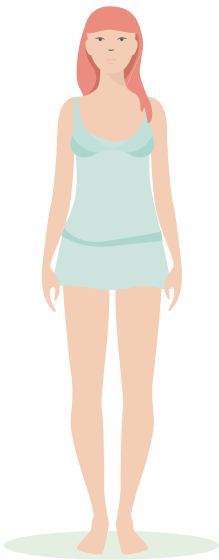


elvie

Toto je krátký
průvodce o tom,
jak používat Elvie.

Stáhněte si prosím
aplikaci Elvie a
podívejte v sekci
nápořvedy na
podrobné pokyny.

Čeřtina



Ahoj

Vítejte v Elvie, vašem nejosobnějším trenažéru. Elvie, navržený ženami pro ženy, umožňuje získat více z vašich cvičení.

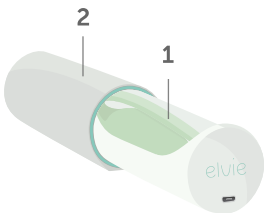
Stáhněte si aplikaci Elvie, abyste zahájili zábavné pěti minutové tréninky. Při cvičení se drahokam přesune nahoru a dolů na obrazovku. Budete moci sledovat váš pokrok a posunout se jednoduše na další úroveň!

Gratulujeme vám ke vstupu do rostoucí komunity Elvie. Rádi bychom znali vaši zpětnou vazbu, proto dejte nám vědět, jak můžeme vylepšit váš zážitek s Elvie.

Tania Bolerová, generální ředitelka
questions@elvie.com

Pro jiné jazyky,
navštivte elvie.com/languages

Co je vevnitř



Co je vevnitř

V krabičce najdete:

1. Elvie

Použijte ke sledování cvičení pánevního dna

2. Přenosné pouzdro

Udrží Elvie v bezpečí a slouží jako bezdrátová. Stiskněte pro otevření

3. Kabel Micro USB

Připojí pouzdro k USB nabíječce

4. Volitelný kryt

Poskytuje přizpůsobení velikosti pro lepší používání

Nabíjení Elvie

1. Umístěte Elvie do přepravního pouzdra a zavřete ho. Konce musí být nahoře, směřující k portu USB. Pokud použijete extra kryt, vyjměte jej před nabíjením. Nabíjejte Elvie spíše horizontálně spíše než vertikálně, jako na obrázku níže.

2. Použijte kabel, který je k dispozici pro připojení přenosného pouzdra k napájecímu zdroji USB, například k nabíječce telefonu.

3. Kontrolujte, kdy se světlo nad kabelem na pouzdru zapne. Světlo se rozsvítí, jakmile je Elvie plně nabitá.

Pokud používáte Elvie, aplikace vás upozorní, když trenažér potřebuje nabít.



Jak začít

Před prvním použitím nezapomeňte:

1. Nabijte Elvie

Podrobnosti viz str. 5.

2. Stáhnout aplikaci Elvie

Stáhněte aplikaci prostřednictvím App Store (pro iPhone) nebo Google Play (pro Android). Po instalaci otevřete aplikaci a postupujte podle pokynů na obrazovce.

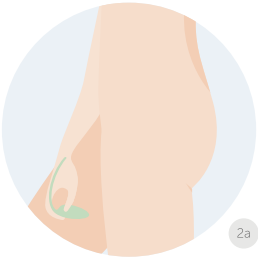
Aplikace je k dispozici na telefonech, které podporují technologii Bluetooth LE (4.0). iPhony musí mít iOS7 nebo vyšší (doporučená zařízení jsou iPhone 5 a novější). Android telefony musí mít verzi 4.3 nebo novější.

3. Vyčistěte Elvie

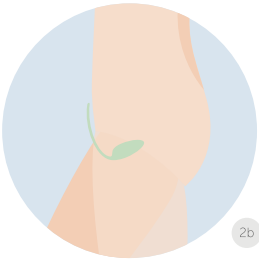
Nezapomeňte si před použitím omýt ruce a Elvie teplou, mýdlovou vodou a důkladně opláchněte.

4. Zapněte Bluetooth v telefonu

Přejděte do nastavení telefonu a zapněte Bluetooth.



2a



2b

První použití

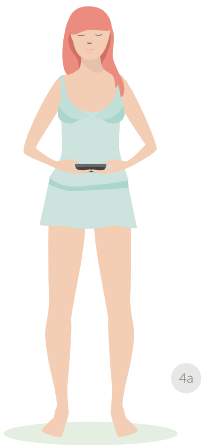
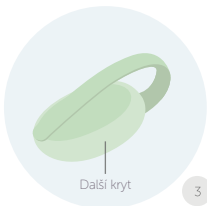
Otevřete aplikaci Elvie, abyste věděli, jak Elvie použít poprvé.

1. Připojte Elvie

Elvie se připojí k vašemu telefonu pomocí technologie Bluetooth. Chcete-li Elvie trenažér poprvé poprvé připojit, jednoduše jej stiskněte 3 sekundy.

2. Vložte Elvie

Elvie je snadné vložit. Část co vypadá jako obložek se umístí dovnitř vaší vagíny a ocásek zůstane venku, směřující vpřed. Ujistěte se, že jste úplně vložila obložkovou část, ale ne příliš vysoko (obrázky 2a a 2b). Pokud lehce zatáhnete, pocítíte lehký odpor proti vaginálnímu otvoru. Pokud je to pro vás nepohodlné, zkuste použít lubrikant na bázi vody.



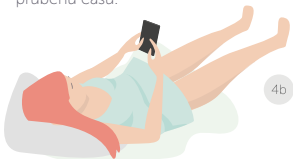
První použití

3. Najděte si správný tvar

Mnoho žen dává přednost použití volitelného krytu, aby se zabránilo tomu, že by Elvie trenažér vypadl nebo se pohyboval uvnitř. Vyzkoušejte s krytem a bez něj, abyste zjistili, co je nejlepší. Zaveďte ocásek Elvie malou dírou v krytu a protáhněte Elvie (obrázek 3). Při nabíjení nezapomeňte vzít kryt sundat.

4. Zvolte pozici cvičení

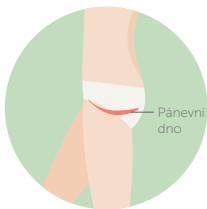
Většina žen preferuje postavení. Jednoduše rozkročte nohy na šířku ramen (obrázek 4a) a držte telefon v centrální poloze. Pokud se necítíte pohodlně, zkuste se položit, nohy od sebe (obrázek 4b). Chcete-li dosáhnout nejlepších výsledků, nastavte své cíle a pokračujte v cvičení ve stejné pozici v průběhu času.



Jak cvičit

Pánevní dno je malá ale silná sada svalů, která se táhne jako houpací síť mezi vašou stydkou kostí a kostrčí. Když jsou zdravé a pružné, zvedají pánevní orgány a zajišťují silný střed těla a skvělou kontrolu.

Pokud si nejste jista, jaký je pocit cvičení pánevního dna, představte si, že se snažíte zadržet moč při močení. Tento svalový pohyb, (stažení a uvolnění) je to, co musíte zvládnout. (Ale nedělejte to při močení!)



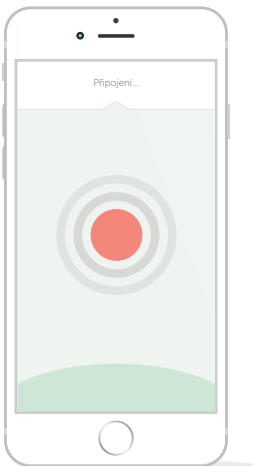
Jak cvičit

Při cvičení nezapomeňte:

- Udržujte břicho, hýždě a stehna uvolněné a nezadržujte dech
- Zhluboka se nadechněte, abyste se uvolnila a když vydechujete, vytlačte pánevní dno směrem dovnitř a nahoru

Aplikace Elvie poskytuje více instrukcí během tréninku. Klepnutím na ikonu nápovědy v levém horním rohu získáte informace o tom, jak zdokonalit cvičební techniku.





Jak připojit

Elvie funguje nejlépe, když se dokáže snadno spojit s telefonem. To znamená, že příliš nezakrýváte ocásek (například překřížením nohou). Snažte se udržet nohy při cvičení rozevřené a telefon v přímé viditelnosti s Elvie, jak je podrobně uvedeno na str. 9 a 10.

Na začátku každého cvičení jemně stlačte svůj Elvie trenažér tak, aby začal vyhledávat telefon. Může to trvat až 30 sekund.

Pokud se Elvie trenažér během cvičení odpojí, měl by se znovu automaticky připojit. Pokud tomu tak není, postupujte podle pokynů na obrazovce a pamatujte na to, aby jste Elvie stiskla po dobu nejméně 3 vteřin, pokud se snažíte o připojení.

Péče o Elvie

Čištění

Vyčistěte Elvie před a po každém použití teplou, mýdlovou vodou. Nezapomeňte důkladně opláchnout.

Je důležité, aby byl Elvie trenažér úplně suchý před uložením do pouzdra.

Nedělat

- Elvie nemyjte ve vroucí vodě
- Nesterilizujte
- Nepoužívejte čisticí prostředky
- Nesušte v mikrovlnné troubě
- Neperte Elvie v pračce
- Nenechte Elvie zachycenou pod cokoli
- Nepoužívejte Elvie ve vaně



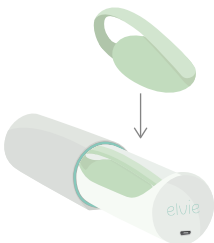
Péče o Elvie

Skladování

- Udržujte Elvie čistou, suchou a pohodlně uloženou v pouzdře
- Ujistěte se, že ocásek je nahoře a směrem ven, jak je znázorněno na následujícím obrázku

Věci, kterým je třeba se vyhnout

- Extrémní teplo
- Extrémní zima
- Trvalý tlak



Podmínky

Nepoužívejte Elvie pokud

- Jste během posledních šesti týdnů porodila
- Při vkládání nebo používání přístroje Elvie dochází k přetrvávající bolesti, dokonce i při lubrikaci na bázi vody
- Máte zdravotní stav, který ovlivňuje vaše zdraví v oblasti pánve (například abnormální vaginální výtok)

Elvie můžete používat během těhotenství, pokud nemáte žádné komplikace. Elvie je cvičební pomůcka pro posilování svalové hmoty. Nesmí se používat k léčbě nebo prevenci jakéhokoli zdravotního stavu. Pokud si nejste jisti, zda byste měli přípravek Elvie používat, obraťte se na kvalifikovaného lékaře.

Z hygienických důvodů nesdílejte svůj Elvie trenážér.

Nenechávejte Elvie vevnitř více než hodinu v kuse.

Certifikace

Elvie:

IC: 20167-EL0115

FCC: 2AEHI-EL0115

Přenosné pouzdro:

IC: 20167-EL0215

FCC: 2AEHI-EL0215



Označení certifikace lze nalézt pod ocáskem Elvie a uvnitř přepravního pouzdra.

**Pro veškerou certifikaci
a povolení navštivte
elvie.com/certification**

Záruka

Elvie je vyrobena z lékařského silikonu a je po dobu dvou let od data původního zakoupení kryta zárukou výrobce proti jakýmkoli závadám v materiálech a / nebo zpracování.

Závady zjištěné během záruční doby by měly být hlášeny společnosti Chiaro. Společnost Chiaro si vyhrazuje právo uplatnit svoji diskrétnost při rozhodování o tom, zda nahradit vadný Elvie bezplatně.

Tato záruka se nevztahuje na poškození kosmetických přípravků nebo poškození způsobené všeobecným opotřebením, fyzickým nebo přirozeným ničením, nehodou, nesprávným použitím, zanedbáním nebo jiné vnější příčiny.

Jakýkoli pokus o rozebrání Elvie tuto záruku zneplatní.

Záruka

Jakékoli záruční nároky musí být podloženy přiměřenými podklady včetně dokladu o datu nákupu, spolu s těmito záručními podmínkami." Chiaro musí být informována o všech vadných Elvie a poskytne vám RMA číslo pro vrácení zboží. V případě, že se společnost Chiaro rozhodne vyměnit váš Elvie, náhradní Elvie prodlouží tuto záruku.

Odmítnutí odpovědnosti:

Uživatelé Elvie tak činí na vlastní riziko. Společnost Chiaro ani její maloobchodníci nenesou žádnou odpovědnost nebo odpovědnost za použití tohoto výrobku.

Společnost Chiaro si vyhrazuje právo tuto příručku revidovat a / nebo aktualizovat, aniž by byla povinna upozorňovat uživatele.



Další dotazy naleznete v sekci
nápovědy v aplikaci Elvie
nebo nám zašlete e-mail:
questions@elvie.com