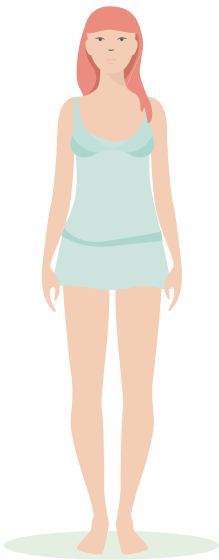


# elvie

Dette er en kort  
veiledning til bruk  
av Elvie.

Last ned Elvie-appen  
og les Hjelp-avsnittet  
for mer utdypende  
instruksjoner.

**Norsk**



# Hei

Velkommen til Elvie, din høyst personlige trener. Elvie er laget av kvinner for kvinner, og gjør det mulig for deg å få mer ut av Kegel-øvelsene dine.

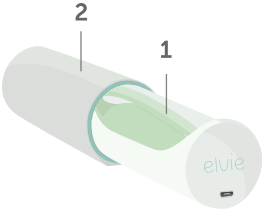
Last ned Elvie-appen for å komme i gang med de morsomme fem-minutters treningsøktene. Mens du trener vil en diamant bevege seg opp og ned på skjermen. Du kan følge med på dine egne fremskritt, og nå nye nivåer før du vet ordet av det!

Gratulerer som nytt medlem av det voksende Elvie-fellesskapet. Vi setter veldig stor pris på dine tilbakemeldinger, så fortell oss gjerne hvordan vi kan gjøre Elvie enda bedre for deg.

Tania Boler, administrerende direktør [questions@elvie.com](mailto:questions@elvie.com)

**For andre språk,**  
besøk [elvie.com/languages](https://elvie.com/languages)

# Innhold



# Innhold

I esken vil du finne:

## **1. Elvie**

Brukes til å måle dine bekkenbunnsøvelser.

## **2. Etui**

Holder Elvie trygg og fungerer også som lader. Trykk for å åpne.

## **3. Mikro-USB-kabel**

Benyttes for å koble etuiet til en USB-strømkilde for lading.

## **4. Valgfritt deksel**

Tilpasser standardstørrelsen for en bedre passform

# Lading av Elvie

**1.** Plasser Elvie i etuiet og lukk det. Halen må være øverst, og skal peke mot USB-inngangen. Dersom du bruker det ekstra dekselet, skal det fjernes før du lader Elvie. Plasser Elvie vannrett og ikke loddrett, som vist på bildet nedenfor.

**2.** Bruk den medfølgende kablen for å koble etuiet til et USB-strømuttak, som f.eks. en datamaskin eller mobillader.

**3.** Sjekk at lampen over kablen på etuiet begynner å lyse. Lampen vil slukne når Elvie er helt oppladet.

Når du bruker Elvie, vil appen gi deg beskjed når den trenger å lades.



# Kom i gang

**Før første gangs bruk, husk å:**

## **1. Lade Elvie**

Se s. 5 for mer informasjon.

## **2. Installere Elvie-appen**

Last ned appen gjennom App Store (for iPhone) eller Google Play (for Android). Når installasjonen er fullført, åpne appen og følg instruksjonene på skjermen.

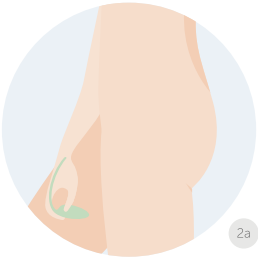
Appen er tilgjengelig på telefoner som støtter Bluetooth Low Energy. For iPhone trengs iOS7 eller nyere (det anbefales å bruke iPhone 5 eller nyere versjoner). Android-telefoner må ha versjon 4.3 eller nyere.

## **3. Rengjøre Elvie**

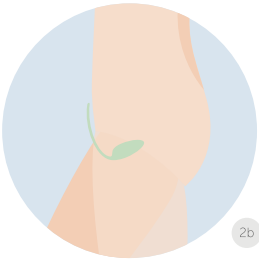
Husk å vaske hendene dine og Elvie med varmt såpevann før bruk, og skyll godt.

## **4. Skru på Bluetooth på telefonen din**

Gå til telefonens innstillinger for å skru på Bluetooth.



2a



2b



# Første gang du bruker Elvie

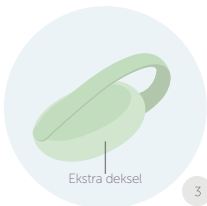
Åpne appen for å få veiledning når du bruker Elvie for aller første gang.

## **1. Koble til Elvie**

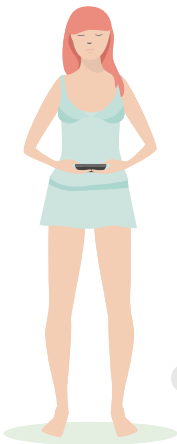
Elvie kobler seg til telefonen din ved hjelp av Bluetooth. For å koble til Elvie den første gangen, bare klem den forsiktig i hånden i tre sekunder.

## **2. Sette inn Elvie**

Elvie er lett å sett inn. Den runde delen føres inn i skjeden din, mens halen forblir på utsiden og skal peke fremover. Pass på at den runde delen føres helt inn, men ikke for høyt opp (se bilde 2a og 2b). Dersom du trekker den forsiktig nedover, vil du kjenne lett motstand mot skjedeåpningen. Dersom det er ubehagelig å sette inn Elvie, prøv å bruke et vannbasert glidemiddel.



3



4a

# Første gang du bruker Elvie

## 3. Finn riktig passform

Mange kvinner foretrekker å bruke det valgfrie dekselet for å hindre at Elvie faller ut eller beveger seg på innsiden. Prøv med og uten dekselet for å se hva som føles best. Tre halen til Elvie gjennom det lille hullet i dekselet, og trekk det over Elvie (bilde 3). Husk alltid å ta av dekselet før lading.

## 4. Velg en treningsposisjon

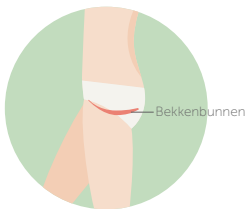
De fleste kvinner foretrekker å gjøre øvelsene stående. Bare stå slik at føttene dine har en skulderbreddes avstand (bilde 4a) og hold telefonen din sentrert ved midjen. Dersom dette ikke føles behagelig, kan du prøve å legge deg ned med bena fra hverandre (bilde 4b). For å oppnå best mulig resultat, sett deg målsetninger og fortsett å gjøre øvelsene i samme posisjon over lengre tid.



# Hvordan trene

Bekkenbunnen er et lite, men kraftig sett av muskler som strekker seg som en slags hengekøye mellom skambenet og halebenet. Når disse musklene er sunne og stramme, løfter de opp organene i underlivet og sørger for at du har en sterk kjerne og god kontroll.

Hvis du ikke er sikker på hvordan det skal føles når du trener bekkenbunnen, kan du forestille deg at du prøver å stanse urinstrålen når du tisser. Denne muskelbevegelsen, et løft innover og oppover, er det du må beherske. (Men ikke fortsett å gjøre det når du må tisse!)

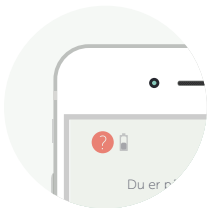


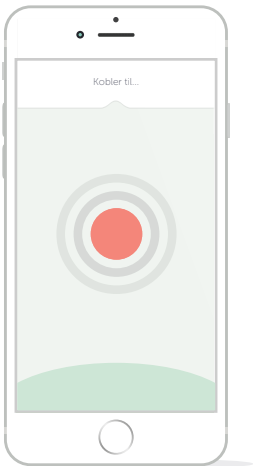
# Hvordan trene

## Når du trener, husk å:

- Slappe av i magen, baken og lårene, og ikke holde pusten.
- Puste dypt inn for å slappe av, og når du puster ut skal du knipe bekkenbunnen sammen og oppover

Elvie-appen gir deg ytterligere veiledning under treningsøktene dine. Trykk på hjelp-ikonet øverst til venstre for mer informasjon om hvordan du kan perfektionere treningsteknikken din.





# Hvordan koble til

Elvie fungerer best når den lett kan koble til telefonen din.

Det innebærer at halen ikke bør dekkes til for mye (f.eks. ved å krysse bena). Prøv å holde bena fra hverandre når du trener, og hold telefonen din i Elvies synslinje, som beskrevet på s. 9 og 10.

Ved begynnelsen av hver øvelse klemmer du forsiktig på Elvie for at den skal begynne å søke etter telefonen din. Det kan ta opptil 30 sekunder å koble til.

Dersom Elvie mister forbindelsen underveis i en treningsøkt, skal den automatisk kobles til på nytt. Dersom den ikke gjør det, følg instruksjonene på skjermen, og husk å klemme Elviefølge instruksjonene på skjermen, og husk å klemme Elvie i minst 3 sekunder når du prøver å koble til.

# Ta vare på Elvie

## Rengjøring

Elvie rengjøres med varmt såpevann før og etter hver bruk. Husk å skylle godt.

Det er viktig at Elvie er helt tørr før den legges tilbake i etuiet.

## Du skal ikke

- Vaske Elvie i kokende vann
- Sterilisere
- Bruke rengjøringsmidler
- Bruke mikrobølgeovn
- Vaske Elvie i vaskemaskinen
- La Elvie ligge i klem under andre ting
- Bruke Elvie i badekaret





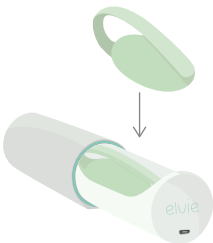
# Ta vare på Elvie

## Oppbevaring

- Sørg for at Elvie holdes ren, tørr og trygg i etuiet
- Påse at halen er øverst og peker utover, som vist på fremstillingen under

## Du skal unngå

- Ekstrem varme
- Ekstrem kulde
- Høyt trykk over tid



# Advarsler

## **Ikke bruk Elvie dersom**

- Du har født i løpet av de siste seks ukene
- Du opplever langvarig smerte når du setter inn eller bruker Elvie, selv når det benyttes et vannbasert glidemiddel
- Du har en medisinsk tilstand som påvirker underlivshelsen din (for eksempel unormal utflod fra skjeden eller alvorlig prolaps)

Du kan bruke Elvie under svangerskap så lenge du ikke opplever komplikasjoner. Elvie er en treningsmåler for styrking av kjernemuskulaturen. Den skal ikke benyttes til å behandle eller forebygge en medisinsk tilstand. Dersom du er usikker på om du bør bruke Elvie, skal du rådføre deg med kompetente medisinske fagfolk.

Av hygieniske årsaker skal du unngå å dele din Elvie.

Ikke la Elvie være i skjeden i mer enn én time om gangen.

# Sertifisering

## **Elvie:**

IC: 20167-EL0115

FCC: 2AEHI-EL0115

## **Etui:**

IC: 20167-EL0215

FCC: 2AEHI-EL0215



Sertifiseringsmerker finnes under Elvies hale og inne i etuiet.

**Alle sertifiseringer og godkjenninger finner du på [elvie.com/certification](https://elvie.com/certification)**

# Garanti

Elvie er laget av medisinsk silikon, og kommer med en begrenset produsentgaranti som dekker defekte materialer og/eller mangelfull utførelse, og som kan gjøres gjeldende i to år fra den opprinnelige kjøpedatoen.

Defekter som oppdages i løpet av garantiperioden bør meldes til Chiaro. Chiaro forbeholder seg retten til å utøve skjønn ved avgjørelsen av om en defekt Elvie vil bli erstattet kostnadsfritt.

Denne garantien dekker ikke kosmetisk forfall eller skade som forårsakes av vanlig slitasje, fysisk eller naturlig ødeleggelse, ulykker, misbruk, forsømmelse eller andre eksterne årsaker.

Forsøk på å ta Elvie fra hverandre vil gjøre denne garantien ugyldig.

# Garanti

Garantikrav som fremsettes må være støttet av rimelig bevismateriale, inkludert dokumentasjon på kjøpsdato, i tillegg til disse garantivilkårene. Chiaro skal varsles dersom en Elvie er defekt. Vi kommer i så fall til å gi deg et autorisasjonsnummer for retur av varer («Return Merchandise Authorisation number») som må være synlig på utsiden av pakken. Dersom Chiaro bestemmer seg for å erstatte din Elvie, vil en eventuell ny Elvie som du mottar ikke forlenge denne garantiens varighet.

## **Ansvarsfraskrivelse:**

Elvie benyttes på eget ansvar. Hverken Chiaro eller deres forhandlere påtar seg noe ansvar for dette produktet eller bruken av det. Chiaro forbeholder seg retten til å endre og/eller å oppdatere denne bruksanvisningen, uten å være forpliktet til å varsle brukerne om dette.



Dersom du skulle ha noen flere spørsmål, se hjelp-avsnittet i Elvie-appen eller send oss en e-post: **[questions@elvie.com](mailto:questions@elvie.com)**