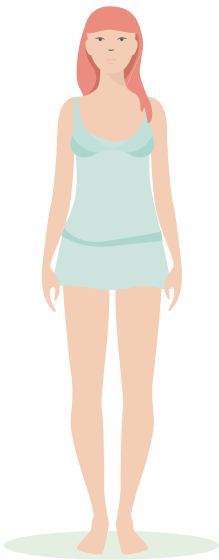


# elvie

Dette er en kort vejledning til, hvordan Elvie anvendes.

Du bedes downloade Elvie-appen og se yderligere oplysninger i hjælp-afsnittet.

**Dansk**



# Hej

Velkommen til Elvie, din mest personlige træner. Designet af kvinder til kvinder gør Elvie det muligt at optimere din bækkenbundstræning.

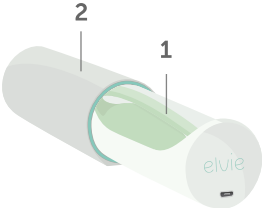
Download Elvie-appen og begynd den sjove, fem-minutters workout. Mens du træner, vil symbolet bevæge sig op og ned på skærmen. Du kan følge din udvikling og forbedre dit niveau på ingen tid!

Tillykke med din indtræden i den voksende Elvie-fanskare. Vi sætter stor pris på din feedback, så fortæl os venligst, hvordan vi kan forbedre Elvie-anvendelsen.

Tania Boler, CEO  
[questions@elvie.com](mailto:questions@elvie.com)

**På andre sprog,**  
[se elvie.com/languages](https://elvie.com/languages)

# Indhold



# Indhold

Kassen indeholder:

## **1. Elvie**

Anvendes til at følge din bækkenbundstræning.

## **2. Hylster**

Beskytter Elvie og er også en oplader. Tryk for at åbne.

## **3. Mikro USB-kabel**

Forbinder hylsteret til en USB-strømkilde til opladning.

## **4. Valgfrit cover**

Justerer størrelsen, så den passer bedre.

# Opladning af Elvie

**1.** Læg Elvie ind i hylsteret og luk det. Halen skal være opad i retning mod USB-porten. Hvis ekstra cover anvendes, skal det fjernes inden opladning. Elvie oplades vandret, og ikke lodret, som vist på nedenstående illustration.

**2.** Anvend medfølgende kabel for at forbinde hylsteret til en USB-strømkilde så som computer eller mobil.

**3.** Kontrollér, at lampen over kablet på hylsteret tændes. Lampen slukkes, når Elvie er fuldt opladet.

Når Elvie anvendes, vil app'en give signal, når den skal lades op.



# Opstart

**Inden første opstart skal man huske at:**

## **1. Lade Elvie op**

Se detaljer på side 6.

## **2. Hente Elvie-app'en**

Downloade app'en via App Store (til iPhone) eller Google Play (til Android). Når app'en er installeret, åbnes den og instruktioner på skærmen følges.

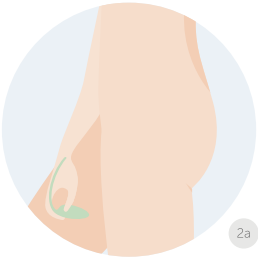
App'en kan anvendes på mobiler, som understøtter Bluetooth Low Energy. iPhones skal have iOS7 eller nyere (anbefalede enheder er iPhone 5 og nyere). Android-mobiler skal have version 4.3 eller nyere.

## **3. Rengøring af Elvie**

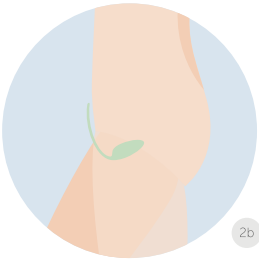
Vaske både hænder og Elvie med varmt sæbevand inden anvendelse og rengøre grundigt.

## **4. Aktivere Bluetooth på din mobil**

Dette gøres under indstillinger på din mobil.



2a



2b



# Elvie anvendes første gang

Elvie-app'en åbnes, og vejledning til første opstart af Elvie følges.

## **1. Elvie forbindes**

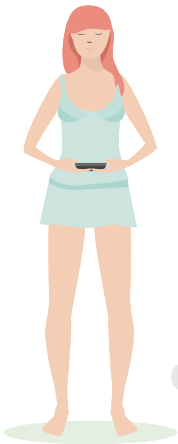
Elvie forbindes til din mobil via Bluetooth. Elvie forbindes første gang ved blot at klemme den blidt i hånden i 3 sekunder.

## **2. Elvie indføres**

Elvie er let at indføre. Den kugleformede del skal placeres inde i din vagina, og halen skal forblive uden for og vende fremad. Sørg for at indføre den kugleformede del helt, men ikke for højt oppe (figur 2a og 2b). Hvis du trækker lidt i halen, mærkes en let modstand mod vaginaåbningen. Hvis det føles ubehageligt at indføre Elvie, anvendes en smule vandbaseret glidecreme.



3



4a

# Elvie anvendes første gang

## 3. Find korrekt pasning

Mange kvinder foretrækker at anvende det valgfrie cover for at forhindre, at Elvie falder ud eller bevæger sig indvendigt. Prøv med og uden coveret for at finde ud af, hvad der føles bedst. Træk Elvie-halen gennem det lille hul i coveret og træk det hen over Elvie (figur 3). Husk altid at tage coveret af under opladning.

## 4. Vælg træningsposition

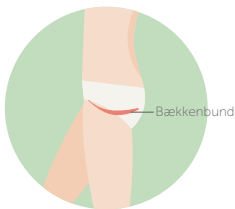
De fleste kvinder foretrækker at træne stående. Stå med adskilte ben i skulderbredde (figur 4a) og hold mobilen midt foran dit mellemgulv. Hvis det ikke føles behageligt, prøv at ligge ned med adskilte ben (figur 4b). Det bedste resultat opnås ved at sætte et mål og hele tiden træne i samme position.



# Træningsmåde

Bækkenbunden er nogle stærke muskler, som strækker sig som en hængekøje mellem dit skamben og dit haleben. Når de er sunde og veltrænede, løfter de dine bækkenorganer og danner en stærk kerne og god kontrol.

Hvis du ikke er sikker på, hvordan det føles at træne din bækkenbund, forestil dig, at du midtvejs prøver at forhindre, at du tisser. Denne muskelbevægelse, at løfte indad og opad, er det, du skal kunne kontrollere. (Men bliv ikke ved med at gøre det, når du tisser!)

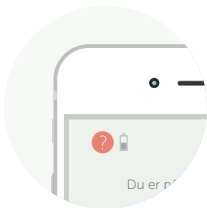


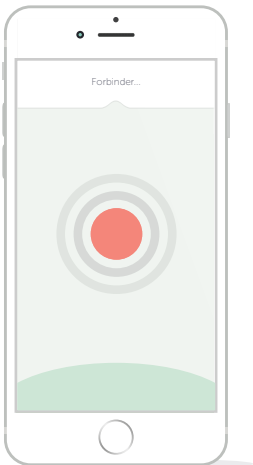
# Træningsmåde

## Når du træner, husk så:

- At slappe af i mave, baller og lår, og hold ikke vejret
- At tage en dyb indånding for at slappe af, og når du puster ud, presser du bækkenbunden indad og opad

Elvie-app'en giver mere vejledning under din træning. Klik på hjælp-ikonet øverst i venstre hjørne for oplysninger om, hvordan du optimerer din træningsteknik.





# Hvordan man forbinder

Elvie fungerer bedst, når den har let ved at oprette forbindelse med din mobil. Det vil sige, at halen ikke dækkes for meget (for eksempel ved at krydse dine ben). Forsøg at holde dine ben adskilte under træningen og din mobil inden for synsvidde med Elvie, som illustreret på side 9 og 10.

I starten af hver træning klemmer du blidt din Elvie, så den begynder at lede efter mobilen. Det kan være op til 30 sekunder at oprette forbindelse.

Hvis Elvie afbryder under en træning, bør den oprette forbindelse igen automatisk. Hvis ikke, bedes du følge instruktionerne på skærmen og huske at klemme Elvie i mindst 3 sekunder, når den forsøger at oprette forbindelse.

# Vedligeholdelse af Elvie

## Rengøring

Rengør Elvie før og efter hver anvendelse med varmt sæbevand. Husk at rense grundigt.

Det er vigtigt, at Elvie er helt tør, inden den lægges i hylsteret.

## Undlad at

- Vaske Elvie i kogende vand
- Sterilisere
- Anvende rengøringsmidler
- Bruge mikrobølgeovn
- Rengøre Elvie i vaskemaskine
- Lade Elvie være fastklemmt under noget
- Anvende Elvie i badet





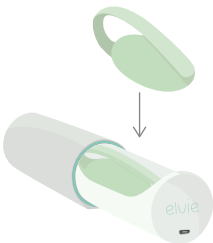
# Vedligeholdelse af Elvie

## Opbevaring

- Hold Elvie ren, tør og lun i dens hylster
- Sørg for, at halen er øverst og vender udad som vist nedenfor

## Undgå

- Ekstrem varme
- Ekstrem kulde
- Vedvarende tryk



# Forholdsregler

## Anvend ikke Elvie, hvis

- Du har født inden for de seneste seks uger
- Du oplever konstant smerte, når Elvie indføres eller anvendes, selv med vandbaseret glidecreme
- Du har en sygdom, som påvirker dit bækkens tilstand (for eksempel unormalt, vaginalt udflåd eller alvorligt fremfald)

Du kan anvende Elvie under graviditet, så længe du ikke har nogle komplikationer. Elvie er en trænings-tracker til styrkelse af kernemusklerne. Den må ikke anvendes til at behandle eller forebygge en sygdom. Hvis du er usikker på, om du skal anvende Elvie eller ej, bedes du konsultere en kvalificeret læge.

Af hygiejniske årsager bør Elvie ikke deles med andre.

Elvie må ikke være indført i mere end en time ad gangen.

# Certificering

## **Elvie:**

IC: 20167-EL0115

FCC: 2AEHI-EL0115

## **Hylster:**

IC: 20167-EL0215

FCC: 2AEHI-EL0215



Certificeringsmærker findes under Elvie-halen og inde i hylsteret.

**Se alle certificeringer og godkendelser på [elvie.com/certification](https://elvie.com/certification)**

# Garanti

Elvie er lavet af medicinsk silikone og er dækket af en begrænset producentgaranti mod materiale- og/eller konstruktionsfejl i to år fra oprindelig købsdato.

Fejl, som konstateres inden for garantiperioden, skal rapporteres til Chiaro. Chiaro forbeholder sig retten til at udøve diskretion ved afgørelsen af, om den defekte Elvie skal erstattes uden beregning.

Denne garanti dækker ikke kosmetiske skader eller skader, som skyldes almindelig slitage, fysisk eller naturlig ødelæggelse, ulykke, misbrug, pligtforsømmelse eller andre eksterne årsager.

Ved ethvert forsøg på at skille Elvie ad bortfalder denne garanti.

# Garanti

Ethvert garantikrav skal dokumenteres med passende beviser inklusive bevis for købsdato sammen med disse garantibetingelser. Chiaro skal informeres om defekte Elvies. Vi vil derefter give dig et returneringsnummer, som skal være synligt udvendigt på pakken. I tilfælde af at Chiaro beslutter at erstatte din Elvie, vil erstatnings-Elvies ikke være dækket ud over denne garanti.

## **Ansvarsfraskrivelse:**

Elvie-brugere handler på eget ansvar. Hverken Chiaro eller firmaets forhandlere bærer noget ansvar i forbindelse med anvendelse af dette produkt. Chiaro forbeholder sig retten til at revidere og/eller opdatere denne manual uden varsel til brugerne.



For yderligere spørgsmål henvises til hjælpefunktionen i Elvie-app'en, eller send os en e-mail:

**[questions@elvie.com](mailto:questions@elvie.com)**