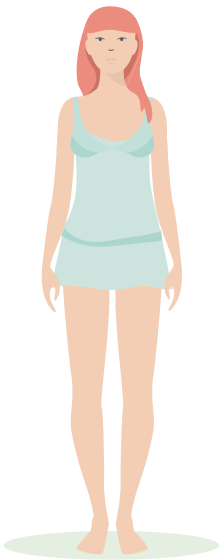


elvie

Dit is een korte
instructie voor het
gebruik van Elvie.

Download de Elvie
app en ga naar het
helpcenter voor
gedetailleerde
instructies.

Nederlands



Hallo

Welkom bij Elvie, je persoonlijke trainster. Elvie is ontworpen door vrouwen voor vrouwen, dus haal je meer uit je uit je kegeloefeningen.

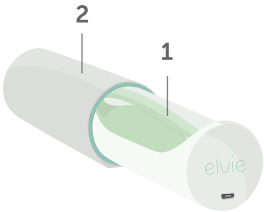
Download de Elvie app en start met de leuke workouts. Terwijl je oefent, beweegt het diamantje op het scherm op en neer. Je kunt je voortgang volgen en in korte tijd hogere niveaus bereiken!

Gefeliciteerd, je bent nu lid van de Elvie community. We willen graag je mening horen, laat ons dus weten hoe we Elvie nog beter kunnen maken.

Tania Boler, CEO
questions@elvie.com

Voor andere talen ga je naar
elvie.com/languages

De inhoud



De inhoud

In de verpakking vind je:

1. Elvie

Gebruik haar om je bekkenbodemoefeningen te volgen.

2. Etui

In het etui kun je Elvie veilig opbergen en opladen. Druk om te openen.

3. Micro USB-kabel

Verbindt het etui met een USB-voedingsbron om Elvie op te laden.

4. Extra hoes

Zorgt voor een betere pasvorm.

Elvie opladen

1. Plaats Elvie in het etui en sluit het. Zorg dat het staartje naar boven staat en naar de USB-poort wijst. Gebruik je de extra hoes, verwijder deze dan voor het laden. Laad Elvie horizontaal op in plaats van verticaal, zoals in de afbeelding hier beneden.

2. Gebruik de meegeleverde kabel om het etui te verbinden met een USB-voedingsbron, zoals je computer of een telefoonaansluiting.

3. Let erop dat het lampje boven de kabel op het etui aangaat. Als Elvie volledig is opgeladen, gaat het lampje uit.

Als je Elvie gebruikt, waarschuwt de app je als ze moet worden opgeladen.



Aan de slag

Vergeet voor het eerste gebruik niet om:

1. Elvie op te laden

Voor details zie p. 5.

2. De Elvie app te downloaden

Download de app via de App Store (voor iPhone) of Google Play (voor Android). Open de app na het installeren en volg de instructies op het scherm

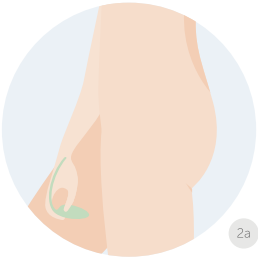
De app is beschikbaar voor telefoons die Bluetooth Low Energy ondersteunen en iPhones met iOS7 of hoger (liefst iPhone 5 en hoger). Android telefoons moeten minimaal versie 4.3 hebben.

3. Elvie schoonmaken

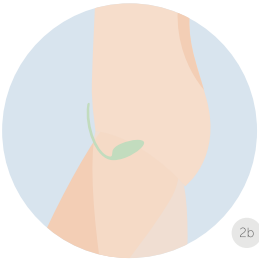
Vergeet niet je handen te wassen en Elvie voor gebruik grondig te reinigen met warm water en zeep. Goed afspoelen.

4. Bluetooth inschakelen op je telefoon

Ga naar instellingen om Bluetooth in te schakelen.



2a



2b

Hoe gebruik je Elvie voor het eerst?

Open de Elvie app voor uitleg over het eerste gebruik.

1. Sluit Elvie aan

Elvie maakt via Bluetooth contact met je telefoon. Om Elvie voor het eerst contact te laten maken, knijp je er zachtjes 3 seconden in.

2. Breng Elvie in

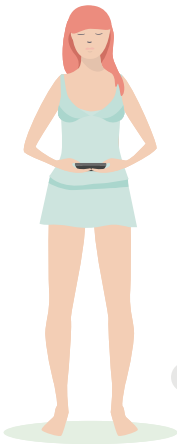
Elvie is gemakkelijk in te brengen. Het kiezelvormige deel wordt in de vagina ingebracht terwijl het staartje buiten het lichaam blijft en naar voren steekt. Zorg ervoor dat het kiezelvormige deel volledig, maar niet te ver naar boven is ingebracht (afbeeldingen 2a en 2b). Als je er heel voorzichtig aan trekt, voel je een lichte weerstand bij de vaginale opening.

Vind je het inbrengen van Elvie onaangenaam, probeer het dan eens met wat glijmiddel op waterbasis.



Extra hoes

3



4a

Hoe gebruik je Elvie voor het eerst?

3. Ontdek de juiste pasvorm

Veel vrouwen maken liever gebruik van de extra hoes zodat Elvie niet naar buiten glijdt en inwendig op haar plaats blijft. Probeer met en zonder hoes om te ontdekken wat het fijnste gevoel geeft. Steek het staartje door het gaatje in de hoes en trek deze over Elvie heen (afbeelding 3). Denk er altijd aan om voor het opladen de hoes te verwijderen.

4. De oefenpositie kiezen

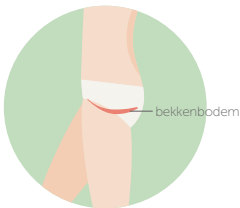
De meeste vrouwen oefenen het liefst staand. Ga met je benen op schouderbreedte van elkaar staan (afbeelding 4a) en richt je telefoon op het midden van het middenrif. Vind je dit niet prettig, probeer het dan liggend, met gespreide benen (afbeelding 4b). Voor de beste resultaten stel je jezelf een doel en oefen je een tijdlang in dezelfde positie.



Hoe oefen je?

De bekkenbodembodem is een krachtig pakketje spieren als een soort hangmatje tussen stuitbeen en schaambeenen. Als de spieren gezond en getraind zijn, tillen ze de organen in je bekken op en zorgen voor een sterke kern en goede controle.

Als je niet zeker weet hoe het voelt om oefeningen met je bekkenbodembodem te doen, stel je dan voor dat je terwijl je plast de straal probeert te onderbreken. Dat is de spierbeweging die je onder de knie moet krijgen: naar binnen en naar boven. (Niet blijven doen als je plast natuurlijk!)

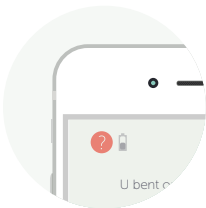


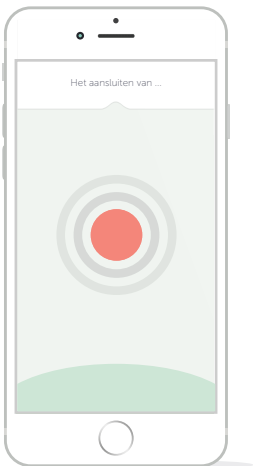
Hoe oefen je?

Als je oefent denk er dan aan om:

- je buik, billen en bovenbenen te ontspannen en je adem niet in te houden
- diep in te ademen om te ontspannen en als je uitademt je bekkenbodemp naar binnen en naar boven knijpen

De Elvie app ondersteunt je tijdens de workouts. Tik op het help-icoontje in de linker bovenhoek voor informatie om je techniek te verbeteren.





Hoe maakt Elvie contact?

Elvie werkt het best als ze gemakkelijk contact kan maken met je telefoon. Dit betekent dat je het staartje zo vrij mogelijk moet houden (sla bijv. niet je benen over elkaar). Probeer je benen gespreid te houden als je oefent en houd je telefoon binnen het zicht van Elvie, zoals beschreven in p. 9 en 10.

Knijp aan het begin van iedere oefening zachtjes in Elvie zodat ze de telefoon zoekt. Het kan 30 seconden duren voor er contact is.

Mocht Elvie tijdens een oefening het contact verliezen dan herstelt het contact zich automatisch. Lukt dat niet, volg dan de instructies op het display en vergeet niet minstens 3 seconden in Elvie te knijpen tijdens het zoeken van contact.

Hoe onderhoud je Elvie?

Reinigen

Reinig Elvie voor en na ieder gebruik met warm water en zeep. Vergeet haar niet goed af te spoelen.

Het is belangrijk Elvie goed af te drogen voor je haar in het etui steekt.

Niet doen:

- Elvie met kokend water reinigen
- Elvie steriliseren
- Schoonmaakmiddelen gebruiken
- Elvie in de magnetron stoppen
- Elvie in de wasmachine wassen
- Elvie ergens vastgeklemd onder laten liggen
- Elvie in bad gebruiken



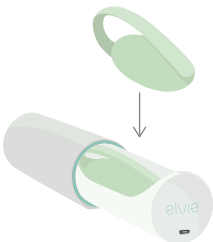
Hoe onderhoud je Elvie?

Opbergen

- Bewaar Elvie schoon, droog en netjes in haar etui
- Zorg dat het staartje naar boven en naar buiten staat zoals op de afbeelding hier beneden

Vermijd

- Extreme hitte
- Extreme koude
- Langdurige druk



Voorzorg- smaatregelen

Gebruik Elvie niet als

- je binnen de afgelopen zes weken bevallen bent
- je zelfs met een glijmiddel op waterbasis voortdurend pijn hebt bij het inbrengen of gebruik van Elvie
- je een medische bekkenaandoening hebt (bijvoorbeeld, abnormale vaginale afscheiding of een ernstige verzakking)

Je kunt Elvie gebruiken tijdens een zwangerschap zo lang er geen complicaties optreden. Elvie is een bewegingstracker om je kernspieren te verstevigen. Gebruik Elvie niet om een medische aandoening te behandelen of te voorkomen. Ben je er niet helemaal zeker van of je Elvie kunt gebruiken, vraag dan professioneel medisch advies.

Leen je Elvie vanwege hygiënische redenen niet uit.

Houd Elvie niet langer dan een uur in.

Certificering

Elvie:

IC: 20167-EL0115

FCC: 2AEHI-EL0115

Etui:

IC: 20167-EL0215

FCC: 2AEHI-EL0215



Certificeringsmarkeringen kun je vinden onder het staartje van je Elvie en binnenin het etui.

Je vindt alle certificeringen en goedkeuringen op elvie.com/certification

Garantie

Elvie is gemaakt uit siliconen van een medische kwaliteit en de producent geeft gedurende twee jaar vanaf de aankoopdatum een beperkte garantie op defecten in het materiaal en/of verwerking.

Defecten die ontdekt worden binnen de garantieperiode moet worden gemeld aan Chiaro. Chiaro behoudt zich het recht voor te bepalen of de defecte Elvie gratis wordt vervangen of niet.

Deze garantie geldt niet voor uiterlijke slijtage of schade veroorzaakt door algemene veroudering en slijtage, fysieke of natuurlijke vernieling, ongeval, misbruik, verwaarlozing of andere externe oorzaken.

Elke poging om Elvie te demonteren, maakt deze garantie ongeldig.

Garantie

Elke garantieclaim moet worden onderbouwd met redelijke bewijzen, waaronder een aankoopbewijs met datum en deze garantiebepalingen. Chiaro moet worden geïnformeerd over alle defecte Elvies. We geven je dan een RMA-nummer (Return Merchandise Authorisation), dat zichtbaar moet zijn op de buitenverpakking. In het geval dat Chiaro besluit je Elvie te vervangen wordt de duur van deze garantie niet verlengd op de vervangende Elvie.

Disclaimer:

Gebruiksters gebruiken Elvie op eigen risico. Noch Chiaro noch haar wederverkopers aanvaarden welke verantwoordelijkheid of aansprakelijkheid dan ook met betrekking tot of voor het gebruik van dit product. Chiaro behoudt zich het recht voor om deze gebruiksaanwijzing te herzien of bij te werken zonder de verplichting gebruiksters hierover te informeren.



Kijk voor meer informatie in
het helpcenter van de Elvie app
of schrijf ons een mail:
questions@elvie.com