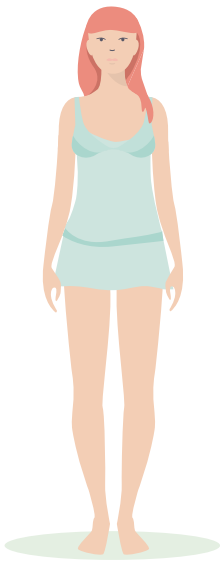


elvie

본 설명서는 간략한 Elvie 사용 가이드입니다.

더 자세한 내용은 Elvie 앱을 다운로드 하신 뒤 도움말 항목을 참조해 주시기 바랍니다.

한국어



안녕하세요.

반갑습니다. 당신만을 위한 개인 트레이너, Elvie입니다. 여성에 의한, 여성을 위한 Elvie는 당신의 케겔 운동 효과를 더욱 배가시켜줄 것입니다.

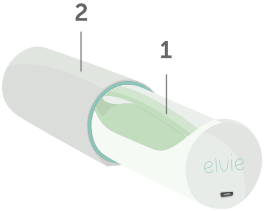
Elvie 앱을 다운로드 하고 신나는 5분 운동을 즐겨보세요. 움직임에 따라 스크린 상의 보석 아이콘이 위 아래로 함께 움직이는 것을 보실 수 있습니다. 운동 효과를 측정하면서 다음 단계로 빠르게 넘어가 봅시다

Elvie 커뮤니티의 일원이 되신 것을 환영합니다. Elvie는 항상 여러분의 의견에 귀 기울이고자 합니다. 사용 중 개선이 필요한 부분은 언제든지 저희에게 연락주십시오.

Tania Boler, CEO
questions@elvie.com

다른 언어로 이용하시려면
elvie.com/languages
를 참조해 주시기 바랍니다.

제품구성



제품구성

본 제품은 다음과 같이 구성되어 있습니다.

1. Elvie

골반저근 운동 효과를 측정합니다.

2. 휴대 케이스

Elvie 본체를 보호하고, 충전기 역할을 합니다. 눌러서 열어주세요.

3. 마이크로 USB 케이블

휴대 케이스를 USB 전원에 연결하여 충전합니다.

4. 추가 커버

편안한 이용을 위해 사이즈를 선택할 수 있습니다.

충전하기

- 1.** 휴대 케이스에 Elvie를 넣고 닫아줍니다. 꼬리 부분이 위를 바라보고 USB 포트쪽을 향하도록 합니다. 추가 커버를 덧대었다면, 충전을 위해 제거해 줍니다. 아래 그림과 같이 수직이 아닌 수평 상태에서 충전해 주십시오.
- 2.** 함께 제공된 케이블을 이용하여 휴대 케이스를 컴퓨터 또는 휴대폰 등 USB 전원에 연결합니다.
- 3.** 케이블 연결 부분 상단, 휴대 케이스에 불이 들어오는 것을 확인합니다. 충전이 완료되면 자동으로 불이 꺼지게 됩니다.

사용 중 충전이 필요한 경우, 앱에서 자동 알림을 보내줍니다.



시작하기

처음 시작하기에 앞서 다음 사항을 숙지해 주십시오.

1. Elvie 충전

자세한 사항은 5 페이지를 참조해 주시기 바랍니다.

2. 앱 다운로드

앱스토어(iPhone) 또는 구글 플레이(Android)에서 엘비 앱을 다운로드 하십시오. 앱을 설치하고 실행한 뒤 화면에 나타나는 안내를 따라 주십시오.

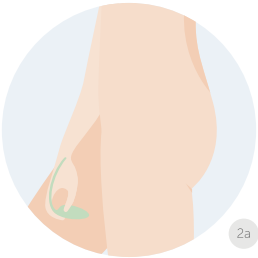
엘비는 저전력 블루투스를 지원하는 스마트폰에서도 사용 가능합니다. iPhone의 경우 반드시 iOS 7 이상 버전이어야 합니다. (iPhone 5 이상 모델을 권장합니다.) Android 스마트폰의 경우 4.3 이상 버전을 사용하여 주십시오.

3. Elvie 세척

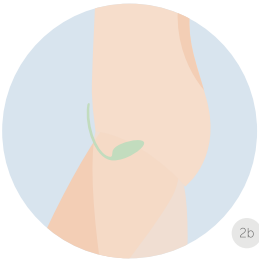
사용 전 따뜻한 비눗물로 손과 본체를 씻고, 물로 충분히 헹구어 줍니다.

4. 스마트폰의 블루투스 기능 켜기

스마트폰의 설정에서 블루투스 기능을 켭니다.



2a



2b

엘비 처음 사용하기

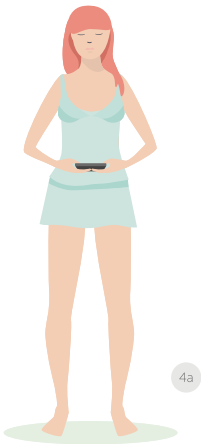
사용을 위하여 Elvie 앱을 실행하고 안내를 따릅니다.

1. Elvie 연결

블루투스를 이용하여 Elvie와 스마트폰을 연결할 수 있습니다. 처음 Elvie를 연결할 경우, 본체를 3초 정도 손으로 부드럽게 쥐어 주십시오.

2. Elvie 삽입

Elvie는 삽입이 간편합니다. 조약돌 모양의 본체를 질 내에 삽입하고, 꼬리 부분이 앞쪽으로 나오게 남겨둡니다. 본체가 완전히 삽입되도록 하되 너무 높이 올라가지는 않도록 합니다(그림 2a 및 2b). 본체를 아래쪽으로 부드럽게 당길 경우 질구가 벌어지면서 약간의 저항감을 느끼실 수 있습니다. Elvie 삽입 시 이물감이 느껴진다면 수용성 윤활제를 함께 사용해 보십시오.



Elvie처음 사용하기

3. 나에게 맞는 사이즈 찾기

대부분 여성의 경우 추가 커버를 사용하여 Elvie가 빠져 나오거나 움직이지 않도록 하는 것을 선호합니다. 추가 커버를 덧대어서 사용해 보고, 제거한 상태로도 사용해 본 뒤 자신에게 알맞은 크기를 찾으십시오. 본체의 꼬리 부분을 추가 커버의 작은 구멍에 꿰어 커버를 씌웁니다(그림 3). 충전 시에는 반드시 추가 커버를 제거해 주십시오.

4. 운동 자세 선택

대다수 여성의 경우 선 자세로 운동하는 것을 선호합니다. 다리를 어깨너비로 벌리고 선 상태에서(그림 4a) 스마트폰을 몸 중앙에 위치하도록 손에 든 자세로 Elvie를 사용합니다. 만일 불편한 느낌이 든다면 다리를 약간 벌린 자세로(그림 4b) 누워서 사용해 봅니다. 최고의 운동 효과를 내기 위해서 개인 목표를 설정하고, 같은 자세로 반복하여 운동을 계속합니다.



운동하기

골반저근은 꼬리뼈와 치골 사이에 해먹처럼 걸려있는 작지만 강한 근육입니다. 이 근육이 강하고 탄탄할수록 골반 주변 장기를 잘 받쳐주어 코어 강화 및 조절능력 향상을 가능하게 합니다. 골반저근을 움직이는 것이 정확히 어떤 느낌인지 잘 이해가 되지 않으신다면 소변을 보는 도중 참으려고 시도하는 느낌을 떠올려 보십시오. 이렇게 내부 근육을 안쪽으로 끌어 올리는 근육 운동이 바로 앞으로 연습해야 할 동작입니다. (소변을 보는 중에는 연습을 삼가 주십시오!)

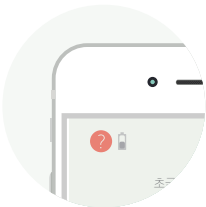


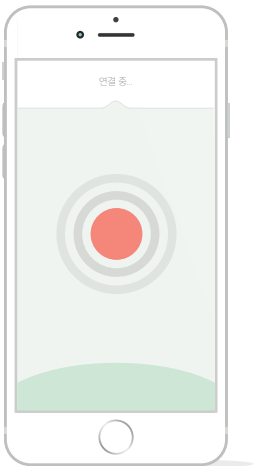
운동하기

운동 중에는 다음 사항을 기억해 주십시오.

- 복부, 엉덩이, 허벅지 근육을 편안하게 이완시키고, 숨을 참지 않도록 합니다.
- 심호흡을 하며 긴장을 풀고, 내쉬는 숨에 골반저근을 조이면서 안쪽으로 끌어올립니다.

운동 중 Elvie 앱을 통해 더욱 다양한 운동법을 알아 볼 수 있습니다. 왼쪽 상단의 도움말말 아이콘을 클릭하여 더욱 자세한 운동법을 익혀 보시다.





스마트폰에 연결하 기

Elvie는 스마트폰과 원활하게 연동되었을 때 최고의 성능을 발휘합니다. 이를 위해서 본체 꼬리 부분이 너무 가려지지 않도록 해주십시오 (다리를 꼬는 동작 등). 9 -10 페이지의 설명과 같이 운동 중에는 다리를 벌린 상태를 유지하고, 스마트폰이 Elvie 본체와 일직선 상에 오도록 들어 주십시오.

운동 시작 시, 본체를 부드럽게 조여주어 스마트폰과 연결되도록 합니다. 스마트폰과 연결되기까지 최대 30초 정도가 소요됩니다.

만일 운동 중 연결이 끊어지더라도 자동으로 재연결 됩니다. 자동으로 재연결 되지 않는 경우, 스마트폰 화면에 나타나는 안내를 따라 최소 3초간 본체를 조여서 재연결을 시도해 주십시오.

엘비 관리하기

세척

매 사용 전, 후 따뜻한 비눗물로 Elvie를 세척합니다. 반드시 물로 충분히 헹구어 주십시오.

휴대 케이스에 보관하기 전에 본체를 완전 건조 시키도록 합니다.

다음은 삼가 주십시오.

- 끓는물로 세척
- 소독
- 세제를 이용한 세척
- 전자레인지 사용
- 세탁기를 이용한 세척
- 다른 물건 밑에 보관
- 목욕 중 사용



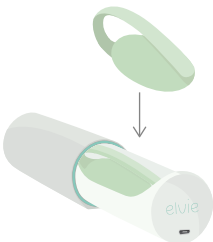
엘비 관리하기

보관

- 본체는 청결하게 잘 건조된 상태로 휴대 케이스에 보관합니다.
- 아래 그림과 같이 꼬리 부분이 바깥쪽을 바라보고 본체 위에 위치하도록 합니다.

다음은 피해 주십시오.

- 지나친 고온
- 지나친 저온
- 지속적인 압력



사용 시 주의사항

다음의 경우 사용을 삼가합니다.

- 출산 후 6주 미만
- 수용성 윤활제를 사용해도 삽입 또는 운동 시 통증이 지속되는 경우
- 골반 관련 질환을 앓고 있는 경우 (비정상적인 질 분비물 경험, 심한 탈출증 등)

특별한 임신 합병증이 없다면 임신 중에도 Elvie를 사용할 수 있습니다. Elvie는 코어 근육 강화를 위한 운동 보조기구입니다. 따라서 관련 질환의 치료 또는 예방의 목적으로 사용할 수 없습니다. Elvie 사용 여부를 결정하기 어려우시다면 전문 의료진의 상담을 받으시기 바랍니다.

개인 위생을 위해 Elvie의 공용 사용을 삼가 주십시오.

1회 운동 시 총 삽입시간이 1시간을 넘지 않도록 합니다.

인증

Elvie:

IC: 20167-EL0115

FCC: 2AEHI-EL0115

휴대 케이스:

IC: 20167-EL0215

FCC: 2AEHI-EL0215



인증마크는 Elvie 본체 꼬리 하단 및 휴대 케이스 내부를 확인해 주십시오.

모든 인증 및 허가 내용은

elvie.com/certification

에서 확인하실 수 있습니다.

품질보증

엘비는 의료등급 실리콘으로 제조되었으며, 구매일로부터 1년 이내의 제품 소재 및 제조상의 결함에 대한 품질보증을 제공합니다.

품질보증기간 내에 제품 결함이 확인되는 경우 저희 Chiaro에 연락하여 주십시오. 당사는 재량에 따른 판단으로 결함 제품의 무상 교환 여부를 결정할 권리를 갖습니다.

본 보증서는 일반적인 마모, 물리적 또는 자연적인 파손, 사고, 잘못된 사용, 부주의 및 외부 원인에 의한 외관상의 변형 및 훼손은 보증하지 않습니다.

제품 분해 시도는 품질보증 무효 사유입니다.

품질보증

보증 서비스를 청구하실 경우 보증 요건 충족 및 구매일 등을 증명하는 합리적 근거가 함께 제시되어야 합니다. 결합 제품은 반드시 당사에 통지되어야 합니다. 이 경우 당사에서 “반품 승인 번호”를 보내드리며, 해당 번호는 반드시 반품 포장 겉면에 표기되어야 합니다. 당사의 제품 교환은 본 품질보증 기간 연장을 의미하지 않습니다.

책임:

Elvie 제품 사용상의 책임은 사용자 본인에게 있습니다. 당사 및 판매자는 본 제품의 사용 및 사용과 관련한 어떠한 책임도 지지 않습니다. 본 사용설명서 내용은 사용자에게 사전 통보 없이 변경 및 개정될 수 있습니다.



기타 문의사항은 Elvie 앱의 도움말
항목을 참조하시거나 email로 문의
주시기 바랍니다

questions@elvie.com