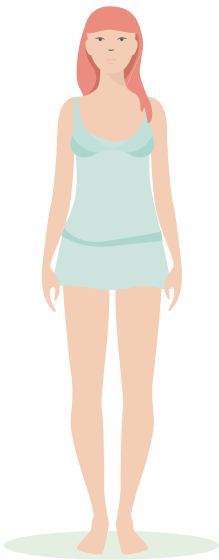


elvie

Este é um guia curto para aprender a utilizar o Elvie.

Descarregue a app Elvie e consulte a secção de ajuda para obter instruções mais detalhadas.

Português



Olá

Bem-vinda ao Elvie, o seu treinador mais pessoal.

Concebido por mulheres, para mulheres, o Elvie torna possível tirar mais partido dos seus exercícios Kegel.

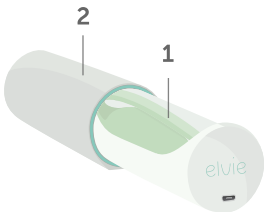
Descarregue a app Elvie e divirta-se, com exercícios de cinco minutos. À medida que se exercita, a joia vai mover-se para cima e para baixo no ecrã. Irá ser capaz de monitorizar o seu progresso e avançar nos níveis num instante!

Parabéns por se juntar à crescente comunidade Elvie. Adoramos receber o seu feedback, portanto, diga-nos como podemos continuar a melhorar a experiência Elvie.

Tania Boler, CEO
questions@elvie.com

Para outros idiomas,
visite elvie.com/languages

O que está no interior



O que está no interior

Na caixa, vai encontrar:

1. Elvie

Utilize-o para monitorizar os seus exercícios do pavimento pélvico.

2. Estojo de transporte

Mantém o Elvie seguro e tem a função dupla de carregador. Prima para abrir.

3. Cabo micro USB

Liga o estojo de transporte a uma fonte de alimentação USB para carregamento.

4. Capa opcional

Fornece um tamanho personalizado, para servir melhor.

Carregar o Elvie

1. Coloque o Elvie no estojo de transporte e feche-o. A cauda precisa de ficar por cima, a apontar para a entrada USB. Se está a utilizar a capa extra, remova-a antes do carregamento. Carregue o Elvie na horizontal, em vez de na vertical, de acordo com a imagem abaixo.

2. Utilize o cabo fornecido para ligar o estojo de transporte a uma fonte de alimentação USB, tal como o seu computador ou tomada do telefone.

3. Verifique se a luz acima do cabo, no estojo, se acende. A luz apaga-se quando o Elvie estiver totalmente carregado.

Ao utilizar o Elvie, a app vai avisá-la quando necessitar de carregamento.



Começar

**Antes da primeira utilização,
lembre-se de:**

1. Carregar o Elvie

Consulte a pág. 5 para mais dados.

2. Obter a app Elvie

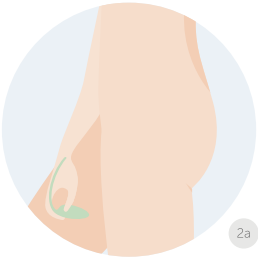
Descarregue a app através da App Store (para o iPhone) ou do Google Play (para Android). Uma vez instalada, abra a app e siga as instruções que aparecem no ecrã. A app está disponível em telemóveis que suportam Bluetooth Low Energy. Os iPhones devem ter iOS7 ou acima (os dispositivos recomendados são o iPhone 5 ou versões mais recentes). Os telemóveis Android devem ter versão 4.3 ou mais recente.

3. Limpar o Elvie

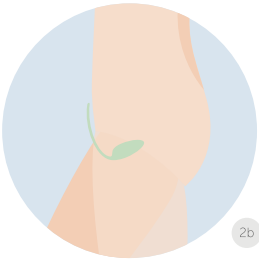
Lembre-se de lavar as mãos e o Elvie com água morna e sabão, antes da utilização e enxague bem.

4. Activa el Bluetooth en tu teléfono

Ligue o Bluetooth no seu telemóvel. Vá às configurações do seu telemóvel para ligar o Bluetooth.



2a



2b

Utilizar o Elvie pela primeira vez

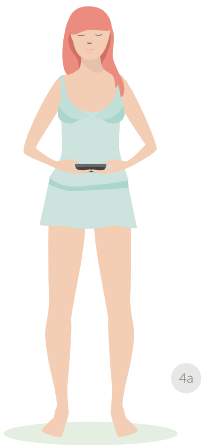
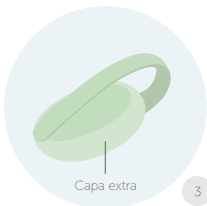
Abra a app Elvie para receber as instruções sobre como utilizar o Elvie pela primeira vez.

1. Ligar o Elvie

O Elvie liga-se ao seu telemóvel utilizando o Bluetooth. Para ligar o seu Elvie pela primeira vez, aperte-o com cuidado na sua mão durante 3 segundos.

2. Inserir o Elvie

O Elvie é fácil de inserir. A parte em forma de seixo entra dentro da sua vagina e a cauda permanece no exterior, virada para a frente. Certifique-se de que insere totalmente a parte em forma de seixo, mas não demasiado para cima (imagens 2a e 2b). Se puxar para baixo com cuidado, irá sentir uma ligeira resistência contra a abertura vaginal. Se sentir desconforto ao inserir o Elvie, tente utilizar um pouco de lubrificante à base de água.



Utilizar o Elvie pela primeira vez

3. Encontre o tamanho certo

Muitas mulheres preferem utilizar a capa opcional para evitar que o Elvie caia ou se mova no interior.

Experimente com e sem a capa, para ver qual o mais agradável. Passe a cauda do Elvie pelo pequeno orifício na capa e puxe o Elvie (imagem 3). Lembre-se sempre de retirar a capa ao carregar.

4. Escolha a posição do exercício

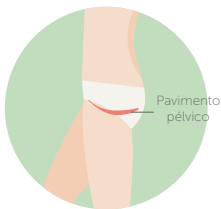
A maioria das mulheres prefere fazer exercício de pé. Fique de pé com as pernas afastadas à largura dos ombros (imagem 4a) e segure o telefone centralizado sobre o diafragma. Se não ficar confortável, experimente deitar-se, com as pernas afastadas (imagem 4b). Para melhores resultados, defina as suas metas e continue a exercitar-se na mesma posição ao longo do tempo.



Como fazer exercício

O pavimento pélvico é um pequeno conjunto poderoso de músculos que se estica como uma rede entre o osso púbico e o cóccix. Quando saudáveis e tonificados, elevam os órgãos pélvicos para obter um núcleo forte e um excelente controlo.

Caso não esteja certa do que se sente ao exercitar o seu pavimento pélvico, imagine que está a tentar parar de urinar a meio do fluxo. Este movimento muscular, puxando para dentro e para cima, é o que precisa de dominar. (Porém, não faça isso enquanto urina!)

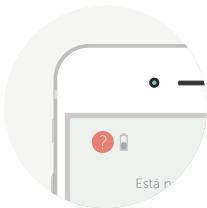


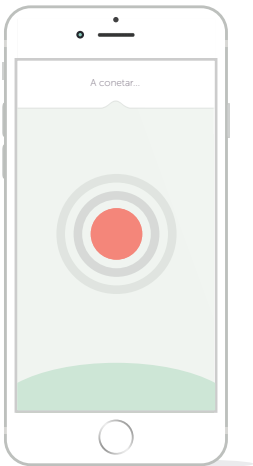
Como fazer exercício

Ao fazer exercício, lembre-se de:

- Manter o seu estômago, nádegas e coxas descontraídas e não prenda a respiração
- Inspire profundamente para descontrair e ao expirar, aperte o seu pavimento pélvico para dentro e para cima

A app Elvie fornece mais orientação durante os seus exercícios. Toque no ícone de ajuda no canto superior esquerdo para obter informações sobre como aperfeiçoar a sua técnica de exercício.





Como ligar

O Elvie funciona melhor quando é capaz de se ligar facilmente ao seu telemóvel. Isto significa não obscurecer a cauda demasiado (por exemplo, cruzando as pernas). Tente manter as pernas abertas ao fazer exercício e o seu telemóvel no campo de visão com o Elvie, conforme detalhado nas págs. 9 e 10.

No início de cada exercício, aperte suavemente o seu Elvie para que comece a procurar o telemóvel. Pode demorar até 30 segundos a ligar.

Se o Elvie se desligar durante um exercício, deve voltar a ligar-se automaticamente. Caso não o faça, siga as instruções no ecrã, lembrando-se de apertar o Elvie durante, pelo menos, 3 segundos ao tentar fazer a ligação.

Cuidar do Elvie

Limpeza

Limpe o Elvie antes e depois de cada utilização, com água morna, com sabão. Lembre-se de enxaguar muito bem.

É importante que o Elvie esteja totalmente seco antes de o guardar no estojo de transporte.

O que não fazer:

- Lavar o Elvie em água a ferver
- Esterilizar
- Utilizar agentes de limpeza
- Colocar no micro-ondas
- Lavar o Elvie na máquina de lavar
- Deixar o Elvie preso debaixo de alguma coisa
- Utilizar o Elvie no banho



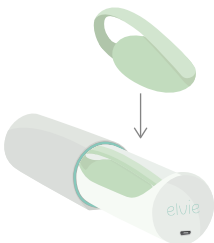
Cuidar do Elvie

Armazenamento

- Mantenha o Elvie limpo, seco e guardado no seu estojo de transporte
- Certifique-se de que a cauda fica por cima e virada para a fora, de acordo com o diagrama abaixo

Coisas a evitar

- Calor extremo
- Frio extremo
- Pressão sustentada



Precauções

Não utilize o Elvie se

- Deu à luz nas últimas semanas
- Sentir dor persistente ao inserir ou utilizar o Elvie, mesmo com lubrificante à base de água
- Tiver uma condição clínica que afete a sua saúde pélvica (por exemplo, corrimento vaginal anormal ou prolapso grave)

Pode utilizar o Elvie durante a gravidez, desde que não esteja a sofrer de quaisquer complicações.

O Elvie é um monitor de exercícios para fortalecimento dos músculos do núcleo. Não deve ser utilizado para tratar ou evitar qualquer condição clínica. Caso não tenha a certeza se deve ou não utilizar o Elvie, consulte um profissional médico qualificado.

Por motivos de higiene, não partilhe o seu Elvie.

Não deixe o seu Elvie no interior mais de quatro horas de cada vez.

Certificação

Elvie:

IC: 20167-EL0115

FCC: 2AEHI-EL0115

MODEL: EL01 - Celeste

Estojo de Transporte:

IC: 20167-EL0215

FCC: 2AEHI-EL0215



As marcas de certificação podem ser encontradas sob a cauda do Elvie e dentro do estojo de transporte.

Para consultar todas as certificações e aprovação, visite elvie.com/certification

Fabricado por:

Chiario Technology Ltd

63-66 Hatton Garden,

EC1N 8LE - London

United Kingdom

Garantia

O Elvie é fabricado com silicone de qualidade médica, sendo sustentado por uma garantia do fabricante limitada contra quaisquer defeitos nos materiais e/ou de fabrico, durante um ano a partir da data de compra.

Os defeitos descobertos dentro do período de garantia devem ser relatados à Chiaro. A Chiaro reserva-se o direito de exercer o seu critério ao determinar se irá substituir ou não o Elvie defeituoso gratuitamente.

Esta garantia não cobre deterioração ou danos causados por desgaste geral, destruição física ou natural, acidente, má utilização, negligência ou outras causas externas.

Qualquer tentativa de desmontar o Elvie irá tornar esta garantia inválida.

Garantia

Quaisquer reclamações sobre a garantia devem ser consubstanciadas por provas razoáveis, incluindo prova da data de aquisição, em conjunto com estas condições da garantia. A Chiaro deve ser notificada sobre a existência de quaisquer Elvies defeituosos. Depois, iremos fornecer-lhe um número de Autorização de Devolução de Mercadoria, que deve ser exibido na embalagem exterior. No caso de a Chiaro decidir substituir o seu Elvie, quaisquer Elvies de substituição não prolongam a duração desta garantia.

Isenção de responsabilidade:

As utilizadoras do Elvie utilizam-no por sua conta e risco. Nem a Chiaro nem os seus revendedores assumem qualquer responsabilidade associada com ou devido à utilização deste produto. A Chiaro reserva-se o direito de rever e/ou atualizar este manual sem ser obrigada a notificar quaisquer utilizadoras.



Para mais questões, consulte a secção de ajuda na app do Elvie ou envie-nos um email:

questions@elvie.com