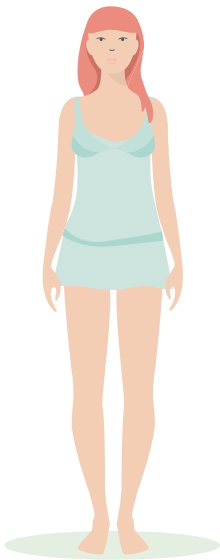


elvie

本手冊為Elvie的精簡使用說明

請下載Elvie的應用程式，並參閱說明部分以獲得更詳盡的介紹。



您好

歡迎使用Elvie，您專屬的個人指導員。Elvie由女性專為女性需求而設計，可增進您凱格爾運動的成效。

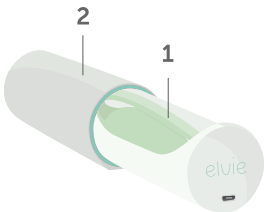
請下載Elvie 應用程式，並進行其中五分鐘有趣的鍛鍊。在您鍛鍊時，畫面上的寶石將會上下移動。您可以隨時追蹤自身進度，並且很快便能晉升等級！

恭喜您成為正持續成長中的Elvie社群的一份子。我們希望能聽取您的意見，讓我們知道如何更加提昇Elvie的使用體驗。

Tania Boler, CEO
questions@elvie.com

如需閱讀其他語言，
請前往 elvie.com/languages

產品內容



產品內容

包裝內含：

1. Elvie

用以追蹤您的骨盆底肌肉鍛鍊。

2. 攜帶盒

可保護Elvie不受損壞，同時具有充電功能。請輕推開啟。

3. 微型 USB充電線

將攜帶盒連接至USB電源供應即可充電。

4. 附加外殼

方便調整更適合您的尺寸。

充電方法

- 1.** 將Elvie放入攜帶盒中並關上盒子。注意Elvie尾部需朝上並指向USB接埠。如若有加裝附加外殼，請在充電前將其卸除。請確保Elvie在充電時維持水平置放，而不是垂直置放，如下圖所示。
- 2.** 使用內附充電線將攜帶盒連接至附有USB接埠的電源供應設備，例如您的電腦或手機電源插頭。
- 3.** 確認攜帶盒上的充電指示燈已亮起。當Elvie充電完畢，指示燈將會關閉。

若Elvie於使用中途需要充電，應用程式將會提醒您。



開始使用

在您初次使用Elvie之前，請記得：

1. 為Elvie充電

詳細請參閱第五頁。

2. 下載Elvie 應用程式

請從App Store (iPhone) 或Google Play (Android) 下載應用程式。

安裝後請開啟應用程式並依照螢幕指示操作。

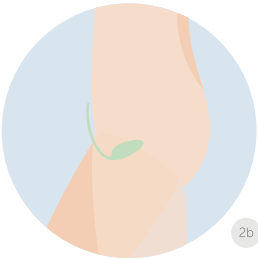
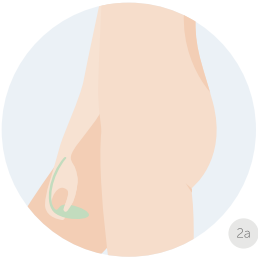
本應用程式適用於支援藍芽低功耗技術的手機。若您的手機為iPhone, 必須為iOS7或更高版本(推薦使用iPhone5或更新的機型)。若為Android手機，就必須為4.3或更高版本。

3. 清洗Elvie

使用前請以溫水和肥皂清洗您的雙手及Elvie，並徹底沖洗乾淨。

4. 開啟您手機上的藍芽設定

進入您手機的設定畫面，並開啟藍芽功能。



初次使用 Elvie

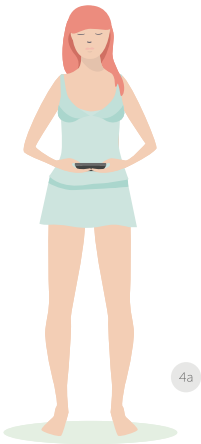
初次使用Elvie時，請開啟Elvie應用程式並依照指示進行。

1. 連接 Elvie

Elvie會透過藍芽與您的手機連結。第一次使用請用手輕輕按壓 Elvie 三秒鐘便能完成連結。

2. 放入Elvie

放入Elvie十分簡單。將橢圓部分放入您的陰道，將尾部留在外面朝前。請確定將橢圓部分完全置入，但請勿過度深入（如圖示2a及2b）。若您輕輕向下拉Elvie時，您應能感受到陰道口有些輕微的阻力。若放入Elvie時感到不適，可嘗試使用水性潤滑液。



初次使用 Elvie

3. 尋找合適尺寸

許多女性偏好加裝附加外殼以防止 Elvie 滑出或在體內滑動。請嘗試比較加裝與無加裝外殼之下何種感覺最合適。請將 Elvie 尾部穿過外殼上的小洞並拉緊（如圖示3），並記得在充電時將附加外殼卸除。

4. 選擇鍛鍊姿勢

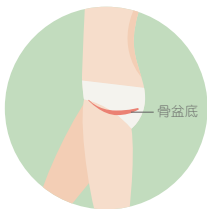
大多女性偏好站著鍛鍊。只需雙腳與肩同寬站立（如圖示4a），手持您的手機於上半身中段中央位置即可。若您覺得這個姿勢不舒服，可嘗試躺下並分開雙腿（如圖示4b）。為求更佳效果，您可以設定目標，並持續以相同姿勢進行鍛鍊。



如何進行鍛鍊

骨盆底是一組如同吊床般的肌肉群， 延展連接您的恥骨到尾骨。當骨盆底肌肉群健康並狀態良好時，能夠撐起骨盆腔器官，提供強壯的核心及控制力。

如果您不確定骨盆底肌肉鍛鍊是什麼感覺，您可以嘗試想像排尿中途停止的感覺，您需駕馭的正是這種肌肉往內並向上拉提的鍛鍊。(請勿在您排尿時持續做此動作!)



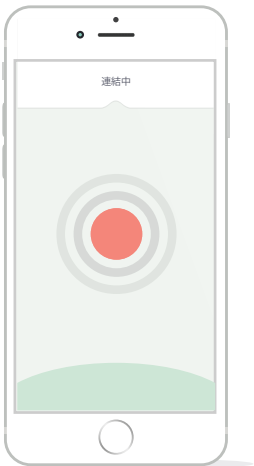
如何進行鍛鍊

進行鍛鍊時請記得：

- 放鬆您的胃部、臀部及大腿,切勿憋住呼吸
- 深吸氣並放鬆，並在吐氣時用力使骨盆底肌肉往內並向上收緊(拉提)

Elvie 應用程式能在您鍛鍊時提供更多指示。請輕點左上方的說明部分獲取更多增進本鍛鍊技巧的資訊。





如何連結

保持Elvie與您的手機無間斷連結，能令鍛鍊獲得更佳效果。請避免過度遮蔽尾部（例如不要交叉雙腿）。鍛鍊時請保持雙腿分開，同時將您的手機保持於Elvie連結範圍內，如第九及第十頁所示。

在每節鍛鍊開始時，只需輕輕擠壓Elvie，Elvie 便會開始搜尋手機，連結可能需要三十秒鐘。

若在鍛鍊進行中途Elvie的連結中斷，Elvie將會自動重新連結。若沒有重新連結，請依照螢幕指示操作，並記得在嘗試連結時輕輕擠壓Elvie至少三秒鐘。

Elvie保養須知

清潔

每次使用前後請以溫水和肥皂清洗Elvie，並記得徹底沖洗乾淨。

重要的是放入攜帶盒之前請確保Elvie完全乾燥。

請勿

- 用滾燙熱水清洗Elvie
- 進行消毒
- 使用清潔劑
- 微波加熱
- 用洗衣機清洗Elvie
- 讓其他物品壓到Elvie
- 在沐浴時使用Elvie



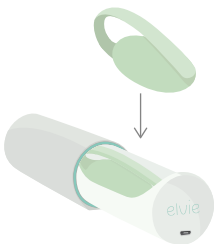
Elvie保養須知

儲藏方式

- 請保持Elvie清潔、乾燥並妥善收藏於所附的攜帶盒內。
- 確保尾部朝上並朝外，如下圖所示

請避免置於下列環境

- 極端高溫
- 極端低溫
- 持續擠壓



注意事項

若有下列情況，請勿使用Elvie

- 於過去六周內分娩
- 即使使用水性潤滑液，仍於放入或使用Elvie時持續感到不適
- 您的骨盆腔正處於疾病狀態
(如陰道分泌物失常或嚴重下垂等)

若無罹患任何併發症，您在懷孕期間仍然可以使用Elvie。

Elvie是核心肌肉強化鍛鍊追蹤器，不得使用於病況之治療和預防。若您不確定應不應該使用Elvie，請諮詢符合資格之專業醫療人員。

為保持個人衛生，請勿與他人共用Elvie。

每次使用請勿讓Elvie置於體內超過一小時。

相關認證

Elvie:

IC: 20167-EL0115

FCC: 2AEHI-EL0115

攜帶盒:

IC: 20167-EL0215

FCC: 2AEHI-EL0215



認證標誌位於Elvie尾部底端及攜帶盒內。

如需查閱所有認證及核准資訊，請上網瀏覽elvie.com/certification

保固服務

Elvie使用醫療級矽膠製造，並享有由原裝購買日起，於材料或製造上之任何瑕疵的原廠一年保固服務。

保固期間內若發現瑕疵應回報予Chiaro得知。Chiaro得保留是否免費替換Elvie瑕疵品之權利。

本保固服務不涵蓋因一般耗損、使用或自然損壞、意外、錯誤使用、疏失或其他外來因素所造成之損壞及外觀損傷。

任何意圖拆毀Elvie皆會使本保固失效。

保固服務

除了以上保固條件外，所有保固必須附有合理證明，包括購買日期證明。任何Elvie瑕疵品皆須通知Chiaro。我們將提供您一組退回商品授權碼（Return Merchandise Authorisation number）並必須列於外包裝上。若Chiaro決定進行替換Elvie，替換後的Elvie將不會延長本保固服務期限。

聲明：

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。



如需要更多資訊，請參閱Elvie應用程式內的說明，或電郵給我們：
questions@elvie.com