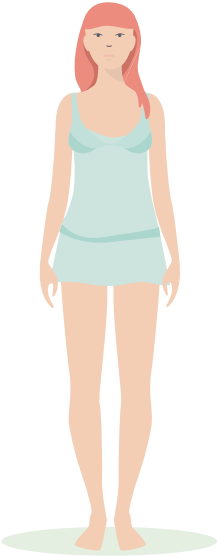


elvie

Кратко описание
на инструкциите за
употреба на Elvie.

За пълните
инструкции за
употреба, свалете
апликацията на
Elvie и проверете
Help секцията.

български



Добре дошли

Добре дошли при Elvie, най-близкият Ви личен треньор. Създаден от жени, за жени, Elvie помага да получите максимален резултат от Вашите Кегел тренировки. Свалете апликацията на Elvie и започнете увлекателните 5 минутни тренировки.

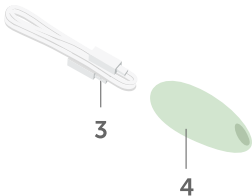
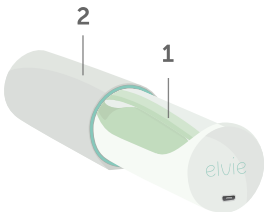
Докато се упражнявате, диамантът ще се движи нагоре и надолу по екрана. Ще можете да проследите напредъка си и да преминете на следващото ниво много скоро.

Поздравяваме Ви, че се присъединихте към растящата общност на Elvie. Ще се радваме да чуем Вашето мнение, затова, моля споделете как можем да продължаваме да усъвършенстваме преживяването с Elvie.

Tania Boler, CEO
questions@elvie.com

За друг език, посетете:
elvie.com/languages

Какво има в опаковката?



Какво има в опаковката?

В кутията ще намерите:

1. Elvie

Проследява Вашите тазово–дънни тренировки.

2. Преносим калъф за съхранение

Предпазва Elvie и служи за зареждане. Натиснете, за да се отвори.

3. Micro USB кабел

Свързва преносимия калъф за USB захранващо устройство.

4. Допълнителна приставка

Опция за допълнителен размер.

Зареждане на Elvie

- 1.** Поставете Elvie в преносимия калъф и го затворете. Опащката трябва да е отгоре и да сочи към USB порта. Ако използвате допълнителната приставка я махнете преди зареждане. Зареждайте Elvie в хоризонтално положение както е показано на картинката .
- 2.** Използвайте кабела от комплекта, за да свържете калъфа към USB захранващо устройство.
- 3.** Проверете дали лампичката на калъфа над кабела светва. Лампичката ще загасне, когато устройството е напълно заредено.

Когато използвате Elvie, апликацията ще Ви уведоми, ако има нужда от зареждане.



Начало

Преди първоначална употреба, запомнете:

1. Заредете Elvie

За повече информация, вижте страница 5.

2. Свалете апликацията Elvie

Свалете апликацията през App Store (за iPhone) или Google Play (за Android). След като се инсталира, отворете апликацията и следвайте инструкциите от екрана.

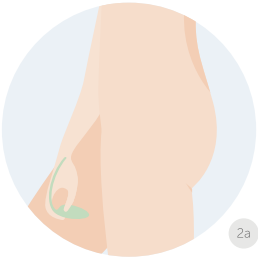
Апликацията е достъпна за телефони, които поддържат Bluetooth Low Energy. iPhone апаратите трябва да имат инсталирана операционна система iOS7 или следваща (препоръчителни устройства са iPhone 5 и следващи). Android телефоните трябва да са с версия 4.3 или по-нова.

3. Изчистете Elvie

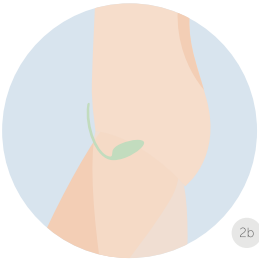
Не забравяйте да измиете Elvie и ръцете си с топла, сапунена вода преди употреба, изплаквайки обилно.

4. Включете Bluetooth на телефона

Включете Bluetooth опцията на телефона си. Отидете в меню Настройки на телефона си и изберете Bluetooth.



2a



2b

Използване на Elvie за пръв път

Отворете апликацията Elvie, за да бъдете инструктирани как да използвате Elvie за пръв път.

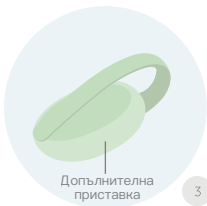
1. Свържете Elvie

Elvie се свързва с телефона ви чрез Bluetooth. За да свържете Elvie за пръв път, го стиснете леко в ръка за 3 секунди.

2. Поставете Elvie

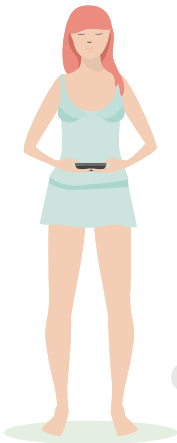
Elvie се поставя лесно. Яйцевидната част се поставя във влагалището, а опашката остава навън, насочена напред. Уверете се, че сте поставили изцяло яйцевидната част, но не прекалено навътре (изображение 2a и 2b). Ако леко дръпнете надолу, ще усетите слабо съпротивление срещу вагиналния отвор.

Ако усещате дискомфорт при поставяне на Elvie, използвайте лубрикант на водна основа.



Допълнителна
приставка

3



4a

Използване на Elvie за пръв път

3. Намерете подходящия размер

Много жени предпочитат да използват допълнителната приставка, за да предотвратят падане или изместване на Elvie. Изпробвайте уреда с и без приставката, за да видите кой вариант е подходящ за вас. Проврете опашката на Elvie през дупката на приставката и облечете Elvie с нея (изображение 3). Помнете, винаги да махнете приставката преди зареждане.

4. Изберете си позиция за упражняване

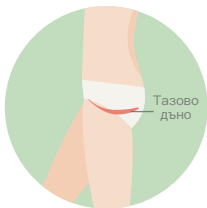
Повечето жени предпочитат да се упражняват прави. Изправете се с крака на широчината на раменете (изображение 4a) и дръжте телефона на нивото на талията. Ако не се чувствате комфортно, опитайте да легнете с леко разтворени крака (изображение 4b). За максимални резултати настройте целите си и се упражнявайте в същата позиция известно време.



Изпълнение на упражненията

Тазовото дъно представлява малка мощна група мускули, които се разполагат като хамак, между пубисната кост и опашната кост. Когато са здрави и с оптимален тонус, те поддържат тазовите органи, мускулите на торса са силни и контролът върху пикочния мехур е добър.

Ако не сте сигурни какво е усещането по време на упражненията на тазовото дъно, си представете, че уринирате и искате внезапно да спрете струята. Това е мускулното движение, което трябва да усъвършенствате: повдигането на мускула навътре и нагоре (НЕ продължавайте да го правите, докато уринирате)



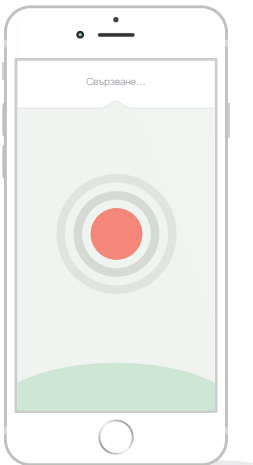
Изпълнение на упражненията

Когато се упражнявате, помнете:

- Дръжте корема, седалището и бедрата отпуснати и не задържайте дъха си
- Поемете дълбоко въздух, за да се отпуснете и на издишване стиснете тазовото дъно нагоре и навътре

Апликацията Elvie дава подробни инструкции по време на тренировката. Изберете бутона за помощ в левия горен ъгъл за информация как да подобрите техниката си на упражняване.





Свързване

Elvie работи най-добре, когато може да се свърже с телефона ви лесно. Затова не покривайте опашката прекалено (например, кръстосвайки крака). Опитайте се да държите краката леко разтворени и телефона на нивото на Elvie, както е обяснено на стр 9 и 10.

В началото на всяко упражнение, леко стиснете Elvie, за да започне да търси телефона. Може да отнеме до 30 секунди, за да се свърже.

Ако връзката между телефона и Elvie се разпадне по време на упражнение, тя трябва автоматично да се поднови. Ако връзката не бъде възстановена, следвайте инструкциите от екрана и помнете да стиснете Elvie за 3 секунди, когато се опитвате да се свържете.

Грижа за Elvie

Почистване

Почиствайте Elvie преди и след всяка употреба с топла сапунена вода. Изплакнете обилно.

Уверете се, че устройството е напълно сухо преди да го приберете в калъфа.

Недейте да:

- Миете Elvie във вряща вода
- Стерилизирате
- Използвате почистващи препарати
- Поставете в микровълновата
- Миете Elvie в съдомиялна
- Оставете Elvie под тежки предмети
- Използвате Elvie във ваната



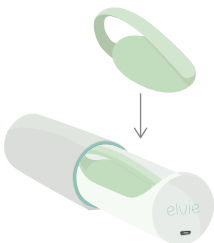
Грижа за Elvie

Съхранение

- Дръжте Elvie на чисто, сухо място и прибрано в калъфа
- Уверете се, че опащката е отгоре и гледа навън, както е изобразено по-долу

Избягвайте:

- Много висока температура
- Много ниска температура
- Продължителен натиск



Предпазни мерки

Не използвайте Elvie ако:

- Сте родили преди по-малко от 6 седмици
- Изпитвате постоянна болка при поставяне на Elvie, дори с употребата на лубрикант на водна основа
- Имате клинично състояние, което да се отразява на тазовото здраве (например анормално вагинално течение или голяма степен на пролапс)

Можете да използвате Elvie по време на бременност, стига да нямате никакви усложнения. Elvie е устройство за проследяване на упражненията за засилване на мускулите на тазовото дъно и дълбоките мускули на торса. Не бива да се използва за лечение или превенция на каквото и да е било заболяване. Ако не сте сигурни дали може да използвате Elvie, консултирайте се с медицински специалист.

От хигиенни съображения, не споделяйте вашето Elvie устройство с друг.

Не оставяйте Elvie във влагалището за повече от един час наведнъж.

Сертификат

Elvie:

IC: 20167-EL0115

FCC: 2AЕНI-EL0115

Преносим калъф:

IC: 20167-EL0215

FCC: 2AЕНI-EL0215



Сертификационната маркировка може да бъде намерена под опашката на Elvie и в преносимия калъф

За подробна информация относно сертификати и разрешения, моля посетете elvie.com/certification

Гаранция

Elvie е направен от висококачествен медицински силикон и има ограничена гаранция от производителя за дефекти в материала и/или изработката, в срок от две години от датата на поръчка.

Дефекти получени в гаранционния период трябва да бъдат докладвани на Chiaro. Chiaro си запазва правото да прецени дали да замени дефектното устройство безплатно.

Тази гаранция не покрива козметични повреди или увреда причинена от износване, физическо или природно разрушение, инцидент, неправилна употреба, небрежност или друго външни причини.

Всеки опит за разглобяването на Elvie, ще анулира тази гаранция.

Гаранция

Всеки гаранционен иск трябва да бъде придружен с разумно доказателство, както и с доказателство за датата на поръчка, към гаранционните условия. В случай на дефект, е необходимо да съобщите на компания Chiaro.

След това ще ви снабдим с номер на търговеца за връщане (Return Merchandise Authorisation number), който трябва бъде посочен отвън на опаковката. Ако Chiaro реши да подмени вашето устройство с друго, то няма да бъде придружено с удължена гаранция.

Опровержение:

Вие употребявате Elvie на своя собствена отговорност.

Chiaro и съответните търговски представители не носят отговорност за употребата на продукта или обстоятелства, свързани с употребата му. Chiaro си запазва правото да преразглежда и/или редактира ръководството за употреба, без да се задължава да уведоми потребителите.



Ако имате някакви въпроси,
моля да се обърнете към
раздела Помощ (Help) в
апликацията Elvie, или ни
пишете на: **questions@elvie.com**