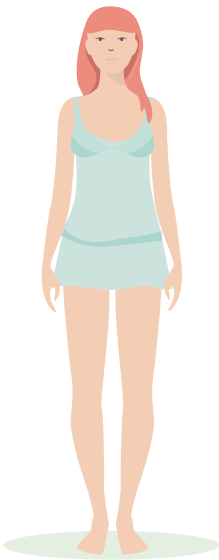


elvie

Una guía breve para aprender a usar tu Elvie.

Para obtener instrucciones más detalladas, por favor descarga la aplicación de Elvie y ve a la sección de ayuda.

Español



Hola

Bienvenida a Elvie, tu entrenador más personal. Diseñado por y para mujeres, Elvie te ayuda a sacarle el máximo partido a tus ejercicios de Kegel.

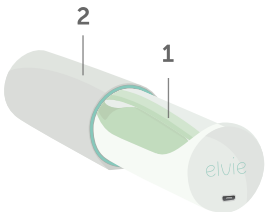
Descárgate la aplicación de Elvie para comenzar con los divertidos entrenamientos de cinco minutos. Mientras entrenas, el diamante subirá y bajará en la pantalla. ¡Podrás hacer un seguimiento de tu progreso y subir de nivel con rapidez!

Enhorabuena por unirse a la creciente comunidad de Elvie. Nos encanta recibir tus comentarios, así que por favor no dudes en compartir con nosotros cómo podemos seguir mejorando la experiencia Elvie.

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

Para otros idiomas,
visita elvie.com/languages

Contenido



Contenido

En la caja encontrarás:

1. Elvie

Monitoriza tus ejercicios del suelo pélvico.

2. Estuche portátil

Protege tu Elvie y funciona como cargador. Pulsa para abrir.

3. Cable micro USB

Conecta el estuche portátil a una fuente de alimentación USB para la carga.

4. Funda opcional

Proporciona un tamaño personalizado para obtener un mejor ajuste.

Cargar Elvie

1. Coloca tu Elvie en el estuche portátil y ciérralo. La parte alargada debe estar arriba, apuntando hacia el puerto USB. Si estás usando la funda adicional, retírala antes de cada carga. Por favor, asegúrate de cargar tu Elvie en posición horizontal y no en vertical, como se indica en la imagen inferior.

2. Utiliza el cable proporcionado para conectar el estuche portátil a una fuente de alimentación USB, como tu ordenador o tu adaptador de corriente USB del teléfono.

3. Comprueba que se encienda la luz sobre el cable en el estuche portátil. La luz se apagará cuando Elvie esté completamente cargado.

Cuando estés usando Elvie, la aplicación te indicará cuándo debes recargarlo.



Primeros pasos

Antes del primer uso, sigue estos pasos:

1. Carga Elvie

Consulta las instrucciones en la pág. 5.

2. Instala la aplicación de Elvie

Descárgate la aplicación en la App Store (para iPhone) o en Google Play (para Android). Una vez instalada, abre la aplicación y sigue las instrucciones en pantalla.

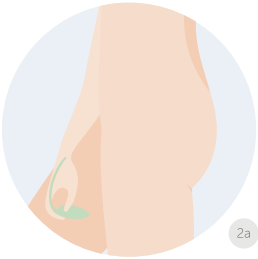
La aplicación está disponible para teléfonos compatibles con Bluetooth de baja energía. Los iPhone han de disponer de iOS7 o superior (se recomienda el iPhone 5 o superior). Los teléfonos Android han de disponer de la versión 4.3 o superior.

3. Limpia Elvie

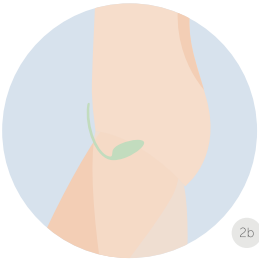
Antes de cada uso, recuerda lavarte las manos y limpiar tu Elvie con agua templada y jabón, aclarando con abundante agua.

4. Activa el Bluetooth en tu teléfono

Ve a los ajustes de tu teléfono para activar el Bluetooth.



2a



2b

Usar Elvie por primera vez

Abre la aplicación de Elvie y sigue las instrucciones sobre cómo usar Elvie por primera vez.

1. Conecta tu Elvie

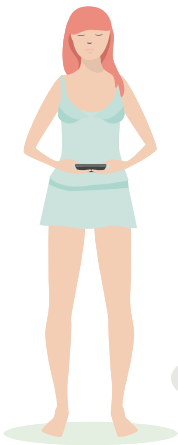
Elvie se conecta con tu teléfono mediante Bluetooth.

Para conectar tu Elvie por primera vez, aprieta suavemente la parte ovalada con tu mano durante 3 segundos.

2. Introduce tu Elvie

Elvie es fácil de colocar. La parte ovalada se introduce en la vagina, mientras que la parte alargada se mantiene fuera mirando hacia delante. Asegúrate de introducir completamente la parte ovalada, sin empujarla demasiado (imágenes 2a y 2b).

Si tiras suavemente hacia abajo, notarás una leve resistencia en el orificio vaginal. Si sientes molestias al colocarte tu Elvie, te aconsejamos utilizar un lubricante a base de agua.



Usar Elvie por primera vez

3. Encuentra el ajuste perfecto

Muchas mujeres prefieren usar la funda adicional para evitar que Elvie se salga o se mueva en la vagina.

Prueba a colocarte Elvie con y sin la funda adicional para ver qué te es más cómodo. Pasa la parte alargada de Elvie por el pequeño agujero de la funda y ajusta tu Elvie (imagen 3). Recuerda que siempre debes quitar la funda para cargarlo.

4. Elige una posición

La mayoría de las mujeres prefiere entrenar de pie. Colócate de pie con las piernas separadas a la altura de los hombros (imagen 4a) y sujeta el teléfono a la altura del diafragma.

Si te resulta incómodo, tumbate y separa las piernas (imagen 4b). Para obtener mejores resultados, establece tus metas y practica los ejercicios siempre en la misma posición.



Cómo ejercitar

El suelo pélvico es un importante conjunto de músculos que se extiende en forma de hamaca entre el hueso púbico y el coxis. Cuando tu musculatura pélvica está fortalecida y tonificada, sostiene tus órganos pélvicos, los músculos del torso son más fuertes y dispones de un mayor control de la vejiga.

Si no estás segura de lo que se siente al entrenar tu suelo pélvico, imagina que estás orinando y tienes que interrumpir el flujo de la orina. Este es el movimiento muscular que tienes que dominar: la elevación del músculo hacia dentro y hacia arriba. (¡Pero no sigas haciéndolo mientras orinas!)



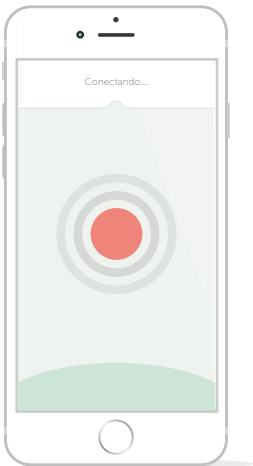
Cómo ejercitar

Cuando realices los ejercicios, recuerda:

- Relaja el estómago, las nalgas y los muslos y no contengas la respiración
- Respira hondo para relajarte y, al exhalar, contrae tu suelo pélvico hacia dentro y hacia arriba

La aplicación de Elvie te guiará en cada paso de tus entrenamientos. Pulsa el icono de ayuda en el icono superior izquierdo para obtener información sobre cómo perfeccionar tus técnicas de ejercicio.





Cómo conectarse

Elvie funciona mejor si se puede conectar a tu móvil con facilidad. Procura no obstaculizar la parte alargada (por ejemplo, al cruzar las piernas). Intenta mantener las piernas separadas cuando entrenes y el teléfono a la altura del diafragma, tal y como se detalla en las páginas 9 y 10.

Al principio de cada ejercicio, aprieta con suavidad tu Elvie para que empiece a buscar el teléfono. Puede tardar hasta 30 segundos en conectarse.

Si Elvie se desconecta durante un ejercicio, debería volver a conectarse automáticamente. En caso contrario, sigue las instrucciones en pantalla y recuerda apretar tu Elvie durante al menos 3 segundos mientras se conecta.

Mantenimiento de Elvie

Limpieza

Limpia tu Elvie antes y después de cada uso con agua templada y jabón, aclarando con abundante agua.

Es importante que Elvie esté completamente seco antes de guardarlo en su estuche portátil.

Advertencias

- Nunca laves tu Elvie con agua hirviendo
- No esterilizar
- Nunca utilices productos de limpieza
- No introducir en el microondas
- Nunca limpies tu Elvie en una lavadora
- Nunca dejes tu Elvie atrapado bajo peso
- No usar Elvie en la bañera



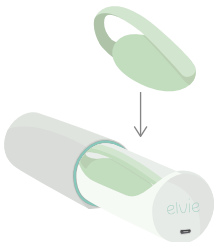
Mantenimiento de Elvie

Almacenaje

- Mantén tu Elvie limpio, seco y ajustado en su estuche portátil
- Asegúrate de que la parte alargada está encima y apuntando hacia fuera, como se muestra en el diagrama inferior

Condiciones a evitar

- Calor extremo
- Frío extremo
- Presión continua



Precauciones

No uses tu Elvie si

- Has dado a luz en las últimas seis semanas
- Sientes dolor o molestias constantes al colocarte o usar tu Elvie, incluso con un lubricante a base de agua
- Padeces de un trastorno médico que afecta a tu salud pélvica (como flujo vaginal anormal o prolapso grave)

Puedes usar Elvie durante el embarazo siempre y cuando no estés padeciendo complicaciones. Elvie es un monitor de ejercicios para fortalecer el suelo pélvico. No debe usarse para tratar o prevenir ninguna condición médica. Si tienes dudas sobre si te conviene o no usar Elvie, por favor, consúltalo con un profesional médico cualificado.

Por razones de higiene, no compartas tu Elvie.

No te dejes puesto tu Elvie durante más de una hora.

Certificaciones técnicas

Elvie:

IC: 20167-EL0115

FCC: 2AEHI-EL0115

Estuche portátil:

IC: 20167-EL0215

FCC: 2AEHI-EL0215



Nuestros sellos de certificación se encuentran bajo la parte alargada de Elvie y dentro del estuche portátil.

Para más información sobre nuestras certificaciones de calidad y acreditaciones, visita [elvie.com/certification](https://www.elvie.com/certification)

Garantía

Elvie está fabricado con silicona de grado médico y está respaldado por una garantía limitada del fabricante de UN (1) AÑO a partir de la fecha de compra, frente a cualquier defecto del material o del acabado.

Cualquier posible defecto que se descubra durante la validez de la garantía deberá ser notificado a Chiaro. Chiaro se reserva el derecho a ejercer su discreción para determinar si el Elvie defectuoso ha de remplazarse sin coste alguno.

Esta garantía no cubre el deterioro estético causado por el paso del tiempo ni los daños causados por el desgaste común, destrucción física, desastres naturales, accidentes, uso indebido, negligencia o cualquier otra causa externa.

Cualquier intento de desmontar Elvie anulará esta garantía.

Garantía

Las reclamaciones de garantía han de estar respaldadas por pruebas razonables, incluyendo un documento acreditativo de la fecha de compra junto con las condiciones de esta garantía. De encontrarse un defecto y ser notificado a Chiaro durante el periodo de garantía, Chiaro te proporcionará, si procede, un número de Autorización de Devolución de Mercancía (RMA), que deberás enviar junto al producto defectuoso, a portes pagados. En caso de que Chiaro decidiera remplazar tu Elvie, esto no supondría la prolongación de la vigencia de esta garantía.

Exención de responsabilidad:

Las usuarias de Elvie actúan bajo su responsabilidad.

Ni Chiaro ni sus distribuidores asumen ninguna responsabilidad u obligación relacionada con o derivada del uso de este producto. Chiaro se reserva el derecho a revisar o actualizar este manual sin obligación de notificar a ninguna usuaria.



Para aclarar más dudas,
consulta la sección de ayuda de
la aplicación de Elvie o envíanos
un correo electrónico:
questions@elvie.com