

# HIBALL NÁVOD K POUŽITÍ

## CO JE HIBALL?

HiBall je **pomůcka ke cvičení Kegellových cviků**, která byla navržena **k obnovení napětí v pánevních svalech**, posílení jejich pevnosti a zlepšení jejich ovládní. Může, ale nemusí být **ovládána chytrým telefonem, je voděodolná**. HiBall používá trojrozměrnou technologii pro měření zátěže svalů pánevního dna při cvičení Kegellových cviků. HiBall aplikace pro chytré mobilní telefony (dostupná pro iOS a Android) analyzuje **čtyři aspekty Vašeho cvičení: intenzitu, sílu, výdrž a opakování**. Aplikace Vám pomůže Kegellovy cviky trénovat účinněji a efektivněji. Pomůže Vám dosáhnout nejlepších výsledků v co nejkratším čase. Tento inovativní a interaktivní způsob tréninku **dělá Kegellovy cviky zábavnými a přináší Vám i uspokojení**.

## PARAMETRY

rozměr: 33x210 mm

čistá hmotnost: 58 g

materiál: uvnitř ABS, povrch ze silikonu

kapacita baterie: 150 mAh

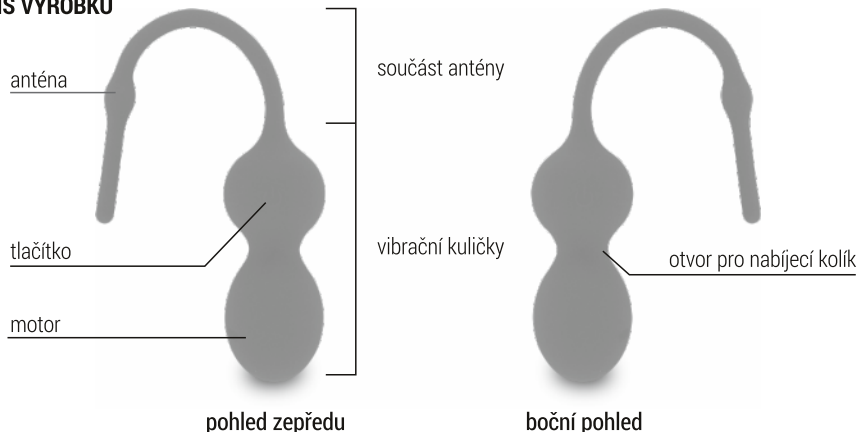
napětí při nabíjení: 5V – 5,5V

doba nabíjení: 4 hodiny

pohotovostní režim: cca 90 dní

100% voděodolný

## POPIS VÝROBKU



## BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ

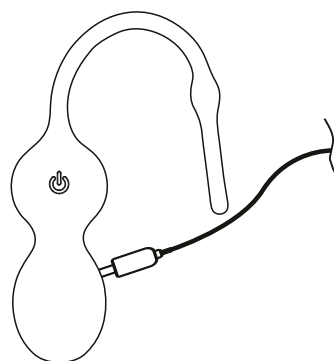
- 1 HiBall je pro osobní potřebu. **Buďte ohleduplní ke svému zdraví**, nesdílejte ho s nikým dalším.
- 2 je doporučeno používat **HiBall s lubrikantem na vodní bázi nebo kondomem**
- 3 anténu ponechte vždy mimo tělo a ohněte ji směrem nahoru pro lepší přenos signálu
- 4 ihned přestaňte HiBall používat a kontaktujte svého lékaře, pokud máte nějaké potíže nebo alergie
- 5 tento výrobek není vhodný pro ženy, které mají gynekologický zánět
- 6 jestliže **ste těhotná, dodržujte rady svého lékaře** a před použitím HiBall jeho používání konzultujte s Vaším lékařem
- 7 **nepůjčujte svůj HiBall partnerovi**. Zařízení má pod povrchem velmi citlivé senzory pro zjištění stahů svalstva pánevního dna, příliš velký tlak je může poškodit! Takto nebezpečně vysokého tlaku ovšem v pochvě nedosáhnete, v dlaní Vašeho partnera bohužel celkem snadno. Bude tedy lepší, když si svou mužnou sílu poměří s přáteli v posilovně.

## ZAPNUTÍ / VYPNUTÍ

zapnutí: zmáčkněte a podržte tlačítko cca 5 sekund pro zapnutí přístroje / vypnutí: zmáčkněte a podržte tlačítko cca 5 sekund dokud HiBall vibruje

## NABÍJENÍ VÝROBKU

- **Vložte nabíjecí kolík do otvoru v HiBall** a stranu s USB zasuněte např. do USB cestovní nabíječky, záložní baterie (power banka), tabletu, PC. Použit můžete i adaptér 220V/5V USB, který zapojte do zásuvky.
- Během nabíjení se **rozsvítí světlo** (kontrolka).
- Jestliže kontrolka hned po začátku nabíjení zhasne, zkontrolujte, zda není nabíjecí kolík volný. Nabíjecí kolík vytáhněte, vložte ho do HiBall znovu a ujistěte se, že je kontakt v pořádku.
- **Doba nabíjení je asi 4 hodiny**. Když je HiBall plně nabitý, kontrolka zhasne.



## ČIŠTĚNÍ A DEZINFIKOVÁNÍ

HiBall čistěte a dezinfikujte např. antibakteriálním mýdlem před a po každém použití. Můžete použít také alkohol, jód nebo antibakteriální čistič na hračky. Před uložením nechte výrobek zcela oschnout nebo ho vysušte tkaninou, která nepouští vlákna. Prosim, nepoužívejte vodu teplejší než 40 °C.

## SKLADOVÁNÍ

Po očištění a řádném osušení uložte HiBall do přiloženého sáčku a skladujte ho na chladném a dobře větraném místě, ne na přímém slunečním světle. Neohýbejte spojovací část mezi kuličkami a anténou, zabráníte tím poškození výrobku.

## PRACOVNÍ REŽIMY HIBALL

### pracovní režim – mobilní aplikace

Zapněte HiBall. Kontrolka bude blikat. HiBall začne vyhledávat kompatibilní zařízení přes Bluetooth. Ujistěte se, prosím, že telefon nebo tablet přenos pomocí Bluetooth umožňuje a Bluetooth je zapnuté. Spusťte aplikaci a spojte ji s HiBall. Nyní můžete začít s chytrým tréninkem a užít si to!

**Pozor, důležité upozornění.** Bluetooth telefonu musí být před prvním připojením iBall (na některých telefonech při každém pokusu o připojení) k Vašemu telefonu v režimu „viditelný pro všechna zařízení“! Většina moderních telefonů má nastavený standardně režim „viditelný pouze pro spárovaná zařízení“. V tomto režimu Váš mobilní telefon iBall nenajde! Po ukončení cvičení s HiBall Vám doporučujeme Bluetooth vypnout. Jednak budete šetřit baterii Vašeho telefonu a zadruhé se nastavení přepne automaticky do bezpečnějšího režimu, tedy „viditelný pouze pro spárovaná zařízení“.

### pracovní režim bez aplikace (off-line)

Dokonce i bez připojení k mobilní aplikaci můžete stále cvičit Kegely cviky. Pánevní svaly budete jednoduše používat ke stisku HiBall. Čím silněji HiBall stisknete, tím silnější vibrace ucítíte. Zmáčkněte a držte tlačítko po dobu několika vteřin. HiBall Vám odpoví krátkým zavibrováním a pod povrchem začne rychlostí 2x za vteřinu blikat kontrolka. Vyčkejte dalších cca 10 vteřin, nežli se elektronika uvnitř připraví, nyní bude zařízení připraveno k použití bez mobilního telefonu. Pokud nyní jemně stisknete HiBall v dlaní, zařízení Vám bude na stisk odpovídat vibrací. Jak intenzivní bude Váš stisk, tak intenzivní bude zpětná vazba od HiBall ve formě vibrace. V tomto režimu lze HiBall použít jak ke cvičení tak intenzivní masáži. Dalším krátkým stiskem tlačítka začne HiBall nepřetržitě vibrovat jako např. vibrační vajíčko. V tomto režimu může HiBall fungovat jako klasický jednorychlostní vibrátor. Opětovným krátkým stiskem tlačítka se HiBall vrátí do režimu cvičení, kde vibraci docílíte stiskem HiBall Vašimi svaly.

## STAŽENÍ APLIKACE

stáhněte aplikaci z oficiálních zdrojů iOS nebo Android

1. **iOS** – aplikaci najdete pod názvem „iBall“ s touto ikonkou
2. **Android** – aplikaci najdete pod názvem „iBall“ s touto ikonkou



## NÁVOD K POUŽITÍ

příprava

- 1 **vydezinfikujte výrobek** - namočte ho na 2 minuty např. do jódu, alkoholu, antibakteriálního mýdla, ... Poté použijte k opláchnutí čistou vodu.
- 2 umyjte si ruce
- 3 utřete výrobek ručníkem
- 4 **aby se přístroj zapnul, stiskněte na cca 5 sekund tlačítko.**  
Kontrolka rychle bliká a v tuto chvíli je Bluetooth v režimu vyhledávání.

- 5 **otevřete v telefonu aplikaci iBall a poté se** HiBall a aplikace **automaticky spojí.** Kontrolka bude blikat pomalu a aplikace ukáže, že spojení bylo úspěšné.
- 6 na povrch HiBall aplikujte lubrikant na vodní bázi. **Nepoužívejte silikonové lubrikanty!**
- 7 můžete ležet, sedět nebo stát. Vložte obě kuličky úplně do Vašeho těla. **Pro lepší příjem přenosového signálu Bluetooth ohněte anténu směrem nahoru** (do tvaru písmene U).
- 8 **postupujte podle rad, které Vám dává aplikace.** Uvolněte Vaše svaly nejméně na 3 sekundy. HiBall automaticky nastaví kontrolu tlaku.

## UMÍSTĚNÍ HIBALL VE VAŠEM TĚLE

- HiBall by měl být umístěn tak, že jeho spodní okraj (okraj kuliček) je **nejméně 2 cm uvnitř Vašeho těla.**
- **Nejdůležitější je, aby byla spodní kulička umístěna nad svaly pánevního dna.**
- Přesná vzdálenost od poševního otvoru ke svalům pánevního dna se u jednotlivých žen liší, ale kuličky by měly být umístěny srovnatelně tam, kde je normálně umístěn menstruační tampon.
- **Vždy nechte část antény vyčnívat z vagíny,** aby se usnadnilo snadné vyjmutí výrobku.



## UKONČENÍ CVIČENÍ

- 1 zatlačte Vašimi svaly a **zatáhněte za anténu, abyste HiBall vytáhla ven z vagíny**
- 2 **vypněte Bluetooth** v mobilním telefonu, na několik sekund dlouze zmáčkněte tlačítko vypínače HiBall, dokud kontrolka nezhasne
- 3 **vydezinfikujte HiBall** a opláchněte ho čistou vodu
- 4 **osušte přístroj** a uložte ho zpět do sáčku

**BOOM**  
♀ exclusive  
collection