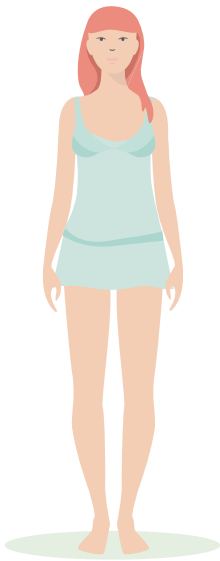


elvie

Το παρόν αποτελεί έναν σύντομο οδηγό χρήσης του Elvie.

Κατεβάστε την εφαρμογή Elvie και διαβάστε την ενότητα «Βοήθεια» για πιο λεπτομερείς οδηγίες.

Ελληνικά



Γειά

Καλώς ήρθατε στο Elvie, τον δικό σας personal trainer. Σχεδιασμένο από γυναίκες για γυναίκες, το Elvie σας βοηθά να επωφεληθείτε κατά το μέγιστο από τις ασκήσεις kegel.

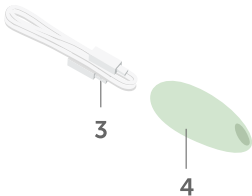
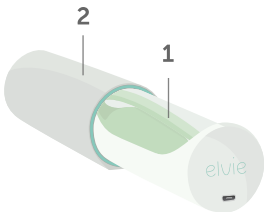
Κατεβάστε την εφαρμογή Elvie για να ξεκινήσετε τις διασκεδαστικές, πεντάλεπτες ασκήσεις. Καθώς γυμνάζεστε, το διαμαντάκι θα κινείται επάνω και κάτω στην οθόνη. Θα μπορείτε να παρακολουθείτε την πρόοδό σας και να περάσετε στα επόμενα επίπεδα σε ελάχιστο χρόνο!

Συγχαρητήρια! Τώρα είστε μέλος της συνεχώς αναπτυσσόμενης κοινότητας του Elvie. Η γνώμη σας είναι πολύτιμη για τη διαρκή βελτίωση της εμπειρίας που παρέχει το Elvie. Μοιραστείτε την μαζί μας!

Tania Boler, CEO
questions@elvie.com

Για άλλες γλώσσες, επισκεφθείτε την ιστοσελίδα elvie.com/languages

Περιεχόμενο



Περιεχόμενο

Στο κουτί θα βρείτε:

1. Το Elvie

Χρησιμοποιήστε το για να ελέγχετε τις ασκήσεις του πυελικού εδάφους.

2. Θήκη μεταφοράς

Διατηρεί το Elvie ασφαλές και λειτουργεί και ως φορτιστής. Πιέστε για να ανοίξει.

3. Καλώδιο Micro USB

Συνδέει τη θήκη μεταφοράς με μία παροχή ρεύματος USB για φόρτιση.

4. Προαιρετικό κάλυμμα

Προσφέρει τη δυνατότητα προσαρμογής του μεγέθους για καλύτερη εφαρμογή.

Φόρτιση του Elvie

1. Τοποθετήστε το Elvie στη θήκη μεταφοράς και κλείστε την. Το πίσω μέρος πρέπει να βρίσκεται πάνω, προς τη μεριά της θύρας USB. Αν χρησιμοποιείτε το επιπλέον κάλυμμα, αφαιρέστε το πριν τη φόρτιση. Να φορτίζετε το Elvie οριζόντια και όχι κάθετα, όπως βλέπετε στην παρακάτω εικόνα.

2. Χρησιμοποιήστε το παρεχόμενο καλώδιο για να συνδέσετε τη θήκη μεταφοράς σε μία πηγή ρεύματος USB, όπως ο υπολογιστής σας ή το βύσμα του τηλεφώνου σας.

3. Ελέγξτε ότι το φωτάκι επάνω από το καλώδιο στη θήκη μεταφοράς είναι αναμμένο. Το φωτάκι θα σβήσει όταν το Elvie έχει φορτιστεί πλήρως.

Όταν χρησιμοποιείτε το Elvie, η εφαρμογή θα σας ειδοποιεί αν χρειάζεται φόρτιση.



Εκκίνηση

Πριν την πρώτη χρήση, θυμηθείτε:

1. Να φορτίσετε το Elvie

Βλ. σελ. 5 για λεπτομέρειες.

2. Να αποκτήσετε την εφαρμογή Elvie

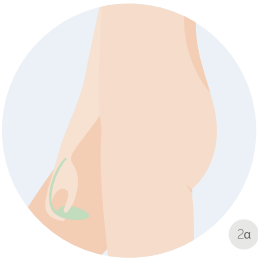
Κατεβάστε την εφαρμογή από το App Store (για iPhone) ή από το Google Play (για Android). Όταν την εγκαταστήσετε, ανοίξτε την και ακολουθήστε τις οδηγίες στην οθόνη. Η εφαρμογή είναι διαθέσιμη για τηλέφωνα που υποστηρίζουν Bluetooth Low Energy. Τα iPhone πρέπει να έχουν iOS7 ή νεώτερη έκδοση (προτεινόμενες συσκευές είναι το iPhone 5 και πιο εξελιγμένες). Τα τηλέφωνα Android πρέπει να έχουν έκδοση 4.3 ή νεώτερη.

3. Καθαρισμός του Elvie

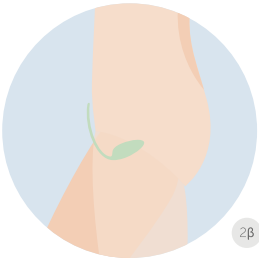
Θυμηθείτε να πλένετε τα χέρια σας και το Elvie με ζεστό νερό με σαπούνι πριν τη χρήση και να ξεπλύνετε καλά.

4. Ενεργοποιήστε το Bluetooth στο τηλέφωνό σας

Ανοίξτε τις ρυθμίσεις του τηλεφώνου σας για ενεργοποίηση του Bluetooth.



2a



2b

Χρήση του Elvie για πρώτη φορά

Ανοίξτε την εφαρμογή Elvie για να λάβετε οδηγίες για την πρώτη χρήση του Elvie.

1. Συνδέστε το Elvie

Το Elvie συνδέεται στο τηλέφωνό σας χρησιμοποιώντας Bluetooth. Για να συνδέσετε το Elvie για πρώτη φορά, πιέστε το απαλά στο χέρι σας για 3 δευτερόλεπτα.

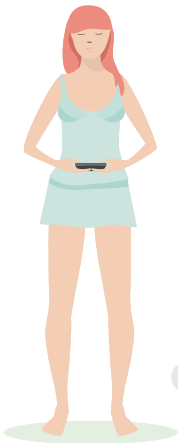
2. Εισάγετε το Elvie

Το Elvie εισάγεται εύκολα. Το κομμάτι σε σχήμα βότσαλου εισέρχεται στον κόλπο σας, ενώ το πίσω μέρος παραμένει έξω, προς τη μπροστινή μεριά.

Βεβαιωθείτε ότι έχετε εισάγει πλήρως το κομμάτι σε σχήμα βότσαλου, αλλά όχι πολύ βαθιά (εικόνες 2α και 2β). Αν τραβήξετε απαλά προς τα κάτω θα νιώσετε μία ελαφρά αντίσταση στο άνοιγμα του κόλπου. Αν έχετε δυσκολία στην εισαγωγή του Elvie, δοκιμάστε να χρησιμοποιήσετε ένα λιπαντικό με βάση το νερό.



3



Χρήση του Elvie για πρώτη φορά

3. Βρείτε τη σωστή εφαρμογή

Πολλές γυναίκες προτιμούν να χρησιμοποιούν το προαιρετικό κάλυμμα για να μην μετακινηθεί το Elvie προς τα έξω ή για να μην κινείται εσωτερικά. Δοκιμάστε το με το κάλυμμα και χωρίς, για να δείτε τι σας ταιριάζει καλύτερα. Περάστε το πίσω μέρος του Elvie μέσα από τη μικρή τρύπα στο κάλυμμα και τραβήξτε το Elvie (εικόνα 3). Να θυμάστε πάντα να αφαιρείτε το κάλυμμα κατά τη φόρτιση.

4. Επιλέξτε θέση άσκησης

Οι περισσότερες γυναίκες προτιμούν να ασκούνται όρθιες. Σταθείτε με τα πόδια σας ανοιχτά στην προέκταση των ώμων (εικόνα 4α) και κρατήστε το τηλέφωνό σας στο κέντρο, κοντά στην κοιλιά. Αν δε σας βολεύει η συγκεκριμένη θέση, δοκιμάστε να ξαπλώσετε με τα πόδια σε απόσταση (εικόνα 4β). Για καλύτερα αποτελέσματα, καθορίστε τους στόχους σας και γυμναστείτε στην ίδια θέση κάθε φορά.



Πώς να γυμναστείτε

Το πυελικό έδαφος είναι ένα δυνατό, μικρό σύνολο μυών που εκτείνεται σαν αιώρα μεταξύ του ηβικού οστού και του κόκκυγα. Όταν οι μύες είναι υγιείς και δυνατοί, ενισχύουν τα πυελικά σας όργανα για έναν δυνατό κορμό και μεγάλο έλεγχο.

Αν δεν είστε σίγουρη πως καταλαβαίνετε τι σημαίνει να ασκείς το πυελικό έδαφος, φανταστείτε ότι προσπαθείτε να διακόψετε την ούρηση στη μέση. Είναι αυτή η κίνηση των μυών προς τα πάνω και μέσα που θέλουμε να κατακτήσετε. (Αλλά μην συνεχίσετε να το προσπαθείτε κατά τη διάρκεια της ούρησης!)

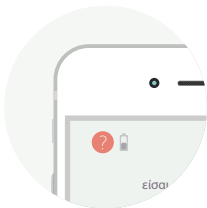


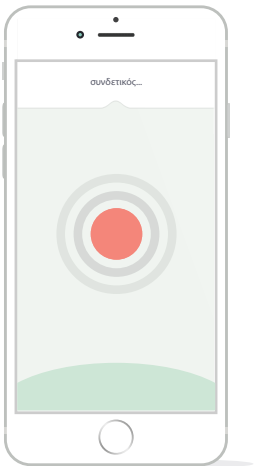
Πώς να γυμναστείτε

Καθώς γυμνάζεστε, θυμηθείτε:

- Το στομάχι, οι γλουτοί και οι μηροί σας να είναι χαλαροί και να μην κρατάτε την αναπνοή σας
- Πάρτε μια βαθιά αναπνοή για να χαλαρώσετε και καθώς εκπνέετε πιέστε το πυελικό έδαφος προς τα μέσα και πάνω

Η εφαρμογή Elvie σας δίνει περαιτέρω καθοδήγηση κατά τη διάρκεια των ασκήσεων. Πιέστε το εικονίδιο βοήθειας στην επάνω αριστερή γωνία για πληροφορίες σχετικά με το πώς να τελειοποιήσετε την τεχνική της άσκησης.





Πώς να το συνδέσετε

Το Elvie λειτουργεί πιο αποτελεσματικά όταν μπορεί να συνδεθεί εύκολα με το τηλέφωνό σας. Αυτό σημαίνει πως καλό είναι να αποφεύγετε να καλύπτετε το πίσω μέρος, για παράδειγμα σταυρώνοντας τα πόδια σας. Κρατήστε τα πόδια σας ανοιχτά κατά τη διάρκεια της άσκησης και το τηλέφωνό σας σε ευθεία με το Elvie, όπως περιγράφεται στις σελ. 9 και 10.

Στην αρχή κάθε άσκησης, πιέστε απαλά το Elvie για να ξεκινήσει την αναζήτηση του τηλεφώνου σας. Μπορεί να χρειαστούν μέχρι 30 δευτερόλεπτα ανάλογα με τη συνδεσιμότητα της τηλεφωνικής σας συσκευής.

Αν το Elvie αποσυνδεθεί κατά τη διάρκεια της άσκησης, θα συνδεθεί ξανά αυτόματα. Αν δε συνδεθεί μέσα σε 30 δευτερόλεπτα, ακολουθήστε τις οδηγίες στην οθόνη και θυμηθείτε να πιέσετε το Elvie για τουλάχιστον 3 δευτερόλεπτα κατά την προσπάθεια σύνδεσης.

Φροντίδα του Elvie

Καθάρισμα

Καθαρίστε το Elvie πριν και μετά από κάθε χρήση με ζεστό νερό και σαπούνι. Θυμηθείτε να το ξεπλύνετε καλά.

Είναι σημαντικό το Elvie να είναι τελείως στεγνό πριν τη φύλαξή του στη θήκη μεταφοράς.

Μην

- Πλένετε το Elvie με καυτό νερό
- Αποστειρώνετε
- Χρησιμοποιείτε καθαριστικά προϊόντα
- Το τοποθετείτε στο φούρνο μικροκυμάτων
- Πλένετε το Elvie στο πλυντήριο
- Παγιδεύετε το Elvie κάτω από άλλα αντικείμενα
- Χρησιμοποιείτε το Elvie στο μπάνιο



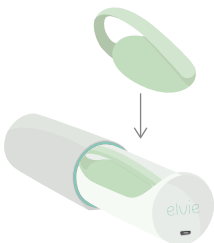
Φροντίδα του Elvie

Φύλαξη

- Σιγουρευτείτε ότι το Elvie είναι καθαρό και στεγνό πριν το φυλάξετε στη θήκη μεταφοράς του
- Φροντίστε το πίσω μέρος να είναι από την επάνω πλευρά και να βλέπει προς τα έξω όπως στο παρακάτω διάγραμμα

Τι να αποφύγετε

- Υπερβολική ζέστη
- Υπερβολικό κρύο
- Συνεχή πίεση



Προφυλάξεις

Μη χρησιμοποιείτε το Elvie αν

- Έχετε γεννήσει εντός των τελευταίων έξι εβδομάδων
- Νιώθετε επίμονο πόνο κατά την εισαγωγή ή τη χρήση του Elvie, ακόμα και όταν χρησιμοποιείτε λιπαντικό με βάση το νερό
- Αντιμετωπίζετε κάποια ιατρική κατάσταση που επηρεάζει την πυελική υγεία (π.χ. μη φυσιολογική έκκριση κολπικών υγρών ή οξεία πρόπτωση)

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το Elvie κατά την εγκυμοσύνη εφόσον δεν αντιμετωπίζετε επιπλοκές.

Το Elvie δεν είναι μια ιατρική συσκευή. Χρησιμοποιείται για την παρακολούθηση της εκγύμνασης βασικών μυών. Δεν πρέπει να χρησιμοποιείται για τη θεραπεία ή την πρόληψη κάποιας ιατρικής κατάστασης. Αν δεν είστε σίγουρη για το αν πρέπει να χρησιμοποιήσετε το Elvie, συμβουλευτείτε το γιατρό σας.

Για λόγους υγιεινής, μην μοιράζεστε το Elvie με άλλα άτομα.

Μην αφήνετε το Elvie εντός για παραπάνω από 1 ώρα τη φορά.

Πιστοποιήσεις

Elvie:

IC: 20167-EL0115

FCC: 2AEHI-EL0115

Θήκη μεταφοράς:

IC: 20167-EL0215

FCC: 2AEHI-EL0215



Τα σήματα πιστοποίησης βρίσκονται στο κάτω μέρος του Elvie και μέσα στη θήκη μεταφοράς.

Για κάθε πιστοποίηση και έγκριση, επισκεφθείτε το [elvie.com/certification](https://www.elvie.com/certification)

Εγγύηση

Το Elvie κατασκευάζεται από εγκεκριμένη ιατρική σιλικόνη και καλύπτεται από περιορισμένη εγγύηση του κατασκευαστή για κάθε ελάττωμα στο υλικό ή/και στην κατασκευή του, για ένα χρόνο από την ημέρα της αγοράς.

Ελαττώματα που διαπιστώνονται κατά την περίοδο ισχύος της εγγύησης πρέπει να αναφέρονται στην Chiaro. Η Chiaro διατηρεί το δικαίωμα να ορίσει βάσει της διακριτικής της ευχέρειας το αν θα αντικαταστήσει το ελαττωματικό Elvie χωρίς χρέωση.

Η εγγύηση αυτή δεν καλύπτει επιφανειακές φθορές που προκύπτουν από τη συνήθη –ενδεδειγμένη– χρήση, καθώς και φθορές που οφείλονται σε: ατύχημα, λανθασμένη χρήση, αμέλεια ή εξωτερικούς παράγοντες.

Κάθε απόπειρα αποσυναρμολόγησης του Elvie ακυρώνει την παρούσα εγγύηση.

Εγγύηση

Κάθε αξίωση εγγύησης πρέπει να υποστηρίζεται από εύλογα αποδεικτικά στοιχεία, συμπεριλαμβανομένης της απόδειξης ημερομηνίας αγοράς και να εμπίπτει στους παρόντες όρους εγγύησης. Η Chiaro πρέπει να ενημερωθεί για κάθε ελαττωματικό Elvie. Θα σας δώσουμε τότε έναν αριθμό εξουσιοδότησης επιστροφής του προϊόντος, που πρέπει να αναγράφεται στην εξωτερική συσκευασία αποστολής του ελαττωματικού προϊόντος. Αν η Chiaro αποφασίσει να αντικαταστήσει το Elvie σας, κάθε Elvie που θα προσφέρεται σε αντικατάσταση θα υποκύπτει στους όρους της εγγύησης που καλύπτουν το προϊόν της αρχικής αγοράς, χωρίς να παρατείνεται η συγκεκριμένη εγγύηση.

Δήλωση αποποίησης ευθύνης:

Η χρήση του Elvie πραγματοποιείται υπό την ευθύνη του εκάστοτε χρήστη. Ούτε η Chiaro ούτε οι έμποροι λιανικής της αναλαμβάνουν οποιαδήποτε ευθύνη ή αρμοδιότητα που σχετίζεται με ή για τη χρήση του προϊόντος αυτού. Η Chiaro διατηρεί το δικαίωμα να αναθεωρήσει ή/και να ενημερώσει το παρόν εγχειρίδιο χωρίς την υποχρέωση να ειδοποιήσει τους χρήστες.



Για περισσότερες ερωτήσεις, πηγαίνετε στην ενότητα «Βοήθεια» στην εφαρμογή Elvie ή στείλτε μας ένα e-mail στο: questions@elvie.com