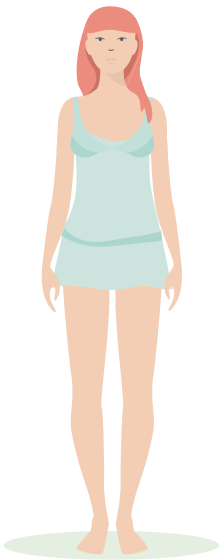


elvie

Acesta este un scurt ghid cu privire la modul de utilizare a lui Elvie.

Descarcati aplicatia Elvie si vizualizati sectiunea de Ajutor pentru mai multe instructiuni detaliate.

Românesc



Bine ai venit

Bine ati venit la Elvie, cel mai personal antrenor al tau. Proiectat de femei pentru femei, Elvie face posibila obtinerea mai multor avantaje in urma exercitiilor de tip kegel.

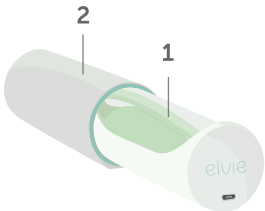
Descarca aplicatia Elvie pentru a incepe cele cinci minute amuzante, de antrenament. Pe masura ce te antrenezi, piatra pretioasa se va deplasa in sus si in jos pe ecran. Vei putea sa iti urmaresti progresul si sa treci la urmatoarele nivele in cel mai scurt timp!

Felicitari pentru ca te-ai alaturat comunitatii in crestere a lui Elvie. Ne-ar placea sa avem feedback-ul tau, astfel te rugam sa ne spui cum putem imbunatatii in continuare experienta Elvie.

Tania Boler, CEO
questions@elvie.com

Pentru alte limbi,
viziteaza: elvie.com/languages

Continut



Continut

In cutie veti gasi:

1. dispozitivul Elvie

Utilizat pentru a urmati exercitiile pentru muschii tai pelvieni

2. Carcasa

Mentine dispozitivul Elvie in siguranta si functioneaza si ca incarcator. Apasa pentru a deschide

3. Cablu Micro USB

Conecteaza carcasa la o sursa de alimentare USB

4. Husa optionala

Ofera dimensionarea particularizata si o mai buna adaptare

Alimentarea lui Elvie

1. Introduceți dispozitivul Elvie în carcasa și închideți-o. Coada trebuie să fie deasupra, îndreptată spre portul USB. În cazul în care utilizați husa suplimentară, îndepărtați-o înainte de alimentare. Va rugăm să încarcați Elvie în poziția orizontală, nu verticală, precum în imaginea de mai jos.

2. Utilizați cablul furnizat pentru a conecta carcasa la o sursă de alimentare USB, precum conectorul computerului sau al telefonului.

3. Verificați dacă lumina de pe carcasa, de deasupra cablului, se aprinde. Lumina se va închide atunci când Elvie este complet încărcat.

Când utilizați Elvie, aplicația va va avertiza când este necesară încărcarea.



Pornire

Inainte de a incepe utilizarea, te rugam sa:

1. Incarci dispozitivul Elvie,

vezi pag. 5 pentru detalii.

2. Descarca aplicatia Elvie

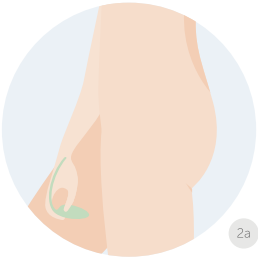
din App Store (pentru iPhone) sau Google Play (pentru Android). Odata instalat, deschide aplicatia si urmeaza instructiunile de pe ecran. Aplicatia este disponibila pentru telefoane ce sunt compatibile cu Bluetooth Low Energy. Telefoanele iPhone trebuie sa fie prevazute cu iOS7 sau mai mult (dispozitive recomandate sunt iPhone 5 sau mai noi). Telefoanele Android trebuie sa fie versiunea 4.3 sau mai noi.

3. Curata-l pe Elvie

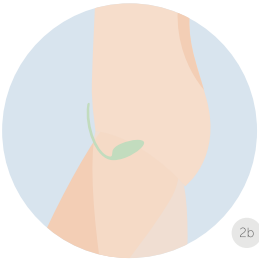
Te rog, tine minte sa te speli pe maine si sa cureti dispozitivul Elvie cu apa calda si sapun, apoi trebuie clatit bine.

4. Porneste Bluetooth-ul

din setarile phoneGo-ului tau pentru a se deschide Bluetooth-ul.



2a



2b

Utilizarea Elvie pentru prima data

Deschide aplicatia Elvie pentru a fi instruit cum se foloseste dispozitivul Elvie pentru prima data.

1. Conecteaza-l pe Elvie

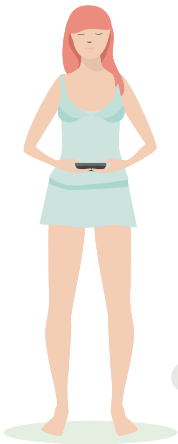
Elvie se conecteaza la telefonul tau prin Bluetooth. Pentru a se conecta pentru prima data, pur si simplu strange-l in mana pentru 3 secunde.

2. Introdu-l pe Elvie

Elvie este usor de introdus. Partea sub forma de pietricica se pozitioneaza in interiorul vaginului iar coada ramane afara, indreptata spre fata. Asigura-te ca intreaga parte sub forma de pietrica este introdusa, dar nu foarte mult (imaginile 2a si 2b). Daca tragi usor, vei simti o usoara rezistenta spre deschiderea vaginului. Daca apare un disconfort in inserarea dispozitivului Elvie, poti utiliza un lubrifiant pe baza de apa.



3



4a

Utilizarea Elvie pentru prima data

3. Gaseste fixarea corecta

Multe femei prefera utilizarea husei optionale pentru a preveni caderea dispozitivului Elvie sau miscarea lui. Incearca-l cu sau fara husa pentru a vedea cum te simti mai confortabil. Trage de coada dispozitivului prin micul orificiu al husei si trage dispozitivul Elvie (imaginea 3). Intotdeauna husa optionala se indeparteaza atunci cand se incarca dispozitivul.

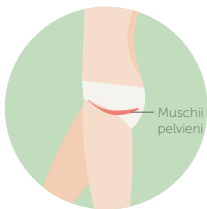
4. Alege-ti pozitia pentru exercitii

Cele mai multe femei prefera sa execute exercitiile stand in picioare. Pur si simplu stai cu picioarele departate, la nivelul umerilor (imagine 4a) si mentine telefonul central. Daca aceasta pozitie nu este confortabila, incerca sa stai culcata, cu picioarele departate (imagine 4b). Pentru cele mai bune rezultate, te rugam sa iti stabilesti obiectivele si sa continui exercitiile in aceeași pozitie.



Efectuarea exercitiilor

Muschii pelvieni sunt un set puternic de muschi ce se intinde precum un hamac intre osul pubian si coccis. Atunci cand este sanatos si tonifiat, el sustine organele pelviene pentru un trunchi puternic si control desavarsit. Daca nu esti sigura ce presupune sa iti antrenezi muschii pelvieni, imagineaza-ti ca incerci sa opresti fluxul de urina. Aceasta miscare a muschiului, contractie spre interior si in sus, este ceea ce trebuie sa stapanesti. (Dar nu executa acest lucru in timpul urinarii!)

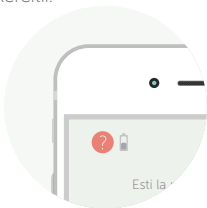


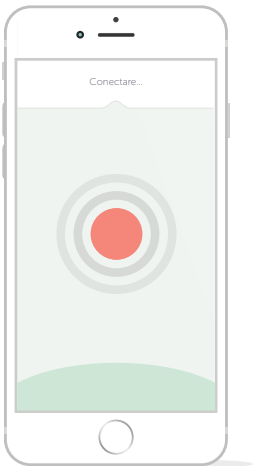
Efectuarea exercitiilor

In timpul exercitiilor, tine minte sa:

- Tii abdomenul, fesele si coapsele relaxate si nu uita sa respiri
- Relaxeaza-te respirand adanc si pe masura ce respiri, contracta-ti muschii pelvieni in interior si in sus

Aplicatia Elvie iti ofera mai multa indrumare pe parcursul antrenamentului. Apasa pe icoana Ajutor din coltul de sus din stanga pentru mai multe informatii despre felul in care iti poti perfectiona tehnica folosita in exercitii.





Cum te conectezi

Elvie functioneaza cel mai eficient atunci cand se poate conecta cu usurinta la telefonul tau. Acest lucru presupune sa nu obstructionezi coada foarte mult (de exemplu, incrucisandu-ti picioarele). In timpul exercitiilor, incerca sa iti tii picioarele desfacute si telefonul in aria dispozitivului Elvie, precum este descris in pag. 9 si 10.

La inceputul fiecarui antrenament, strange usor dispozitivul Elvie astfel incat sa inceapa cautarea telefonului. Ii poate lua pana la 30 secunde sa se conecteze.

Daca Elvie se deconecteaza in timpul exercitiilor, ar trebuie sa se conecteze automat. Daca acest lucru nu se intampla, te rugam sa urmezi instructiunile de pe ecran, avand in vedere strangerea lui Elvie cel putin 3 secunde cad incerci efectuarea unei conexiuni.

Ingrijirea lui Elvie

Curatare

Curata dispozitivul Elvie inainte si dupa fiecare utilizare, cu apa calda cu sapun. Nu uita sa clatesti bine.

Este important ca Elvie sa fie complet uscat inainte de a fi depozitat in carcasa.

Nu:

- Spala dispozitivul Elvie in apa fierbinte
- Steriliza dispozitivul Elvie
- Folosi solutii de curatare
- Introdu dispozitivul in cuptorul cu microunde
- Curata dispozitivul Elvie in masina de spalat vase
- Pozitiona nimic peste Elvie
- Utiliza dispozitivul Elvie in cada



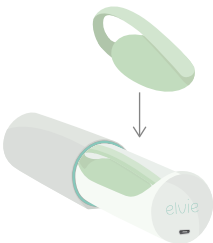
Ingrijirea lui Elvie

Depozitare

- Pastreaza dispozitivul Elvie curat, uscat si positionat in carcasa
- Asigura-te ca pozitia cozii este in sus si inafara, precum in diagrama de la jos

Lucruri de evitat

- Caldura extrema
- Frig extrem
- Presiune continua



Masuri de precautie

Nu utiliza dispozitivul Elvie daca:

- Ai nascut in ultimele sase saptamani
- Simti o durere constanta in momentul introducerii sau utilizarii dispozitivului Elvie, chiar si cu lubrifiant pe baza de apa
- Ai o conditie medicala ce iti afecteaza sanatatea pelviana (de exemplu, secretii vaginale anormale sau prolaps sever)

Poti utiliza dispozitivul Elvie in timpul sarcinii atata timp cand nu suferi de nicio complicatie. Elvie este un dispozitiv de urmarire a executiilor pentru intarirea muschiului trunchiului. Nu trebuie folosit pentru a trata sau preveni nicio afectiune medicala. Daca nu esti sigura daca trebuie sau nu sa folosesti dispozitivul Elvie, te rugam sa te adresezi unui reprezentant medical calificat.

Din considerente de igiena, nu impartii dispozitivul Elvie cu altcineva.

Nu lasa continuu dispozitivul Elvie in interiorul vaginului mai mult de o ora.

Certificari

Elvie:

IC: 20167-EL0115

FCC: 2AEHI-EL0115

Carcasa:

IC: 20167-EL0215

FCC: 2AEHI-EL0215



Marcajele cu certificari se pot regasi pe coada dispozitivului Elvie si in interiorul carcasei.

Pentru vizualizarea tuturor certificatelor si aprobarilor, viziteaza elvie.com/certification

Garantie

Elvie este confectionat din silicon medical si are o garantie de doi ani din momentul achizitiei, ce acopera orice defect al materialului sau de manufactura.

Defectele identificate in perioada de garantie se vor raporta producatorului Chiaro.

Chiaro isi rezerva dreptul de a pastra discretia in ceea ce priveste inlocuirea sau nu, fara niciun cost, a dispozitivului Elvie defect.

Garantia nu acopera deteriorari ale aspectului sau deteriorarea cauzata de uzura, distrugere fizica sau naturala, accidente, utilizare incorecta, neglijenta sau alte cauze externe.

Orice incercare de dezasamblare a dispozitivului Elvie presupune pierderea garantiei.

Garantie

Orice solicitare in perioada garantiei trebuie sustinuta cu probe rezonabile, insotita de data achizitiei si a acestor conditii de oferire a garantiei. Producatorului Chiaro trebuie sa i se aduca la cunostinta orice dispozitiv Elvie defect. Atunci, iti vom pune la dispozitie un numar de Autorizare de Returnare a Marfii, ce trebuie positionat pe exteriorul ambalajului. In cazul in care Chiaro decide sa inlocuiasca dispozitivul Elvie, acest lucru nu presupune extinderea garantiei.

Exonerarea de raspundere:

Utilizatorii Elvie isi asuma propriul lor risc. Nici Chiaro si nici distribuitorii lui nu isi asuma nicio responsabilitate sau raspundere asociata cu sau datorata utilizarii acestui produs. Chiaro isi rezerva dreptul sa revizuiasca si/ sau actualizeze acest manual fara a fi obligat sa notifice niciun utilizator.



Pentru intrebari viitoare, te rugam sa te adresezi sectiunii de Ajutor pe aplicatia Elvie sau sa ne trimiti un email la **questions@elvie.com**