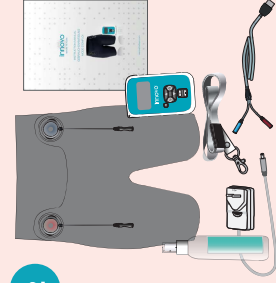


## Before You Start

**1** Read the instruction manual and watch the instructional video on [myinnovo.com](http://myinnovo.com).

- Charge the battery.
- It is recommended to wear thong underwear or no underwear with INNOVO®.

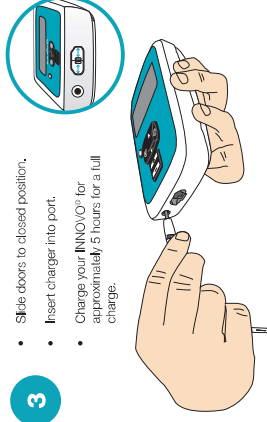
- Prior to treatment, always use the restroom and empty your bladder.



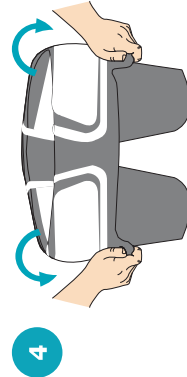
### Included with your INNOVO®:

1. INNOVO® Controller
  2. Charger
  3. INNOVO® Shorts
  4. Spray
  5. INNOVO® Cables
  6. Neck Strap
  7. Instruction Manual
- Before you begin, read the INNOVO® Contraindications and Warnings in the instruction manual

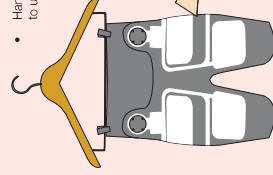
3. Slide doors to closed position.
- Insert charger into port.
- Charge your INNOVO® for approximately 5 hours for a full charge.



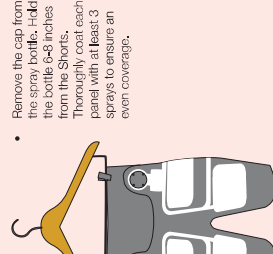
## Preparing INNOVO®



- Turn the Shorts inside out so the electrode panels are visible.

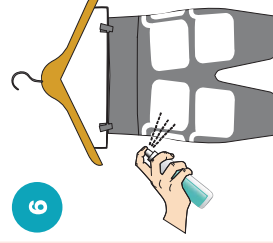


- Hang Shorts up prior to using the spray.

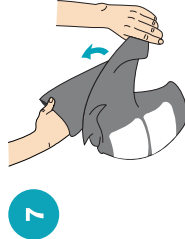


- Remove the cap from the spray bottle. Hold the bottle 6-8 inches from the Shorts. Thoroughly coat each panel with at least 3 sprays to ensure an even coverage.

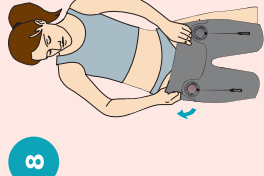
- Make sure to spray all 8 electrode panels.
- The Shorts must be sprayed before every use.



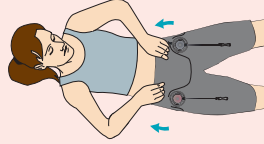
## Put On The Shorts



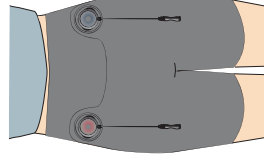
- Reverse the Shorts so the electrode panels are on the inside.



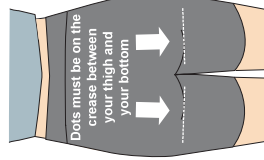
- Pull on the Shorts until the waistband is sitting comfortably above your hips. The red and blue connectors should be to the front, with the wash label to the rear.



Do not pull directly on the cables.



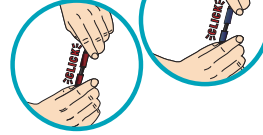
- Ensure the whole surface of each electrode is in full contact with your skin.
- Double check the positioning of the device panels attached on the rear of the Shorts.



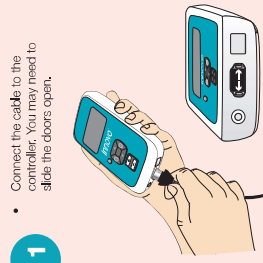
Dots must be on the crease between your thigh and your bottom

## Before Using INNOVO®

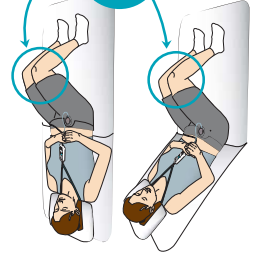
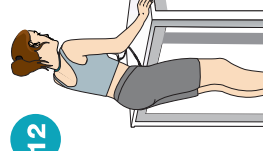
10. Connect both ends of red cables together.
- Connect both ends of blue cables together.



- Important: You will hear the cables click together when securely connected.



- Connect the cables to the controller. You may need to slide the doors open.



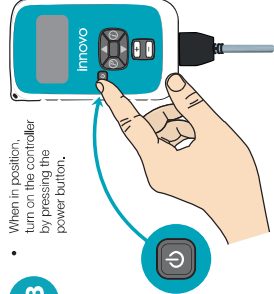
- Choose whether you will carry out your session in the standing, reclining or lying position.

Both knees must be bent

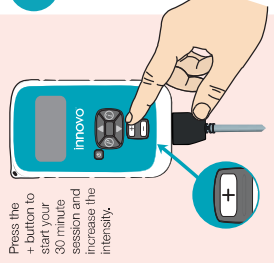
For best results, we recommend you use INNOVO® in the standing position.

## Using The Controller

13. When in position, turn on the controller by pressing the power button.



14. Press the + button to start your 30 minute session and increase the intensity.



15. INNOVO® Size

Minimum	Target Intensity	2	3	4	5	6	7	8	9	10
38	42	46	50	54	58	62	66	70		

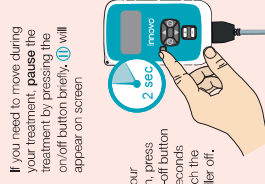
- As you increase the intensity on the controller you will start to feel your pelvic floor contracting. With an effective pelvic floor contraction, you will feel a sensation of "squeezing", "tightening" and/or "lifting up" between your legs.

- The sensation changes as you increase the intensity:
1. **Low intensity** - gentle tingling;
  2. **Moderate intensity** - contraction of the buttocks;
  3. **Therapeutic intensity** - contraction of the pelvic floor.

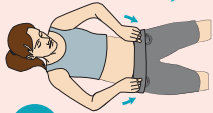
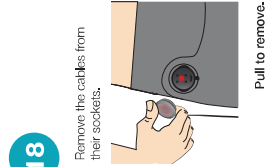
It is important to experience a pelvic floor contraction to benefit from the therapy, and you should aim to use INNOVO® at the strongest intensity you can comfortably tolerate.

## During And After Your Session

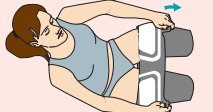
16. Attach neck strap if needed for hands free option during your 30 minute treatment.



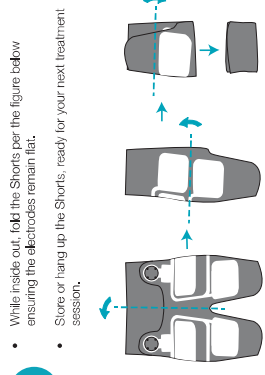
17. After your session, press the on-off button for 2 seconds to switch the controller off.



- Remove the Shorts by pulling the waistband down. The Shorts will be inside out when removed.



20. Store or hang up the Shorts, ready for your next treatment session.



## Avant de commencer

- Lire le mode d'emploi et visionner la vidéo d'utilisation sur : [myinnovo.com](http://myinnovo.com).
- Chargez la batterie.
- Il est recommandé de porter des sous-vêtements et de ne pas utiliser INNOVO® sans sous-vêtements.
- Nous vous recommandons d'aller aux toilettes avant de commencer une séance de traitement.

## 2



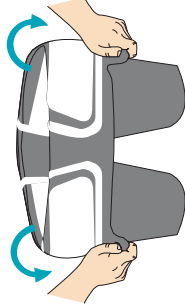
### Inclus dans votre pack INNOVO®:

- Unité de contrôle INNOVO®
  - Chargeur
  - Short INNOVO®
  - Spray
  - Câble INNOVO®
  - Tour de cou
  - Manuel d'instruction
- Avant de commencer votre traitement, assurez-vous d'avoir bien lu le manuel d'utilisation et l'ensemble des contreindications et mises en garde.

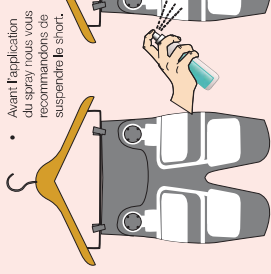
## 3

- Fermez les glissières
- Connectez le câble du chargeur.
- Laissez charger votre INNOVO® pendant environ 5 heures avant la première utilisation.

## Préparer le short INNOVO®

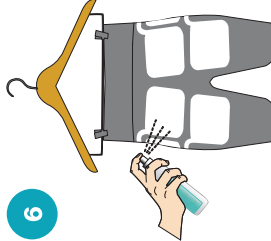


## 4



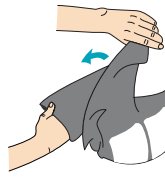
- Avant l'application du produit, vous devez vaporiser le short.
- Retirez le capuchon de la bouteille du spray. Tenez-la à environ 15-20 cm du short, vaporisez chaque des électrodes intégrées 3 fois pour assurer une couverture uniforme.

## 6

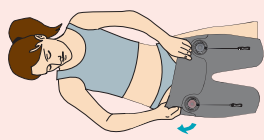


- Assurez-vous de pulvériser les 8 électrodes sur l'intégralité du short.
- Il est important de pulvériser les électrodes du short avant chaque utilisation.

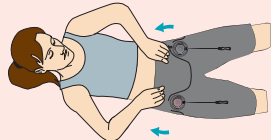
## Enfilez le short



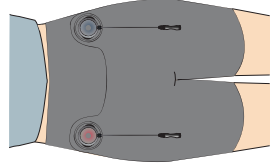
## 7



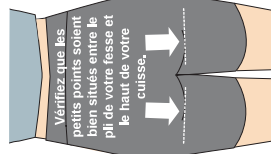
- Tirez précautionneusement sur le short jusqu'à ce que la ceinture repose confortablement sur vos hanches. Les connecteurs rouge et bleu doivent être à l'avant, et l'étiquette de lavage à l'arrière.



## 9



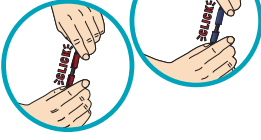
- Assurez-vous que toute la surface de chaque électrode soit en contact avec votre peau.
- Il est important que les électrodes soient correctement positionnées sur vos fessiers. Vérifier la bonne position de la ligne de petits points.



Vérifiez que les petits points soient bien situés entre le pli de votre fesse et le haut de votre cuisse.

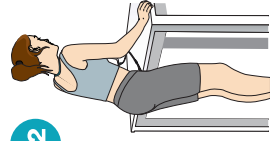
## Avant d'utiliser INNOVO®

- Connectez les deux extrémités des câbles rouges.
- Connectez les deux extrémités des câbles bleus.
- Important: Vous devez vérifier les embouts lorsqu'ils sont correctement connectés.

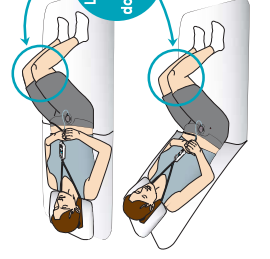


## 11

- Connectez le câble principal à l'unité de contrôle. Maintenez la petite glissière ouverte si besoin.



## 12



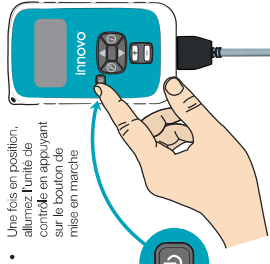
Les deux genoux doivent être pliés

- Choisissez votre position pour la séance, debout, jambes légèrement pliées ou allongée sur le dos, genoux pliés.

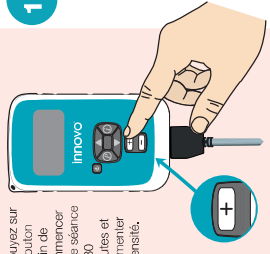
Pour de meilleurs résultats, nous vous recommandons d'utiliser INNOVO® en position debout.

## Utilisation de l'unité de contrôle

## 13



## 14



## 15

### Les tailles INNOVO®

Intensité cible minimale	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	38	42	46	50	54	58	62	66	70

- Au fur et à mesure que vous augmentez l'intensité de l'unité de contrôle, vous commencerez à sentir que votre plancher pelvien se contracte. Une contraction efficace du pelvien doit être accompagnée d'une sensation de "contraction", "pression" et "soulèvement" entre vos jambes.

- La sensation change lorsque vous augmentez l'intensité:
  - Faible intensité** - picotement léger ;
  - Intensité modérée** - contraction des fessiers ;
  - Intensité thérapeutique** - contraction du plancher pelvien.

Il est important que vous utilisiez INNOVO® à l'intensité créant la contraction de votre périnée afin de bénéficier du traitement thérapeutique. Au fur et à mesure que vous vous familiarisez avec la sensation, augmentez le niveau d'intensité progressivement au cours des séances. Vous devez atteindre le niveau optimal, c'est-à-dire une intensité maximum tout en restant confortable.

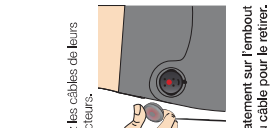
## Pendant et après votre séance

## 16

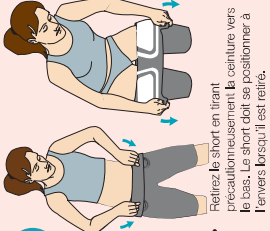


- Si vous avez besoin de bouger pendant votre séance, mettez le dispositif en pause en appuyant brièvement sur le bouton marche/arrêt. apparaîtra à l'écran.
- Lorsque votre séance est terminée, débranchez l'unité de contrôle en maintenant appuyé le bouton on/off pendant 2 secondes.
- Vous pouvez utiliser le tour de cou lors de votre séance de 30 minutes.

## 18

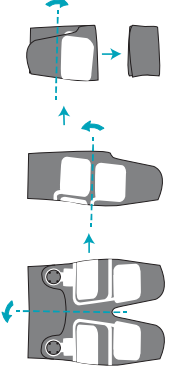


## 19



## 20

- Laissez le short à l'envers, placez-le en suivant les instructions ci-dessous. Veillez à ce que les électrodes restent bien à plat.
- Rangez votre INNOVO® dans un endroit sûr pour votre prochaine séance de traitement.



Tirez délicatement sur l'embout du câble pour le retirer.

## Bevor Sie beginnen

- Bitte lesen Sie die Gebrauchsanweisung und schauen Sie sich das Anleitungsvideo auf [mynnovo.com](http://mynnovo.com) an.
- Laden Sie den Akku.
- Es wird empfohlen, Unterwäsche, die die Pobacken freilassen oder keine Unterwäsche zu tragen.
- Bitte benutzen Sie vor der Anwendung die Toilette.



**2**

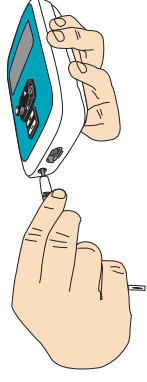
### Lieferumfang

- INNVO® Gerät
  - Ladegerät
  - INNVO® Shorts
  - Kontaktspray
  - INNVO® Kabel
  - Umhangband
  - Gebrauchsanweisung
- Lesen Sie vor Beginn die Kontraindikationen und Warnhinweise in der Gebrauchsanweisung durch.

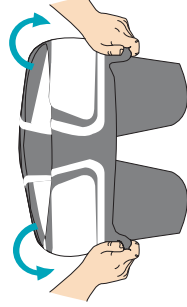


**3**

- Verschließen Sie die mittlere Öffnung.
- Schließen Sie das Ladegerät an.
- Sie sollten einen leeren Akku etwa 5 Stunden lang aufladen.



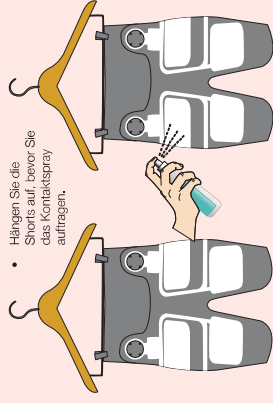
## INNVO® vorbereiten



**4**

- Drehen Sie die Shorts links herum, so dass die Elektroden nach außen zeigen.

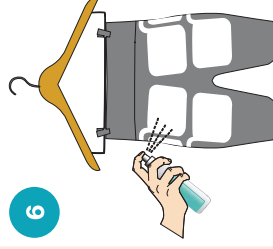
**5**



- Hängen Sie die Shorts auf, bevor Sie das Kontaktspray auftragen.

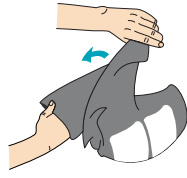
**6**

- Eriternen Sie die Kappe vom Kontaktspray. Halten Sie 15 + 20 cm Abstand von den Shorts und besprühen Sie jede Elektrode gründlich mindestens dreimal, um eine gleichmäßige Abdeckung zu gewährleisten.



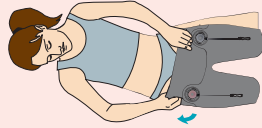
- Stellen Sie sicher, dass Sie jede Elektrode mit allen 8 Elektroden besprühen.
- Die Shorts müssen vor jedem Gebrauch besprüht werden.

## Ziehen Sie die Shorts an



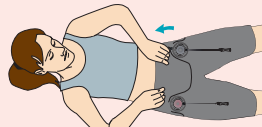
**7**

- Drehen Sie die Shorts rechts herum, so dass die Elektroden wieder nach innen zeigen.

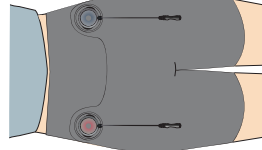


**8**

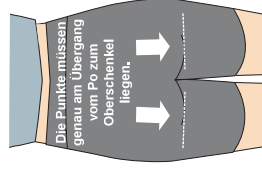
- Ziehen Sie die Shorts an, bis der Bund bequem auf den Hüften sitzt. Die roten und blauen Anschlüsse zeigen nach vorn, das Wischetikett befindet sich hinten.



**9**

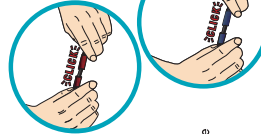


- Stellen Sie sicher, dass jede Elektrode komplett auf der Haut aufliegt.
- Überprüfen Sie die Position der Punkte auf der Rückseite der Shorts.



Die Punkte müssen genau am Übergang vom Po zum Oberschenkel liegen.

## Bevor Sie mit INNVO® starten



**10**

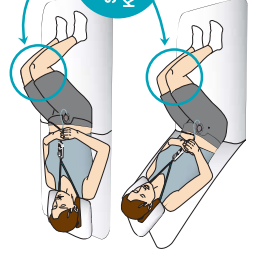
- Verbinden Sie beide Kabel miteinander.
- Verbinden Sie beide Enden der blauen Kabel miteinander.



**11**

- Schließen Sie das Kabel an das Gerät an. Öffnen Sie ggf. die Anschlussbuchse.

**12**

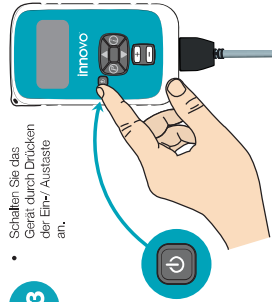


Winkeln Sie beide Knie leicht an

- Die Anwendung kann stehend, liegend oder leicht erhöht im Oberkörper liegend (mit leicht angewinkelten Knien) erfolgen.

Die besten Ergebnisse erzielen Sie im Stehen.

## Bedienen des Gerätes

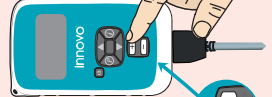


**13**

- Schalten Sie das Gerät durch Drücken der Ein-/Ausstaste an.

**14**

- Drücken Sie auf die + Taste, um Ihre 30-minütige Anwendung zu starten und die Intensität zu erhöhen.



**15**

- Erhöhen Sie die Intensität, damit Sie die Kontraktion Ihres Beckenbodens fühlen. Bei einer effektiven Beckenbodenkontraktion verspüren Sie ein „Anheben“, ein „Anspannen“ und ein „Zittern“, auch zwischen Ihren Beinen.

**16**

- Erhöhen Sie die Intensität, damit Sie die Kontraktion Ihres Beckenbodens fühlen. Bei einer effektiven Beckenbodenkontraktion verspüren Sie ein „Anheben“, ein „Anspannen“ und ein „Zittern“, auch zwischen Ihren Beinen.

**17**

- Erhöhen Sie die Intensität, damit Sie die Kontraktion Ihres Beckenbodens fühlen. Bei einer effektiven Beckenbodenkontraktion verspüren Sie ein „Anheben“, ein „Anspannen“ und ein „Zittern“, auch zwischen Ihren Beinen.

**18**

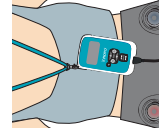
- Erhöhen Sie die Intensität, damit Sie die Kontraktion Ihres Beckenbodens fühlen. Bei einer effektiven Beckenbodenkontraktion verspüren Sie ein „Anheben“, ein „Anspannen“ und ein „Zittern“, auch zwischen Ihren Beinen.

**19**

- Erhöhen Sie die Intensität, damit Sie die Kontraktion Ihres Beckenbodens fühlen. Bei einer effektiven Beckenbodenkontraktion verspüren Sie ein „Anheben“, ein „Anspannen“ und ein „Zittern“, auch zwischen Ihren Beinen.

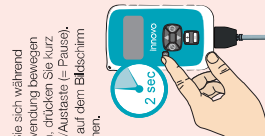
Es ist wichtig, eine Beckenbodenkontraktion zu fühlen, um von INNVO® zu profitieren. Erhöhen Sie die Intensität nach und nach bis zu einem für Sie immer noch angenehmen und gut verträglichen Bereich.

## Während und nach der Anwendung



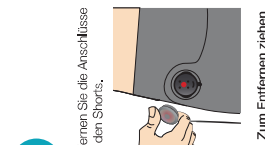
**16**

- Sie können das Gerät bei Bedarf auch mit dem Umhangband nutzen.



**17**

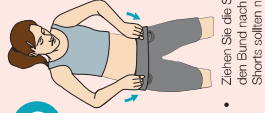
- Wenn Sie sich während der Anwendung bewegen müssen, drücken Sie kurz die Ein-/Ausstaste (= Pause), bis die Leuchte (= Blinklicht) erlischt.
- Ist die Anwendung beendet, schalten Sie das Gerät aus, indem Sie zwei Sekunden die Ein-/Ausstaste drücken.



**18**

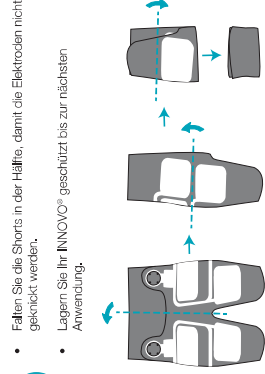
- Entfernen Sie die Anschlüsse von den Shorts.

**19**







**20**

- Ziehen Sie die Shorts aus, indem Sie den Bund nach unten ziehen. Die Shorts sollten nach dem Ausziehen auf links sein.



- Fallen Sie die Shorts in der Hälfte, damit die Elektroden nicht geknickt werden.
- Lagern Sie Ihr INNVO® geschutzt bis zur nächsten Anwendung.


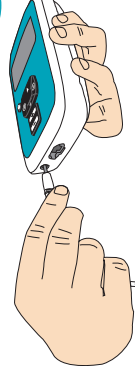
Prima di iniziare

- 1  Leggi il manuale di istruzioni e guarda il video didattico su [myinnovo.com](http://myinnovo.com).
- 2  Carica la batteria.
- 3  Si raccomanda di indossare il cinturino o niente biancheria intima sotto i pantaloncini INNOVO®.
- 4  Svuotare la vesicica completamente prima del trattamento.

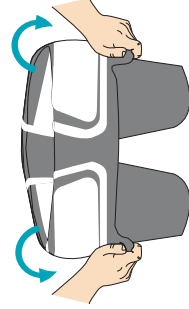


Incluso nel vostro INNOVO®:

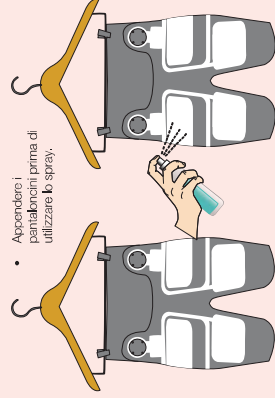
1. Controller INNOVO®
  2. Caricabatterie
  3. Pantaloncini INNOVO®
  4. Spray
  5. Cavo INNOVO®
  6. Cinturino da collo
  7. Manuale di istruzioni
- Prima di iniziare, leggere le controindicazioni e le avvertenze nel manuale di istruzioni.


- 3  Far scorrere le porte in posizione di chiusura.
  - Inserire il caricabatteria nella porta.
  - Caricare INNOVO® per circa 5 ore da completamente scarico.
- 


Preparazione di INNOVO®



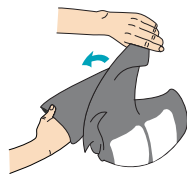
- Rovesciare i pantaloncini in modo che gli elettrodi siano visibili.




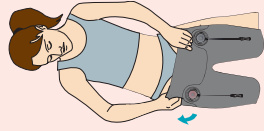
- 5  Appendere i pantaloncini prima di utilizzare lo spray.
- Rimuovere il tappo del fiocco spray. Tenere il fiocco a 15 - 20 cm di distanza dai pantaloncini.
- Spruzzare accuratamente ogni pannello con almeno 3 spruzzi per garantire una copertura uniforme.


- 6  Assicurarsi di spruzzare tutti gli 8 pannelli degli elettrodi.
- I pantaloncini devono essere spruzzati prima di ogni utilizzo.

Indossare i pantaloncini

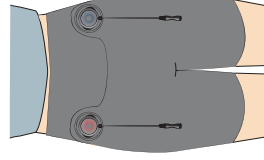
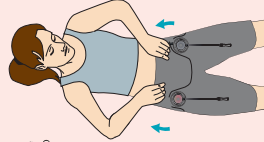



- 7  Reddizzare i pantaloncini in modo che i pannelli degli elettrodi siano all'interno del capo.

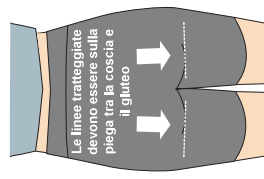


- 8  Indossare i pantaloncini fino a quando il cinturino è comodamente posizionato sopra i fianchi. I connettori rosso e blu dovrebbero essere nella parte anteriore e l'etichetta di lavaggio nella parte posteriore.



Non tirare i cavi.


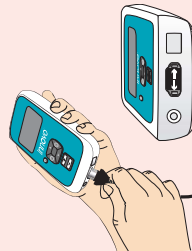


- 9  Assicurarsi che l'intera superficie di ogni elettrodo sia in contatto con la pelle.
- Controlla bene il posizionamento delle linee tratteggiate stampate sul retro dei pantaloncini.




Prima di usare INNOVO®

- 10  Collegare entrambe le estremità dei cavi rossi.
- 11  Collegare entrambe le estremità dei cavi blu.
- Importante: sentire un click quando i cavi sono collegati in modo corretto.




- 11  Collegare il cavo al controller. Potrebbe essere necessario aprire la parte del controller.
- 

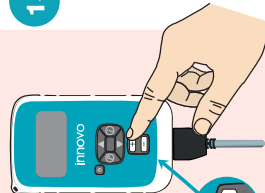



- 12  Scegliere se effettuare la sessione in posizione eretta, reclinata o sdraiata.
- Entrambe le ginocchia devono essere piegate

Per ottenere i migliori risultati, si consiglia di utilizzare INNOVO® in posizione eretta.

Uso del controller





- 13  Una volta assunta la posizione, accendere il controller premendo il pulsante di accensione.
- 14  Premere il pulsante + per iniziare la sessione di 30 minuti e per aumentare l'intensità.
- 15  Man mano che si aumenta l'intensità sul controller si inizia a percepire la contrazione del pavimento pelvico. Un'efficace contrazione del pavimento pelvico può essere descritta come una sensazione di "stringimento", "contrazione" o "sollevamento" tra le gambe.

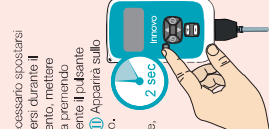




- 15  Taglie INNOVO® Intensità minima
- La sensazione cambia quando si aumenta l'intensità: si inizia a percepire la contrazione del pavimento pelvico. Un'efficace contrazione del pavimento pelvico può essere descritta come una sensazione di "stringimento", "contrazione" o "sollevamento" tra le gambe.
1. **Bassa intensità** - formicolio delicato;
2. **Intensità moderata** - contrazione del gluteo;
3. **Intensità terapeutica** - contrazione del pavimento pelvico.

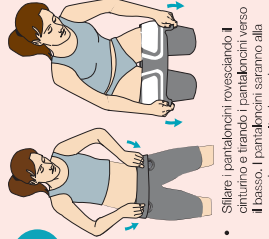
È importante sentire la contrazione del pavimento pelvico, affinché la terapia sia efficace e si dovrebbe mirare ad utilizzare INNOVO® alla massima intensità che si può comodamente tollerare.


Durante e dopo la sessione

- 16  Attaccare il cinturino da collo se necessario per liberare le mani durante il trattamento di 30 minuti.
- 17  Dopo la sessione, premere il pulsante on-off per 2 secondi per spegnere il controller.
- 18  Se è necessario spostarsi o muoversi durante il trattamento, mettere in pausa premendo brevemente il pulsante on/off. (Ⓜ) Apparirà sullo schermo.
- 19  Tirare per rimuovere.



- 18  Rimuovere i cavi dalle rispettive prese.
- 19  Stilare i pantaloncini rovesciando il cinturino e tirando i pantaloncini verso il basso. I pantaloncini saranno alla rovescia una volta rimossi.



- 20  Mentre ancora alla rovescia, piegare i pantaloncini come da figura sottostante assicurandosi che gli elettrodi siano piatti e senza pieghe.
  - Riporre INNOVO® per la prossima sessione di trattamento.
- 