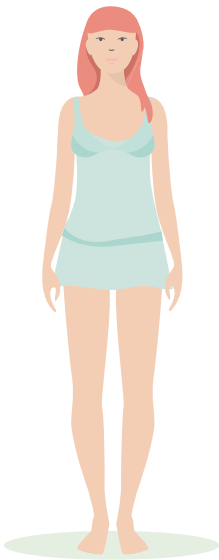


elvie

Guide rapide pour
l'utilisation d'Elvie.

Téléchargez
l'application Elvie et
rendez-vous dans la
section Aide pour plus
d'instructions
détaillées.

Canadien français



Bonjour

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

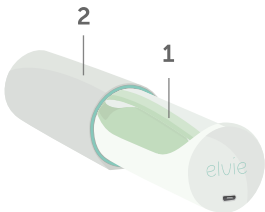
Télécharger l'application Elvie pour démarrer vos séances de cinq minutes d'entraînement ludique. Pendant la pratique de vos exercices, un icône en forme de diamant monte et descend sur l'écran. Vous pourrez suivre vos progrès et passer rapidement aux niveaux supérieurs !

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

Tania Boler, CEO
questions@elvie.com

Pour d'autres langues,
rendez-vous sur elvie.com/languages

Le contenu



Le contenu

Dans l'emballage, vous trouverez :

1. Elvie

À utiliser pour faire vos exercices du plancher pelvien.

2. Étui de transport

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

3. Câble micro USB

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

4. Coque en option

Permet d'adapter les dimensions d'Elvie pour plus de confort.

Le chargement d'Elvie

- 1.** Posez Elvie dans son étui de transport et puis fermez celui-ci. La partie fine doit se positionner au-dessus et s'orienter vers le port USB. Si vous utilisez la coque supplémentaire, il faut l'enlever avant le chargement. Assurez-vous qu'Elvie est en position horizontale et non verticale lors du chargement comme indiqué 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 cellulaire.
- 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 aura été complètement chargée.

Lors de l'utilisation d'Elvie, l'application vous avertira dès qu'il faudra recharger le dispositif.



Les préparatifs

Avant la première utilisation, assurez-vous 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.

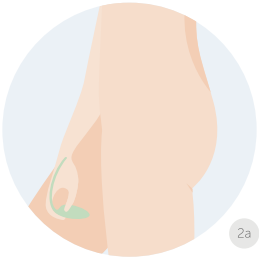
L'application est disponible sur les cellulaires supportant Bluetooth Low Energy. Les iPhones doivent fonctionner sous la version iOS7 ou supérieure (appareils recommandés : iPhone 5 ou modèles plus récents). Les cellulaires Android doivent fonctionner sous la version 4.3 ou plus récente.

3. Nettoyer Elvie

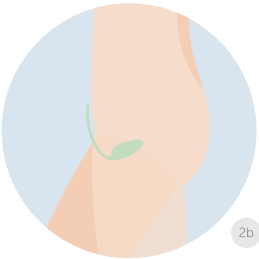
N'oubliez pas de vous laver les mains et de nettoyer Elvie avec de l'eau tiède savonneuse et de la rincez soigneusement avant l'utilisation.

4. Activer Bluetooth sur votre cellulaire

Allez dans les paramètres de votre cellulaire pour allumer 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 cellulaire via Bluetooth.

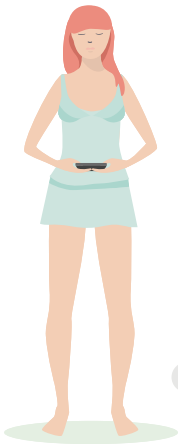
Pour la première connexion d'Elvie, serrez-la doucement dans votre main pendant 3 secondes.

2. Insérez Elvie

Elvie est simple à insérer.

La partie ovale s'introduit dans votre vagin et l'extrémité fine reste à l'extérieur, orientée 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 vers le bas, vous ressentirez une légère résistance au niveau de l'orifice 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. Faites un essai avec et sans la coque pour déterminer 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 d'Elvie.

4. Choisir une position d'exercice

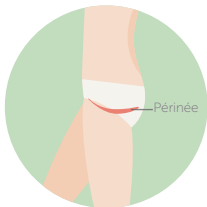
La plupart des femmes préfèrent s'entraîner debout. Tenez-vous debout, jambes écartées à la largeur des épaules (image 4a) et tenez votre cellulaire près de votre ventre. En cas de gêne, essayez la position allongée, jambes écartées (image 4b). Pour obtenir de meilleurs résultats, fixez vos objectifs et entraînez-vous toujours 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 soulève vos organes pelviens leur fournissant 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 interrompre le jet de votre urine. Ce mouvement musculaire vers l'intérieur et le haut est ce qu'il faut maîtriser. (Pensez surtout à ne pas pratiquer l'exercice lorsque vous urinez.)



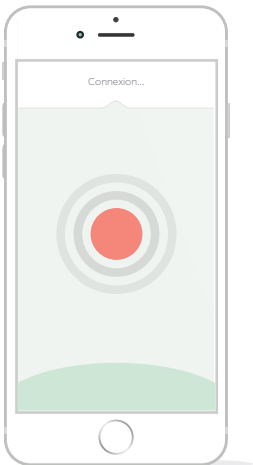
L'entraînement

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 d'expirer et de contracter le périnée vers le haut et l'intérieur

L'application propose plus d'instructions au courant 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 elle peut se connecter facilement à votre cellulaire. La partie fine ne doit donc pas être trop obstruée (les jambes croisées par exemple). Essayez de garder vos jambes écartées lors des exercices et de laisser votre cellulaire dans le même axe qu'Elvie, comme indiqué en plus de détail à la p. 9 et 10.

Au début de chaque entraînement, serrez doucement Elvie entre vos mains afin qu'elle commence à rechercher votre cellulaire. La connexion peut prendre jusqu'à 30 secondes.

Si Elvie se déconnecte lors d'un exercice, elle devrait se reconnecter automatiquement. Si ce n'est pas le cas, suivez les instructions à l'écran, sans oublier de serrer Elvie entre vos mains 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 sèche avant d'être rangée dans son étui de transport.

Évitez de

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



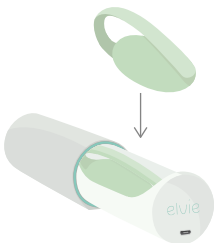
L'entretien d'Elvie

Rangement

- Gardez Elvie propre et sèche. Rangez-la dans son étui de transport
- Assurez-vous que la partie fine est au-dessus et orientée vers l'extérieur, comme indiqué 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
- Un problème de santé peut avoir un impact sur 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 moniteur d'activité pour le renforcement des muscles pelviens. Elle ne doit pas être utilisée pour traiter ou prévenir tout problème de santé. Si vous êtes incertaine quant à la possibilité d'utilisation ou non d'Elvie, prière de consulter un professionnel de santé.

Pour des raisons hygiéniques, ne partagez pas votre Elvie.

N'utilisez pas Elvie plus d'une heure consécutive.

Certification

Elvie :

IC: 20167-EL0115

FCC: 2AEHI-EL0115

Étui de transport :

IC: 20167-EL0215

FCC: 2AEHI-EL0215



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

Pour toutes les homologations et les validations, rendez-vous sur elvie.com/certification

Garantie

Elvie est fabriquée avec de la silicone de qualité médicale et bénéficie d'une garantie limitée du fabricant 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 signalés à Chiaro. Chiaro se réserve le droit d'exercer sa discrétion afin de déterminer si la Elvie détériorée sera remplacée ou non gratuitement.

Cette garantie ne couvre pas les dégâts superficiels 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 toute Elvie défectueuse. 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, prière de vous référer à la section Aide de l'application Elvie ou de nous envoyer un courriel :
questions@elvie.com