

# BOOST: GUÍA DE INICIO RÁPIDO

## Cómo usar Boost

1. Descargar la app Pelvifly Boost.
2. Cargar el dispositivo enchufando el cable USB a un enchufe de toma de corriente.
3. Encender Boost, abrir la app y comenzar a divertirse haciendo ejercicios de Kegel.

## Descargar la app

Para comenzar a entrenar el suelo pélvico con Boost, descargar la app

- para iOS: <https://apps.apple.com/us/app/boost-kegels-for-men/id1583960218>
- para Android: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.minnalife.boost>

Solo hay que buscar “Pelvifly Boost” en App Store en el caso de tener un iPhone, o bien en Google Play, en el caso de tener un smartphone Android.

## Conectar

Una vez descargada la app en nuestro teléfono, presionaremos el botón de encendido en el dispositivo Boost y veremos que se encenderá una luz blanca en el piloto.

Entonces, debemos abrir la opción Progreso en la app y seleccionar “Empezar un test muscular” (start a muscle test).

En la app aparecerán las indicaciones para conectar el dispositivo via Bluetooth.

Una vez que la conexión se haya establecido, el color de la luz piloto cambiará a color azul.

## Calibración

Boost mide la actividad de los músculos del suelo pélvico monitorizando el cambio de presión que se produce en el dispositivo durante el entrenamiento.

El dispositivo se calibrará automáticamente adaptándose a la posición del cuerpo una vez comencemos con el entrenamiento.

**Es muy importante adoptar una postura correcta, sentados con la espalda recta sobre una silla de asiento plano, y mantenerla durante todo el ejercicio.**

**Si necesitas cambiar de postura, debes volver a calibrar el dispositivo de manera tan simple como presionar breve y rápidamente el botón de encendido.**

## Sentarse

Para empezar a realizar los ejercicios de Kegel, coloca el biofeedback de suelo pélvico Boost en una silla de asiento plano y firme.

Sentarse sobre el dispositivo a modo de sillín de bicicleta, dejando la parte más estrecha de la almohadilla hacia delante, justo por debajo de la sínfisis púbica, o hacia atrás (lo que nos resulte más cómodo) pues en ambas posiciones funciona perfectamente.

Para que el entrenamiento se registre de manera precisa, es recomendable llevar puesta ropa de tejido fino y suave, como la ropa interior o unas mallas de deporte.

## Cómo entrenar el suelo pélvico con Boost

Entrenar el suelo pélvico puede ser un reto al principio. Hemos creado una recopilación de recomendaciones muy útiles que se pueden consultar en la misma app con trucos, tareas adicionales y visualizaciones que te ayudarán a conocer mejor tu suelo pélvico.

En general, estas son las reglas imprescindibles que hay que tener en cuenta a la hora de realizar ejercicios de Kegel:

- Mantener una postura correcta.
- Activar los músculos del suelo pélvico de manera que seas capaz de sentir cómo se contraen y elevan hacia el interior de tu cuerpo.
- Relajar después de cada contracción.
- Respirar de manera relajada, **inhala al relajar y expira al contraer**.
- Aislar los músculos del suelo pélvico evitando contraer los glúteos o muslos.

Si crees que sufres alguna disfunción del suelo pélvico o no puedes realizar correctamente la contracción y relajación de esta musculatura, nuestra recomendación es acudir a una valoración presencial de suelo pélvico con un especialista.

## Postura corporal

- Siéntate con los pies separados a la misma anchura aproximadamente que tus caderas.
- Elonga tu columna imaginando que tienes un hilo tirando de tu coronilla hacia arriba o que quieres crecer un poco hacia arriba.
- Respira hondo y relaja tus hombros.
- Coloca la pelvis en posición neutra, con las crestas ilíacas ni hacia delante ni hacia atrás, con la espalda recta, respetando las curvas naturales de la espalda, e intenta mantener esa postura durante todo el entrenamiento del suelo pélvico.
- **Si necesitas cambiar de posición, recuerda que debes recalibrar Boost presionando brevemente el botón de encendido.**

## Pelvifly Boost app

Elige el ejercicio que quieres realizar.

Todos los juegos que te ofrece la app Pelvifly Boost están **desarrollados para mejorar el nivel de control, resistencia, velocidad, fuerza y relajación del suelo pélvico**.

Familiarízate con las recomendaciones y trucos que ofrece la app.

Realiza un test muscular al inicio, para establecer el estado de tus músculos del suelo pélvico y analizar tus resultados.

Gestiona tu perfil, ajusta tus preferencias y controla la vibración del dispositivo.

## Entrenamiento con vibración

La app Pelvifly Boost ofrece una variedad de juegos que duran unos minutos para hacer que tu entrenamiento del suelo pélvico sea agradable y divertido.

Los ejercicios que se presentan en la app están diseñados cuidadosamente para lograr mejorar varios aspectos de la actividad de los músculos del suelo pélvico.

Adicionalmente, Boost ofrece la posibilidad de añadir tres modos de vibración diferente que potenciarán los beneficios del entrenamiento.

En los ajustes personales de la app se puede activar y seleccionar el modo de vibración.

## Batería y cuidados de Boost

- Boost incluye un cable de carga USB.
- Dependiendo de si usamos el modo vibración, Boost tiene una batería que, completamente cargada, puede durar hasta 2 horas de uso.
- Boost tarda en cargarse completamente 90 minutos.

- El piloto de luz led parpadea en color verde durante el proceso de carga y dejará de parpadear una vez la batería esté completamente cargada.
- **Si viajas en avión con tu biofeedback de suelo pélvico Boost, recuerda que debes usar la válvula de presión situada en la parte de abajo del dispositivo para dejar desinflada la almohadilla durante el viaje.** Cuando quieras volver a utilizarlo, tan solo deberás presionar la válvula para que la almohadilla vuelva a recuperar el nivel de inflado necesario para entrenar.
- Recuerda que el biofeedback de suelo pélvico Boost no es sumergible.
- Para limpiarlo basta con pasar un paño o una toallita húmeda.

## INSTRUCCIONES COMPLETAS

### Inflado de la almohada de aire

Asegúrate de que Boost no está ni poco ni demasiado inflado.

Para ello, presiona la válvula de aire situada en la parte posterior del aparato con el dedo, asegurándote de no apretar la almohadilla de aire, y luego deja de pulsarla.



Si viajas en avión deberás desinflar Boost durante el vuelo para volver a inflarlo cuando quieras volver a utilizarlo.

### Activar y desactivar Boost

Mantener pulsado el botón de Boost para encenderlo o apagarlo.

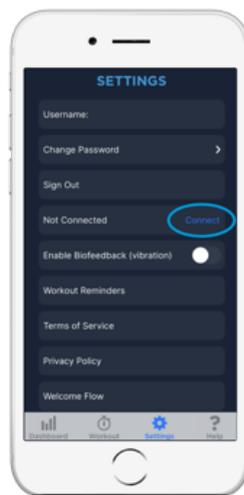
Cuando Boost se enciende, la luz de estado se ilumina en blanco y cuando se apaga, la luz se apaga.



### Conecta Boost a la app

La app intentará conectarse automáticamente a Boost cada vez que se inicie, por lo que se puede encender Boost antes de abrir la aplicación.

También puedes conectarte o desconectarte manualmente utilizando el botón "Conectar" o "Desconectar" en la pestaña de Ajustes de la app



Cuando Boost se conecta con éxito a la app, la luz del dispositivo se vuelve de color azul.

Si Boost no se conecta a la app, consulta nuestras instrucciones de solución de problemas, más abajo, que variarán en función de si eres un usuario de iOS o de Android.

### Interactúa con Boost en tu mano

Una vez que te hayas conectado a la app, mantén Boost en tu mano, para familiarizarte con su funcionamiento, y selecciona el entrenamiento Moving Target.

En la pantalla de instrucciones del entrenamiento, podrás ver un biofeedback visual en el fondo cuando aprietes la almohadilla de aire con la mano.

Cuanto más fuerte aprietes, más alta debería ser la barra. Si tienes activada el biofeedback por vibración en los ajustes de la app, el motor también vibrará cuando aprietes Boost durante un entrenamiento o en la pantalla de instrucciones del entrenamiento.



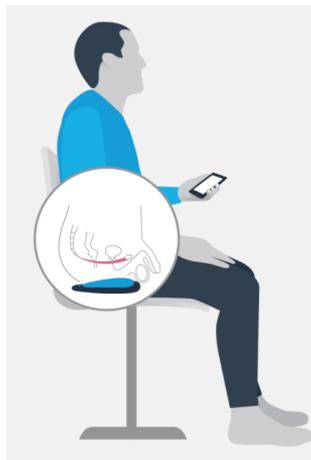
### **Siéntate sobre Boost**

El biofeedback Boost debe estar en una superficie plana y firme (no sobre cojines o una silla de asiento blando).

Puedes dejarte la ropa puesta (a menos que tus pantalones sean muy gruesos).

Siéntate como si Boost fuera un sillín de bicicleta, con el periné encima de la almohadilla de aire (el periné es la parte del cuerpo que está justo entre el escroto o vagina y el ano).

Cualquiera de las dos posiciones de Boost: con la parte más estrecha de la almohadilla hacia delante o con la parte más estrecha hacia atrás funciona perfectamente.



Siéntate con la espalda recta y mantén una postura corporal tranquila (evita desplazar tu peso). Cuando entrenes por primera vez con Boost, una opción es practicar sentado en el suelo encima de Boost manteniendo la espalda recta contra la pared. Esto te ayudará a asegurarte de que tu postura es buena y a practicar la técnica.



## Selección un entrenamiento

La app PelviFly Boost ofrece una serie de entrenamientos y juegos guiados, a los que se puede acceder en la pestaña Entrenamientos.

Todos ellos están diseñados para ofrecerte un entrenamiento equilibrado que te ayude a trabajar diferentes aspectos de la función muscular, como la fuerza, la resistencia, la velocidad, el control y la relajación.

Cuando hagas clic por primera vez en un entrenamiento, la aplicación te llevará a la pantalla de instrucciones para ese entrenamiento, con un botón para empezar el entrenamiento cuando estés listo.

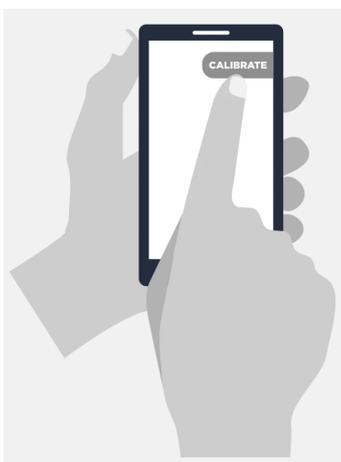
Boost se autocalibrará en el momento en que selecciones el entrenamiento, por lo que es mejor que tus músculos del suelo pélvico estén totalmente relajados cuando lo hagas.

## ¿Qué es la calibración?

Boost mide la presión en la almohadilla de aire, que cambia cuando haces un ejercicio de Kegel. Dicha almohadilla necesita ser calibrada al principio de cada entrenamiento para que pueda ignorar la presión ejercida por el peso de tu cuerpo al sentarte sobre ella.

Boost se autocalibra al principio de cada sesión de ejercicios, así que mientras estés sentado en Boost con los músculos del suelo pélvico relajados (esta parte es fundamental) cuando selecciones una sesión de ejercicios, todo debería funcionar correctamente.

En el caso de que tus músculos no están relajados o si cambias de posición durante un entrenamiento, siempre puedes recalibrar el dispositivo manualmente en cualquier momento. De nuevo, asegúrate de que los músculos del suelo pélvico están totalmente relajados cuando lo hagas. Para calibrar Boost puedes utilizar el botón de calibración que aparece en la parte superior derecha de la pantalla (este botón sólo está presente cuando estás en un entrenamiento), o bien, puedes pulsar brevemente el botón de encendido del propio dispositivo Boost para calibrarlo.



## ¿Cómo se hace correctamente un Kegel?

Imagínate que intentas cortar el chorro de la orina y, al mismo tiempo, evitar expulsar un gas.

Esa contracción y elevación hacia arriba de los orificios del suelo pélvico es un Kegel.

Evita contraer los muslos o los glúteos. Si pones un dedo sobre el periné (la parte de tu cuerpo situada entre el ano y la vagina o el escroto) deberías sentir que esa zona se mueve cuando haces un Kegel.

Por último, ten muy en cuenta tu postura: si te inclinas hacia adelante o hacia atrás o dejas caer el peso de tu cuerpo por un lado u otro durante el entrenamiento, el cambio de presión en la

almohadilla de Boost puede interferir en las mediciones que registra el aparato, por lo tanto, si esto ocurre, debes volver a calibrar el dispositivo para mantener un registro correcto.

Una vez que hayas calibrado Boost y pruebes tus primeros Kegels es posible que tengas que experimentar un poco con la colocación del Boost en relación a tu cuerpo (hacia adelante o hacia atrás) hasta encontrar una posición en la que puedas ver la respuesta del biofeedback en la app cuando hagas Kegel.

### ¿Puedo cambiar la sensibilidad?

Sí, en el área de Configuración de la app hay un control deslizante llamado Sensibilidad.

El ajuste predeterminado de fábrica es 3 pero puedes aumentar la sensibilidad hasta 5 o reducirla hasta 1.

Para cambiar la sensibilidad, haz clic primero en el control deslizante de la sensibilidad y luego mueve el control deslizante.

En general, un Kegel de máxima fuerza debería llevar el biofeedback visual a la mitad de la pantalla. Por lo tanto, si tus Kegels no generan mucha respuesta en el biofeedback, deberás aumentar la sensibilidad y lo contrario, si tus Kegels llegan al máximo y quieres aumentar la dificultad de tu entrenamiento deberás reducir la sensibilidad del dispositivo.

## La app PelviFly Boost

### Navegar por la app

Hay 4 áreas en la aplicación: Panel de control, Entrenamientos, Configuración y Ayuda. Puedes navegar entre ellas usando los botones de la barra de navegación en la parte inferior de la pantalla:



### Panel de control (Dashboard)

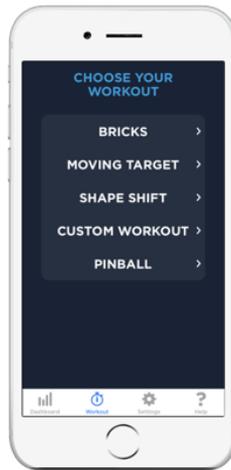
El panel de control es el lugar donde puedes encontrar los datos de tu historial de ejercicios, incluyendo un cómputo de cuántos días seguidos has entrenado, un gráfico personalizable que muestra tus puntuaciones de entrenamiento de todos los entrenamientos anteriores y tu recuento de entrenamientos.

Puedes elegir si cada métrica de puntuación de entrenamiento (puntuación global, fuerza, control y resistencia) se muestra u oculta en el gráfico haciendo clic en la etiqueta.

### Entrenamientos (Workouts)

En la pestaña de Entrenamientos es donde debes elegir el entrenamiento/juego que quieres realizar.

**Boost viene con una lista de entrenamientos de 5 minutos que puedes elegir (ver abajo) o puedes crear tu propio Entrenamiento Personalizado.**



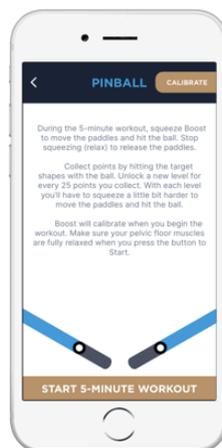
Cuando selecciones un entrenamiento, Boost se autocalibrará al instante, por lo que debes estar ya sentado sobre el dispositivo, con una postura correcta y con los músculos del suelo pélvico totalmente relajados, cuando elijas un entrenamiento.

Si cambias de postura o necesitas calibrar de nuevo en cualquier momento (en general, sabrás que necesitas recalibrar si ves el biofeedback de Boost incluso sin realizar un Kegel), no hay problema: simplemente pulsa el botón Calibrar en la esquina superior derecha de la pantalla de la app o pulsa brevemente el botón de encendido en Boost.

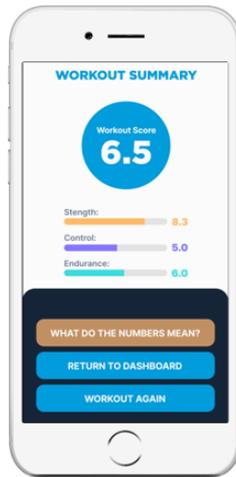
**Recuerda que debes asegurarte de que los músculos del suelo pélvico están totalmente relajados cuando realices una calibración.**

Después de elegir un entrenamiento, primero verás una pantalla de instrucciones que explica cómo funciona ese juego/entrenamiento y luego puedes pulsar un botón para empezar el entrenamiento cuando estés preparado.

Cada entrenamiento te guiará a través de acciones que se centran en diferentes aspectos de la función de los músculos del suelo pélvico: la fuerza, la resistencia, el control, la respuesta de contracción rápida y la relajación.



Cuando termines (o salgas) de un entrenamiento, la app te mostrará una pantalla de resumen del entrenamiento con tus puntuaciones del entrenamiento general y de cada subcategoría de la función muscular (Fuerza, Resistencia y Control, que engloba el control motor y la relajación muscular/el entrenamiento de descenso).

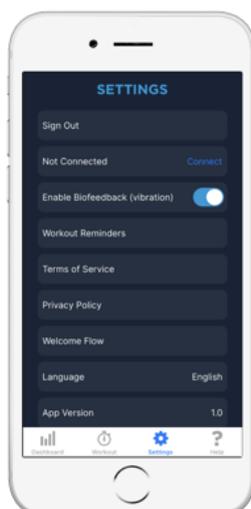


Las puntuaciones se basan en una escala de 0 a 10, en la que 10 es la mejor. Pero ten en cuenta que, debido a la variación de los cuerpos de los distintos usuarios, los números son una herramienta relativa y no absoluta; en otras palabras, no hay un umbral universal para los números que son "buenos" o "malos".

**Si tus resultados mejoran con el tiempo (en promedio, pues es normal que haya fluctuaciones diarias), entonces vas por buen camino.**

### Ajustes (Settings)

- Puedes ver y controlar las credenciales de tu cuenta en los Ajustes (por ejemplo, ver tu nombre de usuario o cerrar la sesión).
- También puedes conectarte o desconectarte manualmente de Boost.
- Tienes un interruptor para activar o desactivar el biofeedback vibratorio en el dispositivo Boost.
- Puedes establecer Recordatorios de Entrenamiento haciendo clic en el botón Recordatorios de Entrenamiento.
- Por último, puedes ver qué versión de la app está instalada, cambiar el idioma o acceder a las Condiciones de servicio y la Política de privacidad.



## Ayuda (Help)

La sección de ayuda contiene este mismo manual de instrucciones, así como una sección de preguntas frecuentes (FAQ) que tiene una gran información de solución de problemas.

Además, puedes ponerte en contacto con nosotros en [boost-help@kgoal.com](mailto:boost-help@kgoal.com) si tienes alguna pregunta y te responderemos lo antes posible.

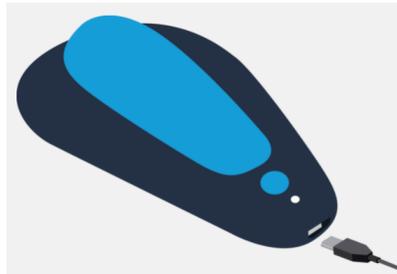
## El dispositivo Boost

### Carga

Boost tiene una batería no extraíble y recargable.

Utiliza el cable de carga micro-USB que viene con Boost para recargarlo. Puedes conectar el otro extremo del cable a cualquier puerto USB (por ejemplo, un ordenador, un adaptador de carga para tu teléfono u otros dispositivos, etc.).

Durante la carga, la luz de estado de Boost parpadeará en verde. Cuando termine de cargarse, la luz pasará de parpadear a estar continuamente encendida en color verde.



La duración de la batería depende de si tienes activada la biorretroalimentación por vibración, pero suele durar al menos 2 horas de uso por carga.

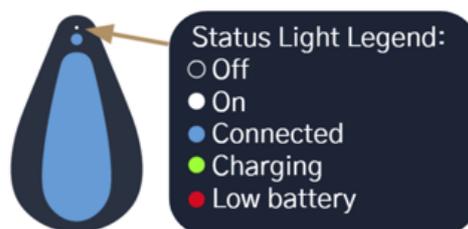
Boost suele tardar unos 90 minutos en recargarse por completo.

### La luz de estado

La figura siguiente describe el significado de los diferentes colores de la luz de estado.

Durante la carga la luz será verde intermitente y cambiará a verde continuo cuando la carga esté completa.

- Apagado: No hay luz.
- Luz blanca: Encendido.
- Luz azul: Conectado a tu Smartphone.
- Luz verde: Cargando.
- Luz roja: Batería baja.



## **Limpieza y cuidados**

Boost no es resistente al agua, así que no lo sumerjas ni lo pongas bajo el grifo. Para limpiar Boost tan solo es necesario pasar un paño húmedo.

## **Viajes**

Cuando transportas Boost en avión es frecuente que la almohadilla se infle demasiado o se desinfle un poco, pero esto no es un problema: sólo tienes que pulsar la válvula de aire situada en la parte inferior del dispositivo durante un segundo (asegurándote de que no estás apretando la almohadilla de aire). Esto permitirá a Boost inflarse o desinflarse hasta su punto óptimo para volver a entrenar tu suelo pélvico.



## **¿Cómo mide Boost mis ejercicios de Kegels?**

Cuando realizas un Kegel o una contracción de los músculos del suelo pélvico, un grupo de músculos, ligamentos, etc. de tu suelo pélvico se mueven, lo que provoca un movimiento en la superficie de tu periné.

Cuando te sientas sobre Boost, su almohadilla hinchable detecta las presiones que tu cuerpo ejerce sobre ella y las registra.

## **Recomendaciones de uso**

### **¿Los ejercicios de Kegel son adecuados para todo el mundo?**

¡No!

En particular, las personas con músculos del suelo pélvico hipertónicos o demasiado tensos, no deberían hacer ejercicios de Kegel, ya que pueden agravar el dolor pélvico u otros problemas que pueden causar los músculos del suelo pélvico hipertónicos.

En general, la máxima autoridad sobre tu cuerpo y tus músculos del suelo pélvico sois tú y tu médico o fisioterapeuta, por lo que debes consultar con ellos cualquier duda o problema.

### **¿Qué cantidad de ejercicio hay que hacer?**

Entrenar tu suelo pélvico todos los días durante 5-15 minutos diarios es el régimen óptimo, pero, realizar al menos 5 minutos de ejercicio del suelo pélvico al día, 3 días a la semana, suele producir mejoras apreciables en la función de los músculos del suelo pélvico en un plazo de 6 a 8 semanas.

Si se realizan ejercicios con mayor frecuencia, las mejoras suelen ser más rápidas o importantes.

En cualquier caso, nuestra recomendación es acudir a la consulta de un especialista en suelo pélvico y seguir sus recomendaciones.

## PREGUNTAS FRECUENTES

Hemos recopilado las preguntas más comunes que recibimos sobre Boost junto con nuestras respuestas a continuación.

También puedes consultar nuestra completa Guía de inicio rápido de Boost y, si aún te quedan dudas o tienes alguna otra pregunta, no dudes en ponerte en contacto con nosotros en [boost-help@kgoal.com](mailto:boost-help@kgoal.com).

### **Boost no detecta mis Kegels. ¿Por qué?**

Hay varias explicaciones posibles:

- Asegúrate de que Boost está funcionando correctamente apretando en tu mano durante uno de los entrenamientos y asegurándote de que ves el biofeedback visual correspondiente.
- Asegúrate de que tu técnica es correcta:
  - Imagina que vas a orinar y tratas de cortar el chorro de la orina a mitad de la micción.
  - También puede ayudar visualizar una sensación de apretar/elevar con esos músculos.
  - Si colocas un par de dedos en la superficie del periné (la superficie de tu cuerpo justo entre el ano y la vagina o el escroto), deberías sentir cómo se mueven los músculos bajo la piel cuando haces una activación de Kegel si estás utilizando los músculos correctos.
- Intenta aumentar la sensibilidad de Boost. Puedes hacerlo en la sección de ajustes de la app; 5 es el ajuste más sensible y debería facilitar que Boost detecte tus Kegels.
- Asegúrate de que Boost está calibrado correctamente. Recuerda que los músculos del suelo pélvico deben estar totalmente relajados cuando lo calibras, y debes hacer todo lo posible por no cambiar la posición del cuerpo o la postura después de calibrarlo (si lo haces, recalíbralo después).
- Asegúrate de que tu asiento es firme, plano e, idealmente, no está inclinado. Especialmente si utilizas Boost en un asiento blando, es posible que no tenga la base necesaria para medir con precisión.
- Comprueba tu ropa. En general, no hay ningún problema en utilizar Boost con la mayoría de la ropa, pero ocasionalmente puede haber un problema si tus pantalones son demasiado gruesos, demasiado rígidos o demasiado holgados/apretados. Si todo lo demás parece funcionar, debes intentar utilizar Boost con pantalones o shorts más holgados.
- Asegúrate de que la almohadilla de aire de Boost está en contacto con el periné, justo entre el ano y la vagina o el escroto. En particular, puedes intentar separar un poco las piernas para asegurarte de que Boost hace un buen contacto.
- Por último, pero no por ello menos importante, experimenta con tu postura y la posición del cuerpo en relación con Boost. Pequeños cambios en la posición de Boost con respecto a tu cuerpo (por ejemplo, moverlo ligeramente hacia adelante o hacia atrás) pueden tener un impacto significativo en la intensidad con la que detecta tus Kegels. Asimismo, tu postura puede tener un gran efecto, especialmente cuando te estás acostumbrando a usar Boost, es una buena idea experimentar un poco para averiguar qué postura y posicionamiento funciona mejor para ti.

## **Cuando me siento sobre Boost, el biofeedback llega al máximo y no detecta mis Kegels. ¿Cómo puedo arreglar esto?**

Tienes que calibrar Boost.

Ponte en posición (sentado sobre Boost), asegúrate de que los músculos del suelo pélvico están totalmente relajados y, a continuación, pulsa el botón Calibrar en la parte superior derecha de la pantalla (siempre que estés en un entrenamiento en la app). Eso pondrá a cero la medición de Boost para ignorar tu peso corporal, de modo que Boost sólo detectará tus Kegels.

## **¿Cómo puedo ajustar la sensibilidad?**

En el área de configuración de la app hay un control deslizante llamado "Sensibilidad".

El ajuste predeterminado de fábrica es 3, pero puedes aumentar la sensibilidad hasta 5 o reducirla hasta 1.

Para cambiar la sensibilidad, haz clic primero en el control deslizante de la sensibilidad y luego mueve el control deslizante.

En general, tu Kegel de máxima fuerza debería llevar el biofeedback visual a la mitad de la pantalla. Si tus Kegels no generan mucha respuesta de la biorretroalimentación es posible que debas aumentar la sensibilidad.

Por otro lado, si estás llegando al máximo o quieres aumentar la dificultad de tu entrenamiento, deberás reducir la sensibilidad.

## **¿Cómo se enciende Boost?**

Mantén pulsado el botón de encendido de Boost durante al menos 1 segundo.

Cuando Boost se enciende, la luz de estado debería iluminarse en color blanco.

## **¿Cómo se apaga el Boost?**

Mantén pulsado el botón de encendido de Boost durante al menos 2 segundos.

Cuando Boost se apaga, la luz de estado también debería apagarse.

## **¿Cuál es la duración de la batería?**

Depende de si tienes activada la biorretroalimentación por vibración, pero como mínimo, Boost funciona durante 2 horas de uso por carga o incluso más.

## **¿Cómo se recarga Boost?**

Utiliza el cable de carga micro-USB que viene con Boost. Puedes conectar el otro extremo del cable a cualquier puerto USB (por ejemplo, al ordenador, al adaptador de carga de tu teléfono u otros dispositivos, etc.).

Durante la carga, la luz de estado de Boost parpadeará en color verde. Cuando termine de cargarse, la luz pasará a estar continuamente encendida en color verde.

## **¿Cuánto tiempo tarda en recargarse?**

Boost tarda en cargarse unos 90 minutos. Durante la carga, la luz de estado de Boost parpadeará en verde. Cuando termine de cargarse, la luz pasará a estar continuamente encendida en color verde.

## **La almohadilla parece demasiado o poco inflada. ¿Cómo puedo solucionarlo?**

Esto es común cuando Boost viaja, especialmente en avión o a un lugar con diferente altura (como las montañas). Sin embargo, no es un problema: tan sólo debes pulsar la válvula de aire situada en la

parte inferior del dispositivo durante un segundo (asegurándote de que no estás apretando la almohadilla). Esto permitirá que Boost recupere la presión óptima en la almohadilla de aire.

### **¿Por qué Boost proporciona biorretroalimentación (visual o vibratoria) incluso cuando no estoy activando mis músculos del suelo pélvico?**

Es probable que no esté calibrado para tu posición corporal actual.

Puedes recalibrar tu Boost manualmente en cualquier momento pulsando brevemente el botón de encendido, o mientras estás en un entrenamiento pulsando el botón de calibración en la app.

Asegúrate siempre de que los músculos del suelo pélvico están totalmente relajados (y procura tener una buena postura) cuando realices la calibración.

Otra explicación posible es que puedes estar desplazando tu peso al inclinarte ligeramente - esto cambiará la distribución de tu peso en el dispositivo y, por lo tanto, cambiará la lectura, por lo que es importante tener una buena postura y una posición corporal relajada cuando estás entrenando.

Si cambias tu peso o ajustas la posición de tu cuerpo durante un entrenamiento, simplemente toca el botón Calibrar.

### **¿Cómo puedo recalibrar el Boost?**

Hay dos maneras. Puedes pulsar el botón Calibrar en la parte superior derecha de la pantalla de entrenamiento en la app (durante un entrenamiento).

O bien, cada vez que Boost esté encendido, puedes recalibrarlo pulsando brevemente el botón de encendido del Boost (Ojo: si lo mantienes pulsado demasiado tiempo, apagarás Boost).

Cada vez que recalibres, hará que Boost vuelva a poner a cero la línea de base de medición en el instante en que la calibró, así que intenta tener una buena postura y relajar completamente los músculos del suelo pélvico cuando lo hagas.

### **¿Cómo puedo activar o desactivar la biorretroalimentación por vibración?**

Utiliza el interruptor de la pestaña de Ajustes de la app.

Cuando el interruptor está "activado", Boost proporcionará biofeedback de vibración durante los entrenamientos.

Cuando el conmutador está "desactivado", Boost no proporcionará ningún biofeedback de vibración.

### **¿Es Boost resistente al agua?**

No.

Boost no es resistente al agua.

Si necesitas limpiarlo, basta con pasar un paño húmedo.

### **¿Cómo puedo limpiar Boost?**

Si necesitas limpiar tu Boost, basta con pasarle un paño húmedo.

### **¿Es mi teléfono/tablet compatible con Boost?**

La app PelviFly Boost es compatible con iPhones/iPads y dispositivos Android (versión 10 de Android y más reciente) que tengan compatibilidad con Bluetooth Low Energy (BLE).

Pregúntanos en [boost-help@kgoal.com](mailto:boost-help@kgoal.com) si no estás seguro de la compatibilidad con tu dispositivo.

### ¿Cómo se conecta Boost a la app?

La aplicación intentará conectarse automáticamente a Boost cada vez que se inicie, por lo que es conveniente activar Boost antes de abrir la app. O bien, siempre puedes conectarte o desconectarte manualmente utilizando el botón "Conectar" o "Desconectar" en la pestaña de Ajustes de la app.

### Tengo problemas para conectar Boost a la app. ¿Qué puedo hacer?

El motivo más frecuente es que tu teléfono no tenga activado el Bluetooth para conectarse a la app Boost.

Ajustar la configuración de tu teléfono debería resolver este problema:

- **Si tienes un dispositivo Apple (iOS):**

- Ve a los Ajustes de iOS, y desplázate hacia abajo para seleccionar la app "Boost" de la lista de apps instaladas en tu teléfono/tablet (listadas en orden alfabético).
- Asegúrate de que el "Bluetooth" está activado (el control deslizante está encendido) en el menú "PERMITIR EL ACCESO A BOOST", como se muestra en esta imagen:



- Después de asegurarte de que el control deslizante de Bluetooth está activado, vuelve a la app Boost e intenta conectarte de nuevo pulsando el botón "conectar" en la pestaña Configuración.

- **Si tienes un dispositivo Android:**

- Android 10+
  - Ve a los ajustes de tu teléfono/tablet Android.
  - Ve a los ajustes de privacidad.
  - Elige Administrador de permisos.
  - Elige Ubicación.
  - Desplázate hacia abajo y haz clic en "Boost" en la lista. Es probable que esté en la sección "Permitido sólo mientras se usa" o "Denegado".
  - Establece los permisos en "Permitido sólo mientras se usa la aplicación".
- Android 9 o inferior:
  - Entra en los Ajustes de tu teléfono (el icono del engranaje) y utiliza el campo de búsqueda para buscar "Ubicación".
  - Debajo de la ubicación, debería haber una sección llamada "Mejorar la precisión". Si haces clic en esa sección, debería haber un interruptor llamado "Escaneo por Bluetooth". Asegúrate de que ese interruptor está activado.
  - Además, en los Ajustes del teléfono (no en los ajustes de la aplicación Boost), busca "Boost" en la barra de búsqueda y, en los "Ajustes de la aplicación", asegúrate de que la opción de localización en Permisos está activada.

### **¿Qué significan las puntuaciones de los entrenamientos/cuáles deberían ser mis puntuaciones?**

Las puntuaciones de los entrenamientos varían en una escala del 0 al 10, donde 10 es el mejor, pero están diseñadas como una herramienta relativa y no absoluta. En decir, **no hay un número o rango específico que sea universalmente "bueno" para todos los usuarios.**

**Si tus puntuaciones aumentan (en promedio, pues es normal que haya fluctuaciones diarias), entonces vas por buen camino.**

Las puntuaciones se proporcionan para el entrenamiento general y para aspectos específicos de la función muscular, esto es: Fuerza, Resistencia y Control (que incluye la capacidad de relajar los músculos del suelo pélvico).

### **¿Cómo están diseñados los entrenamientos?**

Cada sesión de ejercicios está diseñada para trabajar varios aspectos diferentes de la función de los músculos del suelo pélvico, como la fuerza, la resistencia, el control motor de los músculos, la relajación de los músculos y la respuesta de los músculos de contracción rápida.

También están pensados para que sean más divertidos que sentarse y hacer Kegels por tu cuenta.

Si quieres entrenar centrándote en un determinado aspecto de tu función muscular, la posibilidad de realizar un entrenamiento personalizado es la manera de hacerlo.

### **¿Necesito quitarme la ropa para utilizar el Boost?**

No.

En general, Boost tiene la capacidad de medir con precisión la activación de los músculos del suelo pélvico incluso a través de la ropa (Es importante asegurarte de que has calibrado Boost al principio de cada entrenamiento).

La única excepción en cuanto a la ropa es si esta es muy rígida o gruesa. En esos casos, la ropa puede interferir con las mediciones de Boost y requerir un cambio de ropa para obtener resultados más precisos.

### **¿Qué tipo de ropa es adecuada?**

Boost funciona bien con casi todo tipo de ropa. La única excepción en cuanto a la ropa es si esta es muy rígida o gruesa (unos vaqueros, por ejemplo). En esos casos, la ropa puede interferir con las mediciones de Boost y requerir un cambio de ropa para obtener resultados más precisos.

### **¿Cómo me siento en Boost?**

Siéntate sobre Boost como si fuera un sillín de bicicleta, con el periné sobre la almohadilla de aire.

Es indiferente que el botón de encendido (la parte más estrecha de la almohadilla) quede apuntando hacia adelante o hacia atrás pues con cualquier orientación (botón en la parte delantera o trasera) funciona perfectamente.

### **¿Por qué Boost cambia la lectura incluso si no estoy activando mis músculos?**

Hay varias razones posibles.

La más frecuente es que hayas cambiado tu posición, inclinándote ligeramente hacia adelante o hacia atrás o hacia los lados.

**Es importante que mantengas una postura y posición corporal relajada y quieta durante cada entrenamiento y que siempre presiones el botón "Calibrar" si modificas tu postura.**

También es posible que estés activando otros músculos de la región pélvica, como los glúteos o los músculos de la cara interna del muslo. Si tienes problemas para realizar correctamente una

contracción y relajación de tu suelo pélvico, nuestra recomendación es que acudas a una valoración presencial con un profesional sanitario especializado.

Siempre puedes ponerte en contacto con nosotros en [boost-help@kgoal.com](mailto:boost-help@kgoal.com) para una resolución de problemas más completa y personalizada.

### **¿Son los ejercicios de Kegel adecuados para todo el mundo?**

No.

En particular, las personas con músculos del suelo pélvico hipertónicos, o demasiado tensos, no deberían realizar ejercicios de Kegel, ya que esto puede agravar el dolor pélvico u otros problemas que pueden causar los músculos del suelo pélvico hipertónicos.

En general, la autoridad máxima sobre tu cuerpo y tus músculos del suelo pélvico sois tú y tu médico o fisioterapeuta, por lo que debes consultar siempre con ellos cualquier duda o problema.

### **¿Con qué frecuencia debo hacer ejercicio?**

Entrenar tu suelo pélvico todos los días durante 5-15 minutos diarios es el régimen óptimo, pero, realizar al menos 5 minutos de ejercicio del suelo pélvico al día, 3 días a la semana, suele producir mejoras apreciables en la función de los músculos del suelo pélvico en un plazo de 6 a 8 semanas.

Si se realizan ejercicios con mayor frecuencia, las mejoras suelen ser más rápidas o importantes.

En cualquier caso, nuestra recomendación es acudir a la consulta de un especialista en suelo pélvico y seguir sus recomendaciones.

### **¿Cuánto tiempo se necesita para empezar a ver los resultados?**

Depende de tu punto de partida y de tu régimen de entrenamiento (cuánto y con qué frecuencia te ejercitas) pero, si haces ejercicio al menos 3 días a la semana, durante al menos 5 minutos al día, verás mejoras medibles en la función de los músculos del suelo pélvico (es decir, mejorar los promedios de los entrenamientos) en 6-8 semanas.

### **¿Cómo se hace un ejercicio de Kegel?**

Imagina que estás orinando y quieres cortar el chorro a mitad de la micción.

Los músculos que acabas de contraer son los músculos del suelo pélvico y a esa contracción se le denomina ejercicios de Kegel.

También es útil visualizar la sensación de levantar y apretar.

### **Parece que no ocurre nada cuando activo mis músculos de Kegel. ¿Qué está fallando?**

- Comprueba que tu dispositivo Boost funciona y responde correctamente a las contracciones (cambios de presión) seleccionando un entrenamiento en la app mientras sostienes Boost en tu mano y lo aprietas.
- Asegúrate de que tu técnica es correcta, posicionando Boost en contacto con tu periné, manteniendo una postura adecuada y activando los músculos del suelo pélvico, no los glúteos o la parte interna de los muslos.
- Intenta recalibrar manualmente al inicio de cada entrenamiento pulsando el botón "Calibrar" en la app.

Si sigue sin funcionar, ponte en contacto con nosotros en [boost-help@kgoal.com](mailto:boost-help@kgoal.com) para que podamos resolver el problema de manera más exhaustiva y personalizada.