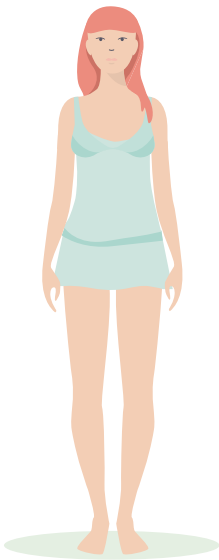


# elvie

Voici un guide rapide pour l'utilisation d'Elvie.

Merci de télécharger l'application Elvie et de vous rendre dans la section Aide pour plus d'instructions détaillées.

**Français**



# Bonjour

Bienvenue chez Elvie, votre coach (très) personnel. Conçu par des femmes pour les femmes, avec Elvie, vous pouvez obtenir plus de vos exercices du périnée.

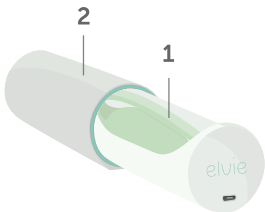
Téléchargez l'application Elvie pour commencer les cinq minutes d'entraînement en s'amusant avec simplicité et confort. Pendant l'accomplissement de vos exercices, le diamant monte et descend sur l'écran. Vous avez la possibilité de suivre les progrès réalisés et de passer aux niveaux supérieurs rapidement !

Félicitations, vous avez rejoint la communauté grandissante d'Elvie. Nous aimerions avoir vos commentaires, n'hésitez pas à nous les faire connaître afin d'enrichir l'expérience Elvie.

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

**Pour d'autres langues,**  
rendez-vous sur [elvie.com/languages](https://elvie.com/languages)

# Le contenu



# Le contenu

Vous trouverez dans la boîte :

## **1. Elvie**

À utiliser pour faire vos exercices du plancher pelvien.

## **2. Étui de transport**

Protège Elvie et sert également de chargeur. Poussez la face avant de l'étui pour l'ouvrir.

## **3. Câble micro USB**

Connecte l'étui de transport à une alimentation USB pour le chargement.

## **4. Coque en option**

Offre une taille personnalisée pour un meilleur ajustement.

# Le chargement d'Elvie

- 1.** Placez Elvie dans l'étui de transport puis fermez-le. La partie fine doit se positionner au-dessus et pointer vers le port USB. Si vous utilisez la coque supplémentaire, merci de l'enlever avant le chargement. Merci de charger Elvie en position horizontale et non verticale, comme sur l'image ci-dessous.
- 2.** Utilisez le câble fourni pour connecter l'étui de transport à une source d'alimentation USB, telle que votre ordinateur ou votre chargeur de smartphone.
- 3.** Vérifiez que le témoin lumineux situé sur l'étui de transport au-dessus du câble, s'allume. Le témoin lumineux s'éteindra dès qu'Elvie est complètement chargé.

Lors de l'utilisation d'Elvie, l'application vous alertera dès qu'il doit être rechargé.



# La préparation

**Avant la première utilisation, merci de :**

## **1. Charger Elvie**

Voir p. 5 pour plus de détails.

## **2. Obtenir l'application**

Téléchargez l'application depuis l'App Store (iPhone) ou Google Play (Android). Une fois installée, ouvrez l'application et suivez les instructions à l'écran.

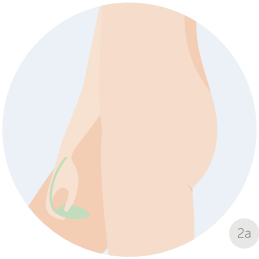
L'application est disponible sur les smartphones supportant Bluetooth Low Energy. Les iPhones doivent avoir la version iOS7 ou supérieure (appareils recommandés : iPhone 5 ou modèles plus récents). Les smartphones Android doivent avoir la version 4.3 ou une version plus récente.

## **3. Nettoyer Elvie**

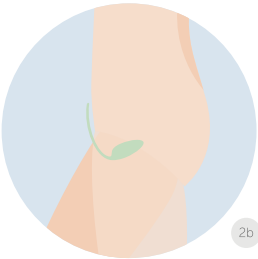
N'oubliez pas de vous laver les mains et Elvie avec de l'eau tiède savonneuse avant utilisation. Rincez soigneusement.

## **4. Activer le Bluetooth sur votre smartphone**

Allez dans les paramètres de votre smartphone pour allumer le Bluetooth.



2a



2b



# La première utilisation d'Elvie

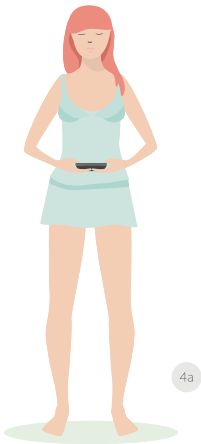
Ouvrez l'application Elvie et suivez les instructions relatives à la première utilisation d'Elvie.

## **1. Connectez Elvie**

Elvie se connecte à votre smartphone via le Bluetooth. Pour la première connexion d'Elvie, pressez-le doucement dans votre main pendant 3 secondes.

## **2. Insérez Elvie**

Elvie est simple à insérer. La partie en forme de galet s'introduit dans votre vagin et l'extrémité fine reste à l'extérieur, face vers l'avant. Assurez-vous d'insérer complètement la partie en forme de galet, mais pas trop profondément (images 2a et 2b). Si vous tirez doucement, vous ressentirez une légère résistance contre l'ouverture vaginale. En cas de gêne lors de l'insertion, appliquez un lubrifiant à base d'eau.



# La première utilisation d'Elvie

## 3. Trouver le bon ajustement

De nombreuses femmes préfèrent utiliser la coque en option pour éviter qu'Elvie ne tombe ou ne bouge. Essayez le avec et sans la coque et déterminez ce qui vous semble le plus adapté. Enfilez la partie fine d'Elvie dans le petit trou de la coque et tirez Elvie (image 3). Toujours retirer la coque avant le chargement.

## 4. Choisir une position d'exercice

La plupart des femmes préfèrent s'entraîner debout. Tenez-vous debout, jambes écartées de la largeur des épaules (image 4a) et tenez le smartphone près de votre ventre. En cas de gêne, essayez la position allongée, jambes écartées (image 4b). Pour obtenir les meilleurs résultats, merci de fixer vos objectifs et de toujours vous entraîner dans la même position.

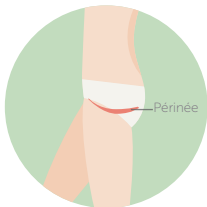


# L'entraînement

Le plancher pelvien est un puissant ensemble de muscles en forme de hamac qui s'étend entre le coccyx et le pubis. Lorsque celui-ci est musclé et tonifié, il élève vos organes pelviens pour un soutien fort et un contrôle parfait.

Si vous n'êtes pas sûre de savoir comment entraîner votre plancher pelvien, imaginez que vous essayez de bloquer votre urine à mi-parcours.

Ce mouvement musculaire vers l'intérieur et le haut est ce que vous avez besoin de maîtriser. Pensez surtout à stopper l'exercice lorsque vous urinez.



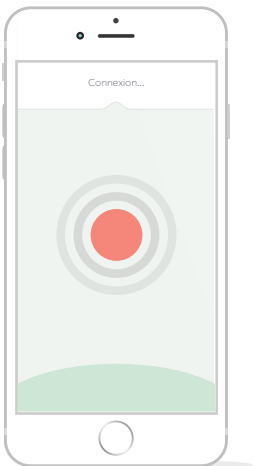
# L'entraînement

## Lors de l'accomplissement des exercices, n'oubliez pas de :

- Garder votre estomac, votre fessier et vos cuisses décontractés et de ne pas retenir votre respiration
- Inspirer pour relâcher les muscles, puis expirer et contracter le périnée vers le haut et l'intérieur

L'application offre plus d'instructions lors de votre entraînement. Cliquez sur l'icône Aide en haut à gauche pour obtenir plus d'informations sur le perfectionnement de votre technique d'entraînement.





# La connexion

Elvie fonctionne mieux quand il peut se connecter facilement à votre smartphone. La partie fine ne doit donc pas être trop obstruée (en croisant les jambes par exemple). Essayez de garder vos jambes écartées lors des exercices et de laisser votre smartphone dans le même axe qu'Elvie, comme détaillé à la p. 9 et 10.

Au début de chaque entraînement, pressez doucement votre Elvie afin qu'il commence à rechercher votre smartphone. La connexion peut prendre jusqu'à 30 secondes.

Si Elvie se déconnecte lors d'un exercice, il devrait se reconnecter automatiquement. Si ce n'est pas le cas, merci de suivre les instructions à l'écran, sans oublier de presser Elvie pendant au moins 3 secondes lors de la tentative de reconnexion.

# L'entretien d'Elvie

## **Nettoyage**

Nettoyez Elvie avec de l'eau tiède savonneuse avant et après chaque utilisation. N'oubliez pas de rincer soigneusement l'appareil.

Elvie doit être complètement sec avant d'être rangé dans l'étui de transport.

## **Ne pas**

- Nettoyer Elvie dans de l'eau bouillante
- Stériliser
- Utiliser des produits de nettoyage
- Mettre au micro-ondes
- Nettoyer Elvie dans une machine à laver
- Laisser Elvie coincé sous tout objet
- Utiliser Elvie dans la baignoire





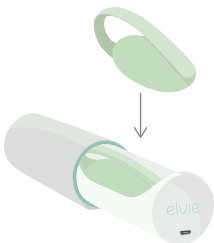
# L'entretien d'Elvie

## Rangement

- Gardez Elvie propre, sec et rangé dans son étui de transport
- Assurez-vous que la partie fine est au dessus et fait face vers l'extérieur, comme sur l'image ci-dessous

## À éviter

- Chaleur extrême
- Froid extrême
- Pression soutenue



# Précautions d'emploi

## **N'utilisez pas Elvie si**

- Vous avez donné naissance dans les six dernières semaines
- Vous ressentez une douleur persistante lorsque vous insérez ou que vous utilisez Elvie, même avec un lubrifiant à base d'eau
- Votre état de santé affecte votre santé pelvienne (par exemple, des pertes vaginales anormales ou un prolapsus grave)

Vous pouvez utiliser Elvie pendant la grossesse tant que vous ne souffrez pas de complications. Elvie est un appareil d'activité pour le renforcement des muscles pelviens. Il ne doit pas être utilisé pour traiter ou prévenir tout état de santé. Si vous êtes incertaine quant à la possibilité d'utilisation ou non d'Elvie, merci de consulter un professionnel de santé qualifié.

Pour des raisons hygiéniques, ne partagez pas votre Elvie.

Ne laissez pas votre Elvie dans votre corps plus de une heure d'affilée.

# Certification

## **Elvie :**

IC: 20167-EL0115

FCC: 2AEHI-EL0115

## **Étui de transport :**

IC: 20167-EL0215

FCC: 2AEHI-EL0215



Les marquages de certifications se trouvent sous la partie fine d'Elvie et à l'intérieur de l'étui de transport.

**Pour toutes les certifications et les validations, rendez-vous sur [elvie.com/certification](https://elvie.com/certification)**

# Garantie

Elvie est recouvert de silicone de qualité médicale et bénéficie d'une garantie fabricant limitée contre tout défaut matériel et/ou de fabrication, et ce pendant un an à compter de la date d'achat d'origine.

Des défauts découverts pendant la période de garantie doivent être rapportés à Chiaro. Chiaro se réserve le droit d'exercer sa discrétion afin de déterminer si le Elvie détérioré sera remplacé ou non gratuitement.

Cette garantie ne couvre pas les détériorations ou les dommages cosmétiques engendrés par le port général et l'usure, les destructions physiques et naturelles, les accidents, les mauvais usages, les négligences ou toute autre cause extérieure.

Toute tentative de démontage d'Elvie invalidera la présente garantie.

# Garantie

Toute réclamation dans le cadre de la garantie doit être appuyée par un argument raisonnable incluant une preuve de la date d'achat, accompagnée des présentes conditions de garantie. Chiaro doit être informé de tout Elvie défectueux. Nous vous fournirons ensuite un numéro d'Autorisation de retour de marchandise qui doit figurer sur l'emballage extérieur. Dans le cas où Chiaro décide de remplacer votre Elvie, tout remplacement d'Elvie ne prolongera pas la validité de la présente garantie.

## **Clause de non-responsabilité :**

L'utilisation d'Elvie est aux propres risques des utilisateurs. Ni Chiaro, ni ses détaillants n'assument aucune responsabilité associée à ou pour l'utilisation de ce produit. Chiaro se réserve le droit de réviser et/ou mettre à jour le présent manuel d'utilisation sans être dans l'obligation d'en informer ses utilisateurs.



Pour toute autre question, merci de vous référer à la section Aide de l'application Elvie ou de nous envoyer un e-mail :  
**[questions@elvie.com](mailto:questions@elvie.com)**