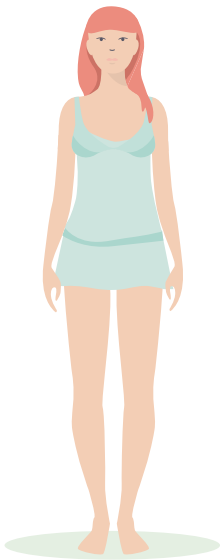


elvie

本手册为Elvie的精简使用说明

请下载Elvie的应用程序，
并参阅说明部分以获得
更详尽的介绍



您好

欢迎使用Elvie，您专属的个人指导员。Elvie由女性专为女性需求而设计，可增进您凯格尔运动的成效。

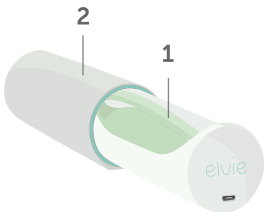
请下载Elvie 应用程序，并进行其中五分钟有趣的锻炼。在您锻炼时，画面上的宝石将会上下移动。您可以随时追踪自身进度，并且很快便能晋升等级！

恭喜您成为正持续成长中的Elvie社群的一份子。我们希望能听取您的意见，让我们知道如何更加提升Elvie的使用体验。

Tania Boler, CEO
questions@elvie.com

如需阅读其他语言，
请前往 elvie.com/languages

产品内容



产品内容

包装内含：

1. Elvie

用以追踪您的骨盆底肌肉锻炼。

2. 携带盒

可保护Elvie不受损坏，同时具有充电功能。请轻推开启。

3. 微型 USB充电线

将携带盒连接至USB电源供应即可充电。

4. 附加外壳

方便调整更适合您的尺寸。

充电方法

1. 将Elvie放入携带盒中并关上盒子。注意Elvie尾部需朝上并指向USB接口。如若有加装附加外壳，请在充电前将其卸除。请确保Elvie在充电时维持水平置放，而不是垂直置放，如下图所示。

2. 使用内附充电线将携带盒连接至附有USB接口的电源供应设备，例如您的电脑或手机电源插头。

3. 确认携带盒上的充电指示灯已亮起。当Elvie充电完毕，指示灯将会关闭。

若Elvie于使用中途需要充电，应用程序将会提醒您。



开始使用

在您初次使用Elvie之前，请记得：

1. 为Elvie充电

详细请参阅第五页。

2. 下载Elvie 应用程序

请从App Store (iPhone) 或 Google Play (Android) 下载应用程序。安装后请开启应用程序并依照屏幕指示操作。

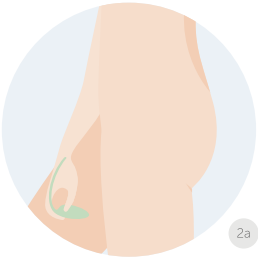
本应用程序适用于支持蓝牙低功耗技术的手机。若您的手机为 iPhone, 必须为iOS7或更高版本 (推荐使用iPhone5或更新的机型)。若为Android手机，就必须为4.3或更高版本。

3. 清洗Elvie

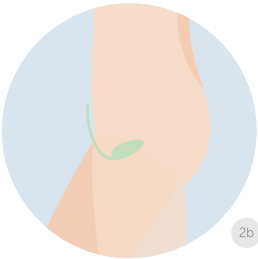
使用前请以温水和肥皂清洗您的双手及Elvie，并彻底冲洗干净。

4. 开启您手机上的蓝牙设定

进入您手机的设定画面，并开启蓝牙功能。



2a



2b

初次使用 Elvie

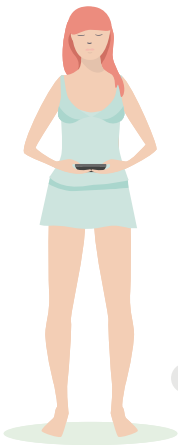
初次使用Elvie时，请开启Elvie应用程序并依照指示进行。

1. 连接 Elvie

Elvie会透过蓝芽与您的手机连结。第一次使用请用手轻轻按压Elvie三秒钟便能完成连结。

2. 放入Elvie

放入Elvie十分简单。将椭圆部分放入您的阴道，将尾部留在外面朝前。请确定将椭圆部分完全置入，但请勿过度深入（如图示2a及2b）。若您轻轻向下拉Elvie时，您应能感受到阴道口有些轻微的阻力。若放入Elvie时感到不适，可尝试使用水性润滑液。



初次使用 Elvie

3. 寻找合适尺寸

许多女性偏好加装附加外壳以防止 Elvie 滑出或在体内滑动。请尝试比较加装与无加装外壳之下何种感觉最合适。请将 Elvie 尾部穿过外壳上的小洞并拉紧（如图示3），并记得在充电时将附加外壳卸除。

4. 选择锻炼姿势

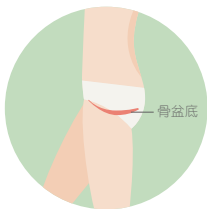
大多女性偏好站着锻炼。只需双脚与肩同宽站立（如图示4a），手持您的手机于上半身中段中央位置即可。若您觉得这个姿势不舒服，可尝试躺下并分开双腿（如图示4b）。为求更佳效果，您可以设定目标，并持续以相同姿势进行锻炼。



如何进行锻炼

骨盆底是一组如同吊床般的肌肉群，延展连接您的耻骨到尾骨。当骨盆底肌肉群健康并状态良好时，能够撑起骨盆腔器官，提供强壮的核心及控制力。

如果您不确定骨盆底肌肉锻炼是什么感觉，您可以尝试想象排尿中途停止的感觉，您需驾驭的正是这种肌肉往内并向上拉提的锻炼。（请勿在您排尿时持续做此动作！）



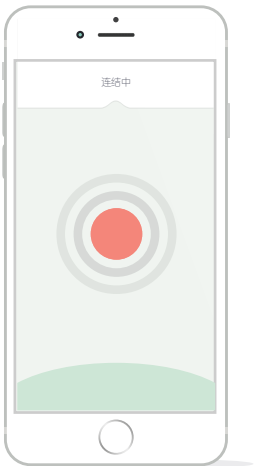
如何进行锻炼

进行锻炼时请记得：

- 放松您的胃部、臀部及大腿,切勿憋住呼吸
- 深吸气并放松，并在吐气时用力使骨盆底肌肉往内并向上收紧(拉提)

Elvie 应用程序能在您锻炼时提供更多指示。请轻点左上方的说明部分获取更多增进本锻炼技巧的信息。





如何连结

保持Elvie与您的手机无间断连结，能令锻炼获得更佳效果。请避免过度遮蔽尾部（例如不要交叉双腿）。锻炼时请保持双腿分开，同时将您的手机保持于Elvie连结范围内，如第九及第十页所示。

在每节锻炼开始时，只需轻轻挤压Elvie，Elvie便会开始搜寻手机，连结可能需要三十秒钟。

若在锻炼进行中途Elvie的连结中断，Elvie将会自动重新连结。若没有重新连结，请依照屏幕指示操作，并记得在尝试连结时轻轻挤压Elvie至少三秒钟。

Elvie保养须知

清洁

每次使用前后请以温水和肥皂清洗Elvie，并记得彻底冲洗干净。

重要的是放入携带盒之前请确保Elvie完全干燥。

请勿

- 用滚烫热水清洗Elvie
- 进行消毒
- 使用清洁剂
- 微波加热
- 用洗衣机清洗Elvie
- 让其他物品压到Elvie
- 在沐浴时使用Elvie



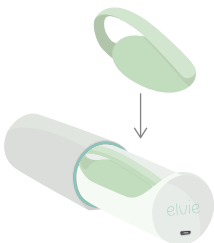
Elvie保养须知

储藏方式

- 请保持Elvie清洁、干燥并妥善收藏于所附的携带盒内。
- 确保尾部朝上并朝外，如下图所示

请避免置于下列环境

- 极端高温
- 极端低温
- 持续挤压



注意事项

若有下列情况，请勿使用Elvie

- 于过去六周内分娩
- 即使使用水性润滑液，仍于放入或使用Elvie时持续感到不适
- 您的骨盆腔正处于疾病状态（如阴道分泌物失常或严重下垂等）

若无罹患任何并发症，您在怀孕期间仍然可以使用Elvie。

Elvie是核心肌肉强化锻炼追踪器，不得使用于病况之治疗和预防。若您不确定应不应该使用Elvie，请咨询符合资格之专业医疗人员。

为保持个人卫生，请勿与他人共享Elvie。

每次使用请勿让Elvie置于体内超过一小时。

相关认证

Elvie:

IC: 20167-EL0115

FCC: 2AEHI-EL0115

携带盒:

IC: 20167-EL0215

FCC: 2AEHI-EL0215



认证标志位于Elvie尾部底端及携带盒内。

如需查阅所有认证及核准信息, 请
上网浏览elvie.com/certification

保固服务

Elvie使用医疗级硅胶制造，并享有由原装购买日起，于材料或制造上之任何瑕疵的原厂一年保固服务。

保固期间内若发现瑕疵应回报予Chiaro得知。Chiaro得保留是否免费替换Elvie瑕疵品之权利。

本保固服务不涵盖因一般磨损、使用或自然损坏、意外、错误使用、疏失或其他外来因素所造成之损坏及外观损伤。

任何意图拆毁Elvie皆会使本保固失效。

保固服务

除了以上保固条件外，所有保固必须附有合理证明，包括购买日期证明。任何Elvie瑕疵品皆须通知Chiaro。我们将提供您一组退回商品授权码（Return Merchandise Authorisation number）并必须列于外包装上。若Chiaro决定进行替换Elvie，替换后的Elvie将不会延长本保固服务期限。

声明：

Elvie使用者應自負風險。Chiaro及其零售商無須就本產品之使用方法所產生的風險承擔責任。Chiaro保留修改及／或更新本使用說明之權利，且無須通知任何使用者。



如需要更多信息，请参阅Elvie应用程序内的说明，或电邮给我们：
questions@elvie.com