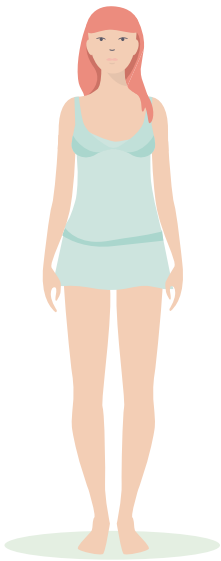


elvie

Questo è un breve manuale per l'uso di Elvie.

Per istruzioni più dettagliate, scarica l'app di Elvie e consulta la sezione Aiuto.

Italiano



Benvenuta

Ti presento Elvie, il tuo miglior personal trainer, ideato da donne per le donne. Elvie ti consente di ottenere il massimo dai tuoi esercizi Kegel.

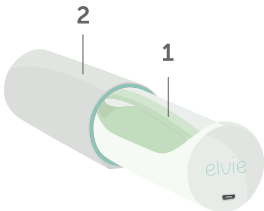
Scarica l'app di Elvie e inizia subito ad allenarti con divertenti esercizi da cinque minuti. Un diamante si muoverà in alto e in basso sullo schermo e in questo modo potrai visualizzare i tuoi progressi e passare ai livelli successivi in pochissimo tempo!

Congratulazioni! Ora fai parte anche tu della grande community Elvie. La tua opinione è importante per noi. Ti invitiamo perciò a comunicarci come poter migliorare la tua esperienza con Elvie.

Tania Boler, CEO
questions@elvie.com

Per altre lingue,
visita elvie.com/languages

Contenuto



Contenuto

All'interno della confezione troverai:

1. Elvie

Usalo per monitorare i tuoi esercizi di tonificazione del pavimento pelvico.

2. Custodia

Protegge Elvie e funziona da caricatore. Premi per aprire.

3. Cavo micro USB

Connette la custodia a un alimentatore USB per ricaricare il dispositivo.

4. Cappuccio opzionale

Permette di personalizzare la dimensione per adattarsi perfettamente al tuo corpo.

Caricare Elvie

- 1.** Inserisci Elvie nella custodia e chiudila. La coda del dispositivo deve essere orientata verso l'alto, in direzione della porta USB. Se utilizzi il cappuccio opzionale, ricorda di rimuoverlo prima di caricare il dispositivo. Carica Elvie in orizzontale e non in verticale, come nell'immagine qui sotto.
- 2.** Usa il cavo in dotazione per connettere la custodia a un alimentatore USB, come la presa del computer o del cellulare e verifica che la custodia sia chiusa.
- 3.** Controlla che la luce della custodia si accenda. Quando Elvie sarà completamente carico, la luce si spegnerà.

Durante l'uso, l'app ti comunicherà quando sarà necessario ricaricare Elvie.



Per iniziare

Prima dell'uso ricorda di:

1. Caricare Elvie

Vedi pag. 5 per i dettagli.

2. Scaricare l'app

Scarica l'app da App Store (per iPhone) o da Google Play (per Android). Una volta installata, aprila e segui le istruzioni sullo schermo.

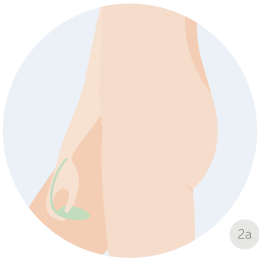
L'app è supportata da cellulari con tecnologia BLE (Bluetooth Low Energy). Sistema operativo per iPhone: IOS7 o successivo (dispositivi consigliati: iPhone 5 e successivi). Sistema operativo per cellulari Android: versione 4.3 o successive.

3. Pulire Elvie

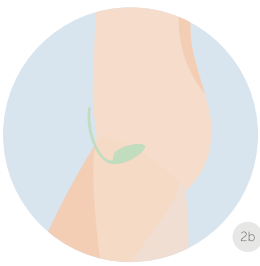
Ricorda di lavarti le mani e di pulire Elvie prima dell'uso, con acqua tiepida e sapone sciacquando a lungo.

4. Attivare il Bluetooth sul tuo cellulare

Vai alle impostazioni per attivare il Bluetooth.



2a



2b

Utilizzare Elvie la prima volta

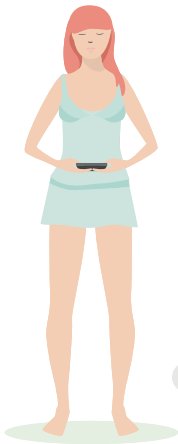
Apri l'app di Elvie che ti aiuterà a capire come usarlo la prima volta.

1. Collega Elvie

Elvie si connette al tuo cellulare tramite Bluetooth. Per collegare Elvie la prima volta, tieni in mano solo la parte ovale, premendo per tre secondi.

2. Inserisci Elvie

Elvie è facile da inserire. La parte ergonomica a forma di ovale va inserita all'interno della vagina, mentre la coda resta fuori, rivolta in avanti. Assicurati di inserire la parte ovale completamente, ma non troppo in alto (immagini 2a e 2b). Tirando delicatamente la coda del dispositivo verso il basso, sentirai una lieve resistenza contro l'apertura vaginale. Se hai difficoltà a inserire Elvie, prova a utilizzare un lubrificante a base d'acqua.



Utilizzare Elvie la prima volta

3. Trova la misura giusta

Molte donne preferiscono utilizzare il cappuccio opzionale per evitare che Elvie si muova all'interno o fuoriesca. Per capire come ti senti più a tuo agio, provalo con o senza il cappuccio. Inserisci la coda di Elvie all'interno del foro del cappuccio e blocca il dispositivo (immagine 3). Quando ricarichi Elvie, ricorda sempre di rimuovere prima il cappuccio.

4. Scegli la posizione di allenamento

La gran parte delle donne preferisce fare gli esercizi in piedi. Resta in piedi, con le gambe leggermente aperte all'altezza delle spalle (immagine 4a) e mantieni il cellulare all'altezza del diaframma. Se non ti senti comoda, prova a distenderti, divaricando le gambe (immagine 4b). Per ottenere risultati migliori, definisci i tuoi obiettivi e continua a eseguire gli esercizi con costanza e sempre nella stessa posizione.



Come allenarsi

Il pavimento pelvico è un potente gruppo di muscoli che si tende come un'amaca tra il pube e il coccige. Questi muscoli, se tonici e allenati, sostengono gli organi pelvici, rafforzano i muscoli del tronco e assicurano un migliore controllo della vescica.

Per aiutarti a comprendere cosa si prova ad allenare il pavimento pelvico, immagina di doverti fermare a metà mentre stai urinando.

Questo movimento muscolare di sollevamento è esattamente quello che dovrai imparare. (Ma non ripeterlo mentre stai urinando!)

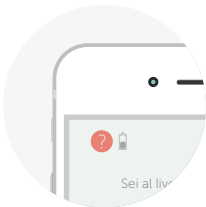


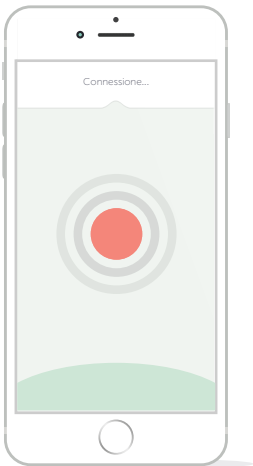
Come allenarsi

Quando ti alleni, ricorda di:

- Rilassare pancia, glutei e cosce e non trattenere il respiro
- Fare un respiro profondo per rilassarti. Quando espiri, spingi il pavimento pelvico contraendolo verso l'interno e verso l'alto

L'app di Elvie ti fornirà altre indicazioni durante gli esercizi. Clicca sull'icona Aiuto in alto a sinistra per maggiori informazioni su come perfezionare la tecnica dei tuoi esercizi.





Come connettersi

Elvie funziona in modo ottimale quando è in grado di collegarsi facilmente al tuo cellulare.

Ciò significa non coprire eccessivamente la coda del dispositivo (ad esempio incrociando le gambe). Durante l'allenamento, mantieni le gambe leggermente aperte e il cellulare all'altezza di Elvie, come indicato a pag. 9 e 10.

All'inizio di ogni esercizio, premi delicatamente Elvie, in modo che inizi a connettersi al tuo cellulare. Il collegamento può richiedere fino a 30 secondi, dipendendo dalla connettività del tuo smartphone.

In caso di disconnessione durante un esercizio, Elvie si riconnetterà automaticamente. Se ciò non accade, segui le istruzioni sullo schermo e non dimenticare di tenere premuto Elvie per almeno 3 secondi durante la fase di collegamento.

Manutenzione di Elvie

Pulizia

Lava Elvie prima e dopo ogni utilizzo con acqua tiepida e sapone. Ricorda di sciacquarlo a lungo.

È importante che Elvie sia totalmente asciutto prima di riporlo nella custodia.

Ricordati di NON

- Lavare Elvie in acqua bollente
- Sterilizzarlo
- Usare detersivi
- Mettere Elvie nel microonde
- Lavarlo in lavatrice
- Lasciare Elvie incastrato sotto qualunque oggetto
- Usarlo nella vasca da bagno



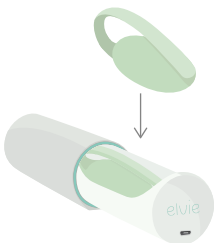
Manutenzione di Elvie

Conservazione

- Mantieni Elvie pulito, asciutto e ben conservato nella sua custodia
- Assicurati che la coda sia in alto, orientata verso l'esterno, come nella figura seguente

Da evitare

- Calore eccessivo
- Freddo eccessivo
- Forti pressioni



Precauzioni

Non usare Elvie se

- Hai partorito nelle ultime sei settimane
- Hai dolore persistente quando inserisci o utilizzi Elvie, anche con un lubrificante a base d'acqua
- Hai una condizione medica che può avere una ripercussione sull'apparato pelvico (ad esempio, perdite vaginali anomale o grave prolasso)

Puoi utilizzare Elvie in gravidanza se non vi sono particolari complicazioni. Elvie è un allenatore per tonificare i muscoli del pavimento pelvico. Non va utilizzato per curare o prevenire alcuna condizione medica. Se non sei certa di poter utilizzare Elvie, rivolgiti a un medico qualificato.

Per motivi di igiene, non condividere con altre il tuo Elvie.

Non lasciare Elvie all'interno della vagina per più di un'ora per volta.

Certificazione

Elvie:

IC: 20167-EL0115

FCC: 2AEHI-EL0115

Custodia:

IC: 20167-EL0215

FCC: 2AEHI-EL0215



I marchi di certificazione sono visibili sotto la coda di Elvie.

Per tutte le certificazioni e approvazioni, visita elvie.com/certification

Garanzia

Elvie è realizzato in silicone di grado medico. Per ogni difetto di materiale e/o di manifattura, Elvie è coperto da una garanzia limitata del produttore, della durata di un anno dalla data di acquisto.

I difetti rilevati durante il periodo di garanzia dovranno essere notificati a Chiaro. Chiaro si riserva il diritto di decidere a sua discrezione se sostituire gratuitamente il dispositivo difettoso.

La garanzia non copre il deterioramento estetico o i danni derivanti da usura generale, distruzione fisica o naturale, infortunio, uso improprio, incuria o cause esterne.

Qualsiasi tentativo di smontare Elvie comporterà l'annullamento della garanzia.

Garanzia

Tutte le richieste d'intervento in garanzia devono essere corroborate da validi elementi di prova, inclusa la data di acquisto, unitamente alle presenti condizioni di garanzia. Chiaro dovrà essere adeguatamente informato di qualsiasi dispositivo difettoso. Provvederemo a fornirvi un numero RMA (Return Merchandise Authorization) di autorizzazione al reso, che dovrà essere esposto in evidenza sull'imballo esterno. Qualora Chiaro decida di sostituire il tuo Elvie, il dispositivo sostitutivo non prolungherà la durata della garanzia.

Esclusione di responsabilità:

Chi utilizza Elvie, lo fa a proprio rischio e pericolo. Chiaro e i suoi rivenditori non rispondono, né si assumono alcuna responsabilità relativa all'utilizzo del prodotto. Chiaro si riserva il diritto di modificare e/o aggiornare il presente manuale, senza l'obbligo di notificare agli utenti.



Per ulteriori informazioni,
consulta la sezione Aiuto della
app di Elvie o inviaci un'email:
questions@elvie.com