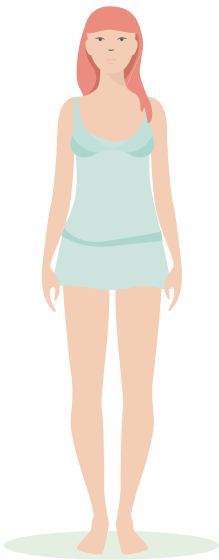


elvie

Tämä on lyhyt opas
Elvien käyttöä varten.

Lataa Elvie-sovellus
ja katso tarkemmat
ohjeet sen
Ohje-osiosta.

Suomalainen



Hei

Tervetuloa käyttämään Elvietä, henkilökohtaista omavalmentajaa. Naisten naisille suunnitteleman Elvien avulla treenaat lantionpohjan lihaksiasi tehokkaammin.

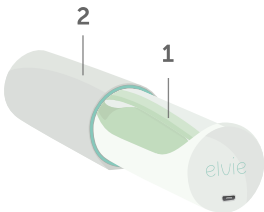
Aloita hauskat, viiden minuutin pituiset harjoitukset lataamalla Elvie-sovellus laitteeseesi. Treenatessasi jalokivi liikkuu ylös- ja alaspäin näytössä. Voit seurata edistymistäsi ja siirtyä seuraaville tasoille ennen kuin huomaatkaan!

Onnittelut liittymisestääsi alati kasvavaan Elvie-yhteisöön. Olisimme kiitollisia palautteestasi, joten ole hyvä ja kerro meille, miten voisimme parantaa kokemustasi Elviestä entisestään.

Tania Boler, toimitusjohtaja
questions@elvie.com

Katso muut saatavina olevat kielet osoitteesta
elvie.com/languages

Pakkauksen sisältö



Pakkauksen sisältö

Pakkaus sisältää seuraavat osat:

1. Elvie

Käytetään lantionpohjan lihasten treenaamisen seurantaan.

2. Säilytyskotelo

Suojaa Elvietä ja toimii myös latauslaitteena. Avaa painamalla.

3. Micro-USB-johto

Liittää kotelon USB-virtalähteeseen lataamista varten.

4. Valinnainen lisäkuori

Muuttaa Elvien kokoa, jotta se sopii paremmin paikalleen.

Elvien lataaminen

1. Laita Elvie koteloonsa ja sulje kotelo. Hännän pitää olla ylimpänä siten, että se osoittaa USB-liitintää kohti. Jos käytät lisäkuorta, irrota se ennen lataamista. Lataa Elvietä mieluummin vaaka- kuin pystyasennossa alla olevan kuvan mukaisesti.

2. Liitä kotelo toimitetulla johdolla USB-virtalähteeseen, kuten esimerkiksi tietokoneeseen tai puhelinpistokkeeseen.

3. Tarkista, että säilytyskotelossa johdon yläpuolella oleva valo syttyy. Valo sammuu, kun Elvie on ladattu täyteen.

Käyttäessäsi Elvietä sovellus ilmoittaa, milloin Elvie on ladattava.



Käyttöönotto

Ennen kuin käytät Elvieto ensimmäisen kerran, muista:

1. Ladata Elvie

Katso lisätietoa sivulta 5.

2. Ladata Elvie-sovellus laitteeseesi

Lataa sovellus App Store- (iPhone) tai Google Play -kaupasta (Android).

Asennettuasi sovelluksen avaa se ja noudata näytössä annettuja ohjeita.

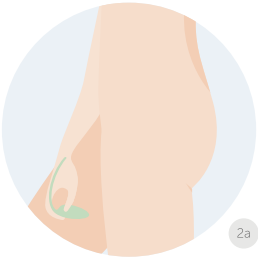
Sovellus on saatavana puhelimiin, jotka tukevat Bluetooth Low Energy -tekniikkaa. iPhone-puhelimissa on oltava iOS7 tai uudempi versio (suosittelemme iPhone 5:tä tai sitä uudempaa mallia). Android-puhelimen version on oltava 4.3 tai uudempi.

3. Puhdistaa Elvie

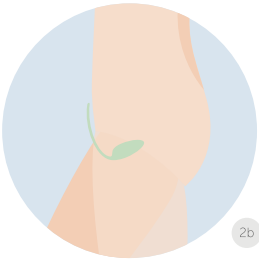
Muista pestä kätesi ja Elvie lämpimällä saippuavedellä ennen käyttöä ja huuhdella ne huolellisesti.

4. Kytkeä puhelimen Bluetooth-yhteys päälle

Kytke Bluetooth-yhteys päälle puhelimesi asetuksissa.



2a



2b

Elvien käyttäminen ensimmäistä kertaa

Avaa Elvie-sovellus saadaksesi ohjeita Elvien ensimmäistä käyttökertaa varten.

1. Yhdistä Elvie

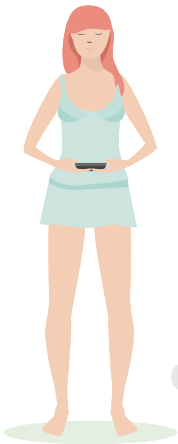
Elvie yhdistyy puhelimeen Bluetooth-yhteyttä käyttämällä. Yhdistä Elvie ensimmäistä kertaa puristamalla sitä kevyesti kädessäsi 3 sekunnin ajan.

2. Laita Elvie sisään

Elvie on helppo laittaa sisään. Pisaranmuotoinen osa menee emättimeen ja häntä jää ulkopuolelle osoittaen eteenpäin. Laita pisaranmuotoinen osa kokonaan sisään, mutta älä työnnä sitä liian pitkälle ylös (kuvat 2a ja 2b). Jos vedät Elvietä varovasti alaspäin, tunnet kevyen vastuksen emättimen aukkoa vasten. Jos Elvien asettaminen paikalleen tuntuu epämiellyttävältä, kokeile käyttää jotain vesipohjaista liukastetta.



3



4a

Elvien käyttäminen ensimmäistä kertaa

3. Löydä oikea koko

Monet naiset käyttävät mielellään valinnaista lisäkuorta estääkseen Elvien putoamisen ulos tai liikkumisen sisällä. Kokeile, kumpi tuntuu paremmalta: lisäkuoren kanssa vai ilman sitä. Pujota Elvien häntä kuoressa olevan pienen reiän läpi ja vedä kuori Elvien päälle (kuva 3). Muista aina irrottaa lisäkuori lataamista varten.

4. Valitse treenausasento

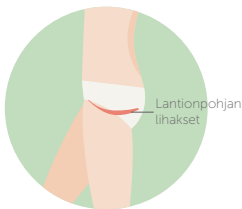
Useimmat naiset treenaavat mieluiten seisaallaan. Seiso hartioiden levyisessä haara-asennossa (kuva 4a) ja pidä puhelinta vatsanseudullasi keskellä vartaloa. Jos tämä ei tunnu mukavalta, kokeile makuuasentoa jalat harallaan (kuva 4b). Parhaat tulokset saat, kun asetat itsellesi tavoitteita ja treenaat aina samassa asennossa.



Miten treenata

Lantionpohjan lihakset ovat pieni voimakas lihasryhmä, joka ulottuu riippumaton tavoin häpyluusta häntäluuhun. Terveet ja treenatut lantionpohjan lihakset kannattelevat lantion elimiä pitäen keskivartalon vahvana ja parantaen vartalon hallintaa.

Jos et ole varma siitä, miltä lantionpohjan lihasten treenaaminen tuntuu, kuvittele, että yrität lopettaa pissaamisen kesken. Tämä sisään- ja ylöspäin nostava lihasliike on se, mitä sinun tulee treenata. (Mutta älä tee tätä pissatessasi!)



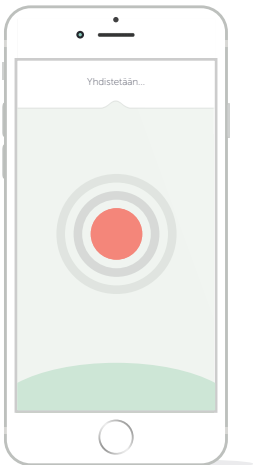
Miten treenata

Muista treenatessasi:

- Pitää vatsa, pakarat ja reidet rentoina ja olla pidättämättä hengitystäsi
- Rentoutua vetämällä syvään henkeä ja puristaa lantionpohjan lihaksiasi sisään- ja ylöspäin hengittäessäsi ulos

Elvie-sovellus opastaa sinua tarkemmin treenatessasi. Katso lisäohjeita harjoitustekniikan hiomiseksi napauttamalla vasemman yläkulman Ohje-kuvaketta.





Yhdistäminen

Elvie toimii parhaiten, kun se saa helposti yhteyden puhelimeesi. Tämä tarkoittaa sitä, että häntä ei saa peittää liikaa (esimerkiksi laittamalla jalat ristiin). Yritä pitää jalkasi harallaan treenatessasi ja puhelimesi Elvien kantaman sisällä sivujen 9 ja 10 ohjeiden mukaisesti.

Kun aloitat harjoittelun, purista Elvietä kevyesti, jotta se alkaa etsiä puhelinta. Yhdistäminen kestää enintään 30 sekuntia.

Jos Elvien yhteys katkeaa harjoittelun aikana, sen pitäisi muodostaa yhteys automaattisesti uudelleen. Jos näin ei käy, noudata näytössä näkyviä ohjeita ja muista puristaa Elvietä vähintään 3 sekuntia yhteyden muodostamiseksi.

Elvien kunnossapito

Puhdistaminen

Pese Elvie ennen jokaista käyttökertaa ja sen jälkeen lämpimällä saippuavedellä. Muista huuhdella huolellisesti.

Elvien on oltava ehdottomasti täysin kuiva ennen sen laittamista säilytyskoteloon.

Älä

- pese Elvietä kiehuvalle vedelle
- steriloi
- käytä pesuaineita
- laita mikrouuniin
- pese Elvietä pesukoneessa
- jätä Elvietä minkään alle puristuksiin
- käytä Elvietä kylvyssä



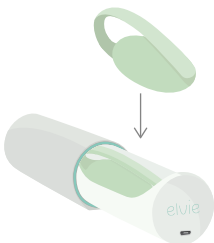
Elvien kunnossapito

Säilyttäminen

- Säilytä Elvietä puhtaana, kuivana ja hölskymättä säilytyskotelossaan
- Varmista, että häntä on ylimpänä ja osoittaa ulospäin alla olevan kuvan mukaisesti

Vältä seuraavia:

- Korkea kuumuus
- Kova kylmyys
- Jatkuva paine



Varotoimenpiteet

Älä käytä Elvietä, jos

- olet synnyttänyt viimeisten kuuden viikon aikana
- tunnet kipua laittaessasi Elvietä sisään tai käyttäessäsi sitä, vaikka käyttäisit liukastetta
- sinulla on lantionpohjan terveyteen vaikuttava vaiva (esimerkiksi epätavallista vuotoa emättimestä tai vaikea laskeuma)

Voit käyttää Elvietä raskauden aikana, mikäli et kärsi komplikaatioista. Elvie on seurantalaitte keskivartalon lihasten vahvistamista varten. Sitä ei saa käyttää mahdollisten terveysongelmien hoitamiseen tai ehkäisemiseen. Jos olet epävarma siitä, voitko käyttää Elvietä, käänny pätevän lääketieteen ammattilaisen puoleen.

Hygieniasyistä Elvietä ei saa lainata muille.

Älä jätä Elvietä sisääsi yli tunniksi kerrallaan.

Hyväksynnät

Elvie:

IC: 20167-EL0115

FCC: 2AEHI-EL0115

Säilytyskotelo:

IC: 20167-EL0215

FCC: 2AEHI-EL0215



Hyväksyntämerkinnät löytyvät Elvien hännän alta ja säilytyskotelon sisäpuolelta.

Katso kaikki sertifiointit ja hyväksynnät osoitteesta elvie.com/certification

Takuu

Elvie on valmistettu lääketieteellisestä silikonista ja sillä on valmistajan rajoitettu takuu materiaalivikojen ja/tai työn laadun puutteiden varalta kahden vuoden ajan ostohetkestä lukien.

Takuuajan aikana havaituista puutteista tulee ilmoittaa Chiarolle. Chiaro varaa oikeuden päättää harkintansa mukaan, vaihdetaanko viallinen Elvie veloituksetta uuteen.

Tämä takuu ei kata tuotteen ulkonäön heikkenemistä tai vaurioita, jotka johtuvat yleisestä kulumisesta, fyysisestä tai luonnollisesta vaurioitumisesta, onnettomuudesta, väärinkäytöstä, laiminlyönnistä tai muista ulkoisista syistä.

Jos Elvietä yritetään purkaa millään tavalla, tämä takuu raukeaa.

Takuu

Mahdollisten takuukorvausvaatimusten mukaan tulee liittää kohtuulliset todisteet, mukaan lukien todiste ostopäivästä, näiden takuuehtojen ohella. Kaikista viallisista Elvie-laitteista on ilmoitettava Chiarolle. Toimitamme sinulle tällöin tuotteen palautusnumeron, jonka täytyy näkyä pakkauksen ulkopinnalla. Jos Chiaro päättää vaihtaa Elvien uuteen, uusi Elvie ei pidennä tämän takuun kestoaikaa.

Vastuuvapauslauseke:

Käyttäjä käyttää Elvietä omalla vastuullaan. Chiaro ja sen jälleenmyyjät eivät ota minkäänlaista vastuuta tämän tuotteen käyttämisestä. Chiaro pidättää itsellään oikeuden muuttaa ja/tai päivittää tätä käyttöopasta ilmoittamatta asiasta käyttäjille.



Jos sinulla on vielä kysyttävää,
katso Elvie-sovelluksen ohjeosiota
tai lähetä meille sähköpostia:

questions@elvie.com