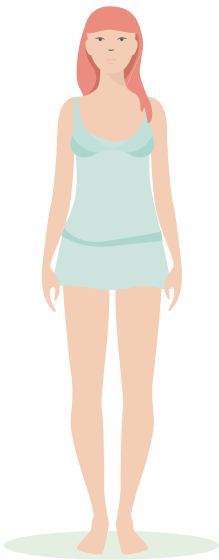


elvie

Rövid útmutató
az Elvie használatához.

Kérjük töltsse le az
Elvie applikációt, majd
tekintse meg a Segítség
menüpontot részletes
iránymutatásért.

Magyar



Helló

Üdvözöljük az Elvie-nél, az Ön személyes edzőjénél. Nők tervezték nőknek, így az Elvie lehetővé teszi, hogy a legtöbbet hozza ki a kegel gyakorlatokból.

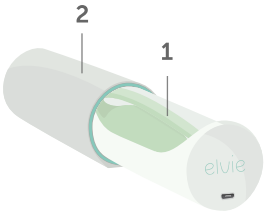
Töltse le az Elvie applikációt, hogy elkezdhesse a szórakoztató, ötperces edzést. Ahogy végzi a gyakorlatokat, a drágakő le- és felmozog a képernyőn. Nyomonkövetheti a fejlődését és könnyedén küzdi majd le a szinteket!

Gratulálunk, hogy csatlakozott az egyre növekvő Elvie közösséghez. Nagyon szívesen vesszük a visszajelzését, legyen szíves ossza meg velünk, miként gyarapíthatnánk az Elvie tapasztalatokat.

Tania Boler, CEO
questions@elvie.com

Egyéb nyelveken elérhető:
látogatás: elvie.com/languages

Mit talál benne



Mit talál benne

A dobozban a következőket találja:

1. Elvie

Kövesse nyomon a gátizom gyakorlatait.

2. Hordozó

Biztonságosan tárolja az Elvie-t és közben tölti is. Nyitáshoz nyomja meg!

3. Mikro USB vezeték

Töltéshez csatlakoztassa a hordozót egy USB csatlakozós töltőhöz.

4. Kiegészítő borító

Hogy jobban illeszkedjen az Ön méretéhez

Az Elvie töltése

1. Helyezze az Elvie-t a hordozóba, majd zárja be azt. A hosszúkás végének felfelé kell állnia, az USB port irányába. Ha használja a kiegészítő borítót, ne felejtse levenni töltés előtt. Kérjük az Elvie-t töltéskor vízszintesen helyezze el, ahogy az alábbi képen is látható.

2. A mellékelt kábellel csatlakoztassa a hordozót egy USB tápforráshoz, például a számítógéphez vagy a telefon dugójához.

3. Ellenőrizze, hogy a hordozó kábele felett található fény kigyullad-e. A jelzőlámpa kialszik, ha az Elvie teljesen fel van töltve.

Használat közben, az applikáció jelzi, amennyiben töltésre lenne szükség.



Kezdő lépések

**Az első használat előtt
kérjük ne felejtse el:**

1. Feltölteni az Elvie-t

Ld. részletek az 5. oldalon.

2. Szerezze meg az Elvie applikációt

Töltse le az applikációt az App Store-on keresztül (az iPhone készülékekhez) vagy a Google Play áruházban (az Androidos készülékekhez). Amint feltelepítette, nyissa meg az applikációt és kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat!

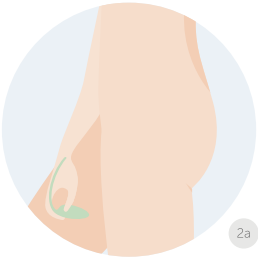
Az alkalmazás elérhető a Bluetooth Low Energy technológiát támogató telefonokon. Az iPhone készüléknek iOS 7 vagy újabb verziójúnak kell lenniük (az ajánlott eszközök az iPhone 5 vagy újabbak). Az Android telefonoknak 4.3-as vagy újabb verziókkal kell rendelkezniük.

3. Tisztítsa meg az Elvie-t

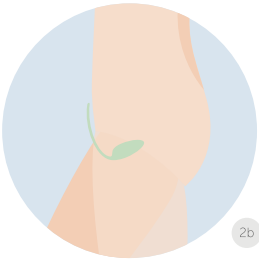
Kérjük ne felejtse el szappanos melegvízzel megmosni a kezét és az Elvie-t, majd öblítse le alaposan!

4. Telefonján kapcsolja be a Bluetooth-t

A telefon beállításában kapcsolja be a Bluetooth-t.



2a



2b

Első használat

Nyissa meg az Elvie alkalmazást, hogy megismerje miként használja első alkalommal az Elvie-t.

1. Csatlakoztassa Elvie-t

Az Elvie Bluetooth-on keresztül csatlakozik a telefonhoz.

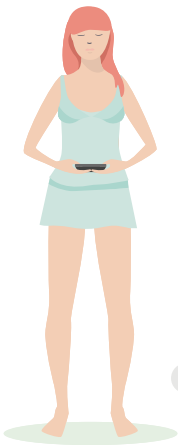
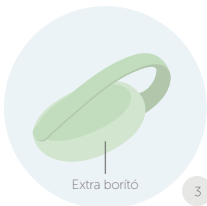
Az Elvie első csatlakoztatásához egyszerűen nyomja meg finoman 3 másodpercig.

2. Helyezze fel az Elviet

Az Elvie könnyen felhelyezhető.

A kavics alakú rész kerül a hüvelyébe, és a hosszúkás vége esik kívül, előre felé néz.

Ügyeljen arra, hogy a kavics alakú rész teljesen legyen felhelyezve, de ne legyen túl magasan (2a és 2b kép). Ha óvatosan lenyomja, enyhe ellenállást érezhet a hüvely kitárásakor. Ha kellemetlenül érzi magát az Elvie behelyezésekor, használjon vízbázisú kenőanyagot.



Első használat

3. Keresse meg a megfelelő illeszkedést

Sok nő inkább a kiegészítő borítót használja, hogy megakadályozza, hogy az Elvie kiessen vagy belül mozogjon. Próbálja ki borítóval és anélkül is, hogy lássa, melyik a jobb. Szúrja át az Elvie hosszúkás végét a borítón található kis lyukon és húzza át az Elvie-t (3. kép). Soha ne felejtse el a borítót levenni töltéskor.

4. Válassza ki a gyakorlathoz kívánt pozíciót

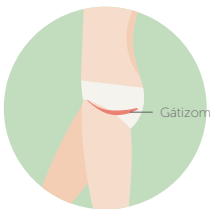
A legtöbb nő inkább állva szereti elvégezni a gyakorlatokat. Álljon terpeszállásban (4a kép), és tartsa a telefont középen. Ha így nem érzi jól magát, feküdjön le, nyitott lábakkal (4b kép). A legjobb eredmény érdekében állítsa be a célokat és folytassa mindvégig az edzést ugyanabban a helyzetben.



Hogyan tornázzon

A gátizom testünkben az az izomcsoport, amely egészséges állapotban a hólyagot, a beleket és a méhet megfelelően tartja. A gátizom a lábak között találhatóak, heveder alakban húzódnak elől a szeméremcsonttól egészen hátul a gerincig.

Ha nem vagy biztos benne, hogy milyen érzés a medencefenék izomzatokat edzeni, akkor képzelj el, amint menet közben megállítod a vizelést. Ezt a befelé és felfelé történő izommozgást kell tökélesíteni. (Vigyázat! Ne gyakorolja vizelés közben!)

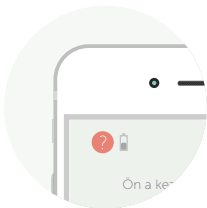


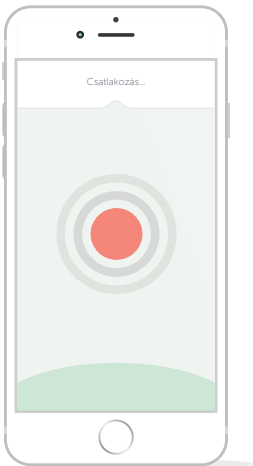
Hogyan tornázzon

Gyakorlat közben ne feledje:

- Tartsa a gyomrot, a feneket és a combot ellazult állapotban és ne tartsa vissza a lélegzetét
- Vegyen mély levegőt majd kilégzéskor feszítse a gátmokat befelé és felfelé

Az Elvie alkalmazás több útmutatást is nyújt az edzésekhez. Érintse meg a súgó ikont a bal felső sarokban, hogy tájékozódjon miként tökélesítheti a gyakorlatok technikáját.





Hogyan kapcsolódjon

Az Elvie akkor működik a legjobban, ha könnyen tud csatlakozni a telefonhoz. Fontos, hogy a hosszúkás végét ne takarja semmi (pl. a keresztezett lábak). Próbáld meg a lábadat nyitottan tartani, amikor gyakorolsz és közben a telefonodat is használod, úgy ahogy azt a 9. és 10. oldalon részleteztük.

Minden edzés elején óvatosan nyomja meg az Elviet, hogy csatlakozzon a telefonhoz. A csatlakozás akár 30 másodpercet is igénybe vehet.

Ha az Elvie a gyakorlatok közben lecsatlakozik, automatikusan magától vissza kell csatlakoznia. Ha mégsem csatlakozik újra, akkor kérjük kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat, és emlékezzen arra, hogy az Elvie-t nyomja legalább 3 másodpercig, amikor megpróbál csatlakozni.

Az Elvie kezelése

Tisztítás

Tisztítsa meg az Elvie-t minden használat előtt és után meleg, szappanos vízzel. Ne feledje alaposan leöblíteni.

Fontos, hogy az Elvie teljesen száraz legyen, mielőtt a hordozóba helyezné5.

Amit tilos:

- Az Elvie-t forró vízben mosni
- Sterilizálni
- Tisztítószereket használni
- Mikrohullámú sütőbe tenni
- Mosógépben tisztítani
- Bármit ráhelyezni
- A fürdőkádban használni



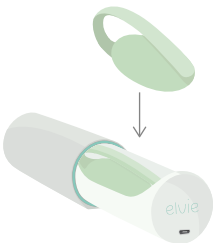
Az Elvie kezelése

Tárolás

- Tartsa az Elvie-t tiszta, száraz és kényelmes hordozójában
- Győződjön meg róla, hogy a hosszúkás vég felfelé és kifelé néz, az alábbi ábra szerint

Elkerülendő

- Extrém meleg
- Extrém hideg
- Tartós nyomás



Figyelmeztetés

Ne használja az Elvie-t ha

- Az elmúlt hat héten belül szült
- Tartós fájdalmat tapasztal az Elvie felhelyezésekor vagy használatakor még vízalapú kenőanyaggal is
- Önnek olyan egészségügyi problémái vannak amik hatással vannak a gátizomra is (például kóros hüvelyi kibocsátás vagy súlyos prolapsus)

Az Elvie-t a terhesség ideje alatt használhatja mindaddig, amíg semmilyen komplikáció nem alakul ki. Az Elvie egy gátizom gyakorlatokat nyommonkövető rendszer, nem alkalmas egészségügyi problémák kezelésére vagy megelőzésére. Ha nem biztos benne, hogy használhatja-e az Elvie-t, kérjük, forduljon szakképzett orvoshoz.

Higiéniai okokból ne ossza meg másokkal az Elvie-t.

Ne hagyja bent az Elvie-t több mint egy órán át.

Igazolások

Elvie:

IC: 20167-EL0115

FCC: 2AEHI-EL0115

Hordozó:

IC: 20167-EL0215

FCC: 2AEHI-EL0215



A tanúsító jelölések az Elvie hosszúkás vége alatt ill. a hordozóban található.

Minden tanúsítványért és engedélyért látogasson ide elvie.com/certification

Garancia

Az Elvie orvosi minőségű szilikonból készül, és a gyártó korlátozott garanciát vállal az anyag- és / vagy gyártási hibákra az eredeti vásárlás dátumától számított két évig.

A garanciális időszak alatt felfedezett hibákat a Chiaro-nak kell jelenteni. A Chiaro fenntartja magának a jogot, hogy mérlegelje, hogy a hibás Elvie-t ki kell-e cserélni.

Ez a jótállás nem vonatkozik a kozmetikai rongálódásra, az általános, fizikai vagy természetes kopásra, baleset, visszaélés, elhanyagolás vagy egyéb külső okokból bekövetkezett károsodásra.

Az Elvie szétszedése darabokra érvényteleníti ezt a garanciát.

Garancia

Minden jótállási igényt ésszerű bizonyítékokkal kell alátámasztani, ideértve a vásárlás dátumát is, a garancia feltételek mellett. A Chiaro-t értesíteni kell minden hibás Elvie-ről. Ezután megadjuk Önnek a Visszaküldött Áru Engedélyezési számot, amelyet a külső csomagoláson kell feltüntetni. Abban az esetben, ha a Chiaro úgy dönt, hogy kicseréli az Elvie-t, az nem hosszabbítja meg a garancia érvényességi idejét.

Kizáró nyilatkozat:

Az Elvie használata saját felelősségre történik. Sem a Chiaro, sem a forgalmazók nem vállalnak felelősséget vagy kötelezettséget a termék használatából fakadó problémákért. A Chiaro fenntartja magának a jogot, hogy módosítsa és / vagy frissítse ezt a kézikönyvet anélkül, hogy köteles lenne erről értesíteni a felhasználókat.



Amennyiben további kérdései lennének kérjük, olvassa el az Elvie alkalmazás súgóját, vagy írjon nekünk e-mailt:

questions@elvie.com