

Manual **de usuario**

Vagji Yogja

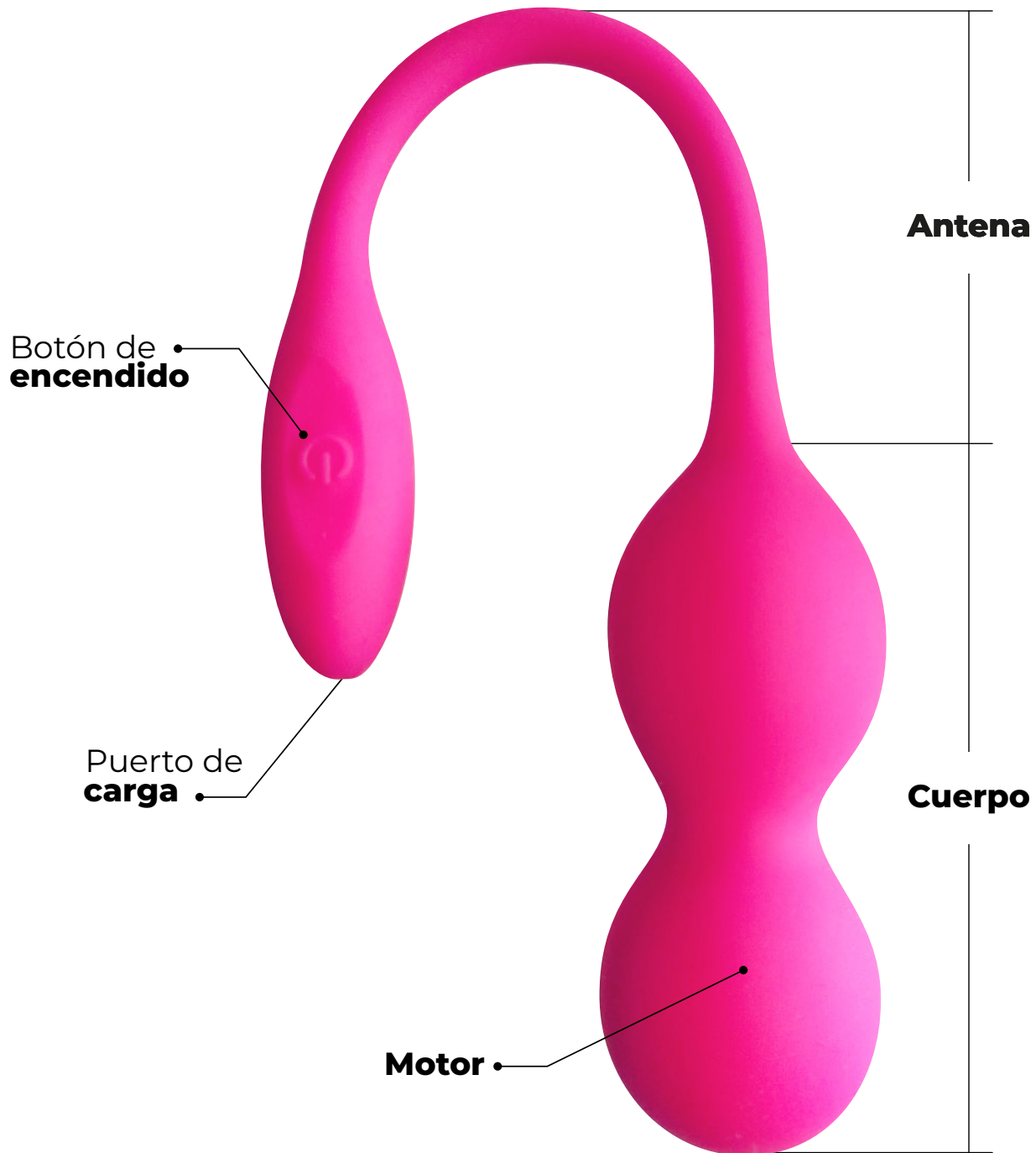


ZENZSUAL

Gracias por elegir **VagiYoga.**

(Por favor, consulte el manual antes de usarlo)

• **Vista frontal:**





CONTENIDO:

Pág. **04** | QUÉ ES
VAGIYOGA.

Pág. **06** | **ESPECIFICACIONES.**

Pág. **07** | **USO Y OPERACIÓN
DEL PRODUCTO.**

Pág. **12** | **MANTENIMIENTO
Y GARANTÍA.**

Descripción General:

VagiYoga es un equipo inteligente que sirve para realizar ejercicios de **Kegel** que ha sido diseñado de forma única y científica para restaurar el tono, fuerza y control de los músculos de la vagina y del piso pélvico y lo mejor es que es a prueba de agua.

VagiYoga sigue los principios básicos de los ejercicios de **Kegel** y utiliza la primera tecnología tridimensional de prueba de esfuerzo del mundo para optimizar sus resultados.

¿Por qué VagiYoga?

El proceso de parto puede causar una lesión directa, e incluso una avulsión del músculo del piso pélvico, del tejido conectivo y muscular de la vagina e incluso del nervio pudiendo.

Sumado a esto, durante el embarazo, los músculos del piso pélvico están sometidos a estiramientos y compresiones prolongadas debido al peso creciente del bebé en desarrollo. Al mismo tiempo, los altos niveles de progesterona disminuyen la producción de colágeno y todo esto conduce al “aflojamiento” del tejido conectivo y muscular generando flacidez.

Así mismo, con el paso de los años y la edad, viene la degeneración del colágeno (debilitando el tejido conectivo) y la musculatura del piso pélvico generalmente se vuelve aún más débil.

Un piso pélvico y tejido conectivo débil tendrá problemas para sostener los órganos pélvicos y podría provocar un útero inclinado, debilitamiento y/o prolapso o descenso de las paredes vaginales y/o del recto, abombamiento del abdomen inferior, disminución de la tensión vaginal, incontinencia urinaria y fecal, falta o dificultad para alcanzar orgasmos y una disminución del deseo y del placer, afectando la calidad de la vida sexual.

Los ejercicios regulares y efectivos de Kegel pueden combatir los efectos que el parto, el embarazo y el envejecimiento producen en los músculos del piso pélvico; siendo VagiYoga el producto ideal para ayudar a mantener un programa de entrenamiento regular destinado a mantener e incluso revertir la flacidez vaginal y mejorar la función y placer sexual.

Características distintivas e innovadoras de VagiYoga

1 2 3
✓...0...0

PASO A PASO

Guía con paso a paso en este manual para asegurar que tengas una rutina efectiva de ejercicios de Kegel.



PLACENTERO

El entrenamiento es mucho más fácil y divertido.



KEGEL

Dispositivo con doble propósito: para hacer Kegel y para utilizarlo como masajeador.



COMUNIDAD

Comparte tu experiencia y consigue apoyo con otras usuarias de VagiYoga en nuestras redes sociales @tusaludintima.

Ejercicio activo de los músculos del **SUELO PÉLVICO.**

Cuando contraes tu vagina y los músculos del suelo pélvico alrededor de VagiYoga, el sensor de presión que está en su interior registra esa presión y la traduce en vibración, enviándote esa señal vibratoria que va a tener la misma intensidad que la fuerza con la que tu has contraído tu vagina. Por lo tanto si contraes suave, vibra suave, Si contraes fuerte, vibra fuerte. Esto tu cerebro lo recibe y te da una retroalimentación de como estás haciendo el ejercicio. Esto es lo que se llama en términos de rehabilitación “Biofeedback”, lo que resulta en un sistema de gratificación y de recompensa positiva en tu cerebro, afianzando más rápido el movimiento y por lo tanto el resultado del ejercicio.

Más adelante te damos unas rutinas para que las practiques y puedas ir avanzando la complejidad del ejercicio en el tiempo.

Parámetros

DIMENSIONES: 33 mm x 1.3 in

PESO NETO: 58 gr

MATERIAL: Internal ABS and liquid silicone surface.

CAPACIDAD DE BATERÍA: 150 mAH

VOLTAJE DE CARGA: 5V - 5.5V

TIEMPO DE CARGA: 4 horas

DURACIÓN DE LA CARGA: Aprox. 90 días

RESISTENCIA AL AGUA: 100% resistente

Operación del **PRODUCTO**

Cargando tu **VagiYoga**:

- Como se muestra en la figura 1, enchufe el pin de carga en el puerto de carga de VagiYoga y enchufe el lado USB en cualquier cargador de USB o cargador portátil.
- Durante la carga, la luz LED se iluminará en rojo.
- Si la luz LED se apaga inmediatamente después de iniciarse la carga, es posible que el pin de carga esté demasiado flojo.
- Desenchufe el pin de carga e insértelo nuevamente en el Vagiyoga para asegurarse de que haya un buen contacto.
- El tiempo de carga es de aproximadamente 4 horas.
- Cuando Vagiyoga esté completamente cargado, la luz LED se apagará.

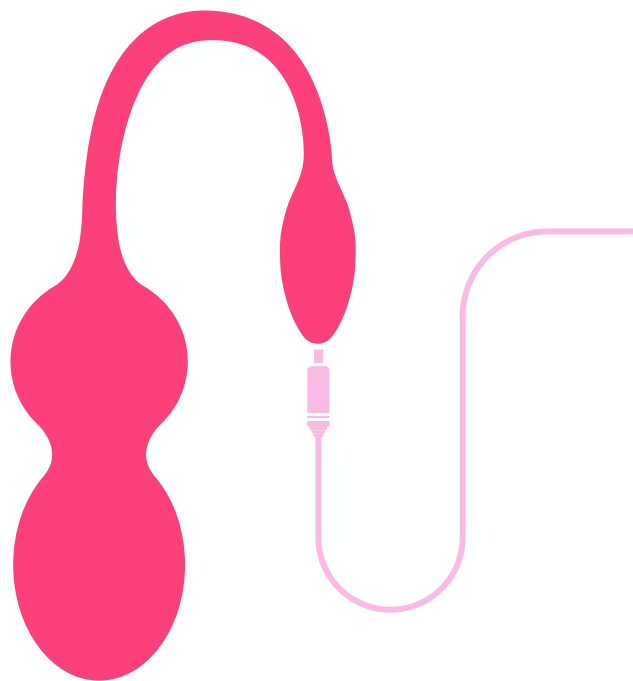


FIGURA 1

Encendido / Apagado:

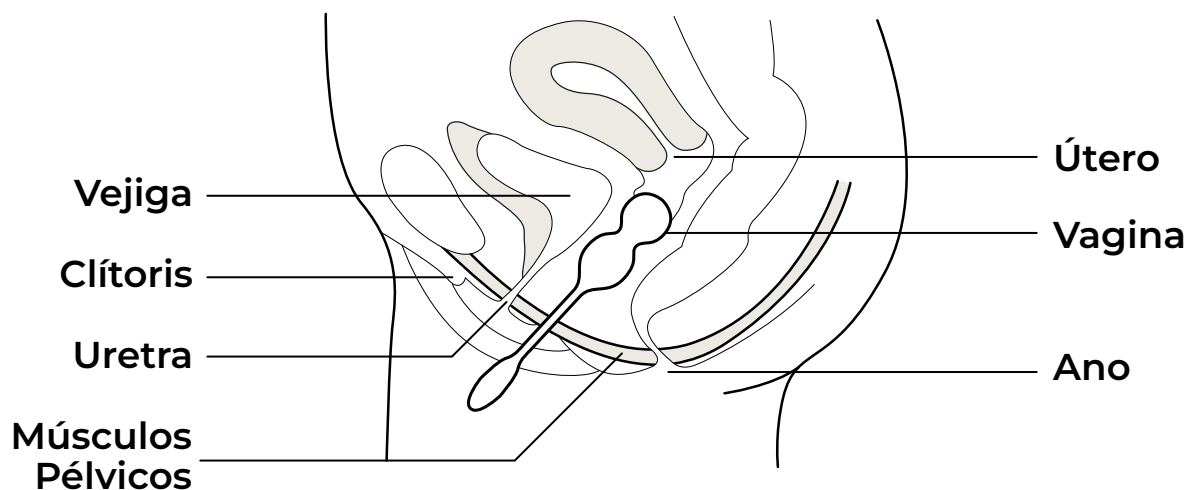
- **Encendido:** Mantenga presionado el botón de encendido durante 5 segundos hasta que VagiYoga vibre.
- **Apagado:** Mantenga presionado el botón de encendido durante 5 segundos para apagar VagiYoga.

Modo de empleo:

Cuando **VagiYoga** se encienda, presione brevemente el cuerpo para que vibre constantemente. Presione brevemente el botón de encendido nuevamente; de esta manera se activará el modo de vibración de presión que es la retroalimentación positiva o Biofeedback (es decir se activará la vibración cuando aprietes o contraigas tus músculos del piso pélvico y vagina).

¡Cuanto más aprietes VagiYoga, más fuerte será la vibración que sentirás!

Posición del VagiYoga



VagiYoga debe colocarse de modo que su borde inferior esté al menos a 2 cm dentro del canal vaginal. Lo más importante es que la bola base descance sobre el músculo del piso pélvico. La distancia exacta desde la abertura vaginal hasta el músculo del piso pélvico de la vejiga difiere de mujer a mujer, pero la (s) pelota (s) debe (n) colocarse en donde un tampón normalmente estaría colocado (es decir, dentro del canal vaginal o vagina). Siempre permite que la parte de la antena sobresalga ligeramente de la vagina con el fin de facilitar la fácil extracción de la (s) pelota (s).

Principiante:

- **POSICIÓN IDEAL:** acostada de espalda en una superficie firme pero cómoda, con las rodillas flexionadas, los glúteos y el abdomen relajados.
- **TIEMPO A INVERTIR:** 15 minutos al día, 5 veces a la semana.
- **EJERCICIOS:** una vez colocado el VagiYoga encendido dentro del canal vaginal se van a realizar 2 tipos de ejercicios con 3 series de repetición cada uno:
- **EJERCICIOS DE FUERZA:** contrae lo más FUERTE y SOSTENIDO que puedas los músculos de tu vagina por 5 segundos. Luego relaja por 5 segundos. Repite este ciclo 15 veces.
- **EJERCICIOS DE VELOCIDAD:** contrae lo más RÁPIDO que puedas los músculos de tu vagina por 2 segundos. Luego relaja por 5 segundos. Repite este ciclo 15 veces.

Intermedio:

- **POSICIÓN IDEAL:** acostada de espalda en una superficie firme pero cómoda, con las rodillas flexionadas, los glúteos y el abdomen relajados. Puedes también intentarlo de pie.
- **TIEMPO A INVERTIR:** 20 minutos al día, 5 veces a la semana.
- **EJERCICIOS:** una vez colocado el VagiYoga encendido dentro del canal vaginal se van a realizar 2 tipos de ejercicios con 3 series de repetición cada uno:
- **EJERCICIOS DE FUERZA:** contrae lo más FUERTE y SOSTENIDO que puedas los músculos de tu vagina por 5 segundos. Luego relaja por 5 segundos. Repite este ciclo 35 veces.
- **EJERCICIOS DE VELOCIDAD:** contrae lo más RÁPIDO que puedas los músculos de tu vagina por 2 segundos. Luego relaja por 5 segundos. Repite este ciclo 35 veces.

Avanzado:

- **POSICIÓN IDEAL:** acostada de espalda en una superficie firme pero cómoda, con las rodillas flexionadas, los glúteos y el abdomen relajados. Puedes hacerlo también de pie.
- **TIEMPO A INVERTIR:** 20 minutos al día, 5 veces a la semana.
- **EJERCICIOS:** una vez colocado el VagiYoga encendido dentro del canal vaginal se van a realizar 2 tipos de ejercicios con 3 series de repetición cada uno:
- **EJERCICIOS DE FUERZA:** vas a contraer lo más FUERTE y SOSTENIDO que puedas los músculos de tu vagina por 10 segundos. Luego relaja por 5 segundos. Repite este ciclo 65 veces.
- **EJERCICIOS DE VELOCIDAD:** contrae lo más RÁPIDO que puedas los músculos de tu vagina por 5 segundos. Luego relaja por 5 segundos. Repite este ciclo 65 veces.

Experta:

- **POSICIÓN IDEAL:** acostada de espalda en una superficie firme pero cómoda, con las rodillas flexionadas, los glúteos y el abdomen relajados. Puedes hacerlo también de pie.
- **TIEMPO A INVERTIR:** 25 minutos al día, 5 veces a la semana.
- **EJERCICIOS:** una vez colocado el VagiYoga encendido dentro del canal vaginal se van a realizar 2 tipos de ejercicios con 3 series de repetición cada uno:
- **EJERCICIOS DE FUERZA:** contrae lo más FUERTE y SOSTENIDO que puedas los músculos de tu vagina por 10 segundos. Luego relaja por 5 segundos. Repite este ciclo 100 veces.
- **EJERCICIOS DE VELOCIDAD:** contrae lo mas RÁPIDO que puedas los músculos de tu vagina por 5 segundos. Luego relaja por 5 segundos. Repite este ciclo 100 veces.

TIPS PARA PRINCIPIANTES:

Si al inicio cuando contraes no sientes la vibración, saca el VagiYoga de tu vagina, e introdúcelo nuevamente un poquito más profundo e inténtalo de nuevo.

Si a pesar de eso no lo sientes, saca el VagiYoga, introduce tu dedo índice en la vagina y simula el movimiento de parar el chorro de orina, deberías sentir una contracción alrededor del dedo o un leve movimiento. Si la sensación es muy suave, probablemente NO active el sensor de presión y es por eso que no percibes la vibración. No te desesperes, en ese caso puedes usarlo en forma de masaje externo vibratorio e interno para ayudar a contraer de forma refleja el músculo del suelo pélvico. Sería ideal en ese caso que visites a un fisioterapeuta de suelo pélvico.

AVISO:

VagiYoga es para uso privado. Por tus propias consideraciones de salud, no lo compartas con otras personas. Usa VagiYoga con un lubricante soluble en agua.

- Mantén la antena fuera del cuerpo.
- Suspende el uso de **VagiYoga** inmediatamente y consulta a tu médico si tienes alguna molestia o alergia.
- Este producto no debe ser usado por personas con inflamación pélvica ginecológica.
- Si estás embarazada, consulta con tu médico antes de utilizar este producto.

Limpieza & Desinfección

- Limpia y desinfecta el VagiYoga con un jabón suave antes y después de cada uso.
- Sécalo completamente con un paño libre de pelusas antes de guardarlo.
- No debes usar alcohol o yodo porque puedes dañar el material.
- No uses agua caliente a más de 104 F (40 ° C).

Almacenamiento & Garantía

- Guarda el VagiYoga en su bolsa luego de limpiarlo y secarlo completamente y guárdalo en una zona fresca, y sin exposición directa al sol.
- No dobles la parte de unión de la bola y la antena para evitar dañar el VagiYoga.
- Se ofrece un año de garantía limitada. En el raro caso de que VagiYoga no funcione debido a un defecto de fábrica o materiales, lo reemplazaremos.

¿Por qué toda mujer debería practicar **ejercicios de Kegel** con VagiYoga?

Pues muy sencillo, ¿sabes lo que ocurre cuando un músculo no se ejercita? Pues músculo que no se ejercita se atrofia y, al igual que el resto del cuerpo, la vagina y toda la zona íntima (piso pélvico) están compuestas por músculos. Estos se pueden contraer de forma voluntaria para ejercitarlos y durante las relaciones sexuales para brindarte mayor placer a ti y a tu pareja, debido al mayor roce que puede ocurrir entre el pene y la vagina al contraer los músculos del piso pélvico. Durante el orgasmo, estos músculos se contraen “espasmódicamente” de forma involuntaria.

La zona íntima está formada por numerosas estructuras musculares que si no se ejercitan se debilitan y pierden su tono, por lo tanto, si no ejercitas tus músculos vaginales tendrás con el paso de los años, flacidez vaginal.

¿Cuándo comenzaré a ver resultados con VagiYoga?

Los resultados pueden variar de una mujer a otra. En su mayor parte los beneficios podrás verlos claramente a partir de los 30 días de comenzar a ejercitarte , aunque algunas mujeres comienzan a verlos desde la primera semana de entrenamiento.

Moisturizing
Gel

WITH
HYALURONIC ACID

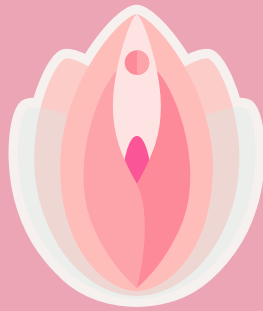


4 FL OZ | 120 ML e



ZENZSUAL

Vagii Yogja



ZENZSUAL