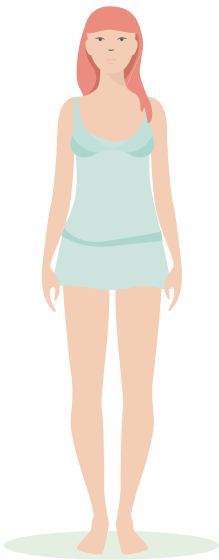


elvie

Det här är en kort handledning i att använda Elvie.

Ladda ner Elvie-appen och gå till hjälpsnittet för mer detaljerade instruktioner.

Svenska



Hej!

Välkommen till Elvie, din mest personliga tränare. Skapad av kvinnor för kvinnor, gör Elvie det möjligt att få ut mer av dina knipövningar.

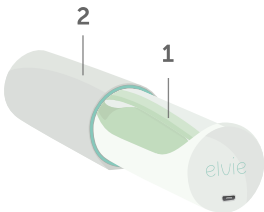
Ladda ner Elvie-appen och börja med de sköna femminuters träningspassen. Medan du tränar kommer briljanten att röra sig upp och ner på din skärm. Du kommer att kunna följa dina framsteg och höja din nivå på nolltid!

Välkommen som medlem i den växande Elvie-gemenskapen. Vi vill gärna höra om dina erfarenheter, så låt oss veta hur vi kan förbättra upplevelsen av Elvie.

Tania Boler, vd
questions@elvie.com

Andra språk kan du hitta på elvie.com/languages

Vad finns inuti



Vad finns inuti

I kartongen hittar du:

1. Elvie

Använd den för att logga dina bäckenbottenövningar.

2. Förvaringsask

Skyddar Elvie och fungerar också som laddare. Tryck för att öppna.

3. Mikro-USB-kabel

Ansluter förvaringsasken till ett USB-uttag för laddning.

4. Extra hölje

Justerar storleken för bättre passform.

Ladda Elvie

1. Placera Elvie i förvaringsasken och stäng den. Svansen måste ligga uppåt, och peka mot USB-porten. Om du använder det extra höljet ska du ta av det före laddning. Ladda Elvie horisontellt, inte vertikalt, så som bilden visar.

2. Använd den levererade kabeln för att ansluta förvaringsasken till ett USB-uttag, till exempel din dator.

3. Kontrollera att lampan på översidan av förvaringsasken tänds. Lampan släcks när Elvie är fulladdad.

När du använder Elvie kommer appen att varna dig när den behöver laddas.



Sätta igång

Innan du använder Elvie första gången, kom ihåg att:

1. Ladda Elvie

Se punkt 5 för detaljer.

2. Skaffa Elvie-appen

Hämta appen från App Store (för iPhone) eller Google Play (för Android). När du har installerat appen öppnar du den och följer instruktionerna på skärmen.

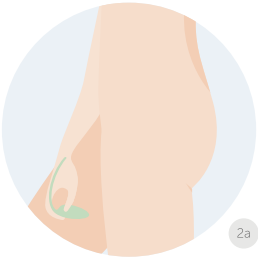
Appen finns för mobiler som stöder Bluetooth Low Energy. iPhones måste ha iOS7 eller senare (rekommenderade modeller är iPhone 5 och senare). Androidmobiler måste ha version 4.3 eller senare.

3. Rengör Elvie

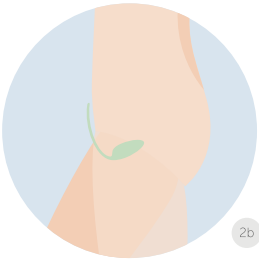
Kom ihåg att tvätta dina händer och Elvie med varmt vatten och tvål innan du använder den. Skölj noga.

4. Aktivera Bluetooth på din mobil

Öppna inställningarna på mobilen för att aktivera Bluetooth.



2a



2b

Att använda Elvie första gången

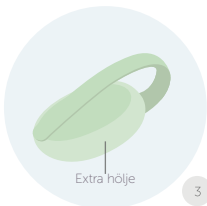
Öppna Elvie-appen och följ vägledningen för hur du använder Elvie för första gången.

1. Anslut Elvie

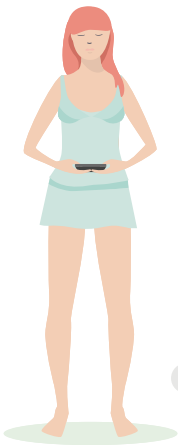
Elvie använder Bluetooth för att ansluta till din mobil. För att ansluta din Elvie första gången kramar du den bara lätt i handen under 3 sekunder.

2. Så här sätter du in Elvie

Elvie är lätt att sätta in. För in den rundade delen i slidan, svansen ska vara kvar utanför och peka framåt. Se till att du sätter in hela den rundade delen, men sätt den inte för högt upp (bild 2a och 2b). Om du drar den försiktigt nedåt så känner du ett lätt motstånd vid slidöppningen. Om Elvie känns obekvämt kan du prova med ett vattenbaserat glidmedel.



3



4a

Att använda Elvie första gången

3. Hitta den rätta passformen

Många kvinnor föredrar att använda det extra höljet för att förhindra att Elvie faller ut eller rör sig när den sitter i. Prova både med och utan höljet för att se vad som känns bäst. Trä Elvies svans genom det lilla hålet i höljet och dra det över Elvie (bild 3). Kom ihåg att ta av höljet innan du laddar Elvie.

4. Välj träningsposition

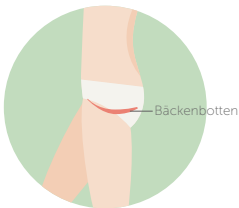
De flesta kvinnor föredrar att träna stående. Stå helt enkelt med axelavstånd mellan fötterna (bild 4a) och håll mobilen mitt framför mellangärdet. Om det känns obekvämt att stå kan du prova att ligga ner med fötterna isär (bild 4b). För att få bäst resultat ska du bestämma dina mål och träna i samma ställning varje gång.



Så här tränar du

Din bäckenbotten är ett kraftfullt litet knippe av muskler som sitter som en hängmatta mellan svansbenet och blygdbenet. När musklerna är friska och starka lyfter de upp dina bäckenorgan och ger dig en stark nedre bål och god kontroll.

Om du undrar hur det känns att träna din bäckenbotten kan du försöka sluta kissa mitt i strömmen. Den här muskelrörelsen, där du lyfter inåt och uppåt, är vad du behöver lära dig att behärska. (Men gör det inte medan du kissar!)

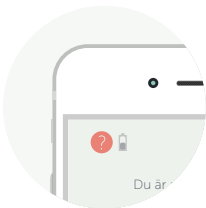


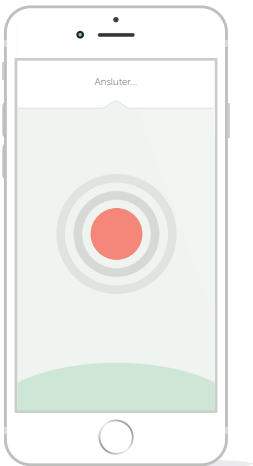
Så här tränar du

När du tränar ska du komma ihåg det här:

- Se till att magen, skinkorna och låren är avslappnade och försök låta bli att hålla andan
- Ta ett djupt andetag för att slappna av, och knip din bäckenbotten inåt och uppåt när du andas ut.

Du får mer vägledning i Elvie-appen under dina träningspass. Tryck på hjälpikonen i övre vänstra hörnet så får du information om hur du kan förbättra din träningsteknik.





Hur du ansluter

Elvie fungerar bäst när det går lätt att ansluta till din mobil. Det innebär att svansen inte ska skymmas för mycket (till exempel genom att du korsar benen). Försök hålla benen öppna när du tränar och håll mobilen inom synhåll för Elvie, så som beskrivs på s. 9 och 10.

I början av varje träning kan du krama Elvie försiktigt, så att den börjar söka efter din mobil. Det kan ta upp till 30 sekunder att ansluta.

Om Elvie tappar kontakten under en träning ska den återansluta automatiskt. Om det inte gör det ska du följa instruktionerna på mobilens skärm medan du samtidigt kramar Elvie under minst 3 sekunder medan du försöker ansluta.

Ta hand om Elvie

Rengöring

Rengör Elvie och det extra höljet före och efter varje användning med varmt vatten och lite tvål. Kom ihåg att skölja den noga.

Det är viktigt att Elvie är helt torr innan du lägger tillbaka den i förvaringsasken.

Gör inte det här:

- Tvätta Elvie i kokande vatten
- Sterilisera Elvie
- Använda rengöringsmedel
- Köra den i mikrovågsugnen
- Rengöra Elvie i tvättmaskin
- Lämna Elvie liggande under något
- Använda Elvie i badet



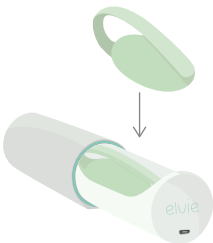
Ta hand om Elvie

Förvaring

- Håll Elvie ren, torr och skyddad i sin förvaringsask
- Se till att svansen ligger uppåt och pekar utåt som skissen nedan visar

Saker att undvika

- Extrem värme
- Extrem kyla
- Konstant tryck



Försiktighetsåtgärder

Använd inte Elvie om

- det är mindre än sex veckor sedan du födde barn
- du känner en ihållande smärta när du sätter in eller använder Elvie, även när du använder ett vattenbaserat glidmedel
- du har ett medicinskt tillstånd som påverkar din bäckenbotten (till exempel onormala flytningar från slidan eller allvarlig prolaps)

Du kan använda Elvie under din graviditet så länge du inte upplever några komplikationer. Elvie är en träningsspårare för att stärka bälmuskulaturen. Den ska inte användas för att behandla eller förebygga något medicinskt tillstånd. Om du är osäker på om du bör använda Elvie ska du konsultera din läkare eller sjuksköterska.

Av hygieniska skäl ska du inte dela din Elvie med någon annan.

Låt inte Elvie vara insatt mer än en timme åt gången.

Certifiering

Elvie:

IC: 20167-EL0115

FCC: 2AEHI-EL0115

Förvaringsask:

IC: 20167-EL0215

FCC: 2AEHI-EL0215



Certifieringsmärkena finns under Elvies svans och på insidan av förvaringsasken.

För alla certifieringar och godkännanden kan du besöka elvie.com/certification

Garanti

Elvie tillverkas av medicinskt silikon och har en begränsad tillverkargaranti mot material- och/eller tillverkningsfel som gäller under två år från inköpsdatum.

Fel som upptäcks under garantiperioden bör rapporteras till Chiaro. Chiaro förbehåller sig rätten att efter egen bedömning avgöra om en defekt Elvie ska ersättas utan kostnad.

Denna garanti täcker inte kosmetiska förändringar eller skada som orsakas av allmän förslitning, fysisk eller naturlig nedbrytning, olyckshändelse, felaktig användning, försummelse eller andra externa orsaker.

Varje försök att ta isär Elvie gör garantin ogiltig.

Garanti

Garantianspråk måste stödjas med rimlig bevisning, inklusive bevis över inköpsdatum, vid sidan av dessa garantivillkor. Defekta Elvieenheter ska rapporteras till Chiaro. Vi kommer då att ge dig ett RMA-nummer (Return Merchandise Authorisation number), som måste anges på utsidan av förpackningen. I den händelse Chiaro beslutar att ersätta din Elvie kommer den ursprungliga garantitiden inte att förlängas utan gäller också för ersättningsenheten.

Ansvarsfriskrivning:

Användaren använder Elvie på egen risk. Varken Chiaro eller dess återförsäljare tar något ansvar eller förpliktelse förenad med eller för användningen av denna produkt. Chiaro förbehåller sig rätten att revidera och/eller uppdatera denna bruksanvisning utan förpliktelse att underrätta några användare.



För ytterligare frågor se
hjälpavsnittet i Elvie-appen
eller kontakta oss per e-post:
questions@elvie.com