|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **http://vagiton.ru/image/data/trens/gravity/tg-manual.png** |   | **Описание*** Тренажер представляет собой цельнолитую конструкцию, состоящую из шара, плавно переходящего в прочный, но гибкий шнур, на конце которого имеется петля для подвешивания груза.
* В качестве груза используется ПЭТ емкость со стандартным горлом 28мм (это обычная полиэтиленовая бутылка из под питьевой воды объемом 0,5-2,0л). Вес груза регулируется изменением количества воды в бутылке.
* Для подвешивания бутылки применяется регулируемая по длине шариковая цепь, один конец которой имеет крючок для зацепления с петлей тренажера, а другой конец продевается в отверстие крышки бутылки, входящей в комплект, и фиксируется в ней специальным ограничителем, с возможностью быстрой регулировки ее длины.
* В комплект входят три тренажера с диаметрами шара:
	+ **35мм,**
	+ **30мм,**
	+ **25мм**.
 |

**Принцип работы**

* Принцип работы тренажера VAGITON «Gravity» основан на удержании МТД во втянутом состоянии с нагрузкой, которую создает шарик с подвешенным к нему грузом.
* Чем меньше диаметр шарика и чем больше вес удерживаемого груза, тем сильнее мышцы.

|  |  |
| --- | --- |
| **Показания к применению*** Слабость мышц тазового дна
* Послеродовой период
* Опущение органов малого таза
* Недержание мочи, связанное со слабостью мышц малого таза
* Нарушение менструального цикла
* Низкая эрогенная вагинальная чувствительность
 | **Противопоказания*** Беременность
* ЗППП
* Воспалительные процессы и гинекологические заболевания, требующие медицинского контроля или хирургического вмешательства
* Запрет генитального секса по медицинским показаниям
 |
| **Предупреждения*** При дискомфорте и болевых ощущениях необходимо немедленно прекратить занятия и проконсультироваться с лечащим врачом на предмет выявления противопоказаний.
* Тренажер предназначен только для индивидуального использования.
* Не допускайте никаких изменений или модернизаций. Это может вызвать нарушения нормальной работы тренажера.
* Не допускайте падений и ударов, это может вызвать повреждения и деформацию тренажера.
 |
| http://vagiton.ru/image/data/trens/gravity/holder.png | **Тренировочная задача*** Создание нагрузки на МТД в статическом режиме с нагрузкой. Упражнение выполняют в положении стоя. Исходя из состояния своих мышц, начиная с самого большого шара, подбирают такой груз, чтобы приходилось удерживать мышцы тазового дна втянутыми для предотвращения выпадения тренажера из вагины.

**Подбор величины груза**  * Во время первого применения тренажера необходимо подобрать такое количество воды в бутылке, чтобы втянутые мышцы могли удерживать тренажер не менее 10-15 секунд.

**Подбор длины цепи*** Перед первым применением необходимо подобрать длину цепи, соединяющей петлю тренажера и бутылку таким образом, чтобы при вставленном в вагину тренажере и слегка согнутых коленях, бутылка стояла на полу. Эта задача решается путем перестановки ограничителя под крышкой бутылки: для увеличения длины цепи необходимо передвинуть ограничитель вниз, а для уменьшения длины – вверх.
 |

**Способ применения**

* Смазанный специальной вагинальной смазкой шарик тренажера вставить в вагину так, чтобы он оказался выше сжатия мышц (преодолел сужение входа в вагину)
* Бутылку с заранее налитой водой поставьте на пол между ступней.
* Слегка согнув ноги в коленях, подцепите крючок цепи за петлю тренажера.
* Максимально глубоко втянув мышцы тазового дна, распрямите ноги и оторвите бутылку от пола.
* Продолжая максимально глубоко втягивать мышцы тазового дна, подержите груз  10-15 секунд.
* По достижении усталости мышц согните ноги и поставьте бутылку на пол.
* Расслабьте мышцы.
* После короткого отдыха, повторите.
* Если в результате упражнений стало получаться удержание 1,5-2 кг, то нужно уменьшать размер тренажера.