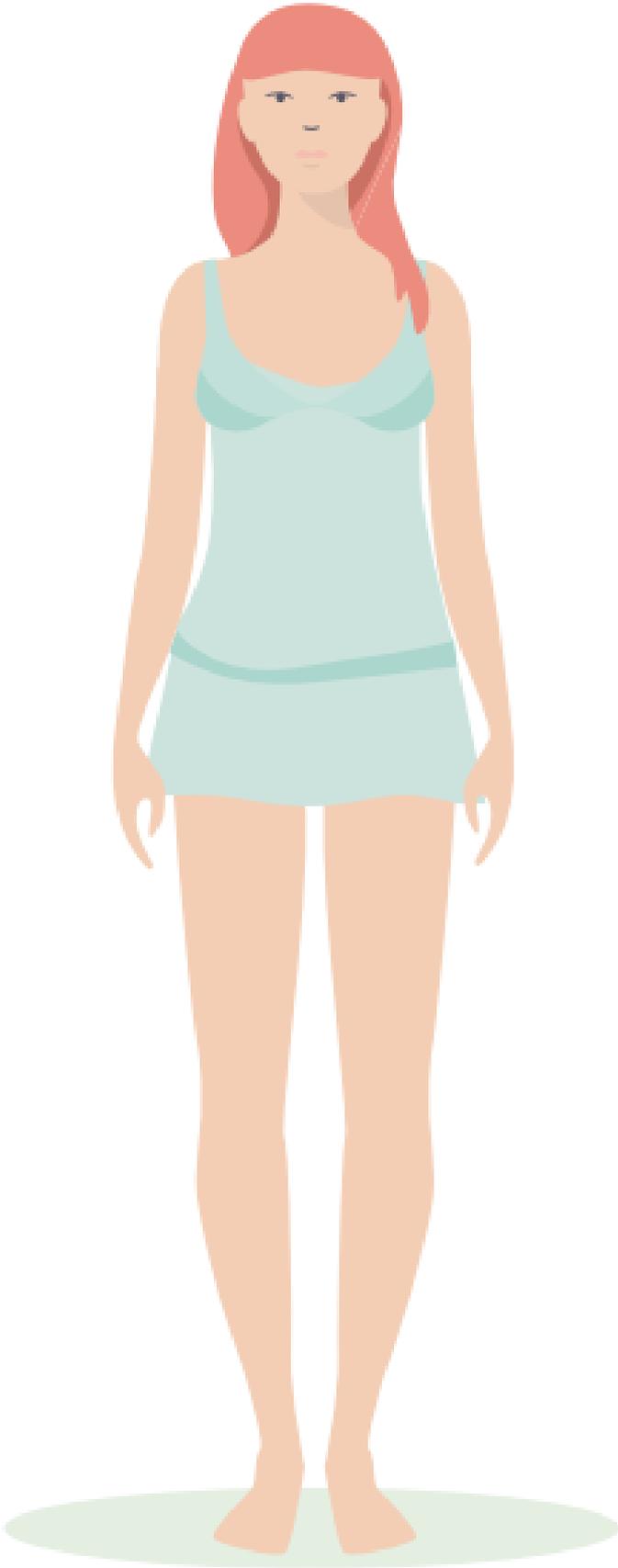


elvie

Dies ist eine
Kurzanleitung zur
Verwendung von Elvie.

Bitte laden Sie die
Elvie-App herunter.
Unter Hilfe erhalten Sie
weitere Informationen.

Deutsch



Hallo!

Herzlich Willkommen bei Elvie, Ihrem sehr persönlichen Trainer. Elvie wurde von Frauen für Frauen entwickelt, zur erfolgreichen Unterstützung Ihrer Beckenbodenübungen.

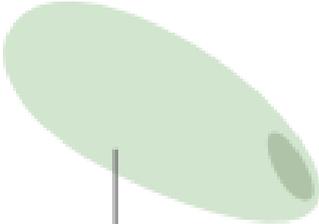
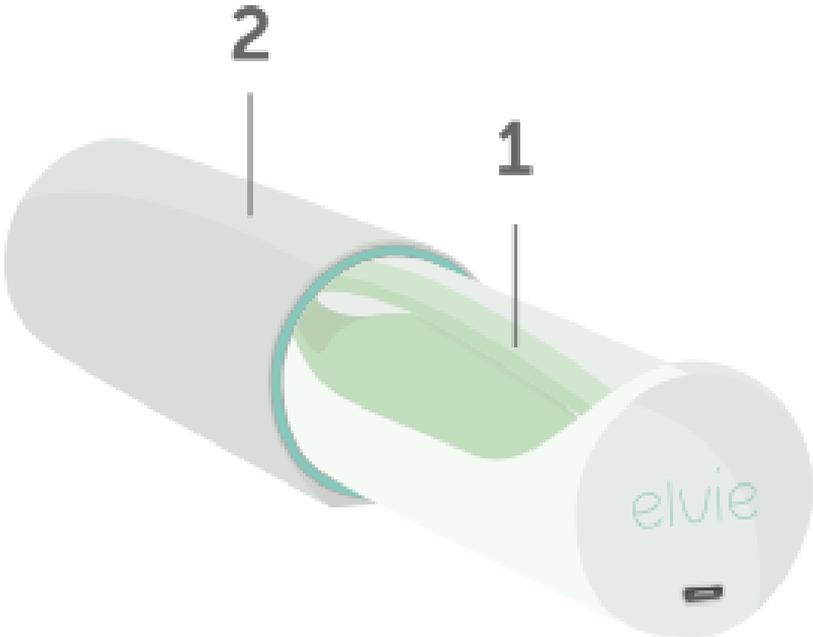
Laden Sie sich die Elvie-App herunter und freuen Sie sich auf ein fünfminütiges erstes Workout. Der Juwel auf dem Bildschirm bewegt sich während der Übungen nach oben und unten. So können Sie Ihre Fortschritte verfolgen und das nächste Level im Handumdrehen erreichen.

Herzlichen Glückwunsch - ab jetzt gehören Sie zur stetig wachsenden Elvie Community! Wir würden uns über ein Feedback sehr freuen! Bitte lassen Sie uns wissen, wie wir Elvie für Sie noch weiter verbessern können.

Tania Boler, CEO
questions@elvie.com

Informationen in weiteren Sprachen
erhalten Sie unter elvie.com/languages

Inhalt



Inhalt

In der Packung enthalten:

1. Elvie

Mit Elvie verfolgen Sie den Fortschritt Ihrer Beckenbodenübungen.

2. Ladegerät

Das Ladegerät dient auch zur Aufbewahrung und zum sicheren Transport von Elvie. Zum Öffnen drücken.

3. Mikro-USB-Kabel

Verbindet das Ladegerät zum Laden mit einer USB-Stromquelle.

4. Optionaler Aufsatz

Bei Bedarf kann der Aufsatz zur individuellen Anpassung übergezogen werden.

Elvie laden

- 1.** Legen Sie Elvie in das Ladegerät mit dem länglichen Teil nach oben, welcher in Richtung des USB-Ports weisen muss. Schließen Sie das Ladegerät. Wenn Sie den Aufsatz verwenden, entfernen Sie diesen bitte vor dem Ladevorgang. Bitte laden Sie Elvie, wie im Bild dargestellt, in horizontaler und nicht in vertikaler Richtung liegend.
- 2.** Verbinden Sie zum Laden das Ladegerät mit einer USB-Stromquelle mit Hilfe des mitgelieferte Mikro-USB-Kabel.
- 3.** Prüfen Sie, ob das Licht über dem Kabel auf dem Ladegerät leuchtet. Sobald Elvie vollständig geladen ist, erlischt das Licht. Der aktuelle Ladestatus wird in der App angezeigt.

Während Sie Elvie benutzen, informiert Sie die App darüber, wenn Elvie geladen werden muss.



Erste Schritte

Vor dem ersten Gebrauch denken Sie daran:

1. Elvie zu laden

Weitere Informationen finden Sie auf Seite 5.

2. sich die Elvie-App zu holen

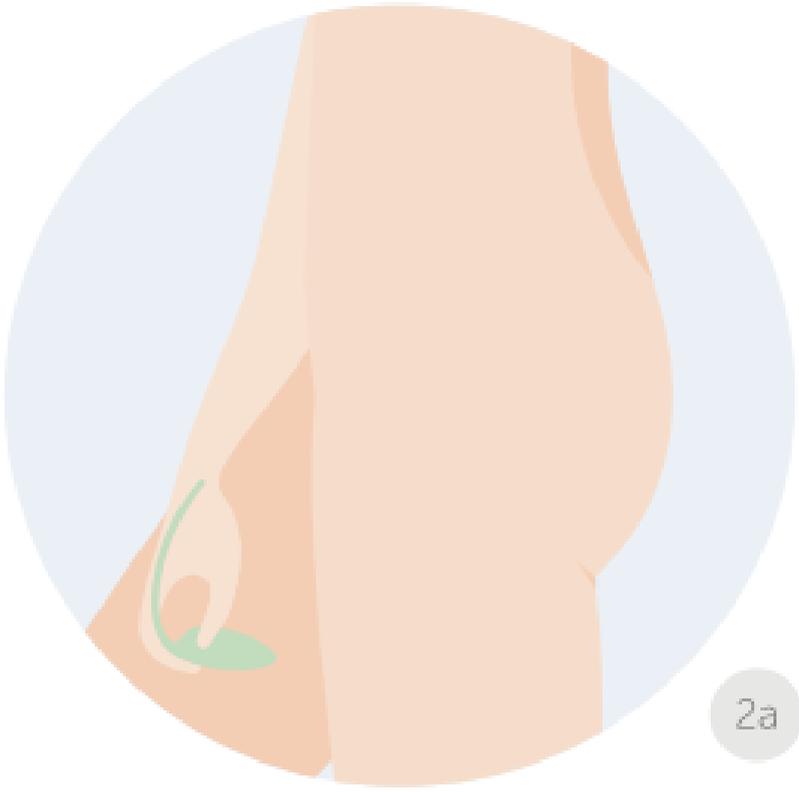
Laden Sie die App (für das iPhone) über den App Store oder (für Android) über Google Play herunter. Öffnen Sie nach der Installation die App und folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm. Die App ist auf Handys verfügbar, die Bluetooth Low Energy unterstützen. iPhones müssen mindestens über iOS7 verfügen (wir empfehlen die Verwendung des iPhone 5 oder einer neueren Version). Android-Handys müssen über die Version 4.3 oder eine neuere Version verfügen.

3. Elvie zu reinigen

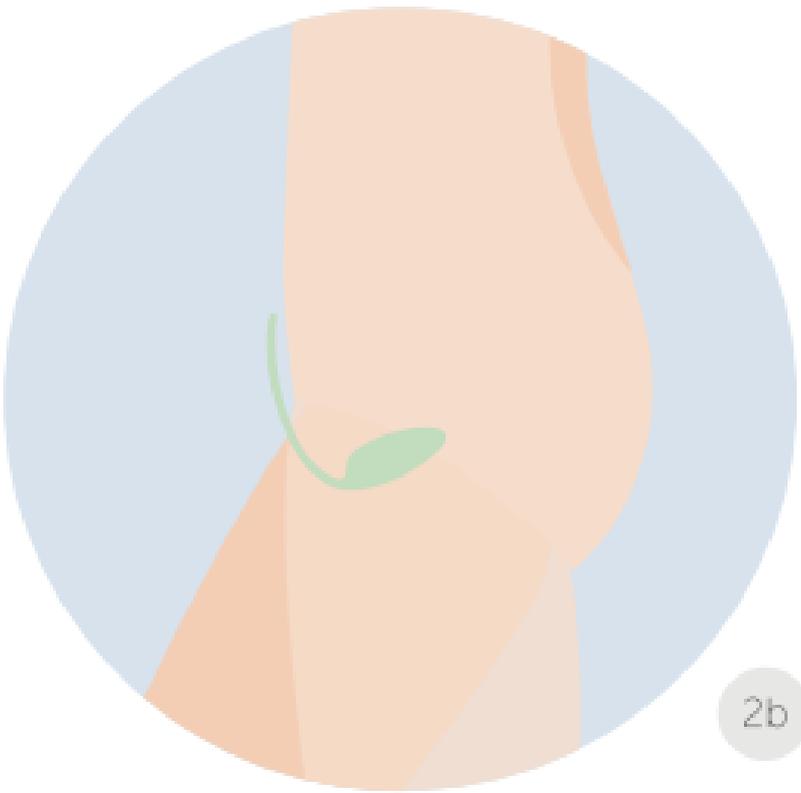
Denken Sie bitte daran, Ihre Hände und Elvie vor dem Gebrauch mit warmem Wasser und Seife zu reinigen und gründlich abzuspülen.

4. an Ihrem Handy Bluetooth einzuschalten

Wählen Sie in Ihrem Handy Einstellungen und schalten Sie Bluetooth ein.



2a



2b

Elvie das erste Mal verwenden

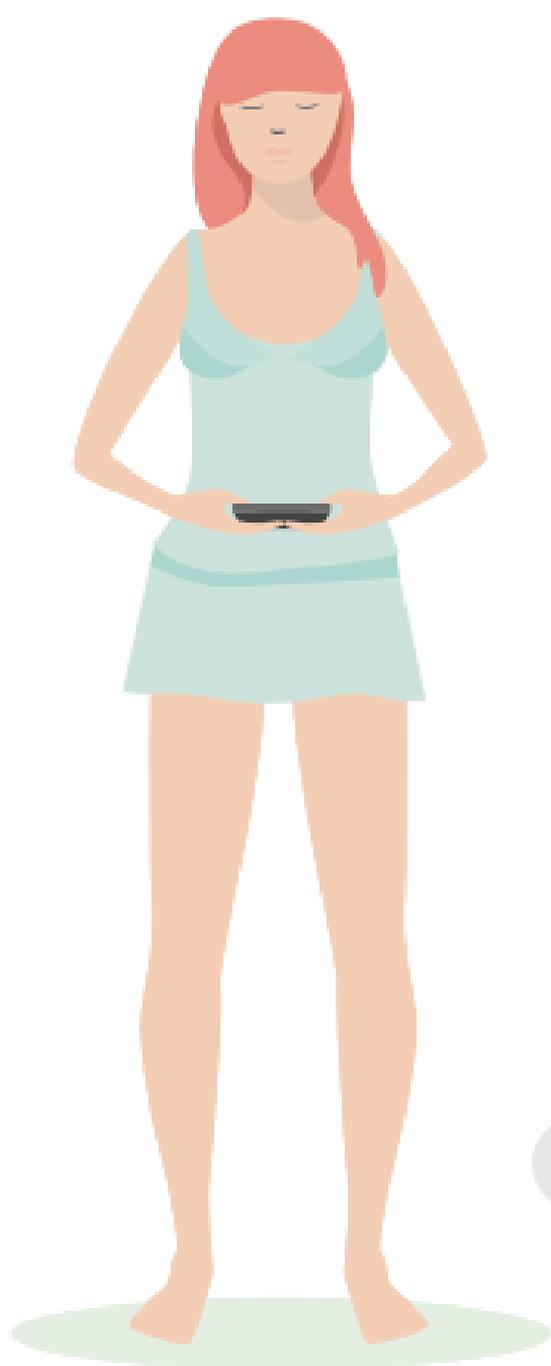
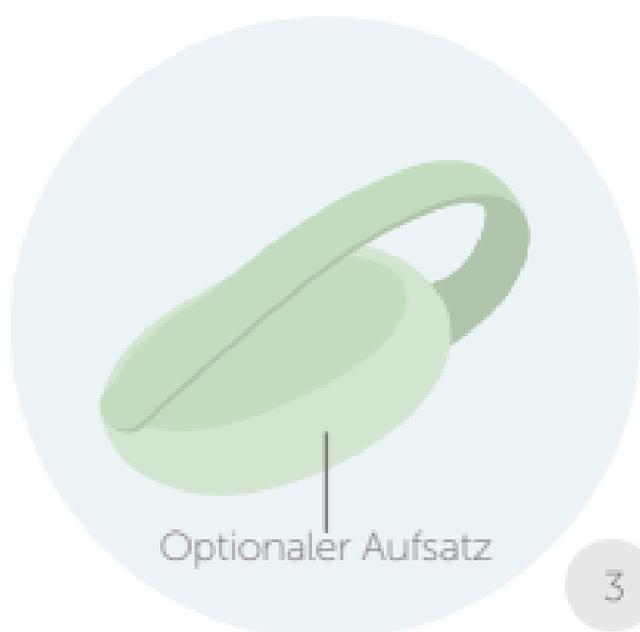
Öffnen Sie die Elvie-App, um mehr über die erste Benutzung von Elvie zu erfahren.

1. Elvie verbinden

Elvie wird mit Ihrem Handy über Bluetooth verbunden. Um Elvie zum ersten Mal zu verbinden, drücken Sie es einfach vorsichtig 3 Sekunden lang mit Ihrer Hand zusammen.

2. Elvie einführen

Elvie kann ganz leicht eingeführt werden. Führen Sie den mandelförmigen Teil in die Scheide ein, der längliche Teil bleibt draußen und weist nach vorn. Führen Sie den mandelförmigen Teil unbedingt vollständig ein, schieben Sie ihn aber nicht zu weit nach oben (Abbildung 2a und 2b). Wenn Sie ihn vorsichtig nach unten ziehen, fühlen Sie einen leichten Widerstand an der Vaginalöffnung. Fühlt es sich unangenehm an, wenn Sie Elvie einführen, verwenden Sie ein Gleitmittel auf Wasserbasis.



Elvie das erste Mal verwenden

3. Elvie individuell anpassen

Einige Frauen möchten den optionale Aufsatz benutzen, damit Elvie nicht herausrutscht oder sich hin und her bewegt. Versuchen Sie es mit und ohne Aufsatz, um zu sehen, was sich am besten anfühlt. Ziehen Sie den länglichen Teil von Elvie durch die kleine Öffnung in dem Aufsatz und ziehen Sie diesen über Elvie (Bild 3). Denken Sie immer daran, den Aufsatz abzuziehen, bevor Sie Elvie laden.

4. Nehmen Sie die Übungsposition ein

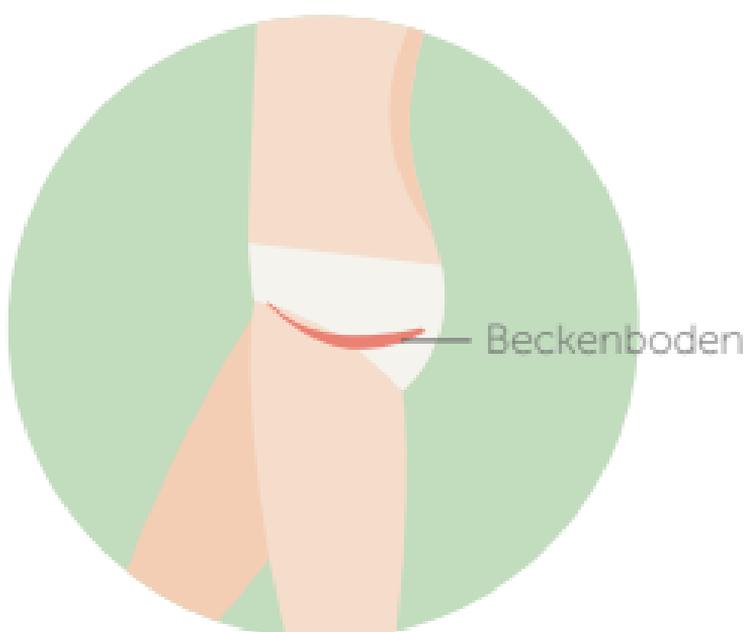
Viele Frauen bevorzugen es, im Stehen zu üben. Stellen Sie sich so hin, dass die Beine schulterbreit auseinander stehen (Bild 4a) und halten Sie das Handy auf die Höhe Ihrer Taille. Ist diese Position unbequem, legen Sie sich mit gespreizten Beinen hin (Bild 4b). Um ein optimales Ergebnis zu erzielen, führen Sie die Übungen immer in der gleichen Position durch.



Die Übungen durchführen

Der Beckenboden ist ein starker kleiner Muskelapparat, der wie eine Hängematte zwischen Steißbein und Schambein sitzt. Ein gesunder, fitter Beckenboden hebt die im Becken liegenden Organe an, so dass dieser Bereich gefestigt ist und gut kontrolliert werden kann.

Sollten Sie sich nicht sicher sein, wie es sich anfühlt, Ihren Beckenboden zu trainieren, stellen Sie sich vor, Sie versuchen, während des Wasserlassens aufzuhören. Dazu müssen Sie diese Muskelbewegung ausführen: Ziehen Sie den Beckenboden nach innen und oben.

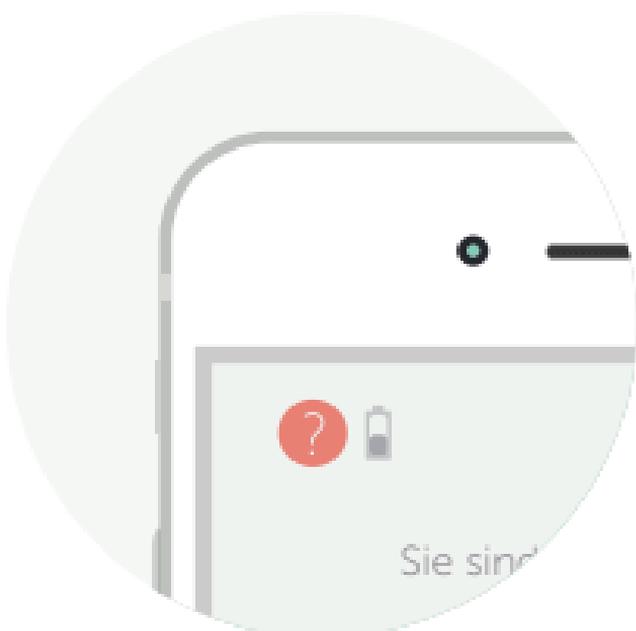


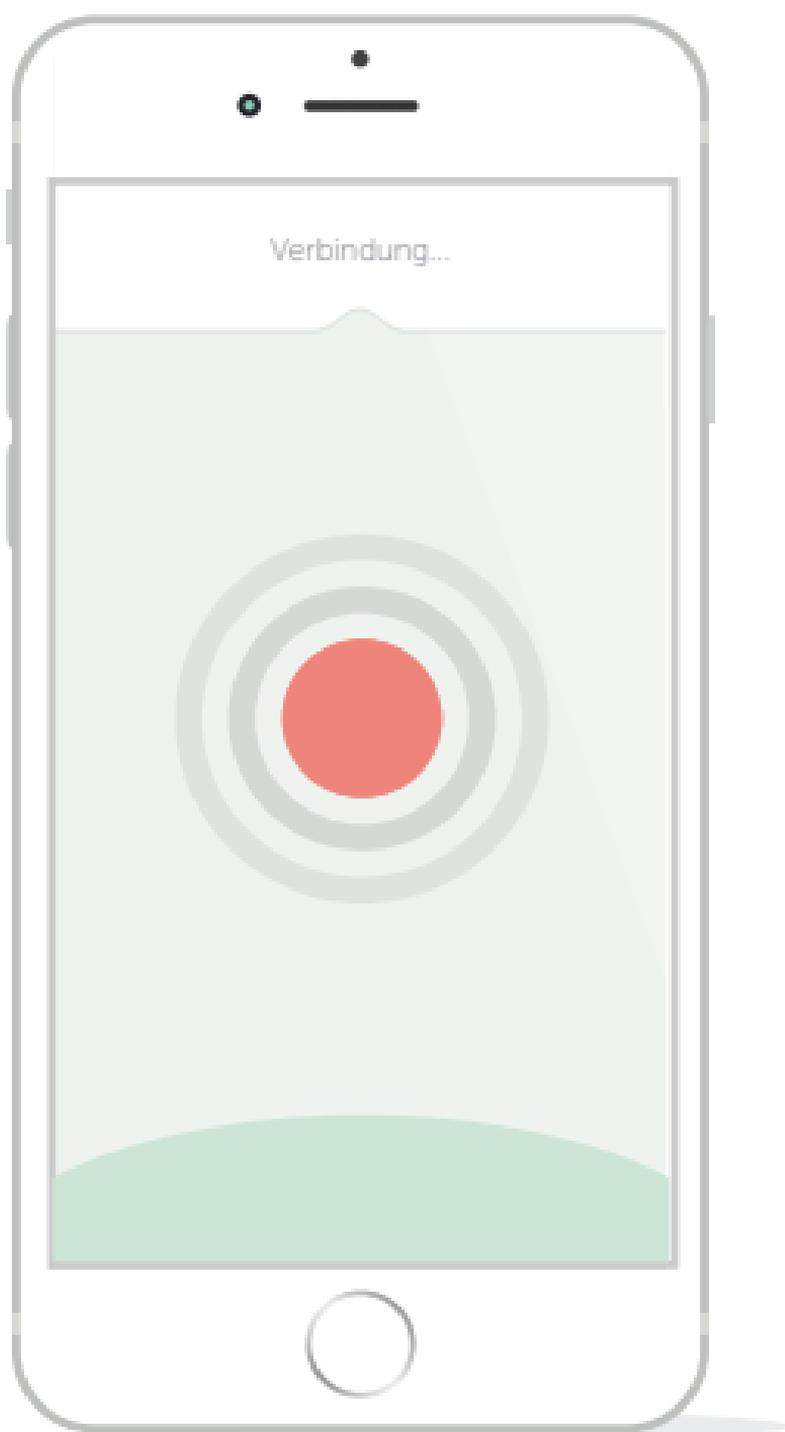
Die Übungen durchführen

Wenn Sie die Übungen durchführen, denken Sie daran:

- Ihren Magen, den Po und die Oberschenkel nicht anzuspannen und den Atem nicht anzuhalten
- tief Luft zu holen und sich zu entspannen und beim Ausatmen den Beckenboden nach innen und oben zu ziehen

Weitere Anweisungen hierzu erhalten Sie in der Elvie-App. Tippen Sie in der oberen linken Ecke auf Hilfe, um Informationen über die optimale Übungstechnik zu erhalten.





Elvie verbinden

Elvie funktioniert am besten, wenn es sich auf einfache Weise mit Ihrem Handy verbinden kann. Das bedeutet, dass der längliche Teil nicht zu sehr verdeckt werden darf (z. B. dadurch, dass Sie ihre Beine übereinanderschlagen). Versuchen Sie, Ihre Beine während des Übens etwas auseinanderzuspreizen und Ihr Handy so zu halten, dass es möglichst nah am Elvie ist, wie auf Seite 9 und 10 dargestellt.

Zu Beginn jeder Übung drücken Sie Elvie vorsichtig, so dass es nach dem Handy sucht. Es kann bis zu 30 Sekunden dauern, bis die Verbindung aufgebaut ist.

Falls die Verbindung zwischen Elvie und Ihrem Handy während einer Übung unterbrochen wird, baut sie sich in der Regel automatisch wieder auf. Geschieht das nicht, folgen Sie bitte den Anweisungen auf dem Bildschirm. Denken Sie daran, Elvie beim Verbindungsaufbau mindestens 3 Sekunden zu drücken.

Elvie pflegen

Reinigen

Reinigen Sie Elvie vor und nach jedem Gebrauch mit warmem Seifenwasser und spülen Sie es gründlich ab.

Elvie muss vollständig trocken sein, bevor Sie es in das Ladegerät legen.

Keinesfalls dürfen Sie

- Elvie mit kochendem Wasser abwaschen
- Elvie sterilisieren
- Reinigungsmittel verwenden
- Elvie in der Mikrowelle erhitzen
- Elvie in der Waschmaschine reinigen
- Elvie unter einem Gegenstand einklemmen
- Elvie in der Badewanne/Dusche benutzen



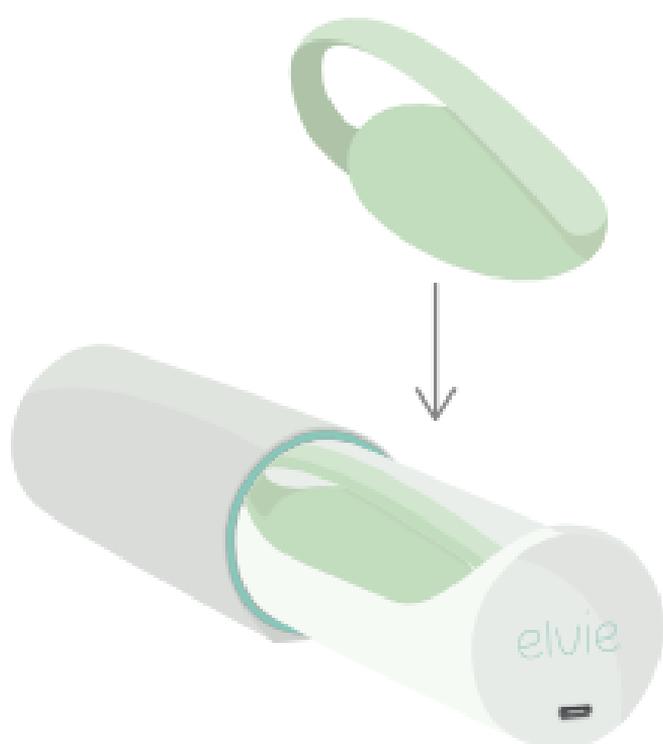
Elvie pflegen

Aufbewahrung

- Heben Sie Elvie in trockenem, sauberem Zustand in dem Ladegerät auf
- Der längliche Teil muss oben liegen und nach außen zeigen, wie in nachstehender Abbildung dargestellt

Vermeiden Sie

- extreme Wärme
- extreme Kälte
- anhaltenden Druck



Vorsichtsmaßnahmen

Verwenden Sie Elvie nicht, wenn

- Sie in den letzten sechs Wochen entbunden haben
- Sie beim Einführen oder Verwenden von Elvie auch mit wasserbasiertem Gleitmittel anhaltende Schmerzen haben
- Ihr Gesundheitszustand die Gesundheit Ihres Beckenbodens beeinträchtigt (z. B. bei wiederkehrendem vaginalen Ausfluss oder schwerem Scheidenvorfall)

Sie können Elvie während der Schwangerschaft benutzen, sofern diese komplikationslos verläuft. Elvie ist ein Übungstracker zur Kräftigung der Muskulatur im Beckenbereich. Elvie darf nicht zur Behandlung einer Erkrankung verwendet werden. Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob Sie Elvie verwenden sollten, konsultieren Sie bitte eine medizinische Fachkraft.

Aus hygienischen Gründen sollte Ihr Elvie nur von Ihnen selbst benutzt werden.

Elvie sollte nur für einen Zeitraum von maximal einer Stunde durchgehend eingeführt bleiben.

Zertifizierung:

Elvie:

IC: 20167-EL0115

FCC: 2AEHI-EL0115

Ladegerät

IC: 20167-EL0215

FCC: 2AEHI-EL0215



Sie finden die
Zertifizierungszeichen auf der
Unterseite des länglichen Teils
von Elvie und in dem Ladegerät.

**Um alle Zertifizierungen und
Genehmigungen auf einen Blick
zu erhalten, besuchen Sie
[elvie.com/certification](https://www.elvie.com/certification)**

Gewährleistung

Elvie besteht aus medizinisch unbedenklichem Silikon. Der Hersteller gibt hinsichtlich der Materialien und/oder der Verarbeitung für ein Jahr ab Herstellungsdatum eine beschränkte Garantie.

Während des Gewährleistungszeitraums entdeckte Mängel sollten Chiaro gemeldet werden. Chiaro behält sich das Recht vor, nach eigenem Ermessen zu entscheiden, ob Elvie im Fall von Mängeln kostenfrei ausgetauscht wird.

Die Garantie gilt nicht für kosmetische Beeinträchtigungen sowie für Schäden, die durch normalen Verschleiß entstanden sind, für physikalisch bedingte oder natürliche Zerstörung, Fehlbenutzung, Nachlässigkeit und andere extern bedingte Ursachen.

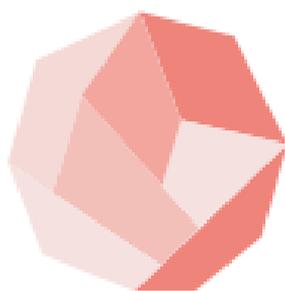
Bei jedem Versuch, Elvie zu öffnen und zu zerlegen, verfallen sämtliche Garantieansprüche.

Gewährleistung

Alle Garantieansprüche müssen mittels angemessener Beweise belegt werden, einschließlich des Nachweises des Kaufdatums sowie dieser Garantiebedingungen. Chiaro ist über alle Mängel von Elvie zu unterrichten. Sie erhalten dann von uns eine Waren-rück-sende-genehmigungs-nummer, welche gut sichtbar auf der Verpackung anzubringen ist. Sollte Chiaro sich entscheiden, Elvie auszutauschen, wird die Gewährleistungsfrist hierdurch nicht verlängert.

Haftungsausschluss:

Die Verwendung von Elvie erfolgt auf eigene Gefahr. Weder Chiaro noch seine Vertriebspartner übernehmen Verantwortung oder Haftung in Verbindung mit oder für die Verwendung dieses Produktes. Chiaro behält sich das Recht vor, diese Bedienungsanleitung ohne Benachrichtigung der Nutzer zu überarbeiten und/oder zu aktualisieren.



Sollten Sie weitere Fragen haben,
schauen Sie unter „Hilfe“ in der
Elvie-App oder senden Sie uns
eine E-Mail an:

questions@elvie.com