# NOTICE D'UTILISATION

PERIFIT

Un coach virtuel vous aidera à faire vos premiers pas avec Perifit via l'application disponible sur AppStore et GooglePlay.

Version : NOT-01

# BONJOUR

Bienvenue dans le monde de Perifit !

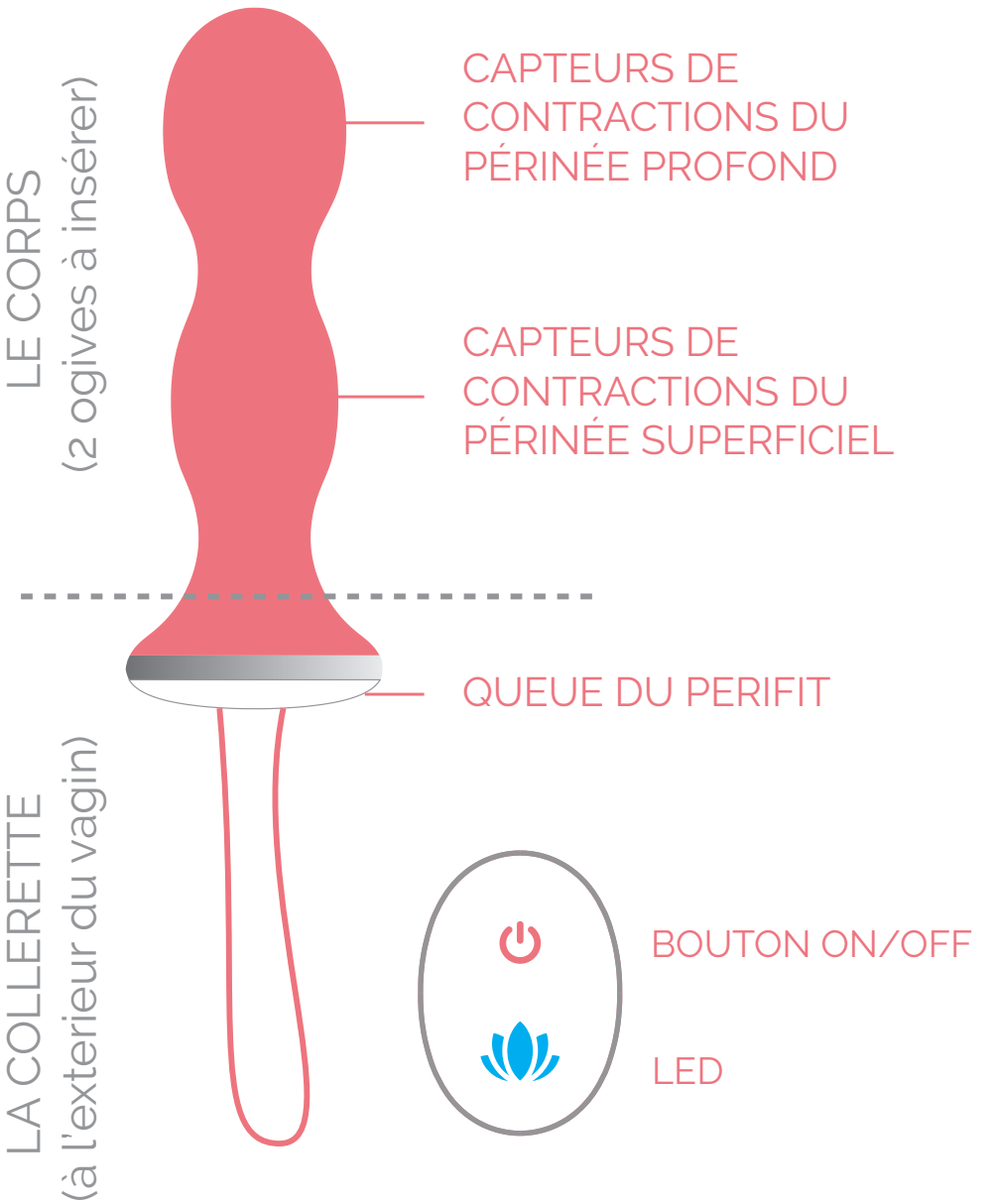
Merci d'avoir rejoint notre communauté.

Perifit a été mis au point par des spécialistes de la santé pelvi-per-inéale pour rendre la rééducation périnéale plus fun mais surtout plus efficace.

## DANS CE PACKAGING

Vous trouverez une sonde

## STRUCTURE DU PRODUIT




FC CE RoHS

2017

# ÉTAPE 1 - INSTALLEZ L'APP

Recherchez "PERIFIT" dans
l'App Store ou Google Play

Available on the App Store

ANDROID APP ON Google play

Téléchargez et installez l'application Perifit.

L'application est compatible avec:
- l'iPhone 4S et tous les modèles ultérieurs.

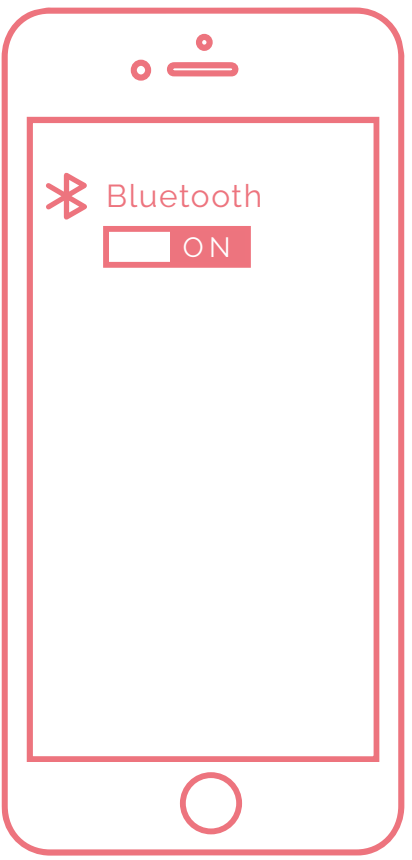
- les téléphones Android 4.4.3 et ultérieurs supportant la technologie Bluetooth Low Energy.

NOTE :
Pour utiliser Perifit vous aurez besoin d'une tablette ou un smartphone et de l'application officielle Perifit.

# ÉTAPE 2 - ACTIVEZ LE BLUETOOTH

Assurez-vous que le
Bluetooth est activé sur votre

Paramètres> BLUETOOTH > Activer

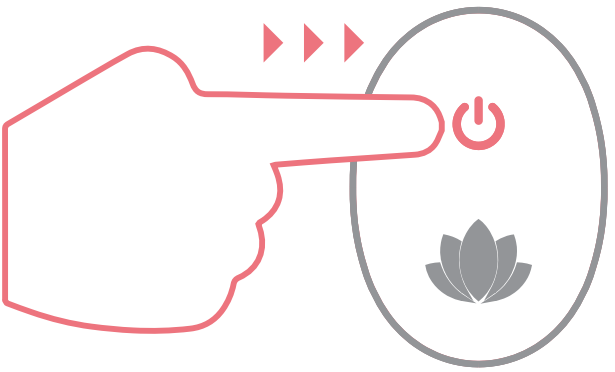



Votre téléphone peut mainteant
se connecter au Perifit.

NOTE :
Vous n'avez besoin d'aucun code pour vous connecter à Perifit. Si votre téléphone vous demande un code, cliquez sur annuler et revenez dans l'app.

# ÉTAPE 3 - ALLUMEZ PERIFIT

Appuyez sur le bouton “ON” pour mettre votre Perifit en marche.



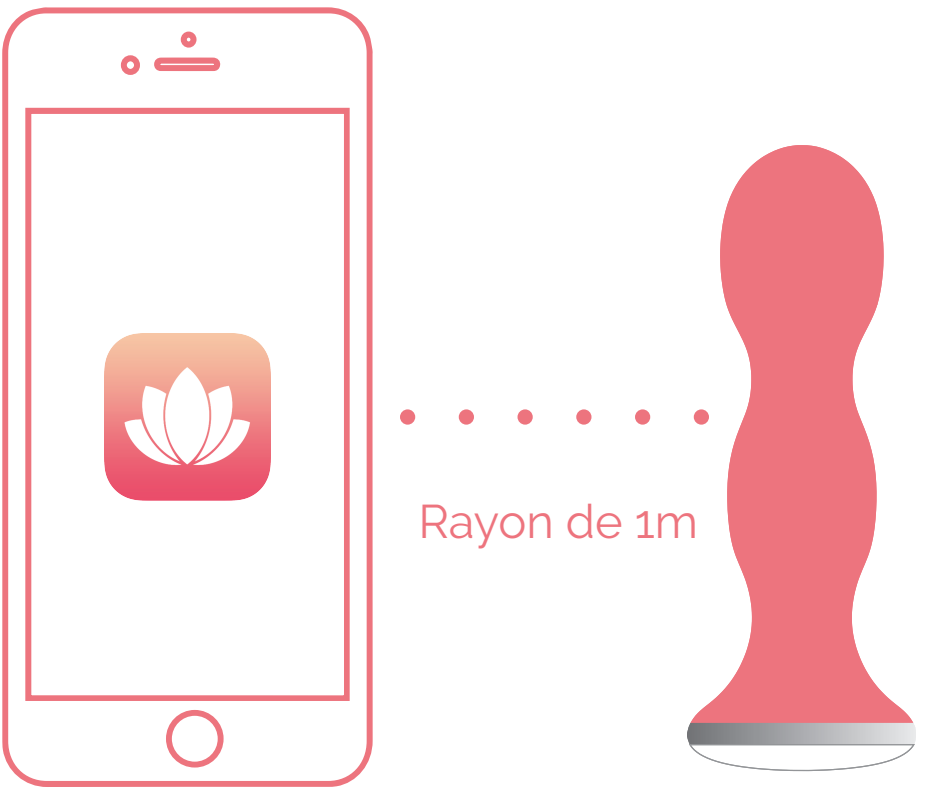
Une LED verte clignotera pour indiquer que Perifit est bien allumé.

NOTE:
N’oubliez pas d’éteindre votre Perifit après utilisation en appuyant sur le bouton “ON”.

# ÉTAPE 4 - CONNECTEZ PERIFIT

Assurez-vous que :
- Le bluetooth est allumé (Étape 2)
- Le Perifit est allumé (Étape 3)

Ouvrez l'application Perifit sur votre smart-

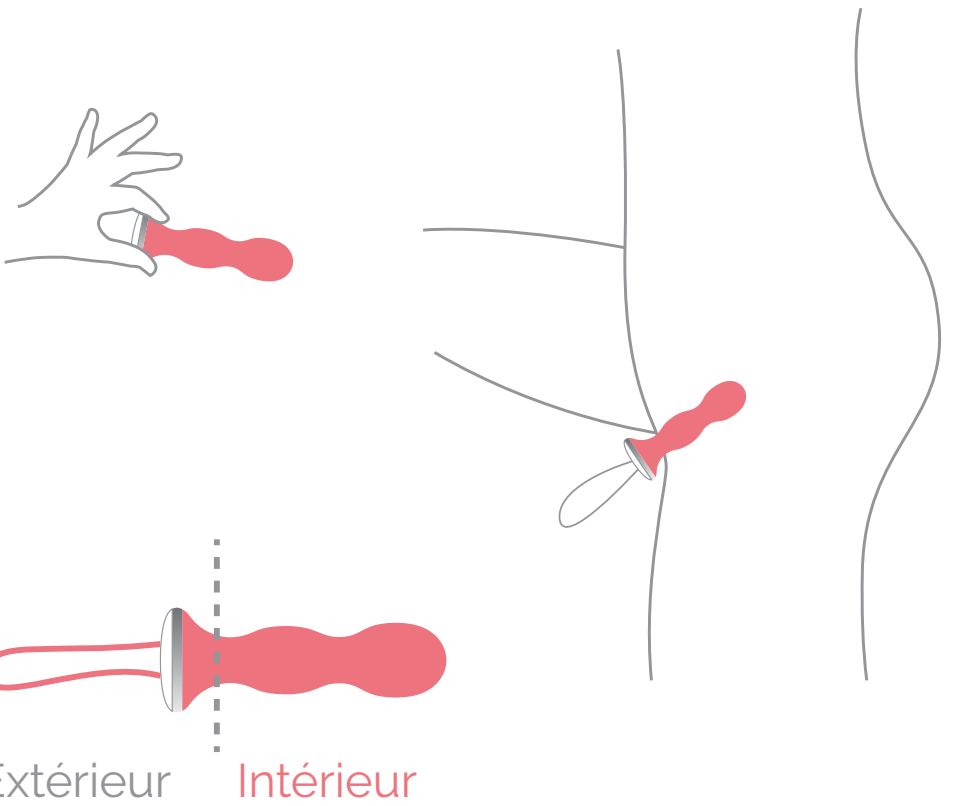



Suivez les instruction de l'application.

NOTE :
Pensez à porter des habits larges
et confortables lors de vos exercices.

# ÉTAPE 5 - INSEREZ PERIFIT

L'intromission se fera soit accroupie, soit un pied sur un tabouret , soit allongé sur le dos.

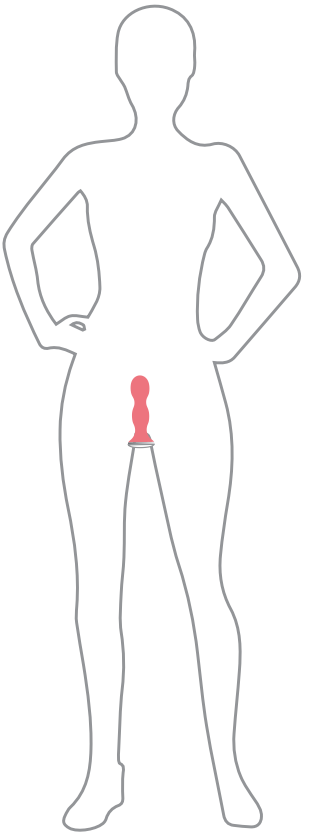



Assurez-vous d'inserez les deux ogives du Perifit à l'interieur du corps.

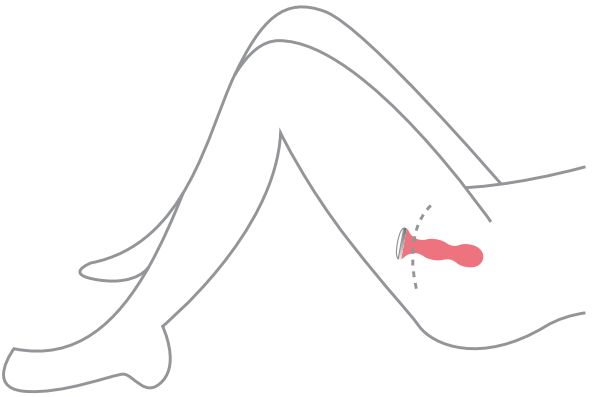
La partie blanche de la colerette doit quant à elle rester à l'exterieur.

NOTE:
Si vous rencontrez des difficultés pendant l'insertion, nous vous recommandons d'utiliser du gel lubrifiant sans silicone.

# ÉTAPE 6 - CHOIX DE POSITION



Avec la sonde perifit vous pourrez réaliser votre entraînement en position fonctionnelle debout.



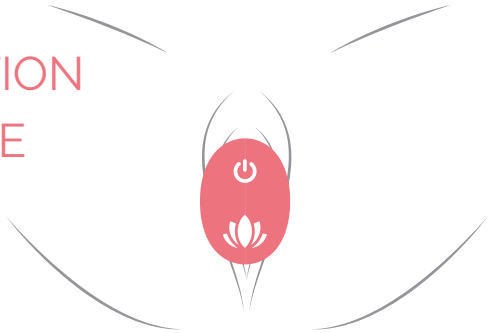
Également en position allongée sur le dos jambes fléchis, et même pendant vos activités sportives.

NOTE:
Pour un entraînement plus éfficace, n'hésitez pas à consulter un spécialiste de la rééducation périnéale.

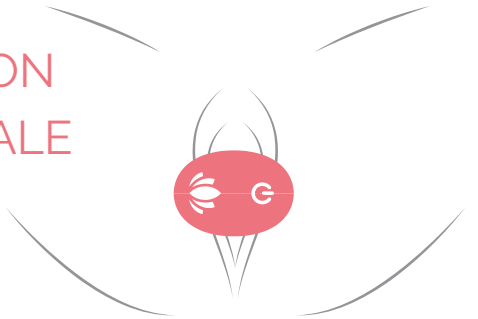
# ÉTAPE 8 - ORIENTEZ PERIFIT

Lors de l'insertion de Perifit, faites attention à l'orientation de la partie blanche.

ORIENTATION VERTICALE



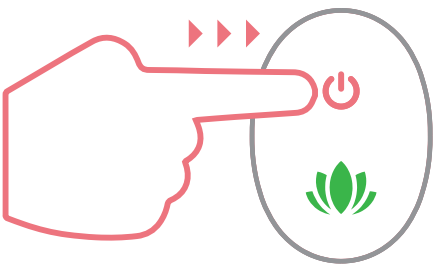
ORIENTATION HORIZONTALE



Nous vous recommndons de commencer par l'orientation verticale, l'orientation horizontale nécessite un entraînement préalable.

NOTE:
Si la contraction périnéale que vous réalisez ne semble pas en corrélation avec le visuel sur votre écran, vérifiez l'orientation du Perifit.

# ETAPE 8 - APRÈS L'ENTRAINEMENT



OFF

Éteignez Perifit en appuyant sur le bouton “On”. Appuyez sans maintenir.

## AUTONOMIE DE LA BATTERIE

Perifit est conçu pour 2 années d'utilisation continue au rythme recommandé par les spécialistes, soit 30 minutes par semaine.

Si cependant vous tombez à cours de batterie, contactez nous sur contact@perifit.fr.

NOTE:
Les spécialistes recommandent 10-15 minutes d'entrainement 2 à 3 fois par semaine

## PENDANT L'ENTRAÎNEMENT

Vous devez contracter votre périnée en suivant les courbes qui apparaissent sur votre écran.

Vous ne devez pas bloquer votre respiration pendant les exercices mais respirer librement.

## CONNECTIVITÉ

Perifit doit se trouver à moins d'un mètre du téléphone pour maintenir une connexion stable.

Si une déconnexion survient pendant l'entraînement, le jeu se mettra en pause et une reconnexion se fera automatiquement.

Si vous avez des problèmes de connexion, retirez le Perifit, redémarrez le Bluetooth ainsi que votre Perifit sur votre téléphone puis réessayez ultérieurement.

NOTE:
La connexion est la plus stable lorsque la colerette n'est pas recouverte
par le corps et la chair (cuisses, lèvres)

## A PROPOS DU PLANCHER PELVIEN

Le plancher pelvien est un ensemble de muscles tendu de la symphyse pubienne au coccyx ,il a la forme d'un hamac, il soutien les viscères (vessie , utérus , le rectum).

Il joue un rôle important dans le contrôle de la miction, le contrôle de l 'apparition de fuites urinaires et dans la qualité des rapports sexuels.

---

## TRAVAILLER SON PÉRINÉE

Vous allez contracter votre périnée comme si vous reteniez une envie mictionnelle ou un gaz, il ne faut jamais pousser avec le ventre, ni serrez les fesses.

En effet, la sonde ne capterait pas la réalité de la contraction périnéale et votre visualisation serait fausse.

NOTE:
L'utilisation de Perifit doit s'accompagner d'un suivi d'un spécialiste.

# L'ENTRETIEN

Nettoyez Perifit avec de l'eau savonneuse sans l'immerger complètement et en maintenant la partie blanche sèche.

Rincez le abondamment après chaque utilisation.

Assurez vous que Perifit est sec et gardez le dans un endroit propre et non humide entre chaque utilisation.

---

## A NE PAS FAIRE:

- Ne pas mettre dans de l'eau bouillante
- Ne pas stériliser
- Ne pas utiliser d'agents nettoyants
- Ne pas mettre au micro-onde
- Ne pas mettre dans le lave-linge
- Ne pas utiliser lors d'un bain ou sous la douche

## A ÉVITER

- Températures extrêmes
- Des pression importantes

# CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Ne pas utiliser Perifit si:

• Vous êtes enceinte.

• Vous avez accouché il y a moins de 6 semaines.

• Vous ressentez une douleur ou une irritation lors de l'insertion de Perifit.

• Vous avez des saignements.

• Vous êtes en période de règles

.

• Si vous présentez une pathologie vous devez demander conseil à un spécialiste avant d'utiliser la sonde Perifit.

Perifit est un outil de travail musculaire du plancher pelvien. Il ne doit pas être utilisé pour traiter une pathologie quelconque. En cas de doute sur l'utilisation de Perifit, consultez votre medecin ou un spécialiste.

Pour des raisons d'hygiène, ne prêtez pas votre Perifit à un tiers.

Ne laissez jamais le Perifit à l'intérieur du corps pour une durée supérieure à une heure.

Pour toutes questions supplémentaires rendez vous sur www.perifit.fr ou bien écrivez nous sur contact@perifit.fr

# GARNTIE

Periit est garanti 1 an par le constructeur.
Il est constitué de silicone medical.

Tous les défauts découverts pendant la période de garantie doivent être immediatement rapportés à X6 Innovations.

Cette garantie ne  couvre pas les cas de détérioration esthétique dues à l'usure du prduit, les dommages physiques dues à la négligence, mauvaise utilisation , accidents ou autres causes externes.

Toute tentative d'ouverture du Perifit annulera immédiatement cette garantie.

Pour bénéficier de la garantie, les preuves raisonnables de dommages, la date, et la preuve d'achat seront exigées.

Dans le cas ou X6 Innovations décide de replacer un produit defaillant, la garantie ne sera pas étendue après remplacement.

LIMITATION DE RESPONSABLITÉ:

L'utilisation de Perifit se fait au risques des utilisateurs. Ni X6 Innovations, ni ses distributeurs et/ou partenaires n'assumeront aucune résponsabilité liée à l'utilisation de ce produit.

X6 Innovations se reserve le droit de modifier/mettre à jour cette notice d'utilisation sans en notifier les utilisateurs au préalable.

NOTICE D'UTILISATION

PERIFIT

Un coach virtuel vous aidera à faire vos premiers pas avec Perifit via l'application disponible sur AppStore et GooglePlay.

# BONJOUR

Bienvenue dans le monde de Perifit !

Merci d'avoir rejoint notre communauté.

Perifit a été mis au point par des spécialistes de la santé pelvi-périnéale pour rendre la rééducation périnéale plus fun mais surtout plus efficace.

## DANS CE PACKAGING

Vous trouverez une sonde

## STRUCTURE DU PRODUIT

## ÉTAPE 1 : INSTALLEZ L'APP

Recherchez "PERIFIT" dans l'App Store ou Google Play

Téléchargez et installez l'application Perifit.

L'application est compatible avec :
- l'iPhone 4S et tous les modèles ultérieurs.

- les téléphones Android 4.4.3 et ultérieurs supportant la technologie Bluetooth Low Energy.

NOTE :
Pour utiliser Perifit vous aurez besoin d'une tablette ou un smartphone et de l'application officielle Perifit.

## ÉTAPE 2 : ACTIVEZ LE BLUETOOTH

Assurez-vous que le Bluetooth est activé sur votre

Paramètres> BLUETOOTH > Activer

Votre téléphone peut maintenant se connecter au Perifit.

NOTE :
Vous n'avez besoin d'aucun code pour vous connecter à Perifit. Si votre téléphone vous demande un code, cliquez sur annuler et revenez dans l'app.

## ÉTAPE 3 : ALLUMEZ PERIFIT

Appuyez sur le bouton "ON" pour mettre votre Perifit en marche.

Une LED verte clignotera pour indiquer que Perifit est bien allumé.

NOTE :
N'oubliez pas d'éteindre votre Perifit après utilisation en appuyant sur le bouton "ON".

## ÉTAPE 4 : CONNECTEZ PERIFIT

Assurez-vous que :
- Le Bluetooth est allumé (Etape 2)
- Le Perifit est allumé (Etape 3)

Ouvrez l'application Perifit sur votre smart-

Suivez les instruction de l'application.

NOTE :
Pensez à garder des habits larges et confortables lors de vos exercices.

## ÉTAPE 5 : INSEREZ PERIFIT

L'intromission se fera soit accroupie, soit un pied sur un tabouret , soit allongé sur le dos.

Assurez-vous d'insersez les deux ogives du Perifit à l'intérieur du corps.

La partie blanche de la colerette doit quant à elle rester à l'exterieur.

NOTE :
Si vous êtes fragile au niveau de vos muqueuses, nous vous recommandons d'utiliser un préservatif lubrifié sur la sonde.

## ÉTAPE 6 : CHOIX DE POSITION

Avec la sonde perifit vous pourrez réaliser votre entrainement en position fonctionnelle debout.

Également en position allongée sur le dos jambes fléchi, et même pendant vos activités sportives.

Nous vous recommandons de commencer par l'orientation verticale, l'orientation horizontale nécessite un entrainement préalable.

## ÉTAPE 6 : ORIENTEZ PERIFIT

Lors de l'insertion de Perifit, faites attention à l'orientation de la partie blanche.

NOTE :
Pour un entrainement plus efficace, n'hésitez pas à consulter un spécialiste de la rééducation périnéale.

NOTE :
Si la contraction perinéale que vous réalisez ne semble pas en corrélation avec le visuel sur votre écran, vérifiez l'orientation du Perifit.

## ÉTAPE 8 : APRÈS L'ENTRAINEMENT

Éteignez Perifit en appuyant sur le bouton "On". Appuyez sans maintenir.

## AUTONOMIE DE LA BATTERIE

Perifit est conçu pour 2 années d'utilisation continue au rythme recommandé par les spécialistes, soit 30 minutes par semaine.

Si cependant vous tombez à cours de batterie, contactez nous sur contact.paperfit.fr

NOTE :
Les spécialistes recommandent 10-15 minutes d'entrainement 2 à 3 fois par semaine.

## À PROPOS DU PLANCHER PELVIEN

Le plancher pelvien est un ensemble de muscles tendus de la symphyse pubienne au coccyx ,il a la forme d'un hamac, il soutien les viscères (vessie ... uterus ... le rectum).

Il joue un rôle important dans le contrôle de la miction, le contrôle de l' apparition de fuites urinaires et dans la qualité des rapports sexuels.

## TRAVAILLER SON PERINÉE

Vous allez contracter votre périnée comme si vous reteniez une envie mictionelle ou un gaz, il ne faut jamais pousser avec le ventre. ni avec les fesses.

En effet, la sonde ne captera pas la réalité de la contraction périnéale et votre visualisation serait fausse.

NOTE :
L'utilisation de Perifit doit s'accompagner d'un suivi d'un spécialiste.

## PENDANT L'ENTRAINEMENT

Vous devez contracter votre périnée en suivant les courbes qui apparaissent sur votre écran.

Vous ne devez pas bloquer votre respiration pendant les exercices mais respirer librement.

## CONNECTIVITÉ

Perifit doit se trouver à moins d'un mètre du téléphone pour maintenir une connexion stable.

Si une déconnexion survient pendant l'entrainement, le jeu se mettra en pause et une reconnexion se fera automatiquement.

Si vous avez des problèmes de connexion, retirez le Perifit, redémarrez le Bluetooth ainsi que votre Perifit,sur votre téléphone puis réessayez ultérieurement.

NOTE :
La connexion est la plus stable lorsque la colerette n'est pas recouverte par le corps et la chair (cuisses, lèvres)

## L'ENTRETIEN

Nettoyez Perifit avec de l'eau savonneuse sans l'immerger complètement et en maintenant la partie blanche sèche.

Rincez le abondamment après chaque utilisation.

Assurez vous que Perifit est sec et gardez le dans un endroit propre et non humide entre chaque utilisation.

## A NE PAS FAIRE:

- Ne pas mettre dans de l'eau bouillante
- Ne pas stériliser
- Ne pas utiliser d'agents nettoyants
- Ne pas mettre au micro-onde
- Ne pas mettre dans le lave-linge
- Ne pas utiliser lors d'un bain ou sous la douche

## À ÉVITER

- Températures extrêmes
- Des pression importantes

## CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Ne pas utiliser Perifit si:

- Vous êtes au premier trimestre de grossesse.

- Vous avez accouché il y a moins de 6 semaines.

- Vous ressentez une douleur ou une irritation lors de l'insertion de Perifit.

- Vous avez des saignements.

- Vous êtes en période de règles

- Si vous présentez une pathologie vous devez demander conseil à un spécialiste avant l'utilisation de votre Perifit.

Perifit est un outil de travail musculaire du plancher pelvien. Il ne doit pas être utilisé pour traiter une pathologie quelconque. En cas de doute sur l'utilisation de Perifit, consultez votre médecin ou un spécialiste.

Pour des raisons d'hygiène, ne prêtez pas votre Perifit à un tiers.

Ne laissez jamais le Perifit à l'intérieur du corps pour une durée supérieure à une heure.

Pour toutes questions supplémentaires rendez vous sur www.perifit.fr ou bien écrivez nous sur

## GARANTIE

Perifit est garanti 1 an par le constructeur. Il est constitué de silicone medical.

Tous les défauts découverts pendant la période de garantie doivent être immédiatement rapportés à XIS Innovations.

Cette garantie ne couvre pas les cas de détérioration esthétique dues à l'usure du produit, les dommages physiques dues à la negligence, mauvaise utilisation , accidents ou autres causes externes.

Toute tentative d'ouverture du Perifit annulera immédiatement cette garantie.

Pour bénéficier de la garantie, les preuves raisonnables de dommages, la date, et la preuve d'achat seront exigées.

Dans le cas ou XIS Innovations décide de replacer un produit défaillant, la garantie ne sera pas étendue après remplacement.

LIMITATION DE RESPONSABILITÉ

L'utilisation de Perifit se fait au risques des utilisateurs. NI XIS Innovations, ni ses distributeurs et/ou partenaires n'assumeront aucune responsabilité liée à l'utilisation de ce produit.

XIS Innovations se reserve le droit de modifier/mettre à jour cette notice d'utilisation sans en notifier les utilisateurs au préalable.