

PelvicTool

Home & Sport

Digitales Trainingsgerät zur Stärkung der
Beckenbodenmuskulatur

BEDIENUNGSANLEITUNG



LIEFERUMFANG

- Sitz für die Aufnahme des Sensortubes
- Sensortube
- USB-Netzteil zum Laden des Sensortubes
- USB-Kabel zum Verbinden des USB-Netzteils mit dem Sensortube
- PelvicTool-App (zum Download im Apple App Store oder Google Play Store)
- Beutel zur Aufbewahrung
- Bedienungsanleitung

SITZ FÜR DIE AUFNAHME DES SENSORTUBES



BEDIENUNGSANLEITUNG PELVICTOOL HOME & SPORT

VORWORT

Schön, haben Sie sich für das PelvicTool entschieden.

Die Alonea AG behält sich vor, Angaben in dieser Bedienungsanleitung wie auch am beschriebenen Produkt zu ändern. Produktspezifikationen können ohne vorherige Ankündigung geändert werden. Nichts aus dem Inhalt dieser Bedienungsanleitung ist als Angebot, Gewährleistung oder Sonstiges zu verstehen.

INHALT

Lieferumfang	2
Einleitung	4
Allgemeines Funktionsprinzip	4
Verwendungszweck	4
Sicherheitshinweise	5
Garantie	6
Erstmalige Inbetriebnahme	7
Training	9
Neue BETA-App (Testversion)	13
Reinigung, Lagerung, Fragen	17
Technische Daten	18

EINLEITUNG

Um eine korrekte und erfolgreiche Anwendung zu gewährleisten, empfehlen wir Ihnen nachdrücklich, diese Bedienungsanleitung vor der Benutzung zu lesen.

ALLGEMEINES FUNKTIONSPRINZIP

Das PelvicTool Home & Sport ist ein Gerät zum einfachen und komfortablen Training der Beckenbodenmuskulatur. Es gewährt Ihnen einen Einblick über die Kontrolle Ihrer Beckenbodenmuskulatur sowie in Ihre Trainingsleistungen und -fortschritte.

VERWENDUNGSZWECK

Das PelvicTool Home & Sport ist ein therapeutisches Gerät, das speziell für die Behandlung von Funktionsstörungen der Beckenbodenmuskulatur entwickelt und hergestellt wird. Hierzu zählen Harninkontinenz, Stuhlinkontinenz, Instabilität des Beckens, erektile Dysfunktion. Das PelvicTool Home & Sport kann zur Stärkung der Beckenbodenmuskulatur angewendet werden, um deren Funktion zu verbessern oder mögliche zukünftige Funktionsstörungen der Beckenbodenmuskulatur zu lindern oder zu verhindern.

Das PelvicTool Home & Sport ist für den Einsatz in Umgebungen wie Wohnbereich, Fitness, Physiopraxen, Arztpraxen und Spitalumgebung vorgesehen.

ACHTUNG

- Das Gerät darf nicht mit verletzter Haut (z. B offene Wunden, nach Operationen) in Kontakt kommen.

- Das PelvicTool Home & Sport darf nicht in eine Körperöffnung (wie Mund, Vagina oder Enddarm/Anus) eingeführt werden.
- Mit dem PelvicTool Home & Sport sollte in geschlossenen Räumen trainiert werden (z.B. zu Hause, in einem Fitnessstudio, in einer Physiotherapiepraxis oder in einer vergleichbaren Einrichtung).

Technische Daten und EMV-Hinweise finden Sie am Ende der Bedienungsanleitung.

SICHERHEITSHINWEISE

Bitte beachten Sie die folgenden Hinweise:

1. Das Körpergewicht des Benutzers sollte 150 kg nicht überschreiten.
2. Das PelvicTool Home & Sport ist kein Spielzeug; halten Sie das Gerät von Haustieren und Kindern fern.
3. Verbiegen Sie den Sensortube nicht und ziehen Sie nicht an der Mitte des türkis, weichen Teils, sondern halten Sie immer an den grauen Kunststoffteilen.
4. Wir empfehlen Ihnen, in den folgenden Fällen Ihren Haus- oder Facharzt zu konsultieren:
 - Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob Ihre Gesundheit oder Ihr medizinischer Zustand für ein Training mit dem PelvicTool Home & Sport ausreicht, beispielsweise wenn Sie unter einer Herzschwäche leiden, einen Herzschrittmacher tragen, nach Wirbelsäule-Operationen oder wenn sie eine sehr komplexe Funktionsstörung in der Beckenregion haben.

- Wenn Sie noch nicht das Erwachsenenalter erreicht haben.
 - Wenn Sie von einem Allgemeinarzt, einem Facharzt oder einem Spezialisten wegen einer Dysfunktion in der Beckenregion bzw. daraus resultierenden Beschwerden behandelt werden (müssten), z.B. bei Schmerzen im unteren Rückenbereich oder bei Instabilität des Beckens.
 - Wenn Sie aufgrund des Trainings mit dem PelvicTool Home & Sport Schmerzen haben oder sich unwohl fühlen.
5. Verwenden Sie ausschliesslich das mitgelieferte USB-Kabel. Der Einsatz anderer USB-Kabel kann die Störaussendung und die Störempfindlichkeit des PelvicTool Home & Sport verschlechtern.
 6. Stapeln Sie nie mehrere PelvicTool Home & Sport übereinander.
 7. Betreiben Sie das PelvicTool Home & Sport nicht in der Nähe anderer elektronischer Geräte ohne genügend Abstand zu diesen Geräten (siehe technische Daten, EMV).
 8. Trainieren Sie ohne Ladekabel.

GARANTIE

Die Alonea AG bietet eine (ab Kaufdatum geltende) 2-jährige Garantie auf das PelvicTool Home & Sport für ev. herstellungsbedingte Defekte sowie für Materialfehler, die bei sachgemäßem Gebrauch dieses Produkts entstehen könnten.

ERSTMALIGE INBETRIEBNAHME DES PELVICTOOL HOME & SPORT UND DER APP

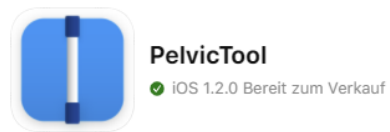
Das PelvicTool Home & Sport ist nach dem Auspacken beinahe einsatzbereit! Sie brauchen nur noch ein Smartphone oder ein Tablet.

AUFLADEN

Den Sensortube mind. 1 Stunde vor dem ersten Training mit dem mitgeliefertem USB-Netzgerät und USB-Kabel laden. Ein aufgeladener Akku hält normalerweise über einen Zeitraum von mehreren Wochen. Das Gerät muss also nur selten geladen werden.

DOWNLOAD APP

Die App „PelvicTool“ herunterladen.



SMARTPHONE / TABLET

Vergewissern Sie sich, dass bei Ihrem Smartphone oder Tablet Bluetooth eingeschaltet und der Standort aktiviert ist.

KLEIDUNG

Auf dem PelvicTool Home & Sport lässt es sich am besten mit leichter Kleidung (keine festen Jeans) trainieren. Wir empfehlen, eine dünne, komfortable Trainingshose.

PELVICTOOL

- Wenn Sie trainieren möchten, müssen Sie das PelvicTool «wecken», indem Sie den weichen türkis Teil in der Mitte des Sensortubes für 1 Sekunde gedrückt halten. Durch das Zusammendrücken kommt das Trainingsgerät in den aktiven Zustand und koppelt dann mit dem Smartphone/Tablet.



HIER DRÜCKEN

- Legen Sie den Sensortube in den grauen Sitz. Positionieren Sie das PelvicTool auf einer harten Unterlage (Stuhl, Holzbank etc.), da sonst eine stabile Position nicht möglich ist. Der runde Teil muss nach hinten schauen.

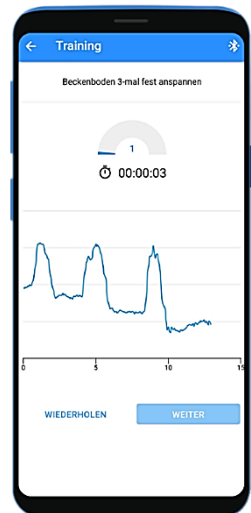


- Sitzen Sie aufrecht mit geradem und entspanntem Rücken, die Beine im 90° Winkel zum Boden.

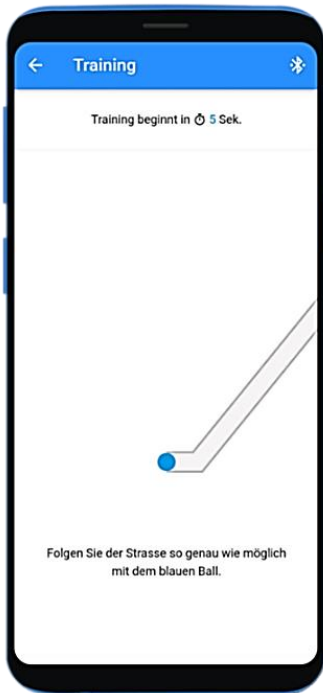


TRAINING

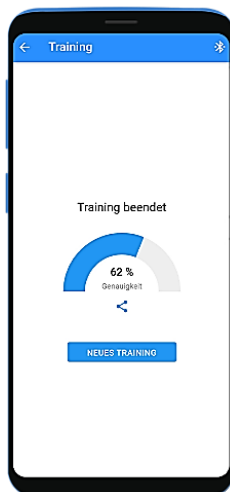
- Wenn Sie «TRAINING STARTEN» drücken, werden Sie als Erstes aufgefordert, gerade und still auf dem PelvicTool Home & Sport zu sitzen und drei Mal möglichst stark Ihren Beckenboden anzuspannen, beim Entspannen jeweils ganz loslassen. Mit dieser Anspannung wird das momentane persönliche Kraftniveau bestimmt.



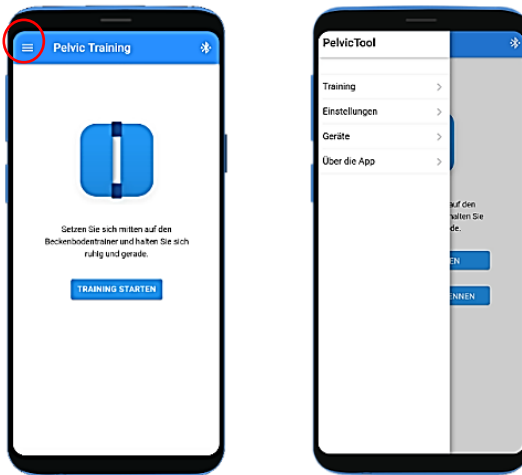
Danach beginnt das eigentliche Training automatisch.



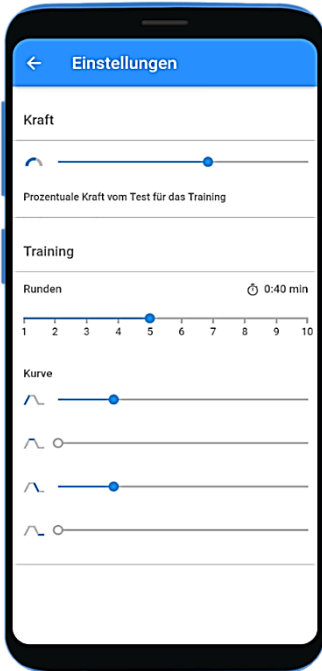
- In der oberen Zeile zählt ein Timer rückwärts. Sobald dieser bei 0 ist, startet das Training.
- Der kleine Ball steht nun vor der „Gasse“ durch den man ihn mit dem Muskel steuern soll.
- Beim Anstieg den Beckenbodenmuskel anspannen und bei der Senkung Muskel entspannen.
- Am Ende angekommen, zeigt Ihnen die Auswertung in Prozent an, wie gut Sie der Gasse gefolgt sind. Hohe Prozentzahl heisst sehr gut.



- Auf der Startseite sehen Sie drei waagerechte Balken, dort haben Sie die Möglichkeit, aus verschiedenen Rubriken auszuwählen.



- In den Einstellungen können Sie verschiedene Punkte für Ihr Training definieren. Indem Sie mit dem Finger auf die Linie (z.B. Anzahl Runden) gehen, können Sie durch Schieben die Anzahl erhöhen oder verkleinern. Dies gilt für alle Verstell-Linien.



KRAFT

Hier können Sie die prozentuale Kraft einstellen, die Sie durch dreimaliges Anspannen Ihres Beckenbodenmuskels erzeugen und mit der Sie trainieren möchten.

TRAINING

Hier können Sie die Anzahl Runden definieren.

KURVE

Hier können Sie die vier Teilintervalle der „Trainingsstrasse“ wie folgt einstellen:

1. Wie schnell soll die Kraft ansteigen?
2. Wie lange wollen Sie die Kraft halten?
3. Wie schnell wollen Sie die Kraft wieder reduzieren?
4. Wie lange möchten Sie ausruhen?

Mit dem Retouppfeil gelangen Sie zurück an den Anfang des Trainings

NEUE BETA VERSION DER PELVICTOOL APP

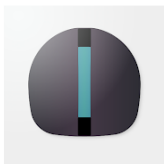
Sie haben die Möglichkeit, mit der neuen Testversion der PelvicTool zu trainieren. Diese ist im Google Play Store wie auch im Apple Store zum Download verfügbar.

Bitte beachten Sie, dass eine BETA-Version eine noch nicht fertiggestellte Version der App ist. Die wichtigsten Grundfunktionen sind bereits nutzbar, jedoch kann es bei der Anwendung zu Fehlermeldungen kommen. Passieren kann nichts, denn die App hat keine Wirkung auf den Sensortube.

Die neue PelvicTool-App wird in den kommenden Monaten laufend durch zusätzliche Funktionen ergänzt und erweitert. Auch das Design wird optimiert.

DOWNLOAD APP

Die App «PelvicTool Home & Sport» herunterladen.

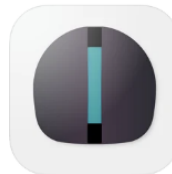


PelvicTool Home & Sport (Early Access)

Alonea AG Gesundheit & Fitness

PEGI 3

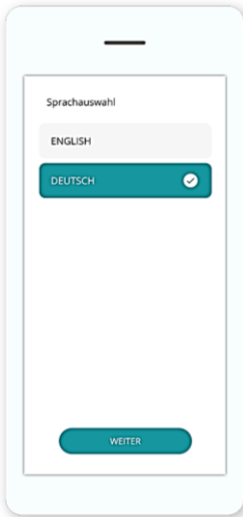
! Diese App befindet sich noch in der Entwicklungsphase. Sie ist möglicherweise instabil.



PelvicTool Home & Sport

Alonea AG
Entwickelt für iPad
Gratis

Sobald Sie die App heruntergeladen haben, werden Sie durch die Startseiten geführt. Sie können die Sprache auswählen und wie auch bei der ursprünglichen App müssen Sie den Standort und Bluetooth freigeben. Sobald Sie «Start» gedrückt haben, werden Sie auf die Hauptseite weitergeleitet.



TRAINING

Sie haben die Möglichkeit, zwischen dem Training «Frei» und dem «Kombitraining» zu wählen.



FREIES TRAINING

Beim freien Training können Sie ohne Vorgaben trainieren. Sie sehen die Kontraktionen Ihrer Beckenbodenmuskulatur als grüne Kurven dargestellt.



KOMBITRAINING

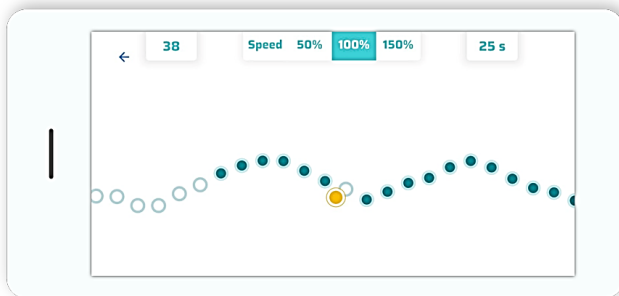
Als Erstes werden Sie aufgefordert, gerade und ruhig auf dem PelvicTool Home & Sport zu sitzen und ein- und auszuatmen. Danach werden Sie gebeten, drei Mal Ihren Beckenboden möglichst stark anzuspannen, beim Entspannen jeweils ganz loslassen. Mit dieser Anspannung wird das momentane persönliche Kraftniveau bestimmt.

Bitte beachten Sie die Anweisungen in der App.



Das Kombitraining funktioniert ähnlich wie bei der bisherigen App. Folgen Sie mit dem gelben Ball den kleinen grünen Bällen und versuchen Sie, möglichst viele zu erwischen. Sie können die Geschwindigkeit anpassen, indem Sie diese auf 50% (langsam) 100% (normal) oder 150% (schnell) einstellen.

Links oben sehen Sie die Anzahl Bälle, die Sie erwischt haben und auf der rechten Seite die Zeit. Momentan läuft das Training standardmässig immer 30 Sekunden.



- Beim Anstieg den Beckenbodenmuskel anspannen und bei der Senkung Muskel entspannen.
- Am Ende angekommen, zeigt Ihnen die Auswertung in Punkten an, wie gut Sie der Gasse gefolgt sind. Hohe Punktzahl heisst sehr gut.



TRAININGSEMPFEHLUNG

Für Anfänger

Häufigkeit: ca. 2 – 4 Trainings zu 4 – 6 Minuten pro Woche

Intensität: ca. 50 – 60 % der Maximalkraft

Für Fortgeschrittene

Häufigkeit: ca. 3 – 7 Trainings zu 5 – 15 Minuten pro Woche

Intensität: ca. 60 – 70 % der Maximalkraft

Es sind dies grobe Richtwerte. Die meisten Menschen spüren, ob sie häufiger und intensiver trainieren können und wollen oder ob sie einen langsameren Trainingsaufbau bevorzugen. Gut trainierte Muskulatur erlaubt häufiges Training.

GRUPPENTRAINING

Wenn mehrere Personen oder eine Gruppe gleichzeitig trainieren möchten, müssen in einem Abstand von mindestens einer Minute die oben beschriebenen Vorgänge wiederholt werden. Ist eine Verbindung zwischen PelvicTool und Smartphone einmal hergestellt, so bleibt sie bestehen, bis man am Smartphone oder am Tablet Bluetooth ausschaltet oder das App Fenster ganz schliesst.

REINIGUNG, FEHLER, FRAGEN, LAGERUNG UND ENTSORGUNG

REINIGUNG

Das PelvicTool können Sie bei Bedarf mit etwas Wasser und Seife abwaschen. Verwenden Sie kein Desinfektionsmittel.

FEHLERANZEIGE ODER – ANALYSE

Wenn das PelvicTool keine Verbindung zu Ihrem Smartphone aufbauen kann oder diese unterbrochen ist, wird dies auf dem Smartphone angezeigt. Bitte prüfen Sie, ob das PelvicTool durch Drücken aktiviert wurde.

Sollte sich das Smartphone nicht mit dem PelvicTool verbinden, prüfen Sie, ob das Bluetooth und die Standortfreigabe eingeschaltet sind und ob es genügend aufgeladen ist.

FRAGEN

Bei Fragen steht Ihnen unter www.alonea.ch/faq ein umfangreicher Fragenkatalog zur Verfügung. Ansonsten zögern Sie nicht, Ihre Fragen an info@alonea.ch zu senden.

LAGERUNG UND ENTSORGUNG

Bitte lagern Sie das PelvicTool in einer trockenen Umgebung. Entsorgen können Sie das PelvicTool bei einer entsprechenden Entsorgungsstelle für Elektroteile oder Sie senden es an uns zurück.

Das PelvicTool Home & Sport wird in der Schweiz hergestellt.

Hersteller und Inverkehrbringer:



EU-KONFORMITÄT CE

TECHNISCHE DATEN

Stromversorgung:	Lithium-Ionen Akku (5 VDC)
(Netzgerät USB):	100 – 240 VAC 50/60 Hz 0,5 A
Interne Stromversorgung, Akku:	5 V +/- 5 %, Nennstrom < 1 mA
Maximale Gewichtsbelastung:	150 kg
Betriebstemperatur, zulässiger Bereich:	10 – 40 °C
Lagertemperatur, zulässiger Bereich:	-25 – 65 °C
Relative Luftfeuchtigkeit, zulässiger Bereich:	10 – 70 % (ohne Kondensierung)
Luftdruck, zulässiger Bereich:	700 – 1100 hPa
Zulässige Stoßhöhe:	< 80 cm

ELEKTROMAGNETISCHE VERTRÄGLICHKEIT

Gemäss IEC 60601-1-2:2014 (Ed. 4) und ETSI EN 300 328 (BLE)

ELEKTROMAGNETISCHE EMISSION

LEITLINIEN UND HERSTELLER-ERKLÄRUNG – ELEKTROMAGNETISCHE AUSSENDUNGEN		
<p>Das PelvicTool Home & Sport ist für den Betrieb in einer wie unten angegebenen, elektromagnetischen Umgebung bestimmt. Der Kunde oder der Anwender des PelvicTool Home & Sport sollte sicherstellen, dass es in einer derartigen Umgebung betrieben wird.</p>		
Störaussendungs-Messung	Übereinstimmung	Elektromagnetische Umgebung - Anleitung
HF Aussendungen nach CISPR 11	Gruppe 1	Das PelvicTool Home & Sport verwendet HF-Energie ausschliesslich zu seiner inneren Funktion. Daher ist seine HF-Aussendung sehr gering, und es ist unwahrscheinlich, dass benachbarte elektronische Geräte gestört werden.
HF Aussendungen nach CISPR 11	Klasse B	Das PelvicTool Home & Sport ist für den Gebrauch in allen Einrichtungen einschliesslich denen im Wohnbereich und solchen geeignet, die unmittelbar an das öffentliche Versorgungsnetz angeschlossen sind, das auch Gebäude versorgt, die zu Wohnzwecken genutzt werden.

ELEKTROMAGNETISCHE STÖRFESTIGKEIT

Das PelvicTool Home & Sport ist für den Betrieb in einer wie unten angegebenen elektromagnetischen Umgebung bestimmt. Der Kunde oder der Anwender des PelvicTools Home & Sport sollte sicherstellen, dass es in einer derartigen Umgebung betrieben wird.


Elektromagnetische Umgebung - Anleitung

Tragbare und mobile Funkgeräte sollten in keinem geringeren Abstand zum PelvicTool Home & Sport einschliesslich der Leitungen verwendet werden als dem empfohlenen Schutzabstand, der nach der für die Sendefrequenz zutreffenden Gleichung berechnet wird.

Störfestigkeitsprüfung	IEC 60601 Prüfpegel	Übereinstimmungspegel	Empfohlener Schutzabstand ^c
Entladung statischer Elektrizität (ESD) nach IEC 61000-4-2	±8 kV Kontaktentladung ±2, ±4, ±8, ±15 kV Luftentladung	±8 kV Kontaktentladung ±2, ±4, ±8, ±15 kV Luftentladung	Fussböden sollten aus Holz oder Beton bestehen oder mit Keramikfliesen versehen sein. Wenn der Fussboden mit synthetischem Material versehen ist, muss die relative Luftfeuchte mindestens 30 % betragen.
Gestrahlte HF-Störgrössen nach IEC 61000-4-3	3 V/m 80 MHz bis 6 GHz	E1 = 10 V/m (geprüft 10 V/m) 80 MHz bis 6 GHz	$d = 0.35\sqrt{P}$ 80 MHz bis 1000 MHz
Gestrahlte HF-Störgrössen nach IEC 61000-4-3	3 V/m 1 GHz bis 6 GHz	E2 = 10 V/m (geprüft 10 V/m) 1 GHz bis 6 GHz	$d = 0.35\sqrt{P}$ 1 GHz bis 6 GHz

Geleitete HF-Störgrössen nach IEC 61000-4-6	9 V/m to 28 V/m 385 MHz – 5.8 GHz	9 V/m to 28 V/m 385 MHz – 5.8 GHz	$d = 0.35\sqrt{P}$ 150 kHz bis 80 MHz
---	--------------------------------------	--------------------------------------	--

mit P als der maximalen Nennleistung des Senders in Watt (W) nach Angaben des Senderherstellers und d als empfohlenem Schutzabstand in Meter (m).^a
Die Feldstärke stationärer Funksender sollte bei allen Frequenzen gemäss einer Untersuchung vor Ort geringer als der Übereinstimmungspegel sein.^b

In der Umgebung von Geräten, die das folgende Bildzeichen tragen, sind  Störungen möglich.

Note 1: Bei 80 MHz und 800 MHz gilt der höhere Frequenzbereich.

Note 2: Diese Leitlinien mögen nicht in allen Fällen anwendbar sein. Die Ausbreitung elektromagnetischer Grössen wird durch Absorptionen und Reflexionen der Gebäude, Gegenstände und Menschen beeinflusst.

Die Feldstärke stationärer Sender, wie z.B. Basisstationen von Funktelefonen und mobilen Landfunkgeräten, Amateurfunkstationen, AM- und FM-Rundfunk- und Fernsehsender, können theoretisch nicht genau vorherbestimmt werden. Um die elektromagnetische Umgebung hinsichtlich der stationären Sender zu ermitteln, sollte eine Studie der elektromagnetischen Phänomene des Standorts erwogen werden. Wenn die gemessene Feldstärke an dem Standort, an dem das PelvicTool Home & Sport benutzt wird, die obigen Übereinstimmungspegel überschreitet, sollte das PelvicTool Home & Sport beobachtet werden, um die bestimmungsgemässe Funktion nachzuweisen. Wenn ungewöhnliche Leistungsmerkmale beobachtet werden, können zusätzliche Massnahmen erforderlich sein, wie z.B. eine veränderte Ausrichtung oder ein anderer Standort des PelvicTools Home & Sport.

Im Frequenzbereich von 150 kHz bis 80 MHz sollte die Feldstärke geringer als 10 V/m sein.

Mögliche kürzere Distanzen ausserhalb der ISM-Bänder sind nicht berücksichtigt worden, um eine etwas einfachere Handhabung dieser Tabelle zu erreichen.

EMPFOHLENE SCHUTZABSTÄNDE ZWISCHEN TRAGBAREN UND MOBILEN HF-TELEKOMMUNIKATIONSGERÄTEN UND DES PELVICTOOLS HOME & SPORT

Das PelvicTool Home & Sport ist für den Betrieb in einer elektromagnetischen Umgebung bestimmt, in der die HF-Störgrößen kontrolliert sind. Der Kunde oder der Anwender des PelvicTools Home & Sport kann dadurch helfen, elektromagnetische Störungen zu vermeiden, indem er den Mindestabstand zwischen tragbaren und mobilen HF-Telekommunikationsgeräten (Sendern) und dem PelvicTool Home & Sport abhängig von der Ausgangsleistung des Kommunikationsgerätes, wie unten angeben - einhält.

Nennleistung des Senders W	Schutzabstand, abhängig von der Sendefrequenz m		
	150 kHz bis 80 MHz	80 MHz bis 800 MHz	0.8 GHz bis 2.5 GHz
	$d = 0.35\sqrt{P}$	$d = 0.35\sqrt{P}$	$d = 0.35\sqrt{P}$
0,01	0.04 m	0.04 m	0.04 m
0,1	0.11 m	0.11 m	0.44 m
1	0.35 m	0.35 m	1.4 m
10	1.11 m	1.11 m	4.4 m
100	3.5 m	3.5 m	14 m

Für Sender, deren maximale Nennleistung in obiger Tabelle nicht angegeben ist, kann der empfohlene Schutzabstand d in Meter (m) unter Verwendung der Gleichung ermittelt werden, die zur jeweiligen Spalte gehört, wobei P die maximale Nennleistung des Senders in Watt (W) nach Angabe des Senderherstellers ist.

Note 1: Bei 80 MHz und 800 MHz gilt der höhere Frequenzbereich.

Note 2: Diese Leitlinien mögen nicht in allen Fällen anwendbar sein. Die Ausbreitung elektromagnetischer Grössen wird durch Absorptionen und Reflexionen der Gebäude, Gegenstände und Menschen beeinflusst.

VO – 220428 SN