

CHIC AMOUR  
FOLLOW YOUR BLISS

**JOJO** USER GUIDE  
ANVÄNDARMANUAL  
BRUGERVEJLEDNING

# **Table of Contents / Innehållsförteckning / Indholdsfortegnelse**

English.....	<b>1-7</b>
Svenska .....	<b>8-14</b>
Dansk.....	<b>15-21</b>

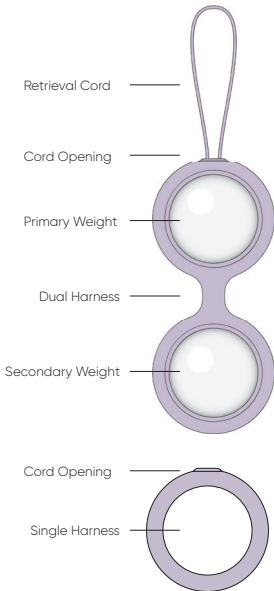
**Jojo** is a pair of kegel trainers accompanied by two silky-smooth silicone harnesses. With continued use, Jojo is designed to gradually strengthen your pelvic floor. Each free-floating weight is 28g, with a combined total weight of 56g, and are waterproof for easy cleaning.

## Get to know Jojo

The primary weight can be used individually or combined with the secondary weight using the dual harness.

- 1 Thread the retrieval cord located on the primary weight through either the dual or single harness cord opening.
- 2 Push the primary weight into place, making sure the edges slot firmly into the inner contours of the harness.
- 3 If using the dual harness, push the secondary weight into place, making sure the edges slot firmly into the inner contours of the harness.

Depending on your level of vaginal and pelvic floor fitness, you may wish to start out with the single primary weight and harness and gradually progress to using both weights. The most important thing is that the composition you opt for feels comfortable.

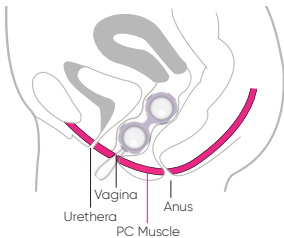


## How to use Jojo

- 1 To facilitate easy insertion, apply a small amount of water-based lubricant on the weight(s) you intend to use. Avoid using too much, as this will make handling the weight(s) difficult.
- 2 While either laying on your back, or standing with one leg raised, gradually introduce the leading end of the weight(s) into your vagina with a firm but gentle push.
- 3 If using the dual harness, insert the secondary weight first. Due to the gap between the two weights, once the secondary is inserted the vaginal muscles may try to push Jojo out before you can insert the primary weight. Take a deep breath and relax.

## Placement

The weight(s) should be positioned so that the lower edge of the primary weight is at least 2 cm inside. The most important thing is that the primary weight rests above your pelvic floor muscle. The exact distance from the vaginal opening to the pelvic floor muscle differs from person to person, but the weight(s) should be positioned comparably to where a tampon would normally be positioned. Always allow the retrieval cord to protrude slightly from the vagina for easier removal.



## Kegel Exercises Tips

For best results, incorporate Kegel exercises into your daily routine and stick to a consistent program.

Depending on your level of pelvic floor fitness, it may take up to 3 months of daily 30-minute Kegel exercising to achieve results.

During the first few weeks of your Kegel routine, you may feel slightly uncomfortable or notice that Jojo tends to slip out after only a few minutes. If this happens, do not worry, this is your body becoming familiar with Jojo. As your PC muscles become stronger, you will become more comfortable and will begin to hold Jojo in place.

When moving about, or even standing in place, the motion and gravity causes the inner free-floating weights to move, creating a subtle dynamic stimulation of the vaginal muscles.

## Caring for Jojo

The life of Jojo will be greatly increased with proper maintenance and care.

- 1 Be sure to wash before first use and after each use.
- 2 Clean using a non-alcohol based antibacterial soap and water, or a dedicated personal massager cleaner.
- 3 Ensure Jojo is completely dry before storing.

## Choosing the proper lubricant

It's important to use the correct lubricant in order to avoid damaging the coating. Jojo is made from non-porous silicone and must be used with a water-based lubricant.

## 90 Day Limited Warranty

If your product fails to work due to any defect in workmanship or materials, we will replace your product with a like or similar item within 90 days of purchase. Simply follow the warranty form procedure located at: **Chicamour.com/warranty**



## Warning

This product is intended for use in kegel training. This product is not a toy. Keep out of reach of children. We are not responsible for the product if the product was used in any other way than the intended use. Store your product on its own and not combined with other devices or personal products. You should refer to the list of materials found on the package to see if the item contains materials that may cause allergic reactions. To avoid injury or aggravation of pre-existing conditions, this device should not be used on swollen, inflamed, infected, irritated areas or skin lacerations. No medical claims are warranted or implied by the use of this product. We do not take any responsibility and we are not liable for any damage caused through use of the product, whether as indirect, special, incidental or consequential damages. Always consult your gynaecologist or midwife for further use. Kegel balls should be avoided during pregnancy and immediately after childbirth, surgery and during menstruation. In case of serious problems such as vaginismus or other similar problems, the use of kegel balls is not recommended.

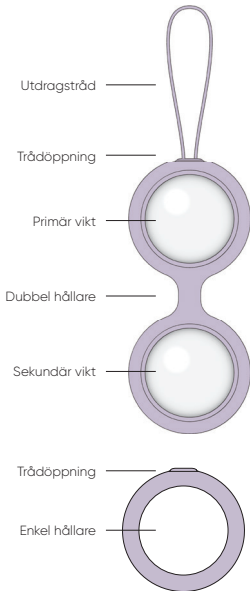
**Jojo** är ett par knipkolor åtföljda av två silkeslena hållare. Med fortsatt användning är Jojo utformad för att gradvis stärka bäckenbotten. Varje fritt flytande vikt är 28 g, med en totalvikt på 56 g, och är vattentät för enkel rengöring.

## Lär känna Jojo

Primärvikten kan användas individuellt eller kombineras med sekundärvikten med dubbelhållaren för att öka på träningen.

- 1 Trä utdragstråden som sitter på primära vikten genom trådöppningen, antingen på den dubbla eller enkla hållaren.
- 2 Placera den primära vikten på plats i hållaren och se till att kanterna går ordentligt in i hållaren.
- 3 När du använder den dubbla hållaren, placera den sekundära vikten på plats och se till att kanterna sluter ordentligt om bägge vikterna.

Beroende på din nivå av styrka, i underlivet och bäckenbotten, är rekommendationen att börja träningen med en vikt för att gradvis gå vidare till att använda båda vikterna. Det viktigaste är att helheten du väljer känns bekväm.

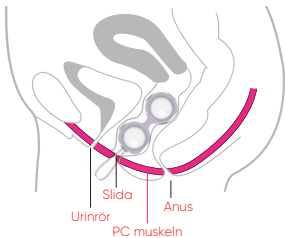


## Så här använder du Jojo

- 1 Applicera en liten mängd vattenbaserat glidmedel på vikterna för att underlätta enkel insättning. Undvik att använda för mycket, eftersom det gör det svårare att hantera Jojo.
- 2 När du sätter in Jojo, ligger du antingen på rygg eller står med ett ben upplyft och för in den främre delen av vikten i slidan med ett hårt men försiktigt tryck.
- 3 Vid användning av dubbelhållaren, sätt först in den sekundära vikten i slidan. På grund av mellanrummet av vikterna kan vaginalmusklerna försöka att trycka ut Jojo innan den primära vikten är införd. Tag ett djupt andetag, slappna och för in resterande del av Jojo.

## Vikternas placering

Vikterna ska placeras så att underkanten på den primära vikten är minst 2 cm inuti slidan. Det viktigaste är att den primära vikten vilar ovanför bäckenbotten. Det exakta avståndet från vaginalöppningen till bäckenbottenmuskeln varierar från person till person, men vikten ska placeras jämfört med där en tampong skulle normalt placeras. Låt alltid utdragstråden sticka ut något från slidöppningen för enklare borttagning.



## Träningsstips

För bästa resultat, gör bäckenbottenövningar till en daglig rutin och håll dig till ett regelbundet träningsprogram.

Beroende på din nivå av styrka, i underlivet och bäckenbotten, kan det ta upp till 3 månader med daglig träning på 15 minuter för att uppnå resultat.

Under de första veckorna kan du känna dig lite obekvämd med knipkulorna eller märka att Jojo tenderar att glida ut efter bara några minuter. Om detta händer, oroa dig inte, det här är din kropp som blir bekant med Jojo. När dina PC-muskler blir starkare och du bekvämare med träningen, kommer Jojo att sitta på plats.

Vikterna har en inre kärna som skapar en vibrerande effekt. När du rör på dig så skapas rörelser i knipkulan och PC muskeln (pubococcygeus) aktiveras automatiskt. Detta skapar en subtil dynamisk stimulering av vaginala muskler.

## Skötsel­anvisningar

Med rätt användning och skötsel förlängs produktens livslängd.

- 1 Var noga med att rengöra händerna och Jojo, före och efter varje användning.
- 2 Rengör med mild tvål och ljummet vatten eller rengöringsmedel för int­improdukter.
- 3 Se till att Jojo är helt torr innan förvaring.

## Välj ett passande glidmedel

Det är viktigt att använda ett bra glidmedel för att inte skada silikonytan. Jojo är tillverkad av icke-porös silikon och måste användas med ett vattenbaserat glidmedel.

## 90 dagars begränsad garanti

Om din produkt inte skulle fungera på grund av bristande tillverkning eller material kommer vi att ersätta produkten med en likadan eller liknande produkt inom 90 dagar från inköp. Följ proceduren i garantiformuläret på: **Chicamour.com/warranty**

## Varning

Denna produkt är avsedd att användas för knipträning. Denna produkt är inte en leksak. Förvara utom räckhåll för barn. Vi ansvarar inte för produkten om produkten användes på annat sätt än den avsedda användningen. Förvara din produkt separat och inte i kombination med andra enheter. Du bör gå igenom materialförteckningen på förpackningen för att se om föremålet innehåller material som kan orsaka allergiska reaktioner. För att undvika skada eller försämring av redan existerande tillstånd, ska den här enheten inte användas på svullna, inflammerade, infekterade, irriterade områden eller sår i huden. Inga medicinska påståenden är motiverade eller inbegripna i användandet av denna produkt. Vi tar inget ansvar och vi är inte ansvariga för skada som orsakas av användningen av produkten, oavsett om det är indirekt, speciella, tillfälliga eller följdskador. Konsultera alltid med din gynekolog eller barnmorska för fortsatt användning. Knipkulor bör undvikas under graviditet samt direkt efter förlösning, kirurgiska ingrepp och under menstruation. Vid allvarliga besvär som vaginism eller andra liknade problem, rekommenderas inte användning av knipkulor.



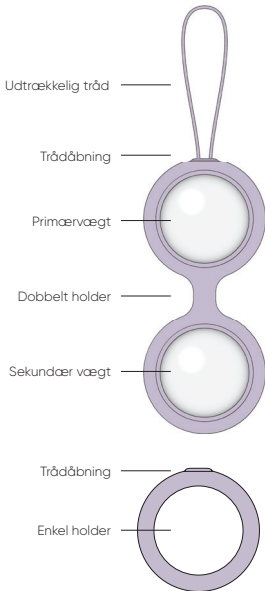
**Jojo** er et par knibekugler ledsaget af to silkebløde holdere. Med fortsat brug er Jojo designet til gradvist at styrke bækkenbunden. Hver fritflydende vægt er 28 g, med en totalvægt på 56 g og er vandtæt for nem rengøring.

## Lær Jojo at kende

Primærvægten kan bruges individuelt eller kombineres med sekundærvægten med dobbeltholderen for at øge træningen.

- 1 Træk den udtrækkelige tråden fra den primære vægten gennem trådåbningen på enten den dobbelte eller den enkelte holderen.
- 2 Placer den primære vægten på plads i holderen og sørg for, at kanterne passer ordentligt ind i holderen.
- 3 Når du bruger dobbeltholderen, skal du placere den sekundære vægten på plads og sørge for, at kanterne lukker tæt omkring begge vægtene.

Afhængigt af dit styrkeniveau, i underlivet og bækkenbunden, anbefales det at begynde at træne med en vægt for gradvist at gå videre til at bruge begge vægte. Det vigtigste er, at det hele, du vælger, føles behageligt.

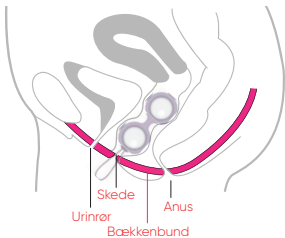


## Sådan bruges Jojo

- 1 Påfør en lille mængde vandbaseret glidecreme på vægtene for at gøre det lettere at indsætte. Undgå at bruge for meget, da det gør det sværere at håndtere Jojo.
- 2 Når du indsætter Jojo, ligger du enten på ryggen eller står med det ene ben hævet og indsætter den forreste del af vægten i skeden med et hårdt, men blidt tryk.
- 3 Når du bruger dobbeltholderen, skal du først indsætte den sekundære vægt i skeden. På grund af vægtenes afstand kan vaginale muskler forsøge at skubbe Jojo ud, før den primære vægt indsættes. Tag en dyb indånding, slapp af og indsæt resten af Jojo.

## Vægtens placering

Vægtene skal placeres, så den nederste kant af den primære vægt er mindst 2 cm inde i vagina. Det vigtigste er, at den primære vægten hviler over bækkenbunden. Den nøjagtige afstand fra vaginalåbningen til bækkenbundsmuskelen adskiller sig fra person til person, men vægten skal placeres sammenlignet med, hvor en tampon normalt ville være placeret. Lad altid udtrækkelige tråden stikke lidt ud fra den vaginale åbning for lettere fjernelse.



## Træningstips

For de bedste resultater skal du gøre bækkenbundsøvelser til en daglig rutine og holde dig til et regelmæssigt træningsprogram.

Afhængigt af dit styrkeniveau i underlivet og bækkenbunden kan det tage op til 3 måneders daglig træning på 15 minutter for at opnå resultater.

I løbet af de første par uger kan du føle dig lidt utilpas med kuglerne eller bemærke, at Jojo har tendens til at glide ud efter blot et par minutter. Hvis dette sker, skal du ikke bekymre dig, det er din krop, der bliver fortrolig med Jojo. Når dine PC-muskler bliver stærkere, og du er mere komfortabel med træningen, vil Jojo være på plads.

Kuglerne har en indre kerne, der skaber en vibrerende effekt. Når du bevæger dig, oprettes bevægelser i flipperen, og PC-musklen (pubococcygeus) aktiveres automatisk. Dette skaber en subtil dynamisk stimulering af vaginale muskler.

## Plejeinstruktioner

Ved korrekt brug og pleje forlænges produktets levetid.

- 1 Sørg for at rengøre dine hænder og Jojo før og efter hver brug.
- 2 Rengør med mild sæbe og lunkent vand eller vaskemiddel til intime produkter.
- 3 Sørg for, at Jojo er helt tør inden opbevaring.

## Sådan vælger du det korrekte glidecreme

Det er vigtigt at bruge et godt glidecreme for at undgå at beskadige siliconens overflade. Jojo er lavet af ikke-porøs silikone og skal bruges sammen med et vandbaseret glidecreme.

## 90-Dages begrænset garanti

Hvis dit produkt ikke virker på grund af en fejl i fabrikationen eller materialerne, vil vi erstatte dit produkt med en identisk eller lignende vare indenfor 90 dage efter købet. Følg blot garantiformular-proceduren, som ligger på: **Chicamour.com/warranty**

## Advarsel

Dette produkt er beregnet til brug i knibeøvelser. Dette produkt er ikke et legetøj. Holde utilgængeligt for børn. Vi er ikke ansvarlige for produktet, hvis produktet blev brugt på anden måde end den tilsigtede anvendelse. Opbevar dit produkt separat og ikke i kombination med andre enheder. Du skal gennemgå listen over materialer på pakken for at se, om varen indeholder materialer, der kan forårsage allergiske reaktioner. For at undgå skade eller forværring af eventuelle sygdomme / lidelser, undgå brug af enhed på opsvulmede, betændte, inficerede eller irriterede områder samt flænger / sår. Ingen sundhedsmæssige udsagn er garanteret eller insinueret ved brug af dette produkt. Vi er ikke ansvarlige for, og kan ikke stilles til ansvar for, skader forårsaget af brug af produktet, hverken indirekte, specielle, u hensigtsmæssige eller direkte. Kontakt altid din gynækolog eller jordemoder for yderligere brug. Brug af kuglerne bør undgås under graviditet og umiddelbart efter fødsel, operation og under menstruation. Ved alvorlige tilstande som vaginisme eller andre lignende problemer anbefales det ikke at bruge bækkenbundskugler.