

KegelCore™

USER MANUAL

Thank you for purchasing your KegelCore™ Pelvic Floor Exerciser and Toner — you're just a few short steps from regaining pelvic floor muscle control! Over time and with regular use, you can improve and maintain better pelvic floor muscle tone; it only takes a few minutes a day.



kegelcore.com

STEP 1 Before You Begin

- Have water-based lubricant (recommended to ease insertion).
- Have your Smartphone ready, and ensure the Bluetooth® feature is turned on.
- Download the free KegelCore™ App to your Smartphone from either the App Store® (iPhone) or the Google Play™ (Android).
- Select a comfortable location. We recommend doing your workouts on your back in a semi-reclined position.

STEP 2 Battery

- To activate the battery, gently pry open the battery tray located at the base of the plastic handle and remove the clear plastic tab.
- Insert battery as indicated (with the "+" sign facing up and the "-" sign flat in the tray slot). Slide tray closed and click into place.
- Your KegelCore™ uses a coin cell lithium battery, which will require replacement after approximately 1 year with recommended use and proper storage.



STEP 3 Clean

- Thoroughly wash hands with mild soap and warm water.
- Clean your KegelCore™ before and after every use with a cloth and mild soap and water.
- Do not immerse in water, as this can damage the battery.
- Make sure your KegelCore is dry before storing.

STEP 4 Getting Started

- Your KegelCore™ will turn on automatically when picked up.
- Open the KegelCore™ App and follow the onscreen prompts. It will take you through all the necessary steps to pair your KegelCore with the App, calibrate the device to your body to get a baseline reading of your starting point, and how to select and navigate the exercise programs.
- For easier insertion, hold the plastic handle and apply a small amount of water-based lubricant to the insertable end of your KegelCore.
- When you insert your KegelCore's flexible end into your vagina, make sure that the handle remains outside the vagina and that the top of the handle is pointing up (i.e., toward the ceiling when lying down).

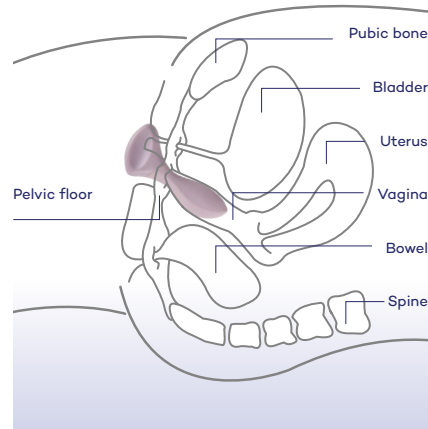


Figure 1. Body in reclining position

Note: If you experience burning, itching, or any skin irritation after inserting your KegelCore™, please remove, discontinue use, and contact your healthcare professional.

STEP 5 When Not in Use

- Your KegelCore™ turns on automatically when picked up or moved. When not in use, store it in its box in a stationary, dry location to conserve battery life and to keep the device clean.
- Store at room temperature. Avoid extreme heat or cold as this may damage your KegelCore.

STEP 6 For More Information

- The extended KegelCore Pelvic Floor Exerciser and Toner User Guide is available for download at kegelcore.com.
- For more information or if you have questions, please see the FAQ section on our website at kegelcore.com/FAQS or contact Customer Care.

Customer Care
+1 613 828-6678
+1 855 258-6678 (US and Canada)
care@attivia.life
kegelcore.com

KegelCore™ Pelvic Floor Exerciser and Toner — Designed by Women for Women

Insertable end

- Asymmetrical design to fit the contours of your body for easier insertion
- Pressure sensor detects pelvic floor muscle movement for accurate biofeedback

Top of handle

- When your KegelCore™ is inserted, this should point upward when you are reclined
- Follow the directions, as seen in Figure 1



Handle

- Remains outside body
- Upward lifting feeling lets you sense when you perform the exercise correctly

Battery tray

- Located in base of handle

IMPORTANT SAFETY INFORMATION — PLEASE READ

INDICATIONS FOR USE

- KegelCore™ is a pelvic floor muscle exerciser and toner designed to treat stress, mild-to-moderate urge and mixed urinary incontinence in women. Through exercise, KegelCore strengthens the pelvic floor muscles.
- The device is intended for use at home and provides biofeedback to the user via smart phone technology.
- The intended users of KegelCore are adult women.
- KegelCore is a medical device, but is not intended to make a diagnosis of stress urinary incontinence (SUI) or any other condition.
- KegelCore is intended for use by a sole user, and should not be shared with anyone.

CONTRAINDICATIONS

DO NOT USE YOUR KEGELCORE™ IF YOU

- Have abnormal vaginal discharge or bleeding*.
- Are experiencing back pain for which you are taking pain relief medication*.
- Have recently had surgery*.
- Have symptoms of a bladder or vaginal infection*.
- Have a history of urinary retention (difficulty urinating)*.
- Have a vaginal anatomy or build that doesn't permit proper insertion of your KegelCore*.
- Have severe vaginal prolapse*.

* Consult your doctor before using your KegelCore if you have any of the conditions indicated with an asterisk (*), or if you have any other concerns regarding its use. Using your KegelCore in the presence of any of these may affect an underlying condition.

WARNINGS AND PRECAUTIONS

- Keep your KegelCore safely out of the reach of infants and young children, as it may pose a choking hazard and the battery may pose both a choking and poison hazard.
- Keep your KegelCore safely out of the reach of all pets and animals.
- If your KegelCore becomes damaged, discontinue use and discard your KegelCore. See section on proper device and battery disposal in the Extended User Guide, available at kegelcore.com.

- Other than replacing the battery, do not alter, modify or disassemble any parts of your KegelCore™ in any way. Doing so will nullify and void your warranty, and could also lead to personal injury or damage your KegelCore.
- The appliance is not to be used by persons with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they have been given supervision or instruction. Children should not play with the appliance.
- Do not attempt to recharge. Lithium coin cell batteries are not rechargeable.
- Dispose of used batteries in an environmentally friendly way.
- Remove batteries from product for extended storage.
- Take precaution to not short circuit the lithium coin cell battery.
- One (1) Lithium coin cell CR2032 battery is used to power the product.

DO NOT

- Do not use with silicone-based lubricants because they will damage your KegelCore.
- Do not clean with products that contain alcohol, petrol, or acetone.
- Do not freeze, refrigerate, boil, bake, or microwave your KegelCore, or put it in a dishwasher.
- Do not store in extreme temperatures or humid environments.
- Do not immerse any part of your KegelCore in water.

DO NOT USE THE KEGELCORE™ IF THE DEVICE APPEARS TO BE BROKEN, CRACKED, OR DAMAGED IN ANY WAY

Note: If you are pregnant, check with your doctor or midwife before using KegelCore™.

WARRANTY

The one (1) year warranty covers product replacement for manufacturing defects only. Visit kegelcore.com for product replacement and warranty information. No other warranties are expressed or implied. If there is a warranty claim, or any other damage, the user's sole remedy is product replacement. KegelCore is a medical device, but is not intended to make a diagnosis of stress urinary incontinence (SUI) or any other condition. Always consult your healthcare professional.

COMPLIANCE

KegelCore™ by Attivia™ device is rated for indoor use from +10° C to +45° C.

This Class B digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

This device complies with FCC Part 15 and Industry Canada license exempt RSS standard(s). Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause interference, and (2) this device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the device.

This device complies with Health Canada's Safety Code. The installer of this device should ensure that RF radiation is not emitted in excess of the Health Canada's requirement.

This product is in compliance with the essential requirements of Directives 2006/95/EC, 2004/108/EC, 2011/65/EU and 1999/5/EC.

KegelCore™ by Attivia™: Model 2000. Contains FCC ID ZUE2000, IC: 9804A-2000.

Changes or modifications not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user's authority to operate the equipment. For further compliance information, consult attivia.life/legal.

RESPONSIBLE DISPOSAL

The crossed-out wheeled bin on the product indicates that this product should not be treated as household waste.

Electrical and electronic equipment contain hazardous substances that can be harmful to the environment and human health if not disposed of properly. To reduce the impact on the environment, we encourage you to use the appropriate take-back systems when the product has reached end of life. Please contact your local or regional waste administration for details. Contact us for more information on the environmental performance of our products.

GO TO KEGELCORE.COM FOR COMPLETE USER MANUAL.

STANDARD INNOVATION® CORPORATION
330-1130 Morrison Drive, Ottawa ON, Canada K2H 9N6
Europe
Jachthavenweg 109H, 1105 BH Amsterdam, The Netherlands



kegelcore.com

KegelCore™

MANUEL DE L'UTILISATEUR

Merci d'avoir acheté votre dispositif d'entraînement et de tonification du plancher pelvien KegelCore™ — il ne vous manque plus que quelques étapes à franchir pour reprendre le contrôle des muscles de votre plancher pelvien ! Avec le temps et en l'utilisant régulièrement, vous pourrez améliorer et tonifier davantage vos muscles du plancher pelvien ; cela ne vous prend que quelques minutes par jour.



kegelcore.com

ÉTAPE 1 Avant de commencer !

- Vous avez besoin d'un lubrifiant à base d'eau (recommandé pour faciliter l'insertion).
- Apprêtez votre Smartphone et assurez-vous que la fonctionnalité Bluetooth® est activée.
- Téléchargez l'appli gratuite KegelCore™ App sur votre Smartphone à partir de App Store® (iPhone) ou de Google Play™ (Android).
- Choisissez un endroit confortable. Nous vous recommandons de faire vos entraînements du dos dans une position semi-inclinée.

ÉTAPE 2 Pile

- Pour activer la pile, ouvrez doucement le support de la pile situé à la base de la poignée en plastique et retirez la languette en plastique transparent.
- Insérez la pile comme indiqué (avec le signe « + » orienté vers le haut et le signe « - » en position horizontale dans le compartiment du support). Faites coulisser le support de la pile jusqu'à ce qu'il se ferme avec un clic.
- Votre KegelCore™ utilise une pile bouton au lithium, qui nécessitera un remplacement après environ 1 an lorsque les conditions d'utilisation et de rangement recommandées sont respectées.



ÉTAPE 3 Nettoyage

- Lavez-vous soigneusement les mains avec un savon doux et de l'eau tiède.
- Nettoyez votre KegelCore™ avant et après chaque utilisation à l'aide d'un tissu et d'un savon doux et de l'eau.
- Évitez de l'immerger dans de l'eau, car cela peut endommager la pile.
- Assurez-vous que votre KegelCore est sec avant de le ranger.

ÉTAPE 4 Démarrage

- Votre KegelCore™ s'allume automatiquement lorsque vous le prenez dans la main.
- Ouvrez l'appli KegelCore™ et suivez les instructions des invites qui s'affichent. Ces instructions vous indiqueront toutes les étapes à suivre pour coupler votre KegelCore avec l'appli, calibrer l'appareil à votre corps et obtenir une lecture de référence de votre point de départ, et comment sélectionner et parcourir les programmes d'exercice.
- Pour une insertion plus facile, tenez le manche en plastique et appliquez une petite quantité de lubrifiant à base d'eau à l'extrémité à insérer de votre KegelCore.
- Lorsque vous insérez l'extrémité flexible de votre KegelCore dans le vagin, assurez-vous que le manche reste à l'extérieur du vagin et que le dessus du manche est orienté vers le haut (c.-à-d. vers le plafond lorsque vous êtes couchée).

ÉTAPE 5 Lorsqu'il n'est pas utilisé

- Votre KegelCore™ s'allume automatiquement lorsque vous le prenez dans la main ou lorsque vous le déplacez. Lorsqu'il n'est pas utilisé, rangez-le dans une boîte à un endroit fixe, sec, afin de conserver la pile longtemps et garder l'appareil propre.
- Conserver à la température ambiante. Évitez d'exposer votre KegelCore à la chaleur ou au froid extrême, car ces conditions peuvent endommager votre appareil.

ÉTAPE 6 Pour plus d'informations

- Le guide d'utilisation étendu du dispositif d'entraînement et de tonification du plancher pelvien KegelCore est disponible pour téléchargement à l'adresse kegelcore.com.
- Pour plus d'informations ou si vous avez des questions, reportez-vous à la section FAQ de notre site web à l'adresse kegelcore.com/FAQS ou contactez l'Assistance à la clientèle.

Assistance à la clientèle

+1 613 828-6678
+ 1 855 258-6678 (États-Unis et Canada)
care@attivia.life
kegelcore.com

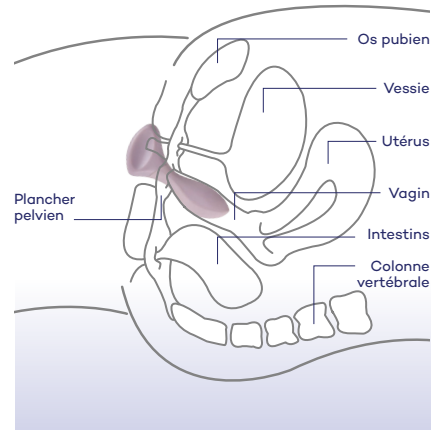


Figure 1. Corps en position inclinée

Remarque : Si vous éprouvez des démangeaisons, une sensation de brûlure ou une irritation cutanée après avoir inséré votre KegelCore™, veuillez le retirer, arrêtez de l'utiliser, et contactez votre professionnel des soins de santé.

KegelCore™ Dispositif d'entraînement et de tonification du plancher pelvien — conçu par des femmes pour les femmes

Extrémité à insérer

- Conception asymétrique pour épouser les contours de votre corps pour une insertion facile
- Le capteur de pression détecte le mouvement des muscles du plancher pelvien pour une rétroaction biologique exacte

Dessus de la poignée

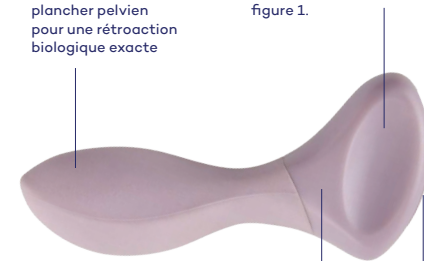
- Lorsque votre KegelCore™ est inséré, il doit être dirigé vers le haut lorsque vous êtes inclinée
- Suivez les instructions, comme l'indique la figure 1.

Poignée

- Elle reste à l'extérieur du corps
- Lorsque vous faites correctement l'exercice, vous avez la sensation d'être en train de soulever une charge.

Support de la pile

- Situé à la base de la poignée



IMPORTANTES INFORMATIONS DE SÉCURITÉ — À LIRE ABSOLUMENT

INDICATIONS RELATIVES À L'UTILISATION

- KegelCore™ est un dispositif d'entraînement et de tonification des muscles du plancher pelvien conçus pour traiter l'incontinence urinaire à l'effort légère ou modérée et mixte chez les femmes. À travers les exercices, le KegelCore renforce les muscles du plancher pelvien.
- L'appareil est destiné à être utilisé à la maison et donne une rétroaction biologique à l'utilisatrice grâce à la technologie du Smartphone.
- Le KegelCore est destiné aux femmes adultes.
- Le KegelCore est un dispositif médical, mais n'est pas destiné à poser un diagnostic de l'incontinence urinaire à l'effort (IUE) ou de toute autre maladie.
- Le KegelCore est destiné à être utilisé par une seule utilisatrice, et ne doit pas être partagé avec quelqu'un d'autre.

CONTRE-INDICATIONS

N'UTILISEZ PAS VOTRE KEGELCORE™ SI VOUS

- Avez des écoulements vaginaux ou des saignements*.
- Ressentez des douleurs dans le dos pour lesquelles vous prenez des analgésiques*.
- Avez récemment subi une opération*.
- Avez des symptômes d'une infection urinaire ou vaginale*.
- Avez des antécédents de rétention urinaire (difficulté à uriner)*.
- Avez une anatomie ou forme vaginale qui ne vous permet pas de bien insérer votre KegelCore*.
- Avez un prolapsus vaginal grave*.

* Consultez votre médecin avant d'utiliser votre KegelCore si vous répondez à l'une des conditions marquées d'un astérisque (*), ou si vous avez une quelconque préoccupation liée à son utilisation. L'utilisation de votre KegelCore en présence de l'une de ces conditions peut affecter une maladie sous-jacente.

AVERTISSEMENTS ET PRÉCAUTIONS

- Tenez votre KegelCore en toute sécurité hors de la portée des bébés et des jeunes enfants, étant donné qu'il présente un risque d'étouffement et que la pile présente à la fois un risque de choc et d'empoisonnement.
- Tenez votre KegelCore en toute sécurité hors de la portée des animaux de compagnie et d'autres animaux.
- Si votre KegelCore est endommagé, cessez de l'utiliser et éliminez-le. Reportez-vous à la section concernant l'élimination correcte de l'appareil et de la pile dans le Guide de l'utilisateur étendu, disponible sur kegelcore.com.
- Hormis lors du remplacement de la pile, évitez d'altérer, de modifier ou de démonter de quelque façon une partie de votre

KegelCore™. Cela annulera votre garantie, et pourrait également entraîner des blessures corporelles ou endommager votre KegelCore.

- L'appareil n'est pas destiné à être utilisé par des personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou qui manquent d'expérience ou de connaissances, à moins qu'elles aient été informées de la manière de l'utiliser. Les enfants ne doivent pas jouer avec l'appareil.
- N'essayez pas de le recharger. Les piles bouton au lithium ne sont pas rechargeables.
- Éliminez les piles de manière à préserver l'environnement.
- Retirez les piles du produit si vous devez le ranger pendant longtemps.
- Faites attention à ne pas court-circuiter la pile bouton au lithium.
- Une (1) pile bouton au lithium CR2032 est utilisée pour faire fonctionner le produit.

À ÉVITER

- Ne pas utiliser avec des lubrifiants à base de silicone parce qu'ils vont endommager votre KegelCore.
- Ne pas nettoyer avec des produits contenant de l'alcool, du pétrole ou de l'acétone.
- Ne pas faire congeler, réfrigérer, bouillir votre KegelCore ou le mettre au four, au micro-ondes ou au lave-vaisselle.
- Ne pas conserver à des températures extrêmes ou dans des environnements humides.
- N'immergez aucune partie de votre KegelCore dans de l'eau.

N'UTILISEZ PAS LE KEGELCORE™ SI L'APPAREIL SEMBLE BRISÉ, FISSURÉ OU ENDOMMAGÉ DE QUELQUE MANIÈRE

Remarque : Si vous êtes enceinte, consultez votre médecin ou sage-femme avant d'utiliser le KegelCore™.

GARANTIE

La garantie d'un an couvre le remplacement du produit en cas de défaut de fabrication uniquement. Visitez kegelcore.com pour tout remplacement de produit et renseignement sur la garantie. Aucune autre garantie n'est expressément ni implicitement prévue. S'il y a une demande de garantie, ou tout autre dommage, le seul recours de l'utilisateur est le remplacement de l'appareil. Le KegelCore est un dispositif médical, mais n'est pas destiné à poser un diagnostic de l'incontinence urinaire à l'effort (IUE) ou de toute autre maladie. Consultez toujours votre professionnel des soins de santé.

CONFORMITÉ

Le KegelCore™ by Attivia™ est conçu pour être utilisé à l'intérieur à une température comprise entre 10 °C et 45 °C. Cet appareil numérique de classe B est conforme à la norme canadienne ICES 003.

Cet appareil est conforme à la partie 15 des Règles FCC et aux normes RSS exemptes de licence d'Industry Canada. L'utilisation est soumise aux deux conditions suivantes : (1) Cet appareil ne doit pas provoquer d'interférences et (2) cet appareil doit accepter toute interférence, y compris celles qui pourraient provoquer un fonctionnement non souhaité.

Cet appareil est conforme au Code de sécurité de Santé Canada. Celui qui installe cet appareil doit s'assurer que les rayonnements RF ne sont pas émis au-delà des seuils tolérés par Santé Canada.

Ce produit est conforme aux exigences essentielles des Directives 2006/95/EC, 2004/108/EC, 2011/65/EU et 1999/5/EC. KegelCore™ by Attivia™ : Modèle 2000. Contient FCC ID ZUE2000, IC : 9804A-2000.

Les changements ou modifications non expressément approuvés par la partie responsable de la conformité pourraient invalider l'autorité de l'utilisateur à utiliser l'appareil. Pour plus de renseignements sur la conformité, rendez-vous sur attivia.life/legal.

ÉLIMINATION RESPONSABLE

Le logo de la poubelle barrée figurant sur votre produit indique que ce produit ne doit pas être traité comme un déchet domestique. Les équipements électriques et électroniques contiennent des substances dangereuses susceptibles d'être nocives pour l'environnement et la santé humaine si elles ne sont pas éliminées convenablement. Pour réduire l'impact sur l'environnement, nous vous encourageons à utiliser les systèmes de recyclage lorsque le produit a atteint sa fin de vie. Veuillez contacter les autorités locales responsables de la collecte des déchets dans votre région pour plus de renseignements.

Contactez-nous si vous souhaitez recevoir plus d'informations sur les performances environnementales de nos produits.

RENDEZ-VOUS SUR KEGELCORE.COM POUR LE MANUEL DE L'UTILISATEUR COMPLET.

STANDARD INNOVATION® CORPORATION
330-1130 Morrison Drive, Ottawa ON, Canada K2H 9N6
Euro
Jachthavenweg 109H, 1105 BH Amsterdam, Pays-Bas

