к мышцам тазового дна.

Регулярные тренировки мышц тазового дна могут снизить риск пролапса, ускорить выздоровление после урологической операции и увеличить сексуальное удовольствие.

Медицинский работник поможет Вам научиться выполнять упражнения. Ежедневное выполнение всего лишь нескольких упражнений для укрепления мышц тазового дна устранил слабость мочевого пузыря или симптомы пролапса, а также предотвратит ухудшение качества жизни.

4.2. УПРАЖНЕНИЯ

Рекомендуется выполнять упражнения для укрепления мышц тазового дна (иногда называемые упражнениями Кегеля) ежедневно, чтобы они стали частью Вашей повседневной жизни.

1) Упражнения Кегеля можно выполнять в любое время, и они малозаметны со стороны, поэтому Вы можете выполнять их практически где угодно: лёжа в кровати, сидя за компьютером или стоя в ожидании автобуса.

2) Важно почувствовать мышцы тазового дна и ощутить их сокращения. Для этого попытайтесь приостановить выделение мочи во время мочеиспускания, а потом возобновить его. Если эти попытки Вам удаются, то Вы правильно сокращаете нужные мышцы.

Примечание: если упражнения Вам удаются, то знайте, что Вы правильно тренируете нужные мышцы. В дальнейшем, перед началом упражнений необходимо опорожнить мочевой пузырь.

Упражнения для мышц тазового дна можно выполнять где угодно и когда угодно. Вы можете выполнять их стоя, сидя на корточках или лежа, но сначала вам может быть проще выполнять упражнения сидя:

1) Сядьте на стул, унитаз или крышку унитаза.

2) Убедитесь, что ваши ноги стоят на полу и слегка разведены.

3) Наклонитесь вперед, положив локти на колени.

Существует два типа упражнений – медленные и быстрые. Каждый раз, когда Вы тренируете мышцы тазового дна важно сначала выполнять медленные, а затем быстрые упражнения.

Для выполнения медленных упражнений:

- 1) Напрягите и подтяните внутрь мышцы вокруг заднего прохода. Убедитесь, что при этом вы не напрягаете мышцы ягодиц.
- 2) Теперь напрягите и подтяните мышцы вокруг уретры, как будто вы пытаетесь остановить мочеиспускание.
- 3) Старайтесь не задерживать дыхание, дышите нормально. Посчитайте, как долго вы сможете удерживать сжатие. Если вы можете держать до 10 секунд, расслабьтесь на счет 10.
- 4) Повторяйте действия, пока не почувствуете усталость в мышцах.
- 5) Со временем Вы сможете увеличить время удержания мышц в напряжении.

Для выполнения быстрых упражнений:

- 1) Напрягите мышцы тазового дна, как и раньше.
- 2) Удерживайте напряжение 1 секунду, а затем расслабьте мышцы.
- 3) Повторяйте действия, пока не почувствуете усталость в мышцах.

Мышцы тазового дна легко устают, и Вы можете заметить, что для правильного выполнения этих упражнений требуется концентрация внимания. Если Вы обнаружите, что мышцы расслабляются слишком быстро и Вы не можете долго удерживать их в напряжении, просто удерживайте его так долго, как можете. Если Вы можете удерживать сокращение только три секунды, то каждый раз, когда Вы делаете упражнения, расслабляйте мышцы на счет «три». Постепенно старайтесь удерживать мышцы в напряжении до четыре-пяти-и так далее секунд. Как только Вы сможете выполнять упражнения в положении сидя без затруднений, попробуйте сменить положение тела (например, стоя или сидя на корточках).

Не забывайте напрягать мышцы тазового дна во время и после любой деятельности, которая вызывает у вас недержание мочи (например, при подъеме со стула или при кашле), чтобы сжатие стало автоматической реакцией.

При выполнении упражнений важно не:

- сжимать ягодицы вместе;
- соединять колени;
- задерживать дыхание;
- поднимать вверх плечи, брови или пальцы ног.

Не беспокойтесь, если сначала вам будет трудно удерживать напряжение мышц даже в течение трех секунд. Просто фиксируйте мышцы в напряжённом состоянии так долго, сколько персонально Вам комфортно. Чем больше упражнений Вы выполняете, тем сильнее становятся мышцы, и тем дольше Вы сможете сжимать их.

Примечание: важно стремиться к качественным сокращениям, а не к их большому количеству, поэтому несколько эффективных сильных сокращений лучше, чем множество слабых.

Использование тренажера **Perfect PFE** в сочетании с самостоятельными упражнениями Кегеля позволит Вам лучше понять, как работают мышцы тазового дна и извлечь из упражнений максимальную пользу.

5. ПРИНЦИП ДЕЙСТВИЯ ЭМС

ЭМС расшифровывается как электрическая мышечная стимуляция, она обеспечивает безболезненное, интенсивное мышечное сокращение и эффективные тренировки при слабости мышц тазового дна, способствует созданию моторных реакций при нарушенной или утраченной способности к произвольной мышечной деятельности.

Преимущества ЭМС

Использование ЭМС может привести к более быстрому прогрессу при проведении тренировок мышц тазового дна. Метод прост и подходит для применения в условиях клиники, а также для самостоятельного использования в домашних условиях.

Механизм действия ЭМС

Электромиостимуляторы (электрические стимуляторы мышц) могут играть жизненно важную роль, помогают женщинам и мужчинам ощутить мышцы тазового дна и понять правильный механизм их работы при выполнении упражнений Кегеля. Электромиостимуляторы **Perfect PFE** используют неинвазивный метод стимуляции сокращения мышц посредством слабого воздействия на мышцы тазового дна с помощью небольшого зонда или электродных контактов: они располагаются рядом с нервами, пропускают через ткани слабые электрические импульсы. Этот слабый ток поступает в нервные волокна, контролирующие эту часть мышцы, стимулируя её к сокращению. Таким образом, электрическая мышечная стимуляция (ЭМС) искусственно заставляет работать мышцу, позволяя развивать контроль над мышечными сокращениями. Эти сокращения тренируют мышцы и, как и любые другие упражнения, если они выполняются регулярно, повышают силу и тонус мышц.

Разные частоты обладают разными эффектами; например, низкие частоты (1 - 10 Гц) в сочетании с увеличенной продолжительностью импульса оказывают успокаивающее и расслабляющее действие за счёт индивидуальных сокращений, благодаря чему одновременно улучшается кровообращение в обрабатываемой мышце и поддерживается удаление конечных продуктов метаболизма.

Средние частоты (20 - 50 Гц), благодаря быстрой последовательности сокращений могут создавать высокий уровень нагрузки на мышцу, стимулируя, тем самым, улучшение мышечной структуры.

Каждая предустановленная программа имеет определённую частоту и длительность импульса, что обеспечит наилучшие результаты тренировок.

6. ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ И МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

В данном Руководстве:

Предупреждение подразумевает, что несоблюдение этих пунктов может привести к серьёзным травмам или летальному исходу.

Предостережение подразумевает, что несоблюдение этих пунктов может привести к травмам лёгкой или средней степени тяжести или повреждению устройства либо другого имущества.

Примечания поясняют нюансы использования либо содержат рекомендации.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

• **НЕ используйте** устройство, если у Вас установлен кардиостимулятор (либо, если у Вас имеются нарушения сердечного ритма) или любые электронные устройств.

Использование устройства TENS одновременно с другими электронными устройствами может привести к неправильному функционированию устройства TENS.

- **НЕ используйте** в течение первых 6 недель после операции в стимулируемой области. Стимуляция может нарушить процесс заживления.

●**НЕ используйте**, если у вас есть симптомы активной инфекции мочевыводящих путей или локальных поражений. Введение зонда может раздражать чувствительные ткани.

●**НЕ используйте**, если у Вас имеются болезненные ощущения в области малого таза. Возможно, вы не сможете безопасно контролировать интенсивность стимуляции.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ:

●**НЕ используйте** устройство, если Вы не можете правильно ввести зонд. Если у Вас имеется выраженный пролапс или, если при установке зонда возникает какой-либо дискомфорт, то перед использованием устройства следует проконсультироваться с врачом.

●**НЕ используйте** устройство во время вождения, работы с механизмами или подобных действиях, требующих мышечного контроля. *Незакреплённые электродные контакты, повреждённые выводы или внезапные изменения надёжности контакта могут вызывать короткие произвольные движения мышц.*

●**НЕ используйте** устройство для временного снятия или облегчения боли неустановленной этиологии (при отсутствии диагноза и соответствующего обследования). *Это может затруднить диагностику прогрессирующего состояния.*

●**НЕ используйте** устройство, если у Вас имеются следующие патологические состояния: подтвержденный или подозреваемый онкологический процесс или боль неустановленной этиологии с онкологией в анамнезе. *Следует избегать непосредственной стимуляции области подтверждённой или подозреваемой злокачественной опухоли.*

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЯ:

- Следует соблюдать осторожность, если у Вас имеется нарушение свёртываемости крови, поскольку стимуляция может увеличить приток крови к стимулируемой области.
- В случае если у Вас есть подозрение или диагноз «эпилепсия» применение стоит ограничить, так как электростимуляция может повлиять на порог судорог.
- Следует соблюдать осторожность при использовании устройства одновременно с контрольным оборудованием с нательными электродами. *Это может помешать сигналам управления.*
- При использовании устройства одновременное применение высокочастотного хирургического оборудования может привести к ожогам и повреждению стимулятора.
- Мощные электромагнитные поля (электрохирургические инструменты/ микроволновые печи/ мобильные телефоны) могут повлиять на правильную работу устройства. Если Вам кажется, что оно ведёт себя необычно, то увеличьте расстояние до вышеуказанных устройств.
- Запрещено использование устройства лицами не способными понять инструкции или лицами с когнитивными нарушениями, например, болезнью Альцгеймера или слабоумием.
- Необходимость введения анального электрода делает его непригодным для использования детьми.
- Храните устройство в недоступном для детей месте. *Длинный шнур электропитания может вызвать риск удушья у детей.*
- Следует соблюдать осторожность при использовании **Perfect PFE** если установлены высокие параметры интенсивности. Длительное использование с высокими

параметрами интенсивности может привести к повреждению мышц или воспалению тканей.

•О серьезных или долгосрочных побочных эффектах от применения устройства не сообщалось. О слабых побочных реакциях сообщается очень редко. Они включают мышечную боль и судороги, раздражение тканей и кровотечение, лёгкие или кратковременные позывы к мочеиспусканию или недержание кала, а также покалывание в ногах. Если Вы испытываете любое из перечисленных ощущений - прекратите использование устройства. Когда симптомы исчезнут, попробуйте возобновить тренировки с устройством при более низких параметрах интенсивности.

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЯ, КАСАЮЩИЕСЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЗОНДА:

• **Perfect PFE** предназначен для применения только одним пользователем. Не позволяйте использовать его другим лицам. *Может произойти инфицирование или результат применения будет несоответствующим.*

•Необходимо очищать анальный зонд **Perfect PFE** каждый раз после применения. Недостаточно тщательная обработка может *привести к раздражению или инфицированию.*

•Не рекомендуется извлекать или вводить анальный зонд, до тех пор, пока **Perfect PFE** не выключен полностью, т.к. эти действия в процессе активной стимуляции мышц могут вызвать дискомфорт или раздражение тканей.

•Если возникает раздражение тканей, то немедленно прекратите использование. Проконсультируйтесь с Вашим врачом перед дальнейшим использованием устройства для предотвращения травм.

•Использование лубриканта на силиконовой основе, особенно нанесение его на металлические пластины зонда,

нежелательно, так как это может снизить эффективность тренировок с **Perfect PFE**. Используйте лубрикант на водной основе.

- Металл, используемый для изготовления контактных пластин зонда, содержит небольшое количество никеля. Это может вызвать аллергическую реакцию. Если у Вас имеется повышенная чувствительность к никелю - не используйте данный зонд. *Доступен альтернативный золотой зонд, специально изготовленный без содержания никеля.*

- Не используйте это устройство с анальным зондом, отличающимся от рекомендованных изготовителем (см. раздел 18). Электроды с меньшей площадью поверхности могут вызвать раздражение тканей.

НЕ УСТАНАВЛИВАЙТЕ ЭЛЕКТРОДЫ:

- На коже, которая не имеет нормальной чувствительности. *Если кожа онемела слишком сильно, то повышенная интенсивность стимуляции может привести к воспалению.*

- На повреждённой коже *электроды могут способствовать распространению инфекции.*

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЯ КАСАЮЩИЕСЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭЛЕКТРОДНЫХ КОНТАКТОВ:

- Не игнорируйте аллергическую реакцию на электродные контакты: *если появляется раздражение кожи, то прекратите использование TENS, так как этот тип электродов может Вам не подойти. В продаже имеются альтернативные электродные контакты, специально предназначенные для чувствительной кожи.*

- Не используйте это устройство с проводами или электродами, иными, чем те, что рекомендуются производителем. *Фактические характеристики устройства могут отличаться от указанных в*

спецификации. Электроды с меньшей площадью поверхности могут вызвать раздражение тканей.

ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ ВАШЕ УСТРОЙСТВО В ХОРОШЕМ РАБОЧЕМ СОСТОЯНИИ, СОБЛЮДАЙТЕ СЛЕДУЮЩИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЯ:

- Не погружайте устройство в воду и не размещайте его вблизи источников избыточного тепла, таких, как камин, обогреватель или вблизи источников высокой влажности, таких, как небулайзер или чайник, поскольку это может привести к нарушению правильной работы устройства.
- Храните устройство вдали от солнечного света, так как длительное воздействие солнечного света может повлиять на состояние прорезиненного покрытия, вызовет появление трещин и сделает его менее эластичным.
- Храните устройство вдали от пыли и сухой грязи (например, ворс текстильных изделий, шерсть домашних животных), так как длительное воздействие может негативно повлиять на разъёмы или вызвать их плохой контакт.
- Температура и относительная влажность при хранении: от -20°C до +40°C; от 8% до 70% ОВ. Температура и относительная влажность при транспортировке: от - 20°C до + 40°C; от 8% до 70% ОВ.
- Не пытайтесь самостоятельно вскрывать контроллер тренажера TENS (исключая случаи для замены батареек). Попытка самостоятельного вскрытия *может повлиять на безопасную работу устройства и аннулирует гарантию.*

7. ИНФОРМАЦИЯ О НАСТРОЙКАХ ПРОГРАММ

Каждая программа имеет свою собственную комбинацию настроек частоты и ширины импульса, которые обеспечивают различные ощущения.

- **Частота (Гц, импульс в секунду)**

Низкие частоты (1-10 Гц) оказывают успокаивающее и расслабляющее действие благодаря индивидуальным сокращениям мышц.

Средние частоты (20-50 Гц) могут вызвать сильное напряжение мышц, способствуя восстановлению мышечной структуры.

- **Ширина импульса (мкс)**

Устройство **Perfect PFE** имеет ширину импульса от 200 до 300 мкс. Строго говоря, чем больше ширина импульса, тем более интенсивно ощущается стимуляция, и, если она установлена на достаточно высоком уровне, это обычно вызывает сокращение мышц, которое требуется для эффективного тонизирования мышц тазового дна.

8. ПРОГРАММЫ

8.1 НАСТРОЙКИ ПРОГРАММ

Программа	STRES	TONE	MIXED	URGE	PAIN
Частота (Гц)	50	35	10/50	10	4
Ширина импульса (мкс)	300	250	200/ 300	200	200
Повышение и понижение (сек)	1	2		Постоянное значение	
Длительность воздействия (сек)	5	3			
Длительность отдыха (сек)	10	6			
Продолжительность процедуры по умолчанию (мин)	20	20	20		

8.2 УСТАНОВЛЕННЫЕ ПРОГРАММЫ

Устройство **Perfect PFE** имеет пять предварительно установленных программ: **STRES**, **URGE**, **MIXED**, **TONE** и **PAIN** для использования с анальным зондом.

ПРОГРАММА STRES

Отображается на экране, как «**STRES**».

Программа укрепляет мышцы тазового дна с помощью щадящей электростимуляции. Как только мышечная сила восстанавливается, эти мышцы способны лучше противостоять мочеиспусканию, вызванному внешним давлением на мочевой пузырь, например, при кашле, чихании или физических нагрузках.

Легкая стимуляция заставляет мышцы сокращаться и работать. Это восстанавливает их силу и объем. Как и другие фитнес-тренировки, заметный результат требует регулярности. Рекомендуется ежедневная стимуляция в течение 1-3 месяцев. Улучшения наблюдаются уже примерно через четыре недели.

Ощущение от тренировки похоже на сильное втягивание мышц и подтягивание мышц тазового дна. Вашей естественной мышечной реакцией будет подтягивание мышц внутрь и вверх.

Примечание. Эта программа также способствует улучшению эректильной функции.

ПРОГРАММА URGE. Отображается на экране, как «**URGE**». Программа работает иначе, чем программа **STRES**. Слабая непрерывная стимуляция расслабляет мышцы, в том числе мышцу мочевого пузыря, уменьшая её произвольные сокращения. Это предотвращает нежелательное и неожиданное опорожнение мочевого пузыря.

При стимуляции один раз в день, улучшения будут заметны уже через 2 недели.

Ощущения от применения данной программы более мягкие, вибрирующие. Тем не менее, когда тренировка заканчивается, и Ваше тазовое дно расслабляется, становится очевидным, насколько эффективно использование.

ПРОГРАММА MIXED. Отображается на экране, как «**MIXED**». Она является комбинацией программ **STRES** и **URGE**.

Первые 10 минут используется программа **URGE**, затем, в последующие 10 минут программа **STRES** тонизирует мышцы тазового дна. Возможно, Вам понадобится увеличить стимуляцию, чтобы почувствовать сокращение мышц при запуске программы **STRES**.

ПРОГРАММА TONE. Отображается на экране, как «**TONE**». После того, как мышцы тазового дна будут укреплены с помощью **Perfect PFE**, продолжайте их тренировать/поддерживать в тонуе.

Регулярное использование этой программы (примерно два раза в неделю) гарантирует, что Ваши мышцы останутся укрепленными, тренированными.

Ощущение при использовании программы **TONE** - это последовательное сильное напряжение мышц, а затем их расслабление.

Сильные и подтянутые мышцы тазового дна увеличивают сексуальное здоровье и удовольствие.

ПРОГРАММА PAIN. Отображается на экране, как «**PAIN**».

Эта программа обеспечивает постоянную слабую стимуляцию, при выполнении ощущается успокаивающее покалывание. Используйте эту программу с анальным зондом или накожными электродами (как устанавливать электроды см. Раздел 11.4) не менее 40 минут два или три раза в неделю. Установите силу тока как можно выше, сохраняя комфортные ощущения.

9. КОМПЛЕКТАЦИЯ

В упаковке находятся:

- тренажер мышц тазового дна для мужчин **Perfect PFE (1 шт.)**
- смазка на водной основе Go Gel 50 мл (1 шт.)
- соединительный провод (L-CPT) (1 шт.)
- анальный зонд (X-PR13) (1 шт.)
- 50x50 мм электродные пластины (E-CM5050) (4 шт.)
- AA 1.5V щелочные батарейки (2 шт)
- съемный зажим для ремня (1 шт.)
- сумка для хранения (1 шт.)
- руководство пользователя (1 шт.)



10. ИНФОРМАЦИЯ ОБ УСТРОЙСТВЕ

10.1 УПРАВЛЕНИЕ И ДИСПЛЕЙ



10.2 ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

«ВКЛ/ ВЫКЛ»



Чтобы включить устройство, нажмите кнопку **ON** («ВКЛ») и удерживайте её в течение 3-5 секунд, до тех пор, пока не включится дисплей.

Чтобы выключить устройство, нажмите кнопку **▼**, снимите блокировку клавиатуры и нажмите кнопку **OFF** («ВЫКЛ»), удерживая её в течение 3-5 секунд, до тех пор, пока дисплей не погаснет.

При первом использовании или после замены батарей на дисплее отображается сигнал, что устройство автоматически установлено на нулевую мощность в программе **STRES**.

При последующих включениях устройство автоматически запускается в программе, которая использовалась при последнем выключении.

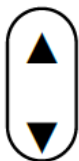
Устройство отключится автоматически:

- когда таймер закончил отсчет до 0;
- если более 5 минут будет находиться на мощности равной 0.

Примечание: всегда проверяйте выключен ли тренажер перед тем как поместить зонд или извлечь его.

Подсветка гаснет через 10 секунд после последнего нажатия на любую кнопку.

ПАРАМЕТРЫ СИЛЫ ТОКА (МОЩНОСТИ)



Кнопки, маркированные ▲ и ▼, служат для регулирования силы тока (мощности).

Чтобы увеличить силу импульса - нажмите и удерживайте кнопку ▲ до тех пор, пока не будет достигнута желаемая интенсивность. Чтобы уменьшить мощность - нажмите и отпустите кнопку

▼. Для увеличения мощности с шагом изменения 1 мА нажмите и отпустите кнопку ▲.

Устройство будет оставаться в РАБОЧЕЙ части цикла в течение 5 секунд, пока регулируется интенсивность. Показатели силы тока отображаются на ЖК-дисплее.

Кнопки управления силой тока не будут функционировать до тех пор, пока устройство не будет подключено правильно (то есть, зонд будет правильно вставлен, не нарушено соприкосновение зонда с тканями, провода плотно соединены с контактами и не повреждены и т.п.). Perfect PFE обнаруживает разрыв электроцепи и автоматически возвращает силу тока на ноль.

Устройство имеет 99 уровней мощности. Если удерживать кнопку ▲ в течение 3-5 секунд, то начнется быстрое переключение значений мощности.

Изначально при изменении мощности Вы можете ничего не ощущать. Необходимо подобрать комфортный уровень мощности программы до тех пор, пока он не станет чувствительным, но при этом не будет вызывать болевых или дискомфортных ощущений.

Впоследствии, скорее всего, по мере достижения прогресса тренировок Вам потребуется увеличивать мощность.

Жёлтая световая индикация на выходном разъёме указывает на наличие активного выхода. Дисплей будет оставаться включенным в течение 5 секунд после извлечения штекера зонда или электродов.

УПРАВЛЕНИЕ ПРОГРАММАМИ



Кнопка, обозначенная буквой **P**, управляет программами. Устройство **Perfect PFE** имеет пять предустановленных программ. При первом использовании устройство автоматически включается на программу **STRES**. При следующем включении по умолчанию будет включаться последняя использованная программа.

Каждый раз, когда Вы нажимаете и отпускаете кнопку **P**, программа переключается на следующую, что отображается на ЖК-дисплее.

Каждый раз, когда Вы меняете программу, мощность возвращается к нулевому значению. Эта функция обеспечивает безопасное применение, поскольку устраняет возможность резких изменений ощущений при смене программы.

ТАЙМЕР ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ СЕАНСА



Кнопка, помеченная буквой **T**, может использоваться для установки продолжительности тренировки (сеанса).

Когда Вы включаете устройство, оно автоматически устанавливается на 20 минут или непрерывную работу (отображается, как **C**) в зависимости от выбранной программы.

Чтобы установить другое время, установите мощность на ноль и нажмите **T**. Начнёт мигать индикатор **min**. Вы можете установить продолжительность сеанса **S** (непрерывный) или 10, 20, 30, 45, 60 или 90 минут с помощью кнопок **▲** и **▼**. Нажмите **T** ещё раз, чтобы сохранить выбранный параметр.

На ЖК-дисплее отобразится продолжительность сеанса рядом с символом часов. Устройство автоматически отсчитывает заданные минуты и выключится, когда время применения достигнет нулевого значения.

НИЗКИЙ ЗАРЯД БАТАРЕЙ

Появившийся на экране символ полупустых батареек (см. рисунок) указывает на то, что элементы питания необходимо заменить. Устройство автоматически выключится примерно через 2 минуты после появления этого символа.



БЛОКИРОВКА КЛАВИАТУРЫ

Если Вы не нажимаете никакие клавиши в течение 30 секунд, то клавиатура будет автоматически заблокирована. Это сделано для того, чтобы избежать случайных изменений в настройках. Чтобы разблокировать клавиатуру,



нажмите кнопку **▼** и удерживайте 3-5 секунд.

СИГНАЛ НЕИСПРАВНОСТИ СОЕДИНИТЕЛЬНЫХ ПРОВОДОВ

Устройство **Perfect PFE** контролирует надёжность соединений и контакта между Вами и зондом/контактными электродами. Это сделано для того, чтобы предотвратить внезапные изменения мощности при нарушении соединения. Если какое-либо параметр выйдет за пределы стандартного диапазона, и сила тока превысит 20 мА, то на экране начнёт мигать индикатор **LEADS**, трижды прозвучит звуковой сигнал и устройство сбросит силу тока до нулевого значения.

В этом случае проверьте провода (надежность соединения, целостность и т.п.) и, если необходимо, смажьте зонд лубрикантом на водной основе. Дополнительная информация по устранению неисправностей – см. раздел 1.

ПАМЯТЬ УСТРОЙСТВА

Память устройства **Perfect PFE** оснащена тремя функциями:

- 1) **Сохранение программы.** Когда Вы включаете устройство, оно автоматически запускает программу, которая использовалась при его выключении.
- 2) **Память пользователя.** Нажмите одновременно **T** и **▼** и удерживайте в течение 3-5 секунд. На дисплее отобразится количество проведенных тренировок (цифра 3 на изображении) и общая продолжительность использования в часах (цифра 19 на изображении). Нажмите те же кнопки ещё раз, чтобы вернуться к нормальному управлению.
- 3) **Сброс памяти.** Чтобы обнулить память, удерживайте одновременно кнопки **T** и **OFF** в течение 3-5 секунд.



11. НАСТРОЙКА И ЭКСПЛУАТАЦИЯ PERFECT PFE

11.1 УСТАНОВКА БАТАРЕЙ

- 1) Снимите зажим для ремня, сдвинув его вниз.



2) Снимите крышку батарейного отсека, потянув за защёлку.



3) Вставьте батареи. Убедитесь в том, что батареи установлены правильно, в соответствии с маркировкой в батарейном отсеке, и что лента находится позади них.



4) Установите на место крышку батарейного отсека и зажим для ремня. Когда батареи разрядятся, на экране отобразится индикатор низкого заряда батарей. Важно как можно скорее заменить батареи.

Перезаряжаемые батареи. Устройство может работать с перезаряжаемыми батареями (аккумуляторами), но дисплей может выглядеть тусклым.

Хранение батарей. Извлеките батареи из Вашего устройства **perfect PFE**, если не предполагается использовать его в течение длительного периода времени. *В некоторых типах батарей может случиться протечка агрессивной жидкости.*

Срок службы батарей. Батареи должны непрерывно работать на полную мощность, примерно, 18 часов. Неиспользованные батареи имеют номинальный срок годности 3 года, но обычно они служат дольше этого срока.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ, КАСАЮЩИЕСЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ БАТАРЕЙ:

- **НЕ** прокалывайте, не вскрывайте, не разбирайте и не используйте батареи во влажной и/или агрессивной среде.
- **НЕ** подвергайте воздействию температур выше 60°C.
- **НЕ** оставляйте и не храните батареи рядом с источниками высоких температур, под прямыми солнечными лучами, в герметичном контейнере или в микроволновой печи.
- **НЕ** погружайте батареи в воду, в т.ч. соленую и не подвергайте любому иному воздействию влаги.
- **НЕ** допускайте короткого замыкания.
- **НЕ** включайте устройство до полного закрытия крышки батарейного отсека.

Если внезапно батареи начинают течь и жидкость попала на кожу или в глаза, тщательно промойте их большим количеством воды.

Храните батареи в недоступном для детей месте.

НИКОГДА не пытайтесь перезарядить щелочную батарею. Существует опасность взрыва.

Не используйте вместе «старые», «новые» или разные типы батарей, так как это может привести к нарушению работоспособности устройства, протечке заряжающего элемента или снижению заряда батарей.

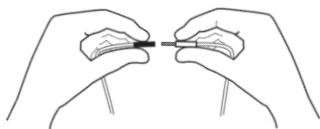
Утилизация батарей. Утилизируйте щелочные батарейки в соответствии с законодательными нормами. Не выбрасывайте в огонь. Взрывоопасно.

11.2 СОЕДИНИТЕЛЬНЫЕ ПРОВОДА

1) Вставьте штекер соединительного провода в разъем на основании устройства.



2) Соедините провода: провод, вставленный в разъем на основании контроллера устройства, с проводом, идущим от зонда. Соединяйте так, чтобы провода плотно прилегали друг к другу.



Осторожно проводите все манипуляции по подключению проводов. Соединительные провода могут повредиться из-за неаккуратного обращения.

Цветовая маркировка соединительных проводов

Концы соединительных проводов окрашены в чёрный или красный цвет. Эта маркировка предназначена для профессионального использования. Для большинства бытовых целей это не имеет значения, и Вы можете игнорировать цветовую маркировку.

11.3 ПОДГОТОВКА К ПРОЦЕДУРЕ

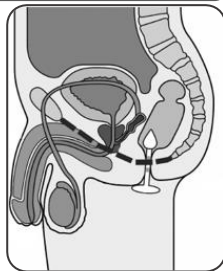
- 1) Перед использованием **Perfect PFE** Вам нужно посетить туалет. Для комфортной тренировки необходимо, чтобы мочевой пузырь и кишечник были свободны.
- 2) Смажьте поверхности металлических электродов и наконечник зонда смазкой на водной основе или водой.

Предостережение: не используйте для смазки лубрикант на силиконовой основе, так как это может снизить эффективность стимуляции мышц.

- 3) Выберите удобное положение, например, лежа на кровати на боку с подтянутыми коленями.

Предупреждение: перед введением зонда убедитесь в том, что устройство **Perfect PFE** выключено.

После того, как провод будет надежно закреплен в контактном гнезде устройства, введите зонд в задний проход до комфортного предела, пока основание фланца на зонде не коснется ануса (см. изображение).



- 4) Металлические части проводят электрический импульс и должны постоянно соприкасаться с основной частью мышцы. Ткани, расположенные рядом с входом, более чувствительны, поэтому следует избегать их стимуляции.
- 5) Рекомендуется, чтобы зонд был введен за мышцы сфинктера заднего прохода, если только врач не указал иное.

Примечание. Анальный зонд с длинными электродами (металлическая часть), должен вводиться так, чтобы металлические части были обращены от бедра к бедру. Анальный зонд с круглым электродом (металлическая часть) просто вводится на желаемую глубину.

Примечание. Иногда ношение обтягивающего нижнего белья помогает удерживать зонд на месте и поддерживать правильный контакт.

11.4 ТРЕНИРОВКА

- 1) Нажмите и удерживайте кнопку **ON** на блоке управления в течение 3-5 секунд, чтобы включить устройство.

2) Вы можете выбрать одну из пяти предустановленных программ (см. раздел 10). Для переключения между программами нажмите кнопку **P**.

3) Выбрав нужную программу, Вы можете регулировать интенсивность мышечной стимуляции, пока не достигнете комфортного уровня, и через 5 секунд после выбора нужной мощности начнётся тренировка.

4) В момент перерывов в стимуляции мощность на экране будет отображаться на нулевом значении, а затем снова начнёт подниматься до уровня интенсивности, который Вы выбрали для тренировки. Этот цикл будет продолжаться в течение 20 минут действия программы либо дольше, если Вы изменили настройки длительности.

Примечание: комфортный уровень мощности у каждого пользователя строго индивидуален – некоторые предпочитают использовать устройство **Perfect PFE** на самой высокой мощности (99 мА). Шаг повышения силы тока устройства **Perfect PFE** составляет 1 мА.

Сначала ощущение стимуляции может показаться недостаточно интенсивным и эффективным, но это изменится с течением времени использования. Будьте осторожны, не увеличивайте силу стимуляции преждевременно, чтобы избежать гиперстимуляции. Одной из причин отсутствия ощущений является индивидуальная чувствительность нервных окончаний. ЖК-дисплей показывает используемую интенсивность. Необходимо увеличивать интенсивность тренировок постепенно, в течение нескольких дней. Однако, иногда может потребоваться больше времени, поэтому увеличивайте интенсивность стимуляции только тогда, когда на предыдущем уровне Вы чувствуете себя комфортно и готовы увеличить мощность.

Примечание: если стимуляция становится некомфортной, то уменьшите интенсивность с помощью кнопки ▼.

При использовании в программах **STRES** и **TONE** стимуляция длится 4-5 секунд, а пауза – 8-10 секунд. Стимуляция вызывает ощущение сильного втягивания мышц и подтягивания тазового дна. Естественной реакцией будет подтягивание мышц.

При низком уровне мощности Вы можете не испытывать никаких ощущений, поскольку они индивидуальны и зависят от общего состояния мышц пользователя и каких-либо ранее существовавших физических условий. Поэтому медленно увеличивайте интенсивность, многократно нажимая кнопку ▲ до тех пор, пока не начнёте ощущать сокращения мышц.

Для достижения наилучших результатов тренировки старайтесь сокращать мышцы тазового дна вместе с воздействием **Perfect PFE** и продолжать самостоятельно сокращения в интервале отдыха. Если возможно, то скоординируйте сокращения с Вашим дыханием, чтобы войти в плавный ритм.

Для оптимальной мощности Вашей тренировки, увеличьте силу тока настолько, насколько это возможно по ощущениям (Вы должны явно ощутить мышечные сокращения), и затем уменьшите её на один шаг назад. Показатель мощности на дисплее уменьшится до 0 и будет мигать в течение периода отдыха.

Принцип работы программ **URGE** и **PAIN** иной. Во время их применения нет необходимости в сокращениях мышц. Мощность стимуляции должна быть комфортной, но явно ощутимой. Возможно, Вам придётся увеличивать её со временем.

Продолжительность каждого сеанса автоматически устанавливается на 20 минут, но будет зависеть от способности Вашего организма сокращать мышцы и Вашей выносливости. Постарайтесь не тренироваться сверх нормы во время первых применений, так как болевые ощущения в перетренированных мышцах могут возникнуть только на следующие сутки.

Примечание: если при использовании тренажёра у Вас начинается спазм мышц, выключите устройство и подождите, пока симптомы не исчезнут, затем продолжите тренировку на более низкой мощности.

Альтернативное размещение электродов на поверхности кожи при выполнении программы URGE.

Альтернативой анальному зонду являются накожные электроды и стимуляция участков кожи, которые находятся близко к нервам, иннервирующим мочевой пузырь и мочеиспускательный канал в районе позвонков спинного мозга S2 - S3.

Альтернативное размещение электродов на поверхности кожи (программы STRES, PAIN, при тренировках мышц тазового дна с целью улучшения эректильной функции). Электроды размещаются на коже между задним проходом и гениталиями или в районе копчика. Смотрите рисунки размещения электродов.



Стимуляция должна быть достаточно сильной, чтобы анус слегка сжимался.

11.5 ДЕЙСТВИЯ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ

1)Когда таймер достигнет нулевого значения, Ваш сеанс закончится и устройство выключится.

2)Убедитесь в том, что устройство выключено. Для выключения удерживайте нажатой кнопку **OFF**. Затем извлеките зонд из ануса, удерживая его за фланец, осторожно потянув его наружу.

3)Промойте и тщательно просушите зонд, затем упакуйте его в сумку для хранения.

4)Устройство **Perfect PFE** не только усилит Ваши мышцы тазового дна, но и поможет Вам распознать правильное ощущение, которое Вы должны чувствовать при выполнении упражнений Кегеля (см. объяснение в разделе 4.2).

Примечание: извлекая зонд, НЕ ТЯНИТЕ ЗА ПРОВОДА.

12 УХОД ЗА ТРЕНАЖЕРОМ

Важно правильно очищать устройство каждый раз после использования.

Очистка зонда:

- очищать рекомендуется после каждой тренировки;
- очистка зонда может проводиться с использованием антибактериальной салфетки без спирта, специальным очистителем, с использованием тёплой воды и мыла либо средства для интимной гигиены;
- после очистки необходимо сполоснуть зонд, тщательно высушить его, а после поместить в сумку-чехол для хранения;
- не погружайте надолго зонд в воду и не замачивайте его в очищающих средствах.

Очистка контроллера тренажёра и соединительных проводов:

- очищать рекомендуется не реже одного раза в неделю;
- очищать можно с использованием антибактериальной салфетки без спирта, специальным очистителем, влажной мягкой тканью, слегка смоченной в тёплой воде, с применением мыла или средства для интимной гигиены;
- после очистки тщательно высушите тренажер и соединительные провода, а после - поместите в сумку-чехол для хранения;
- не погружайте тренажер и провода в воду, не допускайте попадания влаги на электрические контакты.

13 ЭЛЕКТРОМАГНИТНАЯ СОВМЕСТИМОСТЬ

Беспроводное оборудование связи, такое как беспроводные домашние сетевые устройства, мобильные телефоны, беспроводные телефоны и их базовые станции, радиостанции могут влиять на тренажёр и должны храниться по крайней мере на расстоянии 3,3 м от него.

Примечание: для использования в условиях лечебного учреждения полные таблицы параметров ЭМС предоставляются по запросу.

14 УТИЛИЗАЦИЯ ЭЛЕКТРИЧЕСКИХ И ЭЛЕКТРОННЫХ ИЗДЕЛИЙ



По окончании срока работоспособности **Perfect PFE** (либо если устройство сломается), его необходимо соответственно утилизировать. Все электронные устройства не могут быть утилизированы как бытовой домашний мусор и просто быть выброшены в мусорный контейнер.

Соответствующая утилизация на территории России регулируется согласно КоАП РФ ст.8.2. «Несоблюдение требований в области охраны окружающей среды при обращении с отходами производства и потребления» (в

ред. Федерального закона от 17.06.2019 N 141-ФЗ). О возможностях утилизации электронных устройств в Вашем регионе уточняйте у уполномоченных организаций.

15 АКСССУАРЫ

Ожидаемый срок службы

- Прибор обычно работает более 5 лет, но имеет гарантию 2 года. На аксессуар (подводящий провод, зонд и аккумулятор) гарантия не распространяется.
- Срок службы сильно зависит от правильности эксплуатации. Всегда обращайтесь с проводами осторожно. Рекомендуется регулярно заменять провода (примерно каждые 6 месяцев).
- Заменяйте зонд каждые 6 месяцев, в соответствии с требованиями гигиены.
- Дополнительные электроды рассчитаны на 12-20 применений, в зависимости от состояния кожи и влажности.
- Щелочные батареи типа AA должны непрерывно работать около 18 часов.
- Зонд, новые батареи и подводящие провода можно приобрести у официального дистрибьютора (см. Контактную информацию на задней обложке).

Примечание: рекомендуется использовать только зонд, поставляемый с устройством, или замену, указанную выше, поскольку производительность может отличаться для других электродов.

Предупреждение: НЕ используйте силиконовые или гибридные (смешанные: вода и силикон) лубриканты.

16 ГАРАНТИЙНЫЕ УСЛОВИЯ И ОБЯЗАТЕЛЬСТВА

Гарантия распространяется только на электронный блок **Perfect PFE** и не включает в себя гарантию на электродные контакты, зонд, батареи или соединительные провода.

Согласно Постановлению Правительства РФ от 19.01.1998 N55 (ред. от 05.12.2019) исправное изделие не подлежит обмену и возврату.

ВАЖНО: Тренажер **Perfect PFE** предназначен только для одного пользователя и не подлежит передаче другим лицам. Неправильное использование продукта делает гарантию недействительной.

Гарантия на тренажёр мышц тазового дна **Perfect PFE** составляет 2 (два) года. Гарантийный срок распространяется на качество сборки и используемые материалы, подвижные части изделия, обеспечивающие нормальную работу устройства. Гарантия не покрывает случаи естественного износа, поломки ввиду не соблюдения правил эксплуатации (см. раздел “Уход за тренажёром”), намеренной порчи устройства.

При обнаружении дефекта в течение гарантийного срока, обратитесь к продавцу. Не пытайтесь вскрывать устройство самостоятельно – это аннулирует гарантию.

Производитель и продавец не несут ответственности за дефекты, связанные с ненадлежащим использованием, отсутствием надлежащего технического обслуживания или хранения, а также с халатностью или несчастным случаем. При любом из вышеуказанных действий или событий, гарантия теряет свою силу по отношению к устройству **perfect PFE**, и изготовитель не несет никакой дальнейшей ответственности в отношении к ней.

17 УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

Если Ваше устройство **Perfect PFE** не функционирует надлежащим образом, то решение проблемы может быть следующим:

Проблема	Возможная причина	Решение
Отсутствие изображения на дисплее	Разряжены батареи	Замените элементы питания
	Неправильно установлены батареи	Снимите полиэтиленовую пленку – предохранитель. Проверьте правильность установленных батарей (соблюдение контактов +/-)
	Повреждены пружины в батарейном отсеке	Свяжитесь с поставщиком/продавцом.
На дисплее отображается низкий заряд батарей	Разряжены батареи	Замените элементы питания.
Не функционирует блок управления	Заблокирована клавиатура	Если на дисплее отображается LOCK («БЛОКИРОВКА»), то нажмите и удерживайте кнопку ▼;
	Проблема с элементами питания	Если на дисплее не отображается LOCK («БЛОКИРОВКА»), то извлеките батареи и замените их.
Отсутствие ощущений стимуляции	<i>Устройство Perfect PFE имеет функцию безопасности, которая не позволит превысить силу тока 20 мА, если устройство обнаружит</i>	

<p>отображение сигнала LEADS</p>	<p><i>ошибку соединения. Если будет обнаружена ошибка соединения, то сила тока вернётся к 0 мА, и на дисплее замигает индикатор LEADS. Эта функция безопасности предотвратит неприятное раздражение, вызванное разрывом контакта между устройством и кожей. Это также не позволит увеличивать силу тока до высокого уровня без наличия надёжного контакта между устройством и слизистыми.</i></p>	
	<p>В одном из двух проводов появился разрыв</p>	<p>Вы можете попытаться проверить устройство, держа зонд в руке:</p> <p>i) Смочите руку водой и посыпьте небольшим количеством поваренной соли. Сильно сожмите зонд и убедитесь в том, что Ваша кожа закрывает металлические части, после чего осторожно увеличивайте силу тока до тех пор, пока не испытаете какие-либо ощущения. Большинство людей начнут ощущать стимуляцию в руке на уровне около 25 мА.</p> <p>ii) Если на дисплее отобразится сигнал LEADS, и устройство не позволит Вам достичь 20 мА, то провода должны быть заменены.</p>
	<p>Если после проверки работы устройства в руке Вы чувствуете силу тока, то вероятно при ректальном применении</p>	<p>В этом случае Вы можете:</p> <p>i) Использовать смазки (лубриканты) на водной основе, которые улучшат проводимость и контакт.</p> <p>ii) Изменить положение тела при использовании: скрестите ноги и сожмите их, чтобы увеличить давление на зонд. Это должно улучшить</p>

	<p>проводимость между металлическим пластинами зонда и Вашими слизистыми низкая из-за сухости.</p>	<p>соединение. Если это решает проблему при использовании, то через несколько недель стимуляции контакт улучшается. Если этого не произойдёт, то данное устройство может Вам не подходить и придется обратиться к врачу, чтобы обсудить другие подходящие варианты.</p> <p>iii) Иногда ношение обтягивающего нижнего белья поможет удержать зонд на месте и поддерживать правильный контакт во время тренировки.</p>
<p>Отсутствие ощущений при стимуляции и отсутствие сигнала LEADS</p>	<p>Уровень мощности недостаточно высок и/или снижена чувствительность в области воздействия</p>	<p>i) Проверьте достаточный ли уровень мощности установлен. Большинство людей начинают ощущать стимуляцию на коже ладони при, примерно, 25 мА. С введенным зондом в прямую кишку потребуются увеличить интенсивность выше, примерно, до 40-60 мА. Максимальная мощность - 99 мА. При настройке устройства продолжайте увеличивать интенсивность до тех пор, пока не начнёте испытывать ощущение. Интенсивность увеличивается очень маленькими шагами, по 1 мА.</p> <p>ii) У Вас может быть снижена чувствительность из-за ранее повреждённых или десенсибилизированных нервов в области гениталий (это может произойти при</p>

		некоторых хирургических процедурах). Проконсультируйтесь с врачом.
Отсутствие ощущения на одной стороне зонда (или электрода)	Расположение зонда не является оптимальным и требует корректировки	Ток течёт от одной пластины зонда к другой, поэтому невозможно, чтобы одна сторона «не работала». Однако, сила ощущений зависит от того, насколько близко к нерву течёт ток, а также в каком направлении он течёт относительно нерва. Вы можете попытаться немного скорректировать положение зонда или заменить соединение проводов в зонде.
Внезапное изменение ощущений		Отключите и снова подключите устройство через несколько минут, сигнал будет ощущаться намного сильнее. Всегда возвращайте силу тока на 0 после отключения провода или зонда.


Оператором устройства является пользователь. Внутри устройства нет деталей, обслуживаемых пользователем, и калибровка не требуется.

Если обзор неисправностей не включает Вашу проблему, то Вы можете обратиться к официальному дистрибьютеру для консультации.

18 ОБЩИЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Форма волны	Асимметричная прямоугольная
Амплитуда (нагрузка более 500 Ом)	99,0 мА +/- 10 %
Максимальная	50 В от нуля до пикового значения.

интенсивность	Постоянное напряжение при 470 - 1500 Ом (или выше). Постоянный ток при 160 - 470 Ом (или выше).
Выходной штекер	Полностью экранирован
Каналы	Одноканальный
Батарей	2 щелочные батареи типа AA или 2 металло-гидридные батареи типа AA
Вес	75 г без батарей
Размеры	120 × 60 × 20 мм
Классификация безопасности	Внутренний источник электропитания
Техническая характеристика условий окружающей среды	
Эксплуатация:	<p>Диапазон температур: от 5 до 40°C. Влажность: от 15 до 93 % относительной влажности без конденсации. Атмосферное давление: от 700 до 1060 гПа.</p>
Хранение:	<p>Диапазон температур: от - 25 до +70°C. Влажность: до 93 % относительной влажности без конденсации. Атмосферное давление: от 700 до 1060 гПа.</p>
	Оборудование, обеспечивающее степень защиты от поражения электрическим током, с изолированной накладываемой частью.
	Этот символ на устройстве означает

	«Обратитесь к инструкции по применению».
IP22	Устройство не является водостойким и должно быть защищено от воздействия жидкостей.
	Соответствует нормативным требованиям ЕС, предъявляемым к утилизации (WEEE).
Накладываемая часть	Анальный зонд и электродные пластины, накладываемые на поверхность кожи. Опциональный вагинальный зонд.

Продолжительность контакта: не менее 10 минут.



Примечание: электрические характеристики являются номинальными и могут отличаться от приведенных значений из-за нормальных производственных допусков (не менее 5%).

19 ИНФОРМАЦИЯ О ПРОИЗВОДИТЕЛЕ И ДИСТРИБЬЮТОРЕ

Производитель: Tenscare Ltd (Великобритания), 9 Blenheim Road, Longmead Business Park, Epsom, Surrey, KT19 9BE, GB.

Официальный дистрибьютор производителя на территории Российской Федерации:

ЗАО «ПЕНТКРОФТ ФАРМА», 129110, г. Москва, проспект Мира, д. 68, стр.2, +7 (495) 788-77-46, pentcroft@mail.ru

Адрес для корреспонденции/претензий: 119021, г. Москва Г-21, а/я 9