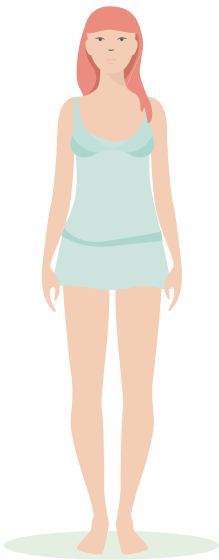


# elvie

นี่คือวิธีการใช้งานElvie อย่างสั้น  
กรุณาดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน Elvie  
และศึกษาส่วนบริการช่วยเหลือสำหรับ  
คำแนะนำต่างๆอย่างละเอียด

ไทย



# สวัสดีค่ะ

ยินดีต้อนรับเข้าสู่ Elvie  
เทรนเนอร์ส่วนตัวที่สุดของคุณ  
ที่ได้รับการออกแบบโดยผู้หญิงเพื่อผู้หญิงโดย  
เฉพาะ Elvie  
จะทำให้คุณได้รับประโยชน์เพิ่มขึ้นจากการบริหาร  
กล้ามเนื้ออู้งเชิงกรานปกติของคุณนะคะ

กรุณาดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน Elvie เพื่อเริ่มต้น  
ความสนุกสนานกับเรา เพียงแค่คุณทำกายบริหาร  
แค่ 5 นาที

ในขณะที่คุณกำลังทำกายบริหารนั้น the Gem จะ  
เลื่อนขึ้นลงบนหน้าจอ ซึ่งคุณสามารถติดตามความ  
คืบหน้าของคุณรวมทั้งปรับระดับเพิ่มขึ้นได้ตลอด  
เวลาเท่าที่คุณต้องการ

ขอแสดงความยินดีที่คุณได้เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของ  
Elvie ที่กำลังเติบโตขึ้น

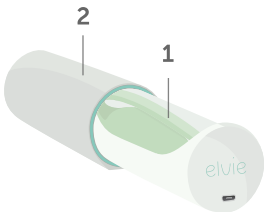
เราอยากที่จะได้ยินความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ  
ของคุณ ดังนั้น กรุณาแจ้งให้เราว่าเราสามารถปรับปรุง  
พัฒนาการใช้ Elvie เพื่อให้คุณให้มีประสบการณ์ที่  
ดีอย่างต่อเนื่องได้

อย่างไร

ทาเนีย โบลเลอร์, CEO  
[questions@elvie.com](mailto:questions@elvie.com)

สำหรับภาษาอื่นๆ กรุณาเข้าไปที่  
[elvie.com/languages](https://elvie.com/languages)

# มืออะไรในนี้บ้าง



# มีอะไรในนี้บ้าง

## 1. Elvie

ใช้เพื่อติดตามการบริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานของคุณ

## 2. ปลอกหุ้ม

ใช้เพื่อหุ้มป้องกัน Elvie ให้ปลอดภัย และยังเป็นที่ชาร์จไฟ

กรุณาอ่านเพื่อเปิด

## 3. สายไมโคร USB

ใช้เพื่อเชื่อมต่อครอบป้องกันกับ ระบบจ่ายไฟ แบบ USB เพื่อชาร์จไฟ

## 4. ปลอกเสริม

ช่วยให้ปรับขนาดเพื่อให้พอดีมากขึ้น

# การชาร์จไฟ Elvie

**1.** วาง Elvie ไว้ในที่ครอบป้องกันและปิดให้สนิท ส่วนหางจะต้องอยู่ด้านบน ชี้ไปทางช่องเสียบ USB ถ้าคุณใช้ปลอกเสริม กรุณาถอดออกก่อนชาร์จไฟ กรุณาชาร์จไฟ Elvie ในแนวตั้งแทนการชาร์จไฟในแนวนอนตามรูปด้านล่างนี้

**2.** ใช้สายเชื่อมต่อที่ได้เตรียมไว้เพื่อเชื่อมต่อที่ปลอกหุ้มกับแหล่งพลังงาน USB เช่นคอมพิวเตอร์หรือปลั๊กโทรศัพท์ของคุณ

**3.** เช็كد้านบนของสายเชื่อมต่อมีสัญญาณไฟติดขึ้นมา และสัญญาณไฟจะดับลงเมื่อ Elvie ได้ชาร์จไฟเต็มแล้ว  
ในขณะที่ใช้งาน Elvie

แอปพลิเคชันจะแจ้งเตือนคุณเมื่อจะต้องการให้มีการชาร์จไฟ



# การเริ่มการใช้งาน

การที่จะใช้งานครั้งแรก กรุณาจดจำว่าคุณจะต้อง

## 1. ชาร์จไฟ Elvie

กรุณาอ่านรายละเอียดในหน้า 5

## 2. มีแอปพลิเคชัน Elvie

ดาวน์โหลดแอปพลิเคชันโดยผ่าน App store (สำหรับไอโฟน) หรือ Google Play (สำหรับแอนดรอย)

เมื่อติดตั้งเรียบร้อยแล้ว เปิดแอปพลิเคชันและทำตามคำแนะนำที่ขึ้นบน

หน้าจอ

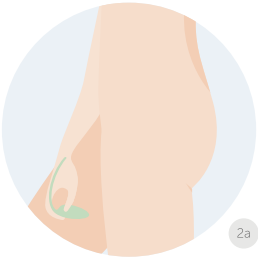
แอปพลิเคชันจะมีพร้อมกับโทรศัพท์ที่สนับสนุนบลูทูธพลังงานต่ำ ไอโฟนจะต้องมีระบบปฏิบัติการ iOS7 ขึ้นไป (อุปกรณ์ที่แนะนำให้ใช้คือไอโฟน 5 ขึ้นไป) โทรศัพท์แอนดรอยจะต้องมีเวอร์ชัน 4.3 หรือใหม่กว่า

## 3. ทำความสะอาด Elvie

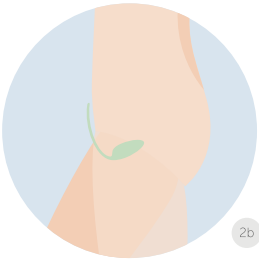
กรุณาจดจำว่าคุณจะต้องทำความสะอาดมือของคุณและ Elvie ด้วยน้ำสบู่ก่อนการใช้งาน โดยให้น้ำไหลผ่านให้ทั่ว

## 4. เปิดบลูทูธที่โทรศัพท์ของคุณ

ไปที่เมนูการตั้งค่าบนโทรศัพท์ของคุณเพื่อเปิดการใช้งานบลูทูธ



2a



2b



# การใช้ Elvie เป็นครั้งแรก

เปิดแอปพลิเคชัน Elvie เพื่อใช้เป็นแนวทางว่าคุณจะใช้ Elvie เป็นครั้งแรกได้อย่างไร

## 1. เชื่อมต่อ Elvie

Elvie จะเชื่อมต่อกับโทรศัพท์ของคุณโดยผ่านบลูทูธ ในการเชื่อมต่อ Elvie เป็นครั้งแรก ใช้มือบีบเบาๆ อย่างง่ายเป็นเวลา 3 วินาที

## 2. สวมใส่ Elvie

Elvie สามารถสวมเข้าได้อย่างง่าย

โดยสอดส่วนที่มีรูปร่างมน

เข้าไปทางช่องคลอดโดยยังคงให้หางส่วนปลายออกอยู่นอกโดยหันไปทางด้านหน้า

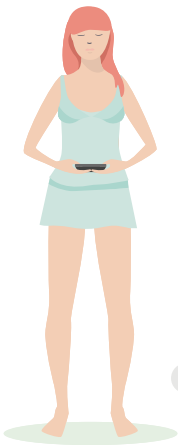
กรุณาแน่ใจว่าได้สอดใส่ส่วนที่มีรูปร่างมนทั้งหมด

เข้าไปอย่างสมบูรณ์แต่ไม่สูงจนเกินไป (รูป 2a

และ 2b) ถ้าคุณตั้งลงมาอย่างช้าๆ คุณจะรู้สึกถึงแรง

ต้านเล็กน้อยที่บริเวณปากช่องคลอด ถ้าคุณรู้สึกไม่

สบายที่จะสอด Elvie คุณสามารถลองใช้เจลหล่อลื่นแบบน้ำเพื่อช่วยได้



# การใช้ Elvie เป็นครั้งแรก

## 3. หาความพอดีที่เหมาะสมกับคุณ

ผู้หญิงหลายคนอาจจะอยากจะใช้ปลอกเสริมเพื่อป้องกัน Elvie จากการร่วงหล่นหรือหลุดเข้าไปด้านใน สามารถลองใส่โดยมี หรือไม่มีที่ปลอกเสริมเพื่อดูว่าแบบไหนจะพอดีที่สุด ร้อยสายของ Elvie ผ่านช่องเล็กๆในปลอกเสริมและตั้งบริเวณเหนือ Elvie (รูป 3) จำไว้เสมอว่าจะต้องถอดปลอกหุ้มออกทุกครั้ง

## 4. เลือกท่าทางกายบริหาร

ผู้หญิงส่วนใหญ่ชอบที่จะบริหารท่าทางในท่ายืน ให้ยืนสบายๆแยกขาเล็กน้อย ให้เท่ากับความกว้างหัวไหล่ (รูป 4a) และถือโทรศัพท์ของคุณไว้ตรงกลางกระบังลม ถ้าคุณยังรู้สึกว่าเป็นท่าทางที่ไม่สบาย ลองนอนราบกับพื้น โดยแยกขาออกจากกัน (รูป 4b) และเพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่ดีที่สุด กรุณาตั้งเป้าหมายและทำกายบริหารอย่างต่อเนื่อง ในท่าเดิมเป็นระยะเวลาหนึ่ง



# วิธีการทำท่ากายบริหาร

อุ้งเชิงกรานเป็นกลุ่มของกล้ามเนื้อเล็กๆที่ทรงพลังที่สามารถยืดหดได้เหมือนเปลาะระหว่างกระดูกหัวหน้าและกระดูกก้นกบ

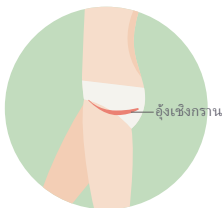
เมื่อแข็งแรงและกระชับจะยกอวัยวะอุ้งเชิงกรานขึ้นเพื่อความแข็งแรงและควบคุมได้ดี

ถ้าคุณไม่แน่ใจว่าจะรู้สึกอย่างไรเมื่อทำการบริหารบริเวณอุ้งเชิงกราน ให้จินตนาการว่าคุณกำลังพยายามที่จะหยุดตัวเอง

ระหว่างการปัสสาวะ

คุณต้องเข้าใจการเคลื่อนไหว การยก เข้าด้านใน และออกด้านนอก ของกล้ามเนื้ออย่างถ่องแท้

(แต่อย่าพยายามทำในขณะที่คุณกำลังปัสสาวะอยู่!!!)



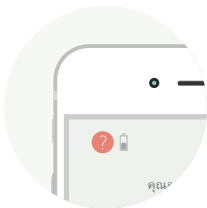
# วิธีการทำท่ากายบริหาร

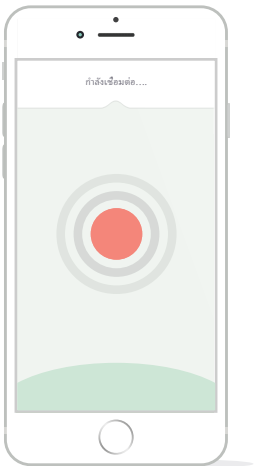
ในขณะที่คุณกำลังทำท่ากายบริหารอยู่นั้น  
จดจำไว้ว่า

- ทำให้ท้อง สะโพก และต้นขา ผ่อนคลายและไม่  
กั้นหายใจ
- หายใจเข้าลึกๆเพื่อผ่อนคลาย และเมื่อคุณหายใจ  
ออกให้ขมับอู้งเชิงกรานของคุณเข้าและยกขึ้น

แอปพลิเคชัน Elvie นี้จะให้คำแนะนำคุณมากขึ้น  
ระหว่างที่คุณทำกาย

บริหาร แต่ที่สัญลักษณ์ช่วยเหลือนตรงมุมซ้ายด้าน  
บนเพื่อทราบข้อมูล ว่าคุณจะมีเทคนิคการทำกาย  
บริหารที่ยอดเยี่ยมได้  
อย่างไร





# วิธีการเชื่อมต่อ

Elvieสามารถทำงานได้ดีที่สุดเมื่อมันสามารถเชื่อมต่อได้อย่างง่ายกับโทรศัพท์ของคุณแล้ว เพื่อให้วิธีนี้จะไม่เป็นบตบังสายมากเกินไป (เช่นคร่อมขาของคุณเป็นต้น) พยายามอ้าขาของคุณออกในขณะที่ทำกายบริหารและมือถือของคุณอยู่ในสายตาพร้อมกับ Elvie ตามรายละเอียดหน้า 9 และ 10

และเมื่อเริ่มการบริหารแต่ละครั้ง บีบ Elvie ของคุณเบาๆ เพื่อให้ค้นหาโทรศัพท์ของคุณ อาจจะใช้เวลาถึง 30 วินาที สำหรับการเชื่อมต่อ

ถ้า Elvie หลุดจากการเชื่อมต่อระหว่างการทำกายบริหาร อุปกรณ์จะต้องเชื่อมต่อให้อีกครั้งอย่างอัตโนมัติ ในกรณีที่มันไม่เชื่อมต่อ กรุณาปฏิบัติตามคำแนะนำบนหน้าจอ จดจำว่าต้องบีบ Elvie อย่างน้อย 3 วินาที เมื่อพยายามที่จะเชื่อมต่ออีกครั้ง

# การดูแลรักษา Elvie

## การทำความสะอาด

ทำความสะอาด Elvie ก่อนและหลังการใช้ด้วยน้ำสบู่อุ่นๆ จดจำว่าต้องให้น้ำผ่านให้ทั่ว

เป็นเรื่องสำคัญมากที่ Elvie จะต้องแห้งสนิทก่อนที่จะจัดเก็บในปลอกหุ้ม

## ข้อห้าม

- ห้ามล้าง Elvie ในน้ำเดือด
- ห้ามฆ่าเชื้อ
- ห้ามใช้สารทำความสะอาด
- ห้ามนำเข้าไมโครเวฟ
- ห้ามนำ Elvie ไปซักรีดในเครื่องซักผ้า
- ห้ามปล่อยให้ Elvie ถูกทับจากวัตถุใดๆ
- ห้ามใช้ Elvie ในอ่างอาบน้ำ





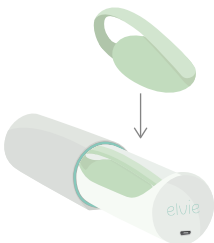
# การดูแลรักษา Elvie

## การเก็บรักษา

- เก็บ Elvie ไว้ในที่สะอาด แห้ง และเหมาะสมในกล่องหุ้ม
- มั่นใจว่าส่วนหางอยู่ด้านบนและวางหงายขึ้นตามแผนภาพด้านล่าง

## สิ่งที่ต้องหลีกเลี่ยง

- ความร้อนสูง
- ความเย็นจัด
- ความกดอากาศต่อเนื่อง



# ข้อควรระมัดระวัง

## ห้ามใช้ Elvie ถ้า

- คุณเพิ่งคลอดบุตรภายในระยะเวลา 6 เดือนที่ผ่านมา
- คุณมีอาการเจ็บปวดตลอดเวลาเมื่อสอดใส่ หรือใช้ Elvie แม้ว่าจะใช้ร่วมกับกับเจลหล่อลื่นแบบหนาแล้ว
- คุณมีปัญหาด้านสุขภาพที่กระทบต่อสุขภาพ อวัยวะของคุณ (ตัวอย่างเช่น ตกขาวอย่างผิดปกติ หรือภาวะช่องคลอดหย่อนอย่างรุนแรง )

คุณสามารถใช้ Elvie ระหว่างการตั้งครรภ์ราบเท่าที่คุณไม่รู้สึกรบกวน

จากภาวะแทรกซ้อนใดๆ

Elvie เป็นเครื่องติดตามการออกกำลังกายสำหรับการทำให้กล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวแข็งแรง

จะต้องไม่นำไปใช้เพื่อรักษาหรือป้องกันปัญหาด้านสุขภาพ

ถ้าคุณไม่แน่ใจว่าคุณสามารถใช้ Elvie ได้หรือไม่ กรุณาปรึกษาผู้เชี่ยวชาญทางการแพทย์ที่ได้รับการรับรอง

เพื่อเหตุผลด้านสุขอนามัย ไม่ควรใช้ Elvie ร่วมกับผู้อื่น

ไม่ควรทิ้ง Elvie ไว้ในช่องคลอดของคุณมากกว่าหนึ่งชั่วโมงต่อการใช้แต่ละครั้ง

# การรับรอง

## Elvie:

IC: 20167-EL0115

FCC: 2AEHI-EL0115

## ปลอกหุ้ม:

IC: 20167-EL0215

FCC: 2AEHI-EL0215



เครื่องหมายการรับรองสามารถพบได้ที่ใต้หางของ Elvie และในปลอกหุ้ม

สำหรับการรับรองทั้งหมดและการอนุมัติ  
ต่างๆ สามารถเข้าไปที่  
[elvie.com/certification](https://elvie.com/certification)

# การรับประกันสินค้า

Elvie ทำมาจากซิลิโคนเกรดที่ใช้ทางการแพทย์ และสนับสนุนโดยการรับประกันจากผู้ผลิตหากเกิดความเสียหายใดๆที่เกี่ยวข้องกับวัสดุ และ/หรือความผิดพลาดจากการผลิต เป็นระยะเวลา 2 ปี นับตั้งแต่วันที่ซื้อสินค้า

ความเสียหายที่พบระหว่างระยะเวลาการรับประกันจะต้องถูกรายงานไปที่ Chiaro ซึ่ง Chiaro สงวนสิทธิ์ดุลพินิจเด็ดขาดในการพิจารณาว่าจะเปลี่ยนอุปกรณ์ให้ใหม่ทดแทนที่อุปกรณ์มีตำหนิโดยไม่มีค่าใช้จ่าย

การรับประกันนี้ไม่ครอบคลุมถึงการเสื่อมสภาพของรูปลักษณะภายนอก หรือความเสียหายที่เกิดจากการสวมใส่หรือฉีกขาดทั่วไป การถูกทำลายทางกายภาพ และภัยธรรมชาติ อุบัติเหตุ การใช้ในทางที่ผิด การละเลย หรือสาเหตุภายนอกอื่นๆ

การพยายามกระทำใดๆที่จะการดัดแปลงแก้ไข Elvie จะทำให้การรับประกันสินค้าสิ้นสุดลง

# การรับประกันสินค้า

การเรียกร้องสิทธิ์ใดๆจะต้องมีหลักฐานสนับสนุนอย่างเหมาะสม รวมทั้งหลักฐานของวันที่ซื้อสินค้า ควบคู่กับเงื่อนไขการรับประกัน Chiaro จะต้องได้รับการแจ้งความเสียหายของ Elvie จากนั้นเราจะมอบหมายเลขอนุญาตซื้อขายกลับคืนแก่ลูกค้า ซึ่งจะต้องถูกแสดงบนกล่องด้านนอก ในกรณีที่ Chiaro ตกลงว่าจะเปลี่ยน Elvie ให้คุณใหม่ Elvie จะไม่ขยายระยะเวลาของการรับประกันต่อไปอีก

## การขอลูกเลิกซื้อเรียกร้อง

ผู้ใช้ Elvie กระทบความเสียหายด้วยตนเอง Chiaro และผู้ขายรายย่อย จะไม่รับผิดชอบใดๆ หรือรับผิดชอบใดๆ ที่เกี่ยวข้องหรือสำหรับการใช้สินค้านี้ Chiaro ขอสงวนสิทธิ์ที่จะทบทวน และ/หรือ เปลี่ยนแปลงคู่มือการใช้งานนี้ เพื่อให้เป็นปัจจุบันโดยที่ไม่จำเป็นต้องแจ้งแก่ผู้ใช้งานใดๆ



สำหรับข้อสงสัยเพิ่มเติม กรุณาอ้างอิงส่วนบริการช่วยเหลือในแอปพลิเคชัน Elvie หรือส่งอีเมลมาหาเราที่

**[questions@elvie.com](mailto:questions@elvie.com)**