

Instructions for Use

Gebrauchsanweisung

Mode d'emploi

Instrucciones de uso

Istruzioni per l'uso

Bruksanvändning

Bruksanvisning

Brugsanvisning

Käyttöohjeet

Gebruiksaanwijzing

使用説明書

Instruções de uso

تعليمات الاستخدام

elvie.com

elvie **trainer**

Languages

2	English
17	Deutsch
32	Français
47	Español
62	Italiano
77	Svenska
92	Norsk
107	Dansk
122	Suomalainen
137	Nederlands
152	日本
167	Português
182	عربي

Additional help and support

The Elvie Trainer app can be downloaded from the Apple App Store for iPhone, or Google Play for Android. If you need any help with your Elvie Trainer, please get in touch with our Customer Care team. Visit [elvie.com](https://www.elvie.com) for their details.

For Customer Care contact details and to see these instructions in other languages, visit [elvie.com/languages](https://www.elvie.com/languages)

Model: EL01 and EL02

1. Intended use and users

The Elvie Trainer is used to exercise and track pelvic floor muscle movement and tone.

Elvie Trainer is a single patient device, intended to be operated by adult females in a home environment.

Operating life

The operating life of Elvie Trainer is defined to be approximately 500 hours.

2. Contraindications, warnings and precautions

Contraindications

Do not use Elvie Trainer if you have given birth within the last six weeks.

Warnings

Only use Elvie Trainer for its intended use as described in this manual.

If the package appears damaged or otherwise tampered with before use, do not use and contact our Customer Care team using the details at the front of the guide.

This is a single-user product. Use by more than one person may present a health risk and voids the warranty.

This product contains a cable that may present a hazard. Keep out of reach of children.

When using electrical products, especially when children are present, basic safety precautions should always be maintained.

Elvie Trainer must only be used with the charging case, micro USB cable and custom sizing cover provided.

If you experience any of the following symptoms, stop using Elvie Trainer and consult a healthcare professional:

- You experience difficulty or persistent pain when inserting Elvie Trainer, even with water-based lubricant
- You experience abnormal bleeding
- Experience sudden urine retention or incontinence

Do not leave your Elvie Trainer inside your vagina for more than one hour at a time. We do not recommend exercising with Elvie Trainer for more than 15 minutes within a 24 hour period.

While there are no technical reasons not to use our product during pregnancy, we don't recommend using Elvie Trainer unless you have consulted with a licensed healthcare professional first.

It is recommended that you consult with a licensed healthcare professional before using Elvie Trainer if you have an active implanted device that would be affected by a magnetic field (e.g. pacemaker, implantable cardioverter defibrillator).

Do not use Elvie Trainer if you have an active urinary infection until symptoms have stopped. Use of Elvie Trainer with an active urinary tract infection may result in pain, tightness or reinfection.

No modification of this equipment is allowed. There are no service or maintenance activities required.

Precautions

If you have a medical condition affecting your pelvic health (for example, abnormal vaginal discharge, severe prolapse, are self-catheterizing, neurological conditions or experience frequent urinary infections), consult with a pelvic floor specialist before using Elvie Trainer.

Elvie Trainer is an exercise tracker for the pelvic floor. It must not be used to treat or prevent any medical conditions. If you are unsure whether or not you should use Elvie Trainer, please consult a licensed healthcare professional.

Elvie Trainer uses Bluetooth technology. Please follow airline rules for the use of portable electronic devices when flying.

Elvie Trainer must only be used with chargers that are fully compliant with the relevant USB Specifications: USB 2.0 (5V, 500mA), USB 3.0/3.1 (5V, 900mA), USB Battery Charging (BC) 1.2 (5V, 1.5A). If you already have a charging adapter at home, we recommend checking that the output voltage / current or power is in the range stated above. The charging adapter should also contain a country specific standards mark such as:

EU  US  CN 

Elvie Trainer operates within the 2.402-2.480GHz unlicensed ISM frequency band(s) and is limited to a maximum of 3dBm output power transmitted in the frequency band(s) in which the radio equipment operates.

Portable and mobile frequency communications equipment can affect the device.

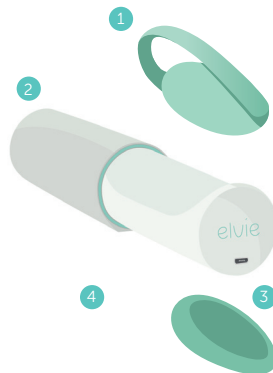
It is recommended to use an adapter compatible with both IEC 60601-1 and your regional power source and that it is double insulated (Class II electrical certification):



3. What's inside

In the box you will find:

- 1. Pelvic Floor Trainer made with medical-grade silicone**
Use to track your pelvic floor exercises.
- 2. Charging case**
Keeps the Elvie Trainer safe and doubles up as a charger. Push to open.
- 3. Micro USB cable**
Connects the charging case to a USB power supply for charging.
- 4. Custom size cover made with medical-grade silicone**
Provides custom sizing for a better fit.



4. Charging Elvie Trainer

1. See above for details.
2. The charging case, with the Elvie Trainer inside, should be charged lying down lengthways.
3. Use the cable provided to connect the charging case to a USB power source, such as your computer or phone plug.
4. Check that the white light above the cable on the carry case turns on. The light will turn off when Elvie Trainer is fully charged.
5. The battery level is shown within the app.

Starting

Before first use, please remember to:

1. Charge Elvie Trainer

See previous page for details.

2. Get the Elvie Trainer app

Download the app through the App Store (for iOS) or Google play (for Android). Once installed, open the app and follow the on-screen instructions.

3. Clean Elvie Trainer

Please remember to wash your hands and Elvie Trainer with warm, soapy water before use, rinsing thoroughly.

4. Switch on Bluetooth on your phone

Go to your phone settings to turn on Bluetooth.

5. Using Elvie Trainer for the first time

Open the Elvie Trainer app to be guided on how to use Elvie Trainer for the first time

1. Connect Elvie Trainer

Elvie Trainer connects to your phone using Bluetooth. To connect your Elvie Trainer for the first time, simply squeeze it gently in your hand for 3 seconds.

2. Insert Elvie Trainer

Elvie Trainer is easy to insert. The pebble shaped part goes into your vagina and the tail remains outside, facing forward. Be sure to fully insert the pebble shaped part, but not too high up (images 1 and 2). If you pull down gently, you will feel slight resistance against the vaginal opening. If it feels uncomfortable to insert Elvie Trainer, try using some water-based lubricant.

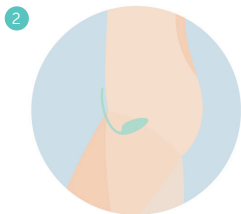
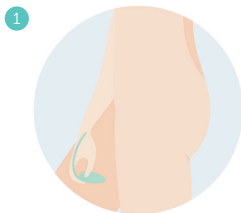
3. Find the right fit

Many women prefer to use the optional cover to prevent Elvie Trainer falling out or moving about inside.

Try with and without the cover to see what feels best. Thread the Elvie Trainer tail through the small hole in the cover and pull over the Elvie Trainer (image 3). Always remember to take the cover off when charging.

4. Let's start by lying down

This relaxes the muscles in your thighs, buttocks and tummy, allowing you to focus on your pelvic floor muscles. Lie down with your legs slightly apart and hold your phone by your tummy. For the best results, start in a lying position for your isolated exercises and keep exercising in the same position. When you feel confident, you can try exercising while standing or sitting.



Optional Cover

6. How to exercise

The pelvic floor is a powerful little set of muscles that stretches like a hammock between your pubic bone and your tailbone. When healthy and toned, they lift up your organs for a strong core and great control.

If you aren't sure what it feels like to exercise your pelvic floor, imagine that you are trying to stop yourself peeing mid-flow. This muscle movement, lifting inwards and upwards, is what you need to master.

When exercising, remember to:

- Make sure your stomach, buttocks and thighs remain relaxed and try not to hold your breath
- Take a deep breath to relax and as you breathe out squeeze your pelvic floor inwards and upwards
- The Elvie Trainer app provides more guidance during your workouts. Tap the help icon in the top left hand corner for information on how to perfect your exercise technique

7. How to connect

Elvie Trainer works best when it is able to connect easily with your phone. This means not obscuring the tail too much (for example by crossing your legs). Try to keep your legs open when exercising and your phone in the line of sight with Elvie Trainer.

At the beginning of each exercise gently squeeze your Elvie Trainer so that it starts searching for your phone. It can take up to 30 seconds to connect.

If Elvie Trainer disconnects during an exercise it should reconnect automatically. If it doesn't, please follow the on-screen instructions remembering to squeeze Elvie Trainer for at least 3 seconds when trying to connect.

8. Taking care of Elvie Trainer

Cleaning

Elvie Trainer is not provided sterile, so make sure you clean Elvie Trainer before and after every use with warm, soapy water. Remember to rinse thoroughly. The charger carry case can be wiped clean with a damp cloth.

It is important Elvie Trainer is completely dry before storing in the charging case.

Don't:

1. Wash Elvie Trainer in boiling water
2. Use harsh cleaning agents
3. Clean Elvie Trainer in a sterilizer, microwave dishwasher or washing machine
4. Leave Elvie Trainer trapped under anything
5. Use Elvie Trainer in the bath

Storing

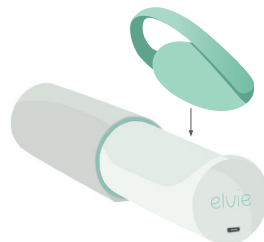
Keep Elvie Trainer clean, dry and snug in its carry case. Make sure the tail is on top and facing outwards as per the diagram below.

Things to avoid

- Extreme heat
- Extreme cold
- Sustained pressure

Transport and Storage conditions -20°C to +60°C / 15 -90% RH / ambient pressure 70 - 106kPa.

Operating conditions +5°C to +40°C / 15 - 90% RH / ambient pressure 70 - 106kPa



9. Disposal

Elvie Trainer contains a Li-ion rechargeable battery. Please dispose of it at a designated collection point for the recycling of waste electrical and electronic equipment. The appropriate disposal of Elvie Trainer will help conserve natural resources and ensure that it is recycled in a manner that protects human health and the environment. For more information about where you can drop off your waste for recycling, please contact your local authority or where you purchased your product.

10. Troubleshooting

For all FAQs see [elvie.com/faqs/elvie-trainer](https://www.elvie.com/faqs/elvie-trainer)

11. Certification

Elvie Trainer:

IC: 20167-EL0115
FCC: 2AEHI-EL0115
CMIIT ID: 2020DJ7847

Charging case:

IC: 20167-EL0215
FCC: 2AEHI-EL0215
CMIIT ID: 2020DJ7847

IP Rating:

Elvie Trainer IPX7
Charging case IPX2

Electromagnetic compatibility (EMC) advice:

This device complies with part 15 of the FCC rules. Operation is subject to the following two conditions: (1) This device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation. This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy, and if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct interference by one or more of the following measures:

- i) Reorient or relocate the receiving antenna
- ii) Increase the separation between the equipment and receiver
- iii) Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected
- iv) Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help

FCC Radiation Exposure Statement: This equipment complies with FCC radiation exposure limits set forth for an uncontrolled environment. This transmitter must not be co-located or operating in conjunction with any other antenna or transmitter.



Hereby, Chiaro Technology Ltd declares that the radio equipment type BF is in compliance with Directive 2014/53/EU.















The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address:



elvie.com/certification

12. Technical specification

Certification markings can be found under the Elvie Trainer tail and inside the charging case.

Symbols	Description
	Manufacturer
	Date of Manufacture

Symbols	Description
	Serial number
	Lot number
	Battery Charger system in accordance with Title 20 California Appliance Efficiency Regulation
	Compliance with international requirements for protection from electric shock. (Type BF applied parts) from electric shock.
	Refer to the instructions for use when operating the device.
	To identify equipment meeting the safety requirements specified for Class II equipment according to IEC 61140.
	Waste Electrical and Electronic Equipment do not dispose of this product in unsorted municipal waste stream.
	CE marking, indicates EU conformity
	Regulatory Compliance Mark, indicates compliance with ANZ radiocommunications requirements.
	United Kingdom Conformity Assessed
	Indicated compliance with Japan Radio Law
	European Authorized Representative
	Swiss Authorised Representative
	An indication that the device is a medical device

Symbols	Description
	Protection against entrance of solid foreign objects and against harmful effects due to moisture as defined in international standard EN 60529 <ul style="list-style-type: none"> • IPX2: No protection from solid objects. Protected against vertically falling water drops when enclosure tilted up to 15° • IPX7: No protection from solid objects. Protected against the effects of temporary immersion of water.
	

For all certification and approval, visit elvie.com/certification

13. Warranty

Elvie Trainer is backed by a limited manufacturer's warranty against any defects in materials and/or workmanship for two (2) years.

For the complete terms and warranty information, please visit elvie.com/warranty or contact Customer Care. This policy is offered in addition to your legal rights.

This is a single-user product. Use by more than one person may present a health risk and voids the warranty. This product may only be returned for a refund within 30 days of purchase provided it is new, unopened, unused and in its original packaging with the manufacturer's factory seal still intact.

Please keep your proof of purchase in the event that you need to contact Customer Care.

Residents in the United States: to request a hard copy of the US limited warranty information, call us at 808 300-9989, or write us at Elvie - Chiaro Technology, Office Manager, 184 7th Ave, Unit #107, New York, NY 10011.

If you experience any serious incident that has occurred in relation to this product, please report it to Elvie. If you are in the EU, please report it to the competent authority of your Member State.



Please keep a copy of these instructions for future reference.

For further questions or issues, please refer to the help section on the Elvie Trainer app or drop us an email: questions@elvie.com

1. Verwendungszweck und Benutzer

Der Elvie Trainer wird verwendet, um die Bewegung und den Tonus der Beckenbodenmuskulatur zu trainieren und zu verfolgen.

Elvie Trainer ist ein Gerät für eine einzelne Person, das für die Bedienung durch erwachsene Frauen in einer häuslichen Umgebung bestimmt ist.

Lebensdauer

Die Lebensdauer von Elvie Trainer ist auf etwa 500 Stunden festgelegt.

2. Kontraindikationen, Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen

Kontraindikationen

Verwende Elvie Trainer nicht, wenn du innerhalb der letzten sechs Wochen entbunden hast.

Warnhinweise

Verwende Elvie Trainer nur zu dem in dieser Anleitung beschriebenen Zweck.

Wenn die Verpackung vor dem Gebrauch beschädigt oder anderweitig manipuliert zu sein scheint, verwende das Produkt nicht und kontaktiere unser Kundenbetreuungsteam mit den Kontaktinformationen vorne in der Anleitung.

Dieses Produkt ist für eine einzige Benutzerin konzipiert. Wenn es von mehr als einer Person verwendet wird, kann das Gesundheitsrisiken verursachen und die Garantie verfällt. Dieses Produkt enthält ein Kabel, das eine Gefahr darstellen kann. Bewahre es außerhalb der Reichweite von Kindern auf.

Bei der Verwendung elektrischer Produkte, insbesondere in Anwesenheit von Kindern, sollten immer grundlegende Sicherheitsvorkehrungen aufrechterhalten werden.

Elvie Trainer darf nur mit der mitgelieferten Ladebox, dem Mikro-USB-Ladekabel und Aufsatz zur individuellen Größenanpassung verwendet werden.

Wenn du eines der folgenden Symptome bemerkst, beende die Verwendung von Elvie Trainer und wende dich an eine medizinische Fachkraft:

- Du hast Schwierigkeiten oder anhaltende Schmerzen beim Einführen von Elvie Trainer, auch wenn du Gleitmittel auf Wasserbasis verwendest
- Du stellst ungewöhnliche Blutungen fest
- Plötzlich auftretender Harnverhalt oder Inkontinenz

Lass deinen Elvie Trainer nicht länger als eine Stunde in deiner Vagina. Wir empfehlen dir, nicht länger als 15 Minuten innerhalb von 24 Stunden mit Elvie Trainer zu trainieren.

Obwohl es keine technischen Gründe gibt, die gegen die Verwendung von Elvie Trainer während der Schwangerschaft sprechen, empfehlen wir dir, den Trainer nur zu verwenden, wenn du zuvor eine zugelassene medizinischen Fachkraft zu Rate gezogen hast.

Es wird empfohlen, dass du eine zugelassene medizinische Fachkraft im Gesundheitswesen zu Rate ziehst, bevor du Elvie Trainer verwendest, wenn du ein implantiertes elektronische Gerät hast, das von einem Magnetfeld beeinflusst wird (z. B. Herzschrittmacher oder implantierbarer Kardioverter-Defibrillator).

Verwende Elvie Trainer nicht, wenn du eine aktive Harnwegsinfektion hast, sondern warte, bis die Symptome abgeklungen sind. Die Verwendung von Elvie Trainer bei einer aktiven Harnwegsinfektion kann zu Schmerzen, Spannungsgefühl oder einer erneuten Infektion führen.

Änderungen an diesem Gerät sind nicht gestattet. Service- oder Wartungsarbeiten sind nicht erforderlich.

Vorsichtsmaßnahmen

Wenn du an einer Erkrankung leidest, die deine Beckengesundheit beeinträchtigt (zum Beispiel abnormaler vaginaler Ausfluss, schwerer Prolaps, Selbst-Katheterisierung, neurologische Erkrankungen oder häufige Harnwegsinfektionen), wende dich vor der Verwendung von Elvie Trainer an einen Beckenbodenspezialisten.

Elvie Trainer ist ein Beckenbodentrainer mit Trackingfunktion. Er darf nicht zu Behandlung einer

Erkrankung verwendet werden. Wenn du nicht sicher bist, ob du Elvie Trainer verwenden solltest oder nicht, wende dich bitte an eine zugelassene medizinische Fachkraft.

Elvie Trainer verwendet Bluetooth-Technologie. Bitte befolge bei Flügen die Anweisungen der Fluglinie zu tragbaren elektronischen Geräten. Elvie Trainer darf nur mit Ladegeräten verwendet werden, die uneingeschränkt die entsprechenden USB-Spezifikationen erfüllen: USB 2.0 (5 V, 500 mA), USB 3.0/3.1 (5 V, 900 mA), USB-Batterie-ladegerät (BC) 1.2 (5 V, 1,5 A). Falls du bereits einen Ladepadapter zu Hause hast, empfehlen wir dir zu überprüfen, ob die Ausgangsspannung/der Ausgangsstrom oder die Ausgangsleistung in dem oben angegebenen Bereich liegt. Der Ladepadapter sollte auch eine länderspezifisches Normenzeichen haben, wie:



Elvie Trainer arbeitet in den nicht lizenzierten ISM-Frequenzbereichen 2,402–2,480 GHz und ist auf eine maximale Ausgabeleistung von 3 dBm in den Frequenzbereichen begrenzt, in denen die Funkausrüstung betrieben wird.

Tragbare Funkgeräte und mobile Kommunikationsgeräte können sich auf das Gerät auswirken.

Wir empfehlen einen Adapter, der sowohl mit IEC 60601-1 als auch mit deiner regionalen Stromversorgung kompatibel und doppelt isoliert ist (elektrische Schutzklasse II):



3. Inhalt

Folgendes ist im Lieferumfang enthalten:

- 1. Beckenbodentrainer aus medizinischem Silikon**
Damit verfolgst du den Fortschritt deiner Beckenbodenübungen.
- 2. Ladebox**
Dient zur sicheren Aufbewahrung von Elvie Trainer und gleichzeitig als Ladegerät. Zum Öffnen drücken.
- 3. Mikro-USB-Ladekabel**
Verbindet die Ladebox mit einer USB-Stromquelle zum Laden.
- 4. Aufsatz in benutzerdefinierter Größe aus medizinischem Silikon**
Mit individueller Größenanpassung für eine bessere Passform.



4. Elvie Trainer aufladen

1. Leg deinen Elvie Trainer in das Etui und schließe es. Der längliche Teil muss oben sein und in Richtung des USB-Ports zeigen. Wenn du den optionalen Aufsatz verwendest, entferne ihn bitte vor dem Laden.
2. Die Ladebox, in der Elvie Trainer ist, sollte auf der langen Seite liegend geladen werden.
3. Verwende das mitgelieferte Kabel, um die Ladebox an eine USB-Stromquelle wie deinen Computer oder Telefonstecker anzuschließen.
4. Prüfe, ob das weiße Licht über dem Kabel auf dem Etui leuchtet. Sobald Elvie Trainer vollständig geladen ist, erlischt das Licht.
5. Der Akkuladestand wird in der App angezeigt.

Erste Schritte

Bitte denke vor der ersten Verwendung an Folgendes:

- 1. Elvie Trainer laden**
Einzelheiten findest du auf der vorherigen Seite.
- 2. Hol dir die App „Elvie Trainer“. Lade die App über den App Store**
(für iPhone) oder über Google Play (für Android) herunter. Öffne die App nach der Installation und folge den Anweisungen auf dem Bildschirm.
- 3. Elvie Trainer reinigen**
Denk daran, vor der Verwendung sowohl deine Hände als auch Elvie Trainer mit warmem Wasser und Seife zu waschen und gründlich mit Wasser abzuspülen.
- 4. Schalte Bluetooth auf deinem Handy ein**
Geh zu deinen Handy-Einstellungen, um Bluetooth einzuschalten.

5. Erste Verwendung von Elvie Trainer

Öffne die App „Elvie Trainer“ und folge der Anleitung zur ersten Verwendung von Elvie Trainer

1. Elvie Trainer verbinden

Elvie Trainer stellt über Bluetooth eine Verbindung zu deinem Handy her. Um Elvie Trainer zum ersten Mal zu verbinden, drücke ihn einfach behutsam 3 Sekunden lang mit deiner Hand zusammen.

2. Elvie Trainer einführen

Elvie Trainer lässt sich leicht einführen. Führe den kieselartigen Teil in deine Vagina ein, der längliche Teil bleibt draußen und zeigt nach vorne. Achte darauf, den kieselartigen Teil vollständig, aber nicht zu weit nach oben einzuführen (Abbildungen 1 und 2). Wenn du ihn vorsichtig nach unten ziehst, fühlst du einen leichten Widerstand an der Vaginalöffnung. Fall es sich unangenehm anfühlt, wenn du Elvie Trainer einführst, versuch es mit einem Gleitmittel auf Wasserbasis.

3. Der richtige Sitz

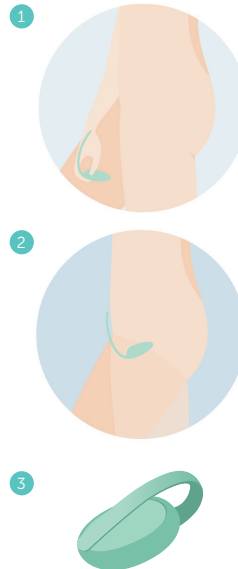
Einige Frauen verwenden den optionalen Aufsatz, damit Elvie Trainer nicht herausrutscht oder sich hin- und herbewegt.

Versuche es mit und ohne Aufsatz, um zu sehen, was sich am besten anfühlt. Zieh den länglichen Teil von Elvie Trainer durch die kleine Öffnung im Aufsatz und zieh ihn über Elvie Trainer (Abbildung 3). Denk immer daran, den Aufsatz beim Laden abzuziehen.

4. Um anzufangen, legst du dich hin

Dadurch werden deine Muskeln in Oberschenkeln, Gesäß und Bauch entspannt und du kannst dich auf deine Beckenbodenmuskulatur konzentrieren. Lege

dich mit leicht gespreizten Beinen hin und halte dein Handy neben deinen Bauch. Um die besten Ergebnisse zu erzielen, beginne mit deinen Einzelübungen im Liegen und führe die Übungen in derselben Position durch. Wenn du dich sicher fühlst, kannst du versuchen, im Stehen oder Sitzen zu trainieren.



6. So trainierst du

Der Beckenboden ist ein starker kleiner Muskelbereich, der wie eine Hängematte zwischen deinem Steißbein und Schambein sitzt. Ein gesunder, straffer Beckenboden hebt deine Organe an und sorgt für Festigkeit und gute Kontrolle.

Wenn du dir nicht sicher bist, wie es sich anfühlt, deinen Beckenboden zu trainieren, stell dir vor, du würdest während des Wasserlassens plötzlich aufhören. Diese Muskelbewegung, das Ziehen nach innen und oben, musst du beherrschen.

Denk beim Training daran:

- Bauch, Po und Oberschenkel sollten entspannt bleiben und versuche, nicht den Atem anzuhalten
- Hol tief Luft, um dich zu entspannen und zieh beim Ausatmen den Beckenboden nach innen und oben
- Die App „Elvie Trainer“ bietet weitere Anleitung während deines Trainings. Tippe auf das Hilfe-Symbol in der oberen linken Ecke, um Informationen zu erhalten, wie du deine Trainingstechnik optimieren kannst

7. So verbindest du Elvie Trainer

Elvie Trainer funktioniert am besten, wenn er sich einfach mit deinem Handy verbinden kann. Das bedeutet, dass der längliche Teil nicht zu sehr verdeckt werden darf (zum Beispiel, wenn du deine Beine übereinanderschlägst). Versuche, deine Beine während des Trainings etwas zu spreizen und dein Handy in Sichtweite von Elvie Trainer zu lassen.

Drücke Elvie Trainer zu Beginn jeder Übung behutsam, damit er anfängt, nach deinem Handy zu suchen. Es kann bis

zu 30 Sekunden dauern, bis die Verbindung aufgebaut ist.

Falls die Verbindung zwischen Elvie Trainer und deinem Handy während einer Übung unterbrochen wird, sollte sie automatisch wiederhergestellt werden. Wenn das nicht der Fall ist, folge bitte den Anweisungen auf dem Bildschirm und denk daran, Elvie Trainer mindestens 3 Sekunden lang zu drücken, wenn du versuchst, eine Verbindung herzustellen.

8. Pflegehinweise für Elvie Trainer

Reinigen

Elvie Trainer wird nicht steril geliefert. Stelle daher sicher, dass du Elvie Trainer vor und nach jeder Verwendung mit warmem Wasser und Seife reinigst. Vergiss nicht, ihn gründlich abzuspülen. Das Ladegerät-Etui kann mit einem feuchten Tuch abgewischt werden.

Es ist wichtig, dass Elvie Trainer vollständig trocken ist, bevor du ihn zur Aufbewahrung in die Ladebox legst.

Wichtige Hinweise:

1. Reinige Elvie Trainer NICHT in kochendem Wasser
2. Verwende KEINE aggressiven Reinigungsmittel
3. Reinige Elvie Trainer NICHT in einem Sterilisateur, einer Mikrowelle oder in der Waschmaschine
4. Lass Elvie Trainer NICHT unter irgendetwas eingeklemmt liegen
5. Verwende Elvie Trainer NICHT in der Badewanne/Dusche

Lagerung

Elvie Trainer sollte sauber, trocken und nicht rutschend in seinem Etui verstaut werden.

Stelle sicher, dass der längliche Teil oben liegt und nach außen zeigt, wie in nachstehender Abbildung.

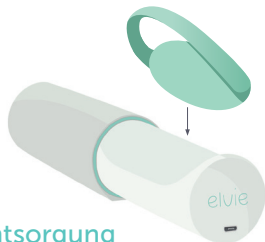
Was du vermeiden solltest

- Extreme Hitze

- Extreme Kälte
- Anhaltender Druck

Transport- und Lagerbedingungen -20 °C bis +60 °C/15-90 % relative Luftfeuchtigkeit/Umgebungsdruck 70–106 kPa.

Betriebsbedingungen +5 °C bis +40 °C/15–90 % relative Luftfeuchtigkeit/Umgebungsdruck 70–106 kPa



9. Entsorgung

Elvie Trainer enthält einen wiederaufladbaren Lithium-Ionen-Akku. Bitte entsorge ihn an einer ausgewiesenen Sammelstelle für das Recycling von Elektro- und Elektronik-Altgeräten. Die sachgerechte Entsorgung von Elvie Trainer trägt dazu bei, natürliche Ressourcen zu schonen und eine Wiederverwertung im Sinne des Gesundheits- und Umweltschutzes zu gewährleisten. Für weitere Informationen zur Entsorgung wende dich bitte an deine örtliche Behörde oder den Ort, an dem du das Produkt erworben hast.

10. Fehlerbehebung

Alle FAQs findest du unter <https://www.elvie.com/en-gb/faqs/elvie-trainer>

11. Zertifizierung

Elvie Trainer:

IC: 20167-EL0115
 FCC: 2AEHI-EL0115
 CMIIT ID: 2020DJ7847

Ladebox:

IC: 20167-EL0215
 FCC: 2AEHI-EL0215
 CMIIT ID: 2020DJ7847

IP-Schutzart:

Elvie Trainer IPX7
 Ladebox IPX2

Hinweise zur elektromagnetischen Verträglichkeit (EMV):

Dieses Gerät entspricht den Bestimmungen von Teil 15 der FCC-Vorschriften. Der Betrieb unterliegt den folgenden zwei Bedingungen: (1) Dieses Gerät darf keine schädlichen Interferenzen verursachen, und (2) dieses Gerät muss alle empfangenen Interferenzen akzeptieren, einschließlich Interferenzen, die einen unerwünschten Betriebsablauf verursachen können. Dieses Gerät wurde getestet und entspricht den Grenzwerten für digitale Geräte der Klasse B gemäß Teil 15 der FCC-Vorschriften. Diese Grenzwerte sind ausgelegt, um einen angemessenen Schutz vor schädlichen Interferenzen bei einer Installation in Wohngewebungen bieten. Dieses Gerät erzeugt und verwendet Hochfrequenzenergie und kann diese ausstrahlen. Wenn es nicht gemäß den Anweisungen installiert und verwendet wird, kann es schädliche Störungen des Funkverkehrs verursachen. Es gibt jedoch keine Garantie dafür, dass keine Interferenzen bei einer bestimmten Installation auftreten. Wenn dieses Gerät den Radio- oder Fernsehempfang stört, was durch Aus- und Einschalten des Geräts festgestellt werden kann, wird dem Benutzer empfohlen, zu versuchen, die Störung durch eine oder mehrere der folgenden Maßnahmen zu beheben:

- i) Neuausrichten oder Versetzen der Empfangsantenne
- ii) Erhöhen des Abstands zwischen Gerät und Empfänger
- iii) Anschluss des Geräts an eine Steckdose, die nicht an denselben Stromkreis angeschlossen ist wie der Empfänger.
- iv) Zu Rate ziehen des Händlers oder eines erfahrenen Radio-/TV-Technikers

FCC-Erklärung zur Strahlenbelastung: Dieses Gerät entspricht den FCC- Grenzwerten zur Strahlenbelastung, die für eine unkontrollierte Umgebung festgelegt wurden. Dieser Sender darf nicht zusammen mit anderen Antennen oder Sendern aufgestellt oder betrieben werden.



Chiaro Technology Ltd. erklärt hiermit, dass der Funkgerätetyp BF der Richtlinie 2014/53/EU entspricht.

Der vollständige Text der EU- Konformitätserklärung ist unter folgender Internetadresse abrufbar:

<https://www.elvie.com/certification>

12. Technische Spezifikationen

Zertifizierungskennzeichen befinden sich auf der Unterseite des länglichen Teils von Elvie Trainer und in der Ladebox.

Symbol	Beschreibung
	Hersteller
	Herstellungsdatum

Symbol	Beschreibung
	Seriennummer
	Chargennummer
	Akkuladegerät gemäß Titel 20 der kalifornischen Verordnung über die Effizienz von Haushaltsgeräten
	Entspricht den internationalen Anforderungen zum Schutz vor Stromschlag. (Anwendungstelle vom Typ BF) vor Stromschlag.
	Beachte bei der Bedienung des Geräts die 90 Tage Garantie.
	Zur Identifizierung von Geräten, welche die festgelegten Sicherheitsanforderungen für Geräte der Klasse II gemäß IEC 61140 erfüllen.
	Elektro- und Elektronikaltgeräte Entsorgen Sie dieses Produkt im unsortierten kommunalen Abfall.
	CE-Kennzeichnung, zeigt die EU-Konformität an
	Regulatory Compliance Mark, zeigt die Einhaltung der ANZ-Anforderungen zur Funkkommunikation an.
	UKCA-Kennzeichen (United Kingdom Conformity Assessed)
	Entspricht dem japanischen Funkgesetz
	Autorisierter Vertreter für Europa
	Bevollmächtigter in der Schweiz
	Hinweis, dass es sich um ein Medizinprodukt handelt

Symbol	Beschreibung
IPX2	Schutz vor dem Eindringen fester Fremdkörper und vor schädlichen Einflüssen durch Feuchtigkeit gemäß der Definition in der internationalen Norm EN 60529
IPX7	<ul style="list-style-type: none"> • IPX2: Kein Schutz vor festen Gegenständen. Geschützt vor senkrecht fallenden Wassertropfen bei einer Neigung des Gehäuses um bis zu 15° • IPX7: Kein Schutz vor festen Gegenständen. Geschützt vor den Auswirkungen des kurzzeitigen Eintauchens in Wasser

Alle Zertifizierungen und Zulassungen sind abrufbar unter: elvie.com/certification

13. Garantie

Elvie Trainer ist durch eine begrenzte Herstellergarantie 2 Jahre gegen Material- und/oder Verarbeitungsfehler abgesichert.

Für die vollständigen Bedingungen und Garantieinformationen besuche bitte elvie.com/warranty oder wende dich an die Kundenbetreuung. Diese Richtlinien werden zusätzlich zu deinen gesetzlichen Rechten angeboten.

Dies ist ein Produkt ist für eine einzige Benutzerin konzipiert. Wenn es von mehr als nur einer Person verwendet wird, kann dies Gesundheitsrisiken darstellen und die Garantie verfällt.

Das Produkt kann ab dem Kaufdatum vor Ablauf von 30 Tagen gegen Rückerstattung des Kaufpreises zurückgegeben werden, wenn es neu, ungeöffnet, unbenutzt und in seiner vom Hersteller versiegelten, unbeschädigten Originalverpackung ist.

Bitte bewahre deinen Kaufbeleg auf, falls du dich an die Kundenbetreuung wenden musst.

Für Einwohner der Vereinigten Staaten: Wenn du eine

gedruckte Version der Informationen bezüglich der begrenzten Garantie für die USA anfordern möchtest, rufe uns bitte unter 508 300-9989 an oder schreibe uns an Elvie – Chiaro Technology, Office Manager, 184 7th Ave, Unit #107, New York, NY 10011.

Wenn du einen schwerwiegenden Vorfall im Zusammenhang mit diesem Produkt erlebst, melde ihn bitte Elvie. Wenn du dich in der EU befindest, melde dies bitte der zuständigen Behörde deines Mitgliedstaats.



Bitte bewahre ein Exemplar dieser Anleitung zur späteren Verwendung auf.

Für weitere Fragen oder Probleme sieh dich im Hilfebereich der „Elvie Trainer“-App um oder sende uns eine E-Mail:

questions@elvie.com

1. Utilisation et utilisatrices prévues

Elvie Trainer a été conçu pour tonifier les muscles du plancher pelvien et suivre les résultats des exercices.

Elvie Trainer est un dispositif à usage individuel destiné à être utilisé à domicile par les femmes adultes.

Durée de vie

La durée de vie du dispositif Elvie Trainer est d'environ 500 heures.

2. Contre-indications, mises en garde et précautions

Contre-indications

Ne pas utiliser Elvie Trainer si vous avez accouché au cours des six dernières semaines.

Mises en garde

Elvie Trainer doit être utilisé uniquement aux fins décrites dans la présente notice.

Si l'emballage est endommagé ou altéré de quelque manière que ce soit, ne pas utiliser le dispositif et contacter notre service client dont les coordonnées sont indiquées au début de la présente notice.

Cet appareil est destiné à un usage individuel. Toute utilisation par d'autres personnes présente un risque pour la santé et annule la garantie.

Ce produit est muni d'un câble qui peut présenter un danger. Tenir hors de portée des enfants.

Elvie Trainer doit être utilisé uniquement avec l'étui de charge, le câble micro USB et la coque en option fournis.

Si vous présentez l'un des symptômes suivants, arrêtez d'utiliser Elvie Trainer et consultez un médecin :

- Vous ressentez une gêne ou une douleur persistante en insérant le dispositif Elvie Trainer, et ce malgré l'utilisation d'un lubrifiant aqueux
- Vous constatez des saignements anormaux
- En cas de rétention urinaire ou d'incontinence soudaine

Ne pas garder le dispositif Elvie Trainer dans le vagin pendant plus d'une heure à la fois. Il est déconseillé d'utiliser Elvie Trainer pendant plus de 15 minutes sur une période de 24 heures.

Bien que notre produit soit techniquement compatible avec la grossesse, nous vous déconseillons d'utiliser Elvie Trainer avant d'avoir consulté un professionnel de santé.

Avant d'utiliser la sonde Elvie Trainer, il est notamment recommandé de demander l'avis d'un professionnel de santé si vous êtes porteuse d'un dispositif médical dont le fonctionnement peut être perturbé par les champs magnétiques (par exemple, pacemaker, défibrillateur automatique implantable).

En cas d'infection urinaire, attendre que les symptômes disparaissent avant d'utiliser le dispositif Elvie Trainer, afin d'éviter les douleurs, un rétrécissement de l'urètre ou une réinfection.

Il est formellement interdit de modifier l'appareil. Ce dernier ne nécessite aucune opération de maintenance.

Précautions

Si vous souffrez de troubles susceptibles d'affecter votre santé pelvienne (pertes vaginales anormales, prolapsus sévère, auto-sondage, troubles neurologiques ou infections urinaires récurrentes), consultez un professionnel de santé avant d'utiliser Elvie Trainer.

Elvie Trainer est un tracker d'activité du plancher pelvien. Ne pas utiliser pour traiter ou prévenir d'autres types d'affections. Si vous avez le moindre doute, veuillez demander l'avis d'un professionnel de santé avant d'utiliser Elvie Trainer.

Elvie Trainer est équipé de la technologie Bluetooth. Veuillez respecter les conditions d'utilisation des dispositifs électroniques à bord des avions.

Elvie Trainer doit être utilisé avec un chargeur conforme à l'une des spécifications USB suivantes : USB 2.0 (5 V, 500 mA), USB 3.0/3.1 (5 V, 900 mA), USB Battery Charging (BC) 1.2 (5 V, 1.5 A). Si vous disposez déjà d'un adaptateur, veuillez vérifier si la tension, le courant ou la puissance de sortie correspond aux valeurs indiquées ci-dessus. L'adaptateur doit également comporter le marquage correspondant aux normes spécifiques à votre pays :

EU  US  CN 

Elvie Trainer utilise les bandes de fréquences ISM 2,402-2,480 GHz exploitables sans licence. Il est limité à une puissance de sortie maximale de 3 dBm transmise sur les bandes de fréquences utilisées par les émetteurs radio.

Les équipements de communication portables et mobiles peuvent perturber le fonctionnement de l'appareil.

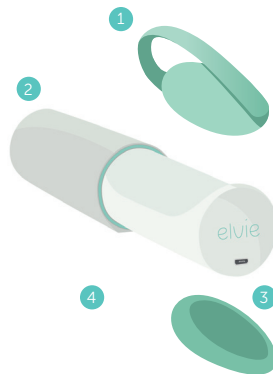
Il est recommandé d'utiliser un adaptateur conforme à la norme IEC 60601-1, compatible avec le système d'alimentation électrique local et à double isolation (certification électrique de classe II) :



3. Contenu

Dans la boîte, vous trouverez :

- 1. Sonde de rééducation du périnée connectée en silicone à usage médical.**
Conçue pour suivre l'activité musculaire du plancher pelvien.
- 2. Étui de charge**
Protège et permet de recharger votre Elvie Trainer. Pousser pour ouvrir.
- 3. Câble micro USB**
Connecte l'étui de charge à une source d'alimentation USB.
- 4. Coque supplémentaire en silicone à usage médical.**
S'ajuste à votre morphologie pour plus de confort.



4. Chargement de l'Elvie Trainer

1. Placez votre Elvie Trainer dans son étui de transport et fermez-le. L'extrémité fine doit être positionnée vers le haut et orientée vers le port USB. La coque fournie en option doit être retirée avant chaque charge.
2. Une fois le dispositif Elvie Trainer inséré, placez l'étui de charge à l'horizontale.
3. Utilisez le câble de chargement fourni pour connecter l'étui à une source d'alimentation USB, comme votre ordinateur ou le chargeur de votre téléphone.
4. Vérifiez que le voyant situé sur l'étui de transport, au-dessus du câble, s'allume. Une fois la charge terminée, le voyant s'éteint.
5. Le niveau de la batterie est indiqué dans l'application.

Démarrage

Consignes avant la première utilisation de votre Elvie Trainer :

- 1. Chargez le dispositif**
(se référer à la page précédente pour en savoir plus).
- 2. Téléchargez l'application Elvie Trainer**
Téléchargez l'application dans l'App Store (pour iPhone) ou sur Google Play (pour Android). Une fois installée, ouvrez l'application et suivez les instructions à l'écran.
- 3. Nettoyez le dispositif Elvie Trainer**
Avant chaque utilisation, lavez vos mains et votre Elvie Trainer à l'eau et au savon, puis rincez abondamment.
- 4. Activez le Bluetooth sur votre téléphone**
Accédez aux paramètres de votre téléphone pour activer le Bluetooth.

5. Utiliser Elvie Trainer pour la première fois

Ouvrez l'application Elvie Trainer pour découvrir comment utiliser votre appareil

1. Connecter Elvie Trainer

Elvie Trainer se connecte à votre téléphone via Bluetooth. Pressez délicatement l'appareil pendant 3 secondes afin de le connecter pour la première fois.

2. Insérer Elvie Trainer

Elvie Trainer est facile à insérer. La partie en forme de galet s'introduit dans le vagin et l'extrémité fine reste à l'extérieur, orientée vers l'avant. Veillez à insérer complètement la partie en forme de galet, mais pas trop profondément (images 1 et 2). Si vous tirez doucement, vous ressentirez une légère résistance à l'entrée du vagin. En cas de gêne lors de l'insertion, appliquez un lubrifiant aqueux sur votre Elvie Trainer.

3. Trouver le bon ajustement

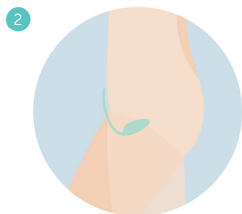
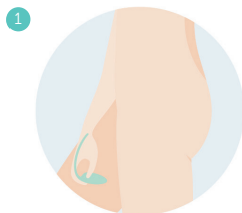
La coque en option est généralement utilisée pour empêcher le dispositif Elvie Trainer de bouger, voire de tomber.

Essayez-le avec et sans coque pour déterminer ce qui vous convient le mieux. Insérez l'extrémité fine de votre Elvie Trainer dans l'orifice de la coque, puis tirez doucement sur cette dernière pour recouvrir l'appareil (image 3). Pensez à retirer la coque avant chaque charge.

4. Pour commencer, allongez-vous

Vous pourrez ainsi détendre les muscles de vos cuisses, de vos fesses et de votre ventre et vous concentrer sur ceux de votre plancher pelvien. Écartez légèrement vos jambes et tenez votre téléphone près de votre ventre. Pour obtenir de meilleurs résultats, commencez

vos exercices isolés et poursuivez l'entraînement en position allongée. Lorsque vous vous sentirez prête, vous pourrez vous entraîner debout ou assise.



Coque en option

6. Comment s'entraîner

Le plancher pelvien est un ensemble de muscles en forme de hamac qui s'étend du pubis au coccyx. Lorsqu'il est en bonne santé et tonique, il assure le soutien de vos organes, mais aussi des fonctions de contrôle.

Si vous n'avez pas l'habitude de muscler votre plancher pelvien, imaginez que vous êtes en train de bloquer votre jet d'urine à mi-parcours. C'est ce mouvement musculaire vers le haut et l'intérieur du bassin que vous devez vous entraîner à maîtriser.

Pendant vos exercices :

- Veillez à détendre votre estomac, vos fesses et vos cuisses et évitez de retenir votre souffle
- Inspirez profondément pour vous détendre, puis en expirant, contractez votre plancher pelvien vers le haut et l'intérieur du bassin
- L'application Elvie Trainer vous accompagnera tout au long de vos exercices. Cliquez sur l'icône d'aide en haut à gauche pour découvrir comment améliorer votre technique.

7. Comment connecter Elvie Trainer

L'appareil doit pouvoir se connecter facilement à votre téléphone pour fonctionner correctement. Veillez à ne pas dissimuler l'extrémité fine (en croisant vos jambes, par exemple). Tâchez de maintenir vos jambes écartées pendant l'entraînement et gardez le téléphone à proximité de votre Elvie Trainer.

Au début de chaque exercice, pressez délicatement l'appareil pour le connecter à votre téléphone. Cette opération peut prendre jusqu'à 30 secondes.

Si Elvie Trainer se déconnecte au cours d'un exercice, la reconnexion se fait automatiquement. Si ce n'est pas le cas, veuillez suivre les instructions à l'écran et pressez l'appareil pendant au moins 3 secondes pour le reconnecter.

8. Comment entretenir votre Elvie Trainer

Nettoyage

Elvie Trainer n'est pas livré à l'état stérile, c'est pourquoi il est indispensable de le nettoyer

à l'eau tiède et au savon, avant et après chaque utilisation. Pensez à le rincer abondamment. Essayez l'étui de transport à l'aide d'un chiffon humide.

Vérifiez que l'appareil est complètement sec avant de le ranger dans son étui.

À éviter :

1. Ne pas nettoyer l'appareil Elvie Trainer à l'eau bouillante
2. Ne pas utiliser de produits nettoyants agressifs
3. Ne pas stériliser, ne pas mettre au micro-ondes et ne jamais passer au lave-vaisselle ou au lave-linge
4. Ne rien poser sur l'appareil
5. Ne pas utiliser Elvie Trainer dans le bain

Stockage

L'appareil doit être propre, sec et placé correctement dans son étui. L'extrémité fine doit être positionnée vers le haut et orientée vers l'extérieur (voir image ci-dessous).

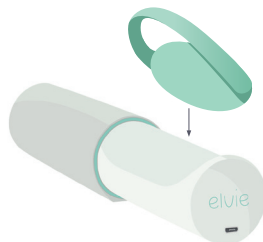
À éviter

- Chaleur extrême
- Températures trop basses
- Pression soutenue

40

Conditions de transport et de stockage - 20°C à 60°C / 15 à 90 % RH / pression atmosphérique 70 - 106 kPa.

Conditions d'utilisation 5°C à 40°C / 15 à 90 % RH / pression atmosphérique 70 - 106 kPa



9. Élimination

Elvie Trainer est équipé d'une batterie Lithium-ion rechargeable. Veuillez le déposer dans un point de collecte des déchets d'équipements électriques et électroniques afin de contribuer à la préservation des ressources naturelles et assurer un recyclage respectueux de la santé humaine et de l'environnement. Pour en savoir plus, veuillez vous renseigner auprès des collectivités locales ou du point de vente où vous avez acheté votre produit.

10. Dépannage

Pour consulter notre FAQ, rendez-vous sur <https://www.elvie.com/en-gb/faqs/elvie-trainer>

41

11. Certification

Elvie Trainer :

IC : 20167-EL0115
FCC : 2AEHI-EL0115
CMIITID : 2020DJ7847

Étui de recharge :

IC : 20167-EL0215
FCC : 2AEHI-EL0215
CMIITID : 2020DJ7847

Indice de protection IP :

Elvie Trainer : IPX7
étui de recharge : IPX2

Avis sur la compatibilité électromagnétique (CEM) :
cet appareil est conforme à la section 15 des directives de la Commission fédérale des communications américaine (FCC). Son fonctionnement est soumis aux deux conditions suivantes : (1) cet appareil ne doit pas causer d'interférences nuisibles et (2) doit accepter toute interférence reçue, y compris des interférences susceptibles d'occasionner un fonctionnement non souhaité. Ce dispositif a fait l'objet de tests et respecte les seuils autorisés pour les appareils numériques de classe B, conformément à la section 15 des directives de la FCC. Ces limites sont conçues dans le but d'assurer une protection raisonnable contre les interférences nuisibles dans les installations résidentielles. Cet équipement génère, utilise et peut émettre des rayonnements de radiofréquence. En outre, s'il n'est pas installé et employé conformément aux instructions, il peut provoquer des interférences nuisibles avec les transmissions radio. Toutefois, il n'existe aucune garantie que des interférences ne se produiront pas dans une installation spécifique. Si cet appareil provoque des interférences nuisibles avec les transmissions radio ou de la télévision, ce qui peut être déterminé en l'éteignant puis en le rallumant, nous vous recommandons de tenter de les corriger en procédant comme suit :

- i) réorienter ou déplacer l'antenne de réception ;
- ii) éloigner l'appareil du récepteur ;
- iii) brancher l'appareil à une prise de courant différente de celle à laquelle le récepteur est connecté ;
- iv) contacter le revendeur ou un technicien radio/TV expérimenté pour obtenir de l'aide.

Déclaration de la FCC relative à l'exposition aux rayonnements : cet équipement est conforme aux limites d'exposition aux rayonnements établies par la FCC pour un environnement non-contrôlé. Ce transmetteur ne doit pas être situé au même endroit ou fonctionner conjointement avec d'autres antennes ou transmetteurs.



Par la présente, Chiaro Technology Ltd certifie que le type d'équipement radioélectrique BF est conforme à la directive 2014/53 de l'Union européenne.





Le texte intégral de la déclaration de conformité de l'UE est disponible à l'adresse suivante :



<https://www.elvie.com/certification>

12. Caractéristiques techniques

Les marquages de certifications se trouvent sous la partie fine de Elvie Trainer, à l'intérieur de l'étui de transport.

Symbole	Description
	Fabricant
	Date de fabrication

Symbole	Description
	Numéro de série
	Numéro de lot
	Système de recharge de batterie conforme à la section 20 de la réglementation californienne sur l'efficacité des appareils électroménagers
	Appareil conforme aux normes internationales en matière de protection contre un choc électrique (pièces appliquées de type BF en cas de choc électrique).
	Référez-vous au mode d'emploi lorsque vous utilisez l'appareil.
	Pour identifier les appareils conformes aux normes de sécurité indiquées pour les dispositifs de classe II, conformément à la norme IEC 61140.
	Déchets d'équipements électriques et électroniques : ne jetez pas l'appareil dans les déchets municipaux non triés.
	Marquage CE, indiquant la conformité aux normes de l'UE
	Marque de conformité réglementaire, indiquant la conformité aux normes de l'ANZ en matière de radiocommunications.
	Conformité évaluée au Royaume-Uni
	Conforme à la loi japonaise sur les équipements radioélectriques
	Représentant européen autorisé
	Représentant agréé en Suisse
	indique que l'appareil est un dispositif médical

Symbole	Description
	Protection contre l'intrusion de corps solides et contre les effets néfastes dus à l'infiltration d'eau, conformément à la norme internationale EN 60529
	<ul style="list-style-type: none"> • IPX2 : aucune protection contre les objets solides ; protection contre la pénétration d'eau s'écoulant verticalement lorsque le boîtier est incliné à un angle maximum de 15 ° • IPX7 : aucune protection contre les objets solides ; protection contre l'immersion temporaire dans l'eau

Si vous souhaitez connaître les certifications et homologations de nos produits, consultez le site elvie.com/certification.

13. Garantie

Le modèle Elvie Trainer est couvert par une garantie limitée du fabricant en cas de défaut matériel et/ou de fabrication pendant deux (2) ans.

Pour connaître le détail de nos modalités et nos conditions de garantie, consultez le site elvie.com/ ou contactez notre service client. Cette politique s'ajoute à vos droits légaux.

Ce produit est destiné à un usage personnel. Son utilisation par plus d'une personne peut présenter un risque pour la santé et annule la garantie.

Ce produit peut être retourné dans les 30 jours suivant la date d'achat. Le produit doit être neuf et non utilisé ; il ne doit pas avoir été déballé ; il doit se trouver dans son emballage d'origine avec la bande de garantie intacte.

Veillez conserver votre preuve d'achat pour tout échange avec notre service client.

Résidents des États-Unis : pour demander une copie papier de la garantie limitée applicable aux États-Unis, appelez-nous au 508 300-9989 ou écrivez-nous à Elvie

- Chiaro Technology, Office Manager, 184 7th Ave, Unit #107, New York, NY 10011.

En cas d'incident grave lié à ce produit, veuillez le signaler à Elvie. Si vous résidez dans l'UE, veuillez le signaler à l'autorité compétente de l'État membre concerné.



Veuillez conserver une copie de ce mode d'emploi si vous souhaitez le consulter ultérieurement.

Pour obtenir de l'aide, consultez la section « Aide » de l'application Elvie Trainer ou envoyez-nous un e-mail à l'adresse suivante :

questions@elvie.com.

1. Uso previsto y usuarios

El Elvie Trainer se usa para ejercitar y seguir el movimiento y el tono de los músculos del suelo pélvico.

Elvie Trainer es un dispositivo para un solo paciente, destinado a ser utilizado por mujeres adultas en un entorno doméstico.

Vida útil

La vida útil del Elvie Trainer es de aproximadamente unas 500 horas.

2. Contraindicaciones, advertencias y precauciones

Contraindicaciones

No utilices Elvie Trainer si has dado a luz en las últimas seis semanas.

Advertencias

Utiliza el Elvie Trainer solo para el uso previsto, tal y como se describe en este manual.

Si el envase parece estar dañado o manipulado antes de su uso, no lo utilices y ponte en contacto con nuestro equipo de atención al cliente mediante los datos que figuran en la parte delantera de la guía.

Este es un producto para una sola usuaria. El uso del producto por más de una persona puede suponer un riesgo para la salud y anula la garantía.

Este producto contiene un cable que puede suponer un peligro. Manténlo fuera del alcance de los niños.

Al usar productos eléctricos, especialmente cuando hay niños presentes, se deben mantener siempre las precauciones básicas de seguridad.

Elvie Trainer solo debe usarse con el estuche de carga, el cable micro USB y la funda de tamaño personalizada suministrados.

Si experimentas alguno de los siguientes síntomas, deja de usar Elvie Trainer y consulta a un profesional sanitario:

- Dificultad o dolor persistente al insertar Elvie Trainer, incluso con lubricante a base de agua
- Hemorragias anormales
- Retención de orina o incontinencia repentinamente

No dejes tu Elvie Trainer dentro de la vagina durante más de una hora seguida. No recomendamos hacer ejercicio con Elvie Trainer durante más de 15 minutos en un periodo de 24 horas.

Aunque no hay razones técnicas para no utilizar nuestro producto durante el embarazo, no recomendamos usar Elvie Trainer a menos que hayas consultado primero a un profesional sanitario cualificado.

Te recomendamos que consultes con un profesional sanitario cualificado antes de utilizar Elvie Trainer en el caso de que tengas implantado un dispositivo activo que pueda verse afectado por un campo magnético (p. ej., marcapasos, desfibrilador cardioversor implantable).

No utilices Elvie Trainer si tienes una infección urinaria activa hasta que hayan cesado los síntomas. El uso de Elvie Trainer con una infección del tracto urinario activa puede provocar dolor, opresión o reinfección.

No se permite la modificación de este equipo. No se requieren actividades de servicio o mantenimiento.

Precauciones

Si padeces alguna afección médica que afecte a tu salud pélvica (por ejemplo, flujo vaginal anormal, prolapso grave, te autocaterizas, padeces trastornos neurológicos o sufres infecciones urinarias frecuentes), consulta con un especialista en suelo pélvico antes de usar Elvie Trainer.

Elvie Trainer es un monitor de ejercicios para el suelo pélvico. No debe usarse para tratar o prevenir ninguna condición médica. Si tienes dudas sobre si te conviene o no usar Elvie Trainer, por favor, consúltalo con un profesional sanitario cualificado.

Elvie Trainer utiliza tecnología Bluetooth. En el caso de su uso durante un vuelo, respeta las normas de las compañías aéreas sobre el uso de dispositivos electrónicos. Elvie Trainer solo debe utilizarse con cargadores que cumplan plenamente las especificaciones USB correspondientes: USB 2.0 (5 V, 500 mA), USB 3.0/3.1 (5 V, 900 mA), carga de batería USB (BC) 1.2 (5 V, 1.5 A). Si ya tienes un adaptador de carga en casa, te recomendamos que compruebes que el voltaje/corriente de salida o la potencia se encuentran en el intervalo indicado anteriormente. El adaptador de carga también debe contener una indicación de las normas específicas del país, por ejemplo:

EU  US  CN 

Elvie Trainer opera en bandas de frecuencia ISM sin licencia entre 2402 y 2480 GHz y está limitada a un máximo de 3 dBm de potencia de salida transmitida en las bandas de frecuencia en las que opera el equipo de radio.

Los equipos de comunicación de frecuencia portátiles pueden afectar al dispositivo.

Se recomienda utilizar un adaptador compatible tanto con la norma IEC 60601-1 como con tu red eléctrica local y que esté doblemente aislado (certificación eléctrica de clase II).



3. Contenido

En la caja encontrarás:

- 1. Entrenador de suelo pélvico fabricado con silicona de grado médico.**
Utilízalo para monitorizar tus ejercicios de suelo pélvico.
- 2. Estuche de carga**
Mantiene el Elvie Trainer seguro y funciona también como cargador. Pulsa para abrir.
- 3. Cable micro USB**
Conecta el estuche de carga a una fuente de alimentación USB para cargarlo.
- 4. Funda de tamaño personalizado fabricada con silicona de grado médico.**
Proporciona un tamaño personalizado para un mejor ajuste.



50

4. Carga del Elvie Trainer

- Coloca tu Elvie Trainer en el estuche y ciérralo. La parte alargada debe estar arriba, apuntando hacia el puerto USB. Si estás usando la funda adicional, retírala antes de cada carga.
- El estuche de carga, con el Elvie Trainer dentro, debe cargarse boca abajo.
- Utiliza el cable proporcionado para conectar el estuche de carga a una fuente de alimentación USB, como tu ordenador o tu adaptador de corriente USB del teléfono.
- Comprueba que se encienda la luz blanca situada sobre el cable en el estuche. La luz se apagará cuando el Elvie Trainer esté completamente cargado.
- El nivel de batería se muestra dentro de la aplicación.

Puesta en marcha

Antes del primer uso, recuerda:

- 1. Carga el Elvie Trainer**
Consulta la página anterior para más detalles.
- 2. Hazte con la aplicación Elvie Trainer**
Descarga la aplicación a través de la App Store (para iPhone) o Google Play (para Android). Una vez instalada, abre la aplicación y sigue las instrucciones en pantalla.
- 3. Limpia el Elvie Trainer**
Recuerda lavarte las manos y el Elvie Trainer con agua tibia y jabón antes de usarlo. Enjuágalo bien.
- 4. Activa el Bluetooth en tu teléfono**
Ve a los ajustes de tu teléfono para activar el Bluetooth.

51

5. Utilizar Elvie Trainer por primera vez

Abre la aplicación Elvie Trainer que te guiará sobre cómo utilizar Elvie Trainer por primera vez

1. Conecta Elvie Trainer

Elvie Trainer se conecta a tu teléfono mediante Bluetooth. Para conectar tu Elvie Trainer por primera vez, aprieta suavemente la parte ovalada con tu mano durante 3 segundos.

2. Inserta Elvie Trainer

Elvie Trainer es fácil de insertar. La parte ovalada se introduce en la vagina, mientras que la parte alargada se mantiene fuera mirando hacia delante. Asegúrate de introducir completamente la parte ovalada, sin empujarla demasiado (imágenes 1 y 2). Si tiras suavemente hacia abajo, notarás una leve resistencia en el orificio vaginal. Si sientes molestias al colocarte tu Elvie Trainer, te recomendamos usar un lubricante a base de agua.

3. Encuentra el ajuste perfecto

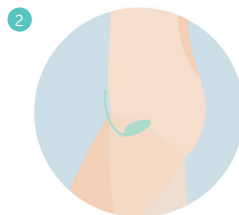
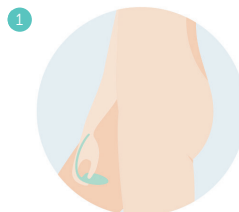
Muchas mujeres prefieren usar la funda opcional para evitar que Elvie Trainer se salga o se mueva en la vagina.

Prueba a colocarlo con y sin la funda para ver cómo te resulta más cómodo. Pasa la parte alargada del Elvie Trainer por el pequeño agujero de la funda y ajusta tu Elvie Trainer (imagen 3). Recuerda que siempre debes quitar la funda para cargarlo.

4. Empieza acostada

Esto relaja los músculos de los muslos, las nalgas y la barriga, lo que te permite concentrarte en los músculos del suelo pélvico. Tumbate con las piernas ligeramente separadas y sostén el teléfono junto a la barriga. Para obtener los mejores resultados, comienza en una posición tumbada para tus ejercicios aislados y sigue

ejercitándote en la misma posición. Cuando sientas más confianza, puedes intentar hacer los ejercicios de pie o sentada.



Funda opcional

6. Cómo ejercitarte

El suelo pélvico es un importante conjunto de músculos que se extiende en forma de hamaca entre el hueso púbico y el coxis.

Cuando tu musculatura pélvica está sana y tonificada, sostiene tus órganos pélvicos, los músculos del torso son más fuertes y dispones de un mayor control.

Si no estás segura de lo que se siente al entrenar tu suelo pélvico, imagina que estás orinando y tienes que interrumpir el flujo de la orina. Este es el movimiento muscular que tienes que dominar: la elevación del músculo hacia dentro y hacia arriba.

Cuando realices los ejercicios, recuerda lo siguiente:

- Relaja la barriga, las nalgas y los muslos e intenta no contener la respiración
- Respira hondo para relajarte y, al exhalar, contrae tu suelo pélvico hacia dentro y hacia arriba
- La aplicación Elvie Trainer te guiará en tus entrenamientos. Pulsa el icono de ayuda en la esquina superior izquierda para obtener información sobre cómo perfeccionar tus técnicas de ejercicio.

7. Cómo conectarlo

Elvie Trainer funciona mejor si se puede conectar a tu móvil con facilidad. Procura no obstaculizar demasiado la parte alargada (por ejemplo, al cruzar las piernas). Intenta mantener las piernas abiertas cuando entrenes y el móvil a la altura del Elvie Trainer.

Al principio de cada ejercicio, aprieta con suavidad tu Elvie Trainer para que empiece a buscar el teléfono. Puede tardar hasta 30 segundos en conectarse.

Si Elvie Trainer se desconecta durante un ejercicio, debería volver a conectarse automáticamente. En caso contrario, sigue las instrucciones en pantalla y recuerda apretar tu Elvie Trainer durante al menos 3 segundos mientras se conecta.

8. Cuidar de Elvie Trainer

Limpieza

Elvie Trainer no se proporciona esterilizado, así que asegúrate de limpiarlo antes y después de cada uso con agua tibia y jabón. No olvides aclararlo bien. El estuche de carga se puede limpiar con un paño húmedo.

Es importante que el Elvie Trainer esté completamente seco antes de guardarlo en su estuche de carga.

No debes:

1. Lavar el Elvie Trainer en agua hirviendo
2. Utilizar productos de limpieza agresivos
3. Limpiar el Elvie Trainer en un esterilizador, lavavajillas, microondas o lavadora
4. Dejar el Elvie Trainer atrapado debajo de cualquier cosa
5. Utilizar el Elvie Trainer en la bañera

Almacenaje

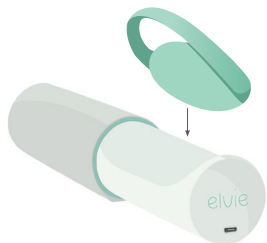
Guarda tu Elvie Trainer limpio, seco y ajustado en su estuche. Asegúrate de que la parte alargada está encima y apuntando hacia fuera, tal y como lo muestra el diagrama inferior.

Cosas que debes evitar

- Calor extremo
- Frío extremo
- Presión sostenida

Condiciones de transporte y almacenamiento -20 °C a +60 °C / 15 -90 % RH / presión ambiental 70 - 106 kPa.

Condiciones de funcionamiento +5 °C a +40 °C / 15 - 90 % RH / presión ambiental 70 - 106 kPa



9. Cómo desecharlo

Elvie Trainer contiene una batería recargable de iones de litio. Deséchalo en un punto de recogida designado para el reciclaje de residuos de equipos eléctricos y electrónicos. La eliminación adecuada de Elvie Trainer ayudará a conservar los recursos naturales y a asegurar que se recicle de manera que proteja la salud de las personas y el medioambiente. Para más información sobre dónde puedes reciclar el producto, ponte en contacto con las autoridades locales o con el establecimiento donde lo compraste.

10. Solución de problemas

Para todas las preguntas frecuentes, consulta <https://www.elvie.com/es-es/preguntas-frecuentes/elvie-trainer>

11. Certificación

Elvie Trainer:

IC: 20167-EL0115
FCC: 2AEHI-EL0115
CMIIT ID: 2020DJ7847

Estuche de carga:

IC: 20167-EL0215
FCC: 2AEHI-EL0215
CMIIT ID: 2020DJ7847

Clasificación IP:

Elvie Trainer IPX7
Estuche de carga IPX2

Aviso de compatibilidad electromagnética (EMC):

Este dispositivo cumple con el apartado 15 de las normas de la FCC. El funcionamiento está sujeto a las dos condiciones siguientes: (1) Este dispositivo no puede causar interferencias nocivas y (2) este dispositivo debe aceptar cualquier interferencia recibida, incluidas las interferencias que pudieran causar un funcionamiento no deseado. Este equipo ha sido probado y se ha comprobado que cumple con los límites de un dispositivo digital de clase B, de acuerdo con el apartado 15 de las normas de la FCC. Estos límites están diseñados para ofrecer una protección razonable contra interferencias nocivas en una instalación residencial. Este equipo genera, utiliza y puede irradiar energía de radiofrecuencia y, si no se instala y utiliza conforme a las instrucciones, puede causar interferencias perjudiciales en las comunicaciones por radio. Sin embargo, no hay garantía de que no se produzcan interferencias en una instalación en concreto. Si este equipo causa interferencias perjudiciales en la recepción de radio o televisión, lo cual se puede determinar apagando y encendiendo el equipo, se recomienda al usuario que intente corregir las interferencias mediante una o varias de las siguientes medidas:

- i) Reorientar o reubicar la antena receptora
- ii) Aumentar la separación entre el equipo y el receptor
- iii) Conectar el equipo a una toma de corriente de un circuito distinto al que está conectado el receptor
- iv) Consultar al distribuidor o a un técnico de radio/TV para obtener ayuda



Declaración de exposición a la radiación de la FCC: este equipo cumple con los límites de exposición a la radiación de la FCC establecidos para un entorno no controlado. Este transmisor no debe instalarse ni funcionar junto con ninguna otra antena o transmisor. Por la presente, Chiaro Technology Ltd. declara que el tipo de equipo radioeléctrico BF es conforme con la Directiva 2014/53/UE.

El texto completo de la declaración de conformidad de la UE está disponible en el siguiente enlace:

<https://www.elvie.com/es-es/certificacion>

Especificaciones técnicas

Las marcas de certificación se encuentran debajo de la parte alargada del Elvie Trainer y dentro del estuche de carga.

Símbolo	Descripción
	Fabricante
	Fecha de manufactura

Símbolo	Descripción
	Número de serie
	Número de lote
	Sistema de cargador de batería de conformidad con el Título 20 del Reglamento de eficiencia de electrodomésticos de California
	Cumplimiento de los requisitos internacionales de protección contra las descargas eléctricas. (Piezas aplicadas de tipo BF) de una descarga eléctrica.
	Consulta la garantía de 90 días cuando utilices el dispositivo.
	Para identificar los equipos que cumplen con los requisitos de seguridad especificados para los equipos de clase II según la norma IEC 61140.
	Residuos de aparatos eléctricos y electrónicos. No deseches este producto en el flujo de residuos municipales sin clasificar.
	La marca CE indica la conformidad con la UE
	La marca de cumplimiento reglamentario indica la conformidad con los requisitos de radiocomunicaciones de ANZ.
	Conformidad del Reino Unido evaluada
	Cumplimiento indicado con la Ley de Radio de Japón
	Representante europeo autorizado
	Representante autorizado suizo
	Una indicación de que el dispositivo es un dispositivo médico

Símbolo	Descripción
IPX7	<p>Protección contra la entrada de objetos extraños sólidos y contra los efectos nocivos debidos a la humedad, tal como se define en la norma internacional EN 60529</p> <ul style="list-style-type: none"> • IPX2: Sin protección contra objetos sólidos. Protegido contra la caída vertical de gotas de agua cuando la carcasa se inclina hasta 15° • IPX7: Sin protección contra objetos sólidos. Protegido contra los efectos de la inmersión temporal en agua

Para consultar todas las certificaciones y homologaciones, visita elvie.com/es-es/certificacion

13. Garantía

Elvie Trainer está cubierto por una garantía limitada del fabricante frente a cualquier defecto del material o del acabado durante dos (2) años.

Para ver las condiciones completas y la información sobre la garantía, visita elvie.com o ponte en contacto con el servicio de atención al cliente. Esta política se ofrece de forma adicional a tus derechos legales.

Este es un producto para una sola usuaria. El uso del producto por más de una persona puede suponer un riesgo para la salud y anula la garantía.

Este producto solo puede devolverse para su reembolso en un plazo de 30 días a partir de la fecha de compra, siempre que esté nuevo, sin abrir, sin usar, en su embalaje original y con el sello del fabricante todavía intacto.

Conserva el comprobante de compra por si necesitas contactar con el servicio de atención al cliente.

Residentes en Estados Unidos: para solicitar una copia impresa de la información de la garantía limitada de Estados Unidos, llámanos al 508 300-9989 o escríbenos

a Elvie - Chiaro Technology, Office Manager, 184 7th Ave, Unit #107, Nueva York, NY 10011.

Si experimentas algún incidente grave relacionado con este producto, notifícaselo a Elvie. Si te encuentras en la UE, notifícaselo a la autoridad competente de tu estado miembro.



Guarda una copia de estas instrucciones para futuras consultas.

Si tienes más preguntas o algún problema, consulta la sección de ayuda de la aplicación Elvie Trainer o envíanos un correo electrónico a:

questions@elvie.com

1. Destinazione d'uso e utenti

Elvie Trainer viene utilizzato per esercitare e monitorare il movimento e il tono muscolare del pavimento pelvico.

Elvie Trainer è un dispositivo per paziente singolo, destinato ad essere utilizzato da donne adulte in ambiente domestico.

Vita utile

La vita utile di Elvie Trainer è di circa 500 ore.

2. Controindicazioni, avvertenze e precauzioni

Controindicazioni

Non utilizzare Elvie Trainer se hai partorito nelle ultime sei settimane.

Avvertenze

Utilizzare Elvie Trainer solo per l'uso previsto come descritto in questo manuale.

Se la confezione appare danneggiata o comunque manomessa prima dell'uso, non utilizzarla e contattare il nostro Servizio Clienti utilizzando i dati riportati nella parte anteriore della guida.

Questo prodotto è destinato a un singolo utente. L'utilizzo da parte di più persone rappresenta un rischio per la salute e annulla la garanzia. Questo prodotto contiene un cavo che può rappresentare un pericolo. Tenere fuori dalla portata dei bambini.

Quando si utilizzano prodotti elettrici, specialmente in presenza di bambini, è buona norma adottare alcuni semplici accorgimenti di sicurezza.

Elvie Trainer deve essere utilizzato solo con la custodia di ricarica, il cavo micro USB e il cappuccio personalizzato forniti in dotazione.

Se si verifica uno dei seguenti sintomi, interrompere l'uso di Elvie Trainer e consultare un operatore sanitario:

- Difficoltà o dolore persistente durante l'inserimento di Elvie Trainer, anche con un lubrificante a base d'acqua
- Sanguinamento anomalo
- Improvvisa ritenzione di urina o incontinenza

Non lasciare Elvie Trainer in vagina per più di un'ora alla volta. Sconsigliamo di allenarsi con Elvie Trainer per più di 15 minuti nell'arco di 24 ore.

Sebbene non vi siano ragioni tecniche per non utilizzare il nostro prodotto durante la gravidanza, non raccomandiamo l'uso di Elvie Trainer se non dopo aver consultato il tuo medico.

In presenza di un dispositivo impiantato attivo che potrebbe essere influenzato da un campo magnetico (ad es. pacemaker, defibrillatore cardioverter impiantabile), si raccomanda di consultare un medico prima di utilizzare Elvie Trainer.

Non utilizzare Elvie Trainer in caso di infezione urinaria attiva fino alla scomparsa dei sintomi. L'uso di Elvie Trainer in presenza di un'infezione attiva delle vie urinarie può provocare dolore, tensione o reinfezione.

Non è consentita alcuna modifica a questa apparecchiatura. Non sono necessarie attività di assistenza o manutenzione.

Precauzioni

In caso di condizione medica che influisce sulla salute pelvica (ad esempio, perdite vaginali anomale, prolasso grave, autocateterismo, condizioni neurologiche o infezioni urinarie frequenti), consultate uno specialista del pavimento pelvico prima di usare Elvie Trainer.

Elvie Trainer è un tracker di allenamento per il pavimento pelvico. Non deve essere usato per trattare o prevenire alcuna condizione medica.

Se non sei sicura di poter utilizzare Elvie Trainer, consulta un medico.

Elvie Stride utilizza la tecnologia Bluetooth. Per l'utilizzo in volo, osservare sempre le regole della compagnia aerea riguardo ai dispositivi elettronici portatili. Elvie Trainer deve essere utilizzato esclusivamente con caricatori completamente conformi alle specifiche USB pertinenti: USB 2.0 (5V, 500mA), USB 3.0/3.1 (5V, 900mA), caricabatterie USB (BC) 1.2 (5V, 1,5A). Se hai già un adattatore di ricarica a casa, consigliamo di controllare che il voltaggio / la corrente di output rientri nei valori sopra indicati. L'adattatore deve anche contenere un'indicazione degli specifici per il paese come:

EU  US  CN 

Elvie Trainer funziona con le bande ISM 2.402-2.480GHz senza licenza, ed è l'imitato a una potenza di output di 3dBm trasmessa nelle bande di frequenza a cui operano le apparecchiature radio.

I dispositivi di comunicazione portatili e a frequenza mobile possono influire sulle prestazioni del dispositivo.

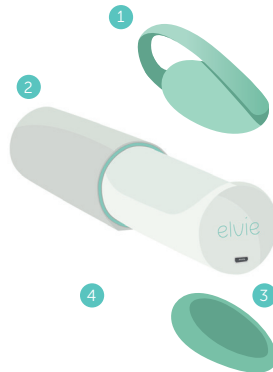
Si consiglia l'utilizzo di un adattatore con doppio isolamento (certificazione elettrica di classe II) compatibile sia con IEC 60601-1 che con la tua presa di corrente locale:



3. Contenuto della confezione

La confezione contiene:

- 1. Strumento per allenare il pavimento pelvico in silicone medicale.**
Utilizzare per tenere traccia degli esercizi del pavimento pelvico.
- 2. Custodia di ricarica**
Mantiene al sicuro Elvie Trainer e funge da caricatore. Spingere per aprire.
- 3. Cavo micro USB**
Connette la custodia di ricarica a un alimentatore USB per la ricarica.
- 4. Cappuccio di dimensioni personalizzate in silicone medicale.**
Fornisce una misura personalizzata per un maggiore comfort.



4. Caricare Elvie Trainer

1. Collocare Elvie Trainer nella custodia e richiuderla. L'estremità inferiore deve essere rivolta verso l'alto, verso la porta USB. Se si utilizza il cappuccio aggiuntivo, rimuoverlo prima di ricaricare.
2. La custodia contenente Elvie Trainer deve essere messa in carica appoggiata in posizione orizzontale.
3. Utilizzare il cavo fornito per connettere la custodia di ricarica a un alimentatore USB, come il computer o il caricatore del telefono.
4. Verificare che la luce bianca sopra il cavo della custodia di ricarica si accenda. Quando Elvie Trainer sarà completamente carico, la luce si spegnerà.
5. Il livello della batteria viene visualizzato all'interno dell'app.

Avvio

Prima del primo utilizzo:

1. Ricaricare Elvie Trainer

Per maggiori informazioni, consultare la pagina precedente.

2. Scaricare l'app Elvie Trainer

Scaricare l'app tramite App Store (per iPhone) o Google Play (per Android). Dopo l'installazione, aprire l'app e seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

3. Pulizia di Elvie Trainer

Lavare le mani e Elvie Trainer con acqua calda e sapone prima dell'uso, sciacquando accuratamente.

4. Attivare il Bluetooth sul telefono

Accedere alle impostazioni del telefono per attivare il Bluetooth.

5. Primo utilizzo di Elvie Trainer

Aprire l'app Elvie Trainer per conoscere come utilizzare Elvie Trainer per la prima volta

1. Connettere Elvie Trainer

Elvie Trainer si connette al tuo telefono tramite Bluetooth. Per connettere Elvie Trainer per la prima volta, stringerlo delicatamente in mano per 3 secondi.

2. Inserire Elvie Trainer

Elvie Trainer è facile da inserire. La parte a forma di ovetto va inserita in vagina, mentre la coda rimane all'esterno, rivolta in avanti. Assicurati di inserire completamente la parte a forma di ovetto, senza spingerla troppo in alto (immagini 1 e 2). Tirando delicatamente verso il basso, dovresti avvertire una leggera resistenza contro l'apertura vaginale. Se l'inserimento di Elvie Trainer risulta faticoso, suggeriamo di utilizzare un lubrificante a base d'acqua.

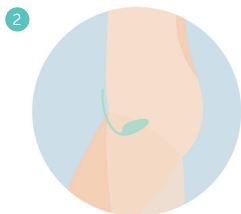
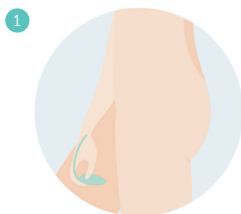
3. Trovare il comfort ideale

Molte donne preferiscono utilizzare il cappuccio opzionale per impedire a Elvie Trainer di cadere o di spostarsi.

Provalo con e senza cappuccio per sentire qual è l'opzione migliore. Passare la coda di Elvie Trainer nella fessura del cappuccio e rivestire Elvie Trainer (immagine 3). Rimuovere sempre il cappuccio durante la ricarica.

4. Iniziamo sdraiandoci

In questo modo, i muscoli di cosce, natiche e addome si rilasseranno, permettendo di concentrarsi su quelli del pavimento pelvico. Sdraiarsi con le gambe leggermente divaricate, tenendo il telefono in prossimità dell'addome. Per ottenere risultati migliori, iniziare in posizione sdraiata per gli esercizi isolati e proseguire nella stessa posizione. Quando ti sentirai più sicura, potrai allenarti in piedi o da seduta.



Cover opzionale

6. Come esercitarsi

Il pavimento pelvico è un potente gruppetto di muscoli che si allunga come un'amaca fra l'osso pubico e l'osso sacro. Quando sono sani e tonici, sollevano gli organi in modo saldo e con grande controllo.

La sensazione dell'esercizio del pavimento pelvico è simile a quando si cerca di interrompere il flusso di urina a metà. Questo movimento muscolare di sollevamento verso l'interno e verso l'alto, è quello da padroneggiare.

Durante l'allenamento, non dimenticare di:

- Rilassare addome, natiche e cosce, evitando di trattenere il respiro
- Inspirare profondamente per rilassarsi ed espirare mentre si stringe il pavimento pelvico verso l'interno e verso l'alto
- L'app Elvie Trainer fornirà ulteriori indicazioni durante gli allenamenti. Per maggiori informazioni su come perfezionare la propria tecnica di allenamento, toccare l'icona di aiuto nell'angolo in alto a sinistra

7. Come connettersi

Elvie Trainer funzionerà meglio se riuscirà a connettersi facilmente al telefono. Ciò significa non coprire troppo la coda (ad esempio incrociando le gambe). Durante l'allenamento, tenere le gambe aperte e il telefono in linea di vista con Elvie Trainer.

All'inizio di ogni esercizio, stringere delicatamente in mano Elvie Trainer in modo che inizi a cercare il tuo telefono. La connessione può richiedere fino a 30 secondi.

Se Elvie Trainer si disconnette durante un esercizio, dovrebbe riconnettersi automaticamente. In caso

contrario, seguire le istruzioni sullo schermo, ricordandosi di stringere Elvie Trainer per almeno 3 secondi quando si tenta la connessione.

8. Cura di Elvie Trainer

Pulizia

Elvie Trainer non viene fornito sterile, quindi è necessario pulirlo prima e dopo ogni utilizzo con acqua calda e sapone, ricordandosi di risciacquare accuratamente. La custodia dei caricabatterie può essere pulita con un panno umido.

Prima di riporlo nella custodia di ricarica, è importante che Elvie Trainer sia completamente asciutto.

Non:

1. Lavare Elvie Trainer con acqua bollente
2. Utilizzare detergenti aggressivi
3. Pulire Elvie Trainer in uno sterilizzatore, nel forno a microonde o in lavatrice
4. Lasciare Elvie Trainer intrappolato sotto altri oggetti
5. Utilizzare Elvie Trainer nella vasca da bagno*

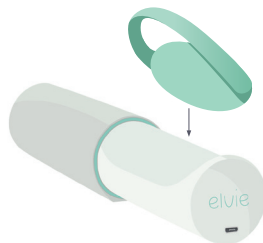
Conservazione

Conservare Elvie Trainer pulito e asciutto nella custodia. Assicurati che la coda sia rivolta verso l'alto e verso l'esterno, come mostrato nel grafico qui sotto.

- Temperature eccessivamente alte
- Temperature estremamente basse
- Pressione prolungata

Condizioni di trasporto e stoccaggio da -20°C a +60°C / 15 -90% RH / pressione ambientale 70 - 106kPa.

Condizioni di funzionamento da +5°C a +40°C / 15-90% RH / pressione ambiente 70-106kPa



9. Smaltimento

Elvie Trainer contiene una batteria ricaricabile agli ioni di litio. Smaltire in un punto di raccolta specifico per il riciclaggio dei RAEE. Il corretto smaltimento di Elvie Trainer aiuterà a preservare le risorse naturali e a garantire che venga riciclato in modo da proteggere la salute dell'uomo e dell'ambiente. Per ulteriori informazioni su dove smaltire i tuoi rifiuti per il riciclaggio, contatta la tua autorità locale o il punto vendita da cui è stato acquistato il prodotto.

10. Risoluzione dei problemi

Per tutte le domande frequenti, consultare <https://www.elvie.com/en-gb/faqs/>. **elvie-trainer**

11. Certificazione

Elvie Trainer:

IC: 20167-EL0115
FCC: 2AEHI-EL0115
CMIIT ID: 2020DJ7847

Custodia di ricarica:

IC: 20167-EL0215
FCC: 2AEHI-EL0215
CMIIT ID: 2020DJ7847

Valutazione IP:

Elvie Trainer IPX7
Custodia di ricarica IPX2

Avviso di compatibilità elettromagnetica (EMC):

Questo dispositivo è conforme alla parte 15 delle normative FCC. Il funzionamento è soggetto alle seguenti due condizioni: (1) Non deve causare interferenze dannose e (2) deve accettare qualsiasi interferenza ricevuta, comprese quelle che potrebbero causare funzionamenti indesiderati. L'apparecchio è stato testato e giudicato conforme ai limiti previsti per i dispositivi digitali di Classe B, secondo la parte 15 delle FCC Rules. Questi limiti sono pensati per fornire un ragionevole livello di sicurezza contro le interferenze dannose in un'installazione domestica. L'apparecchio genera, utilizza e può emanare energia a radiofrequenza e, se non installato e utilizzato secondo le istruzioni, può provocare interferenze dannose alle comunicazioni radio. Tuttavia, non si garantisce che in caso di installazioni particolari tali interferenze non si verifichino comunque. Se il dispositivo causa interferenze dannose alla ricezione radiofonica o televisiva determinabili spegnendo e accendendo l'apparecchiatura, consigliamo di provare a correggere le interferenze adottando una o più delle seguenti misure:

- i) Riorientare o riposizionare l'antenna ricevente
- ii) Aumentare la distanza tra il dispositivo e il ricevitore
- iii) Collegare il dispositivo a una presa su un circuito diverso da quello a cui è collegato il ricevitore
- iv) Consultare il rivenditore o un tecnico radio/TV esperto

Dichiarazione FCC sull'esposizione alle radiazioni: questa apparecchiatura è conforme ai limiti di esposizione alle radiazioni stabiliti da FCC per un ambiente non controllato. Il trasmettitore non deve trovarsi o essere utilizzato nelle vicinanze di altre antenne o trasmettitori.

Con la presente, Chiaro Technology Ltd dichiara che il tipo di apparecchiatura radio BF è conforme alla Direttiva 2014/53/UE.














Il testo completo della dichiarazione di conformità UE è disponibile al seguente indirizzo:



<https://www.elvie.com/certification>

12. Specifiche tecniche

I marchi delle certificazioni possono essere trovati sotto la coda di Elvie Trainer e all'interno della custodia di ricarica.

Simbolo	Descrizione
	Produttore
	Data del produttore

Simbolo	Descrizione
	Numero di serie
	Numero di lotto
	Sistema di caricamento delle batterie conforme al Title 20 della California Appliance Efficiency Regulation
	Conformità con i requisiti internazionali per la protezione dalla folgorazione. (Parti applicate tipo BF) dalla folgorazione.
	Fare riferimento alle istruzioni per l'uso
	Per identificare le apparecchiature che soddisfano i requisiti di sicurezza specificati per le apparecchiature di Classe II secondo IEC 61140.
	Riciclaggio dei RAEE: non smaltire il prodotto nella raccolta indifferenziata.
	Il marchio CE indica la conformità UE
	Il marchio di conformità normativa indica la conformità con i requisiti di radiocomunicazioni ANZ.
	Conformità del Regno Unito valutata
	Conformità indicata con la legge sulla radio del Giappone
	Rappresentante europeo autorizzato
	Rappresentante autorizzato per la Svizzera
	Un'indicazione che il dispositivo è un dispositivo medico

Simbolo	Descrizione
	Protezione contro l'ingresso di corpi solidi estranei e contro gli effetti nocivi dovuti all'umidità, come definito nella norma internazionale EN 60529
	<ul style="list-style-type: none"> • IPX2: nessuna protezione dai corpi solidi. Protezione contro la caduta verticale di gocce d'acqua quando l'involucro è inclinato fino a 15° • IPX7: Nessuna protezione da corpi solidi. Protetto dagli effetti dell'immersione temporanea dell'acqua

Per tutte le certificazioni e le approvazioni, visitare il sito elvie.com/certification

13. Garanzia

Elvie Trainer è coperto da una garanzia limitata del produttore contro eventuali difetti nei materiali e/o lavorazione per due (2) anni.

Per conoscere tutte le informazioni sui termini e sulla garanzia, visitare elvie.com/ o **contattare** l'Assistenza clienti. Questa politica viene offerta in aggiunta ai tuoi diritti legali.

Questo prodotto è destinato a un singolo utente. L'utilizzo da parte di più persone rappresenta un rischio per la salute e annulla la garanzia. Questo prodotto può essere rimborsato unicamente entro 30 giorni dall'acquisto purché sia nuovo, non aperto, non utilizzato e imballato nella confezione originale, con il sigillo di fabbrica del produttore ancora intatto.

Conservare una prova d'acquisto in caso sia necessario contattare l'Assistenza clienti.

Residenti negli Stati Uniti: per richiedere una copia cartacea delle informazioni sulla garanzia limitata negli Stati Uniti, chiamare il numero 508 300-9989 o scrivere a Elvie - Chiaro Technology, Office Manager, 184 7th Ave,

Unit #107, New York, NY 10011.

Se si verifica un incidente grave legato a questo prodotto, ti preghiamo di segnalarlo a Elvie. Se ti trovi nell'UE, segnalalo all'autorità competente del tuo Stato membro



Conservare una copia di queste istruzioni per il futuro.
Per ulteriori domande o problemi, consultare la sezione di aiuto dell'app Elvie Trainer o scrivere a:
questions@elvie.com

1. Avsedd användning och användare

Elvie Trainer används för att träna och hålla kolla på bäckenbottenmusklerna.

Varje Elvie Trainer ska endast användas av en person och enheten är utformad för att användas av vuxna kvinnor i hemmet.

Driftlivslängd

Elvie Trainer har en driftlivslängd på cirka 500 timmar.

2. Motrekommendationer, varningar och försiktighetsåtgärder

Motrekommendationer

Använd inte Elvie Trainer om du har fött barn under de senaste sex veckorna.

Varningar

Använd endast Elvie Trainer för dess avsedda användning enligt beskrivningen i denna bruksanvisning.

Om förpackningen verkar skadad eller förefaller vara manipulerad ska du inte använda produkten utan kontakta vårt kundtjänsteam med hjälp av informationen på framsidan av bruksanvisningen.

Den här produkten är avsedd för en användare. Användning av mer än en person kan utgöra en hälsorisk och upphäver garantin.

Denna produkt innehåller en kabel som kan utgöra en fara. Förvara utom räckhåll för barn.

När du använder elektriska produkter, särskilt när barn är närvarande, bör grundläggande säkerhetsåtgärder alltid vidtas.

Elvie Trainer får endast användas med laddningsasken, mikro-USB-laddkabeln och hölet för anpassad storlek som medföljer.

Om du upplever något av följande symptom ska du sluta använda Elvie Trainer och rådfråga sjukvårdspersonal:

- Det är svårt eller gör ont att föra in Elvie Trainer, även när du använder vattenbaserat glidmedel.
- Du upplever onormal blödning.
- Du upplever plötslig urinretention eller inkontinens.

Lämna inte Elvie Trainer i vaginan längre än en timme åt gången. Vi rekommenderar inte att du tränar med Elvie Trainer mer än 15 minuter per dygn.

Även om det inte finns några tekniska skäl till varför du inte bör använda vår produkt under graviditeten rekommenderar vi inte att du använder Elvie Trainer förrän du har rådfrågat legitimerad sjukvårdspersonal.

Det rekommenderas att du rådgör med legitimerad sjukvårdspersonal innan du använder Elvie Trainer om du har en aktiv implanterad enhet som kan påverkas av ett magnetfält (t.ex. pacemaker eller implanterbar defibrillator).

Använd inte Elvie Trainer om du har en aktiv urinvägsinfektion förrän symptomen har upphört. Om du använder Elvie Trainer när du har en aktiv urinvägsinfektion kan det leda till smärta, stramhet eller återinfektion.

Det är inte tillåtet att modifiera utrustningen. Denna produkt kräver varken service eller underhåll.

Försiktighetsåtgärder

Om du har ett medicinskt tillstånd som påverkar din bäckenhälsa (till exempel onormala flytningar, allvarligt framfall, självkaterisering, neurologiska tillstånd eller frekventa urinvägsinfektioner) ska du rådfråga en bäckenbottenspecialist innan du använder Elvie Trainer.

Elvie Trainer är en träningsspårare för bäckenbotten. Den får inte användas för att behandla eller förebygga några medicinska tillstånd. Om du är osäker på om du ska använda Elvie Trainer eller inte kan du kontakta legitimerad sjukvårdspersonal.

Elvie Trainer använder Bluetooth-teknik. Följ flygbolagets regler för användning av bärbara elektroniska enheter när du flyger.

Elvie Trainer får endast användas med laddare som är helt kompatibla med relevanta USB-specifikationer: USB 2.0 (5 V, 500 mA), USB 3.0/3.1 (5 V, 900 mA), USB-batteriladdning (BC) 1.2 (5 V, 1,5 A). Om du redan har en laddningsadapter hemma rekommenderar vi att du kontrollerar att utgångsspänningen/strömmen eller effekten ligger inom det intervall som anges ovan. Laddningsadaptern ska även ha en landsspecifik standardmärkning såsom:

EU  US  CN 

Elvie Trainer används inom det olicensierade ISM-frekvensbandet 2,402–2,480 GHz och är begränsad till en maximal uteffekt på 3 dBm som sänds i frekvensband där radioutrustningen används.

Bärbar och mobil frekvenskommunikationsutrustning kan påverka enheten.

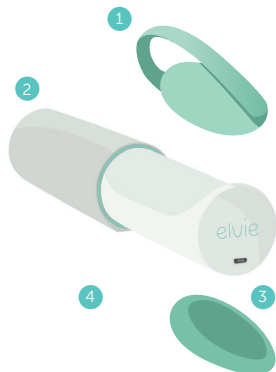
Vi rekommenderar att du använder en adapter som är kompatibel med både IEC 60601-1 och din regionala strömkälla samt att den är dubbelisolerad (elektrisk certifiering klass 2):



3. I förpackningen

Förpackningens innehåll:

- 1. Bäckbottenstränare i silikon av medicinsk kvalitet.**
Använd för att hålla koll på dina bäckenbottenövningar.
- 2. Laddningsask**
Skyddar Elvie Trainer och fungerar även som laddare. Tryck för att öppna.
- 3. Mikro-USB-laddkabel**
Ansluter laddningsasken till en USB-strömkälla för laddning.
- 4. Hölje för anpassad storlek i silikon av medicinsk kvalitet.**
Anpassar storleken för en bättre passform.



80

4. Ladda Elvie Trainer

- Placera din Elvie Trainer i förvaringsasken och stäng den. Svansen måste vara ovanpå och peka mot USB-porten. Ta bort det extra höljet före laddning, om du använder det.
- Laddningsasken, med Elvie Trainer inuti, ska ligga ned på längden under laddningen.
- Använd den medföljande kabeln för att ansluta laddningsasken till en USB-strömkälla, såsom din dator eller telefonkontakt.
- Kontrollera att den vita lampan ovanför kabeln på förvaringsasken tänds. Lampan slocknar när Elvie Trainer har laddats helt.
- Batterinivån visas i appen.

Sätta igång

Kom ihåg följande innan du använder enheten för första gången:

- 1. Ladda Elvie Trainer**
Det finns mer information på föregående sida.
- 2. Skaffa Elvie Trainer-appen Ladda ned appen från App Store**
(för iPhone) eller Google Play (för Android). Öppna appen när du har installerat den och följ instruktionerna på skärmen.
- 3. Rengör Elvie Trainer**
Kom ihåg att tvätta händerna och Elvie Trainer med varmt vatten och tvål före användning, och skölj ordentligt.
- 4. Slå på Bluetooth på mobilen**
Gå till telefoninställningarna för att aktivera Bluetooth.

81

5. Använda Elvie Trainer för första gången

Öppna Elvie Trainer-appen för att få instruktioner om hur du använder Elvie Trainer för första gången

1. Anslut Elvie Trainer

Elvie Trainer ansluter till din mobil med Bluetooth. Anslut din Elvie Trainer för första gången genom att försiktigt klämma den i handen i tre sekunder.

2. För in Elvie Trainer

Det är lätt att föra in Elvie Trainer. Kapseln ska sitta i vaginan och svansen ska vara utanför och riktad framåt. Se till att föra in kapseln helt, men inte för långt in (bild 1 och 2). Om du drar lite nedåt känner du att det tar emot vid vaginans öppning. Du kan använda lite vattenbaserat glidmedel om det är obehvämt att föra in Elvie Trainer.

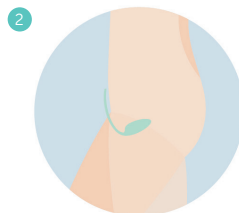
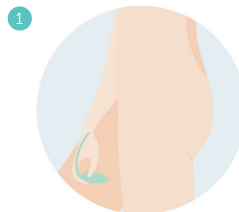
3. Hitta rätt passform

Många kvinnor föredrar att använda det extra höljet för att förhindra att Elvie Trainer faller ut eller flyttas runt inuti.

Prova med och utan höljet för att se vad som känns rätt. Träd Elvie Trainers svans genom det lilla hålet i höljet och dra det över din Elvie Trainer (bild 3). Kom alltid ihåg att ta av höljet när du laddar enheten.

4. Börja med att ligga ned

Detta får musklerna i lären, rumpan och magen att slappna av, så att du kan fokusera på dina bäckenbottenmuskler. Ligg ned med benen något isär och håll mobilen vid magen. För bästa resultat bör du börja med att ligga ned för dina isolerade övningar och fortsätta i samma position. När du känner att du har koll på läget kan du försöka öva medan du står upp eller sitter ned.



Extra hölje

6. Så här tränar du

Bäckenbotten är en kraftfull samling muskler som sträcker sig som en hängmatta mellan blygdbenet och svansbenet. När de är friska och i bra form lyfter de upp organen och ger dig en stark core och bra kontroll.

Om du inte är säker på hur det känns att träna bäckenbotten kan du föreställa dig att du försöker sluta kissa mitt i flödet. Det är denna muskelrörelse, att lyfta inåt och uppåt, du måste bemästra.

Kom ihåg följande när du tränar:

- Fortsätt att slappna av musklerna i magen, rumpan och låren och försök att inte hålla andan.
- Ta ett djupt avslappnande andetag och kläm bäckenbotten inåt och uppåt när du andas ut.
- Elvie Trainer-appen ger dig ytterligare vägledning under passen. Tryck på hjälplikonen högst upp till vänster för mer information om hur du kan finslipa din tränings teknik.

7. Så här ansluter du enheten

Elvie Trainer fungerar bäst när den enkelt kan ansluta till din mobil. Det betyder att du inte får skymma svansen för mycket (t.ex. genom att korsar benen). Försök att hålla benen öppna när du tränar och mobilen i siktlinjen från Elvie Trainer.

Kläm lite på din Elvie Trainer i början av varje pass så att den börjar leta efter din mobil. Det kan ta upp till 30 sekunder att ansluta.

Om Elvie Trainer kopplas bort under en övning bör den återanslutas automatiskt. Om den inte gör det ska du följa instruktionerna på skärmen. Glöm inte att klämma på Elvie Trainer i minst tre sekunder när du försöker att ansluta.

8. Ta hand om Elvie Trainer

Rengöring

Elvie Trainer tillhandahålls inte steril, så se till att rengöra den före och efter varje användning med varmt vatten och tvål. Kom ihåg att skölja noggrant. Laddningsförvaringsaschen kan torkas av med en fuktig trasa.

Det är viktigt att Elvie Trainer är helt torr innan den läggs i laddningsaschen.

Obs!

1. Tvätta inte Elvie Trainer i kokande vatten.
2. Använd inte starka rengöringsmedel.
3. Rengör inte Elvie Trainer i en steriliserare, mikro, diskmaskin eller tvättmaskin.
4. Lägg inget på Elvie Trainer.
5. Använd inte Elvie Trainer i badkaret.

Förvaring

Håll Elvie Trainer ren, torr och säker i förvaringsaschen. Se till att svansen ligger ovanpå och vänd utåt enligt diagrammet nedan.

Undvik följande:

- Extrem hetta
- Extrem kyla
- Bibehållet tryck

Transport- och förvaringsförhållanden -20 °C till +60 °C/15–90 % RH/omgivningstryck 70–106 kPa.

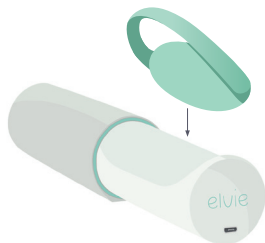
Användningsförhållanden +5 °C till +40 °C/15–90 % RH/omgivningstryck 70–106 kPa

9. Kassering

Elvie Trainer innehåller ett laddningsbart litiumjonbatteri. Kassera den på ett avsett insamlingsställe för återvinning av kasserad elektrisk och elektronisk utrustning. Korrekt kassering av Elvie Trainer hjälper till att bevara naturresurser och säkerställa att den återvinns på ett sätt som skyddar människors hälsa och miljön. Du kan kontakta din lokala myndighet eller återförsäljaren du köpte produkten från för att få mer information om var du kan återvinna den.

10. Felsökning

Du hittar alla vanliga frågor och svar på <https://www.elvie.com/sv-se/faqs/elvie-trainer>



11. Certifiering

Elvie Trainer:

IC: 20167-EL0115
FCC: 2AEHI-EL0115
CMIIT ID: 2020DJ7847

Laddningsask:

IC: 20167-EL0215
FCC: 2AEHI-EL0215
CMIIT ID: 2020DJ7847

IP-klassning:

Elvie Trainer IPX7
Laddningsask IPX2

Råd kring elektromagnetisk kompatibilitet (EMC):

Enheten efterlever del 15 av FCC-bestämmelserna. Följande två villkor gäller för användning: (1) Den här enheten får inte orsaka skadliga störningar och (2) den här enheten måste godkänna alla störningar som tas emot, inklusive störningar som kan orsaka oönskad drift. Denna utrustning har testats och efterlever gränskraven för digitala enheter i klass B enligt del 15 i FCC-bestämmelserna. Dessa gränser är utformade att tillhandahålla rimligt skydd mot skadliga störningar i bostadsinstallationer. Denna utrustning genererar, använder och kan utstråla radiofrekvensenergi, och om den inte installeras och används i enlighet med instruktionerna kan den orsaka skadlig störning av radiokommunikation. Det finns dock ingen garanti för att störningar inte kommer att inträffa i en viss installation. Om denna utrustning orsakar skadliga störningar av radio- eller TV-mottagning, vilket kan fastställas genom att utrustningen stängs av och slås på, uppmanas användaren att försöka korrigera störningarna med en eller flera av följande åtgärder:

- i) Rikta om eller flytta den mottagande antennen.
- ii) Öka avståndet mellan utrustningen och mottagaren.
- iii) Anslut utrustningen till ett uttag på en annan krets än den som mottagaren är ansluten till.
- iv) Kontakta återförsäljaren eller en erfaren radio-/TV-tekniker för att få hjälp.

FCC:s meddelande om strålningsexponering:
Denna utrustning efterlever FCC:s gränser för strålningsexponering som anges för en okontrollerad miljö. Denna sändare får inte placeras på samma plats eller användas tillsammans med någon annan antenn eller sändare.



Härmed försäkrar Chiaro Technology Ltd. att radioutrustningstypen BF överensstämmer med direktiv 2014/53/EU.

Den fullständiga texten för EU-försäkran om överensstämmelse finns tillgänglig på följande internetadress:

<https://www.elvie.com/certification>

13. Tekniska specifikationer

Certifieringsmärkningar finns under svansen på Elvie Trainer och på insidan av laddningsasken.

Symbol	Beskrivning
	Tillverkare
	Tillverkningsdatum

Symbol	Beskrivning
	Serienummer
	Partinummer
	Batteriladdningssystem i enlighet med titel 20 i Kaliforniens förordning för enhetseffektivitet
	Efterlevnad med internationella krav för skydd mot elstötar (använda delar av typ BF).
	Läs bruksanvisningen när du använder enheten.
	För att identifiera utrustning som uppfyller säkerhetskraven som anges för utrustning i klass 2 i enlighet med IEC 61140.
	Kasserad elektrisk och elektronisk utrustning: kassera inte produkten bland osorterat avfall.
	CE-märkningen anger EU-överensstämmelse
	Märke för förordningsöverensstämmelse anger överensstämmelse med ANZ-krav för radiokommunikation.
	Förenade kungariket bedömd överensstämmelse
	Indikerad överensstämmelse med Japans radiolag
	Auktoriserad europeisk representant
	Auktoriserad schweizisk representant
	En indikation på att enheten är en medicinteknisk produkt

Symbol	Beskrivning
IPX2	Skydd mot intrång av solida främmande föremål och mot skadliga effekter på grund av fukt i enlighet med den internationella standarden EN 60529
IPX7	<ul style="list-style-type: none"> • IPX2: Inget skydd mot solida föremål. Skyddas mot vertikalt fallande vattendroppar när höljet lutas upp till 15° • IPX7: Inget skydd mot solida föremål. Skyddas mot effekterna av tillfällig nedsänkning i vatten

Du hittar all certifiering och godkännande på elvie.com/certification

13. Garanti

Elvie Trainer omfattas av tillverkarens begränsade garanti mot defekter i material och/eller utförande i två (2) år.

Du hittar fullständiga villkor och information om garantin på elvie.com/warranty, eller så kan du kontakta kundtjänsten. Denna policy erbjuds utöver dina lagstadgade rättigheter.

Den här produkten är avsedd för en användare. Användning av mer än en person kan utgöra en hälsorisk och upphäver garantin. Denna produkt kan endast returneras för återbetalning inom 30 dagar efter köpet förutsatt att den är ny, oöppnad, oanvänd och i originalförpackningen med tillverkarens fabriksförsegling intakt.

Behåll ditt inköpsbevis utifall att du behöver kontakta kundtjänsten.

Inväånare i USA kan erhålla en papperskopia av informationen om den begränsade garantin i USA genom att ringa oss på 508 300-9989 eller skriva till Elvie – Chiaro Technology, Office Manager, 184 7th Ave, Unit #107, New York, NY 10011.

Om en allvarig incident inträffar kopplat till den här produkten ska du rapportera det till Elvie. Om du befinner dig i EU ska du rapportera det till en behörig myndighet i din medlemsstat



Behåll en kopia av dessa instruktioner för framtida referens.

Om du har fler frågor eller problem kan du kolla hjälpavsnittet i Elvie Trainer-appen eller skicka ett meddelande till oss på

questions@elvie.com

1. Tiltentkt bruk og brukere

Elvie Trainer brukes til å trene og spore bekkenbunnsmuskulaturens bevegelser og form.

Elvie Trainer er enhet til én bruker og tiltentkt for bruk av voksne kvinner i hjemmemiljøer.

Driftslevetid

Elvie Trainers driftslevetid er fastsatt til å være omtrent 500 timer.

2. Kontraindikasjoner, advarsler og forholdsregler

Kontraindikasjoner

Ikke bruk Elvie Trainer hvis du har født i løpet av de siste seks ukene.

Advarsler

Bare bruk Elvie Trainer til den tiltentkte bruken som er beskrevet i denne bruksanvisningen.

Hvis emballasjen er skadet eller på annen måte har blitt manipulert før bruk, må du ikke bruke utstyret. Ta kontakt med kundestøtten vår ved å bruke opplysningene i starten av veiledningen.

Dette er et produkt for én bruker. Dersom det brukes av mer enn én person, kan det utgjøre en helseisiko og gjøre garantien ugyldig. Dette produktet inneholder en kabel som kan utgjøre en fare. Oppbevares utilgjengelig for barn.

Grunnleggende sikkerhetsforholdsregler bør alltid overholdes når du bruker elektriske produkter, spesielt når barn er til stede.

Elvie Trainer må bare brukes sammen med det medfølgende ladeetuiet, mikro-USB-kabelen og dekslet for tilpasset størrelse.

Slutt å bruke Elvie Trainer og rådfør deg med helsepersonell hvis du opplever noen av følgende symptomer:

- Du opplever problemer eller vedvarende smerte når du fører inn Elvie Trainer, selv når du bruker vannbasert glidemiddel
- Du opplever unormale blødninger
- Du opplever plutselig urinretensjon eller inkontinens

Unngå å la Elvie Trainer ligge i skjeden i mer enn én time om gangen. Vi anbefaler ikke å trene med Elvie Trainer i mer enn 15 minutter innenfor en periode på 24 timer.

Det er ingen tekniske grunner til at du ikke skal kunne bruke produktet vårt mens du er gravid, men vi anbefaler ikke at du bruker Elvie Trainer uten å ha snakket med lisensiert helsepersonell først.

Det anbefales at du rådfører deg med lisensiert helsepersonell før du bruker Elvie Trainer hvis du har et aktivt implantat som kan påvirkes av et magnetisk felt (f.eks. pacemaker, implanterbar hjertestarter).

Unngå å bruke Elvie Trainer før du er symptomfri hvis du har en pågående urinveisinfeksjon. Hvis du bruker Elvie Trainer mens du har en urinveisinfeksjon, kan dette forårsake smerte, stramning eller reinfeksjon.

Det er ikke tillatt å utføre endringer på dette utstyret. Intet service- eller vedlikeholdsarbeid kreves.

Forholdsregler

Hvis du har en medisinsk tilstand som påvirker bekkenhelsen (for eksempel unormal utflod, alvorlig prolaps, er selvkateteriserende, nevrologiske tilstander eller hyppige urinveisinfeksjoner), må du rådføre deg med en bekkenbunnsspesialist før du bruker Elvie Trainer.

Elvie Trainer er en enhet som sporer øvelser for bekkenbunnen. Den må ikke brukes til å behandle eller forebygge medisinske tilstander. Hvis du er usikker på om du bør bruke Elvie Trainer, må du rådføre deg med lisensiert helsepersonell.

Elvie Trainer bruker Bluetooth-teknologi. Følg flyselskapenes retningslinjer for bruk av bærbart elektronisk utstyr når du reiser med fly.

Elvie Trainer må bare brukes med ladere som er i samsvar med relevante USB-spesifikasjoner: USB 2.0 (5 V, 500 mA), USB 3.0/3.1 (5 V, 900 mA), USB-batterilading (BC) 1.2 (5 V, 1,5 A). Hvis du allerede har en ladeadapter hjemme, anbefaler vi deg å sjekke at utgangsspenningen/-strømmen eller -effekten er innenfor rekkevidden angitt over. Ladeadapteren bør også ha en landsspesifikk standardetikett som:

EU  US  CN 

Elvie Trainer opererer innenfor det ulisensierte ISM-frekvensbåndet mellom 2,402 og 2,408 HGz og er begrenset til en maksimal effekt på 3 dBm overført i frekvensbåndet som radioutstyret opererer i.

Bærbart radiokommunikasjonsutstyr kan forårsake interferens med utstyret.

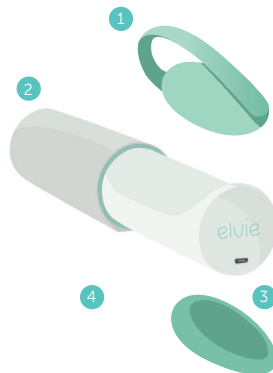
Det anbefales å bruke en adapter som er kompatibel med både IEC 60601-1 og den lokale strømforsyningen din, og som er dobbelt isolert (elektrisk sertifisering klasse II):



3. Dette er inkludert i esken

I esken finner du:

- 1. En bekkenbunnstrener laget av medisinsk silikon.**
Brukes til å spore øvelser for bekkenbunnen.
- 2. Ladeetui**
Holder Elvie Trainer trygg og fungerer også som lader. Trykk for å åpne.
- 3. Mikro-USB-kabel**
Kobler ladeetuiet til en USB-strømforsyning til lading.
- 4. Deksel for tilpasset størrelse laget av medisinsk silikon.**
Sørger for en tilpasset størrelse for en bedre passform.



4. Lade Elvie Trainer

1. Legg Elvie Trainer i etuiet og lukk det. Halen må ligge øverst og peke mot USB-porten. Hvis du bruker det valgfrie dekkelet, må du fjerne dette før du lader.
2. Ladeetuiet med Elvie Trainer inni, bør lades liggende og på langs.
3. Bruk den medfølgende kabelen til å koble ladeetuiet til en USB-strømforsyning, for eksempel en datamaskin eller telefonplugg.
4. Kontroller at det hvite lyset over kabelen på etuiet slås på. Lyset slås av når Elvie Trainer er fullstendig ladet.
5. Batterinivået vises i appen.

Oppstart

Før du bruker utstyret for første gang, må du huske på følgende:

1. Lade Elvie Trainer

Se forrige side for informasjon.

2. Få Elvie Trainer-appen. Last ned appen via App Store (for iPhone) eller Google Play (for Android). Når appen er installert, åpner du den og følger instruksjonene på skjermen.

3. Rengjøre Elvie Trainer

Husk å vaske hendene og Elvie Trainer med varmt såpevann før bruk, og husk å skylle grundig.

4. Slå på Bluetooth på telefonen din

Gå til telefoninnstillingene for å slå på Bluetooth.

5. Bruke Elvie Trainer for første gang

Åpne Elvie Trainer-appen for å få en veiledning om hvordan du bruker Elvie Trainer for første gang

1. Koble til Elvie Trainer

Elvie Trainer kobler til telefonen din via Bluetooth. Hvis du vil koble til Elvie Trainer for første gang, kan du klemme den forsiktig i hånden din i 3 sekunder.

2. Føre inn Elvie Trainer

Elvie Trainer er enkel å føre inn. Delen som er formet som en liten rund stein føres inn i skjeden, mens halen forblir utenfor og vendt fremover. Sorg for å føre inn den runde delen fullstendig, men ikke for høyt (bilde 1 og 2). Hvis du trekker forsiktig ned, vil du kjenne en lett motstand mot skjedeåpningen. Hvis det kjennes ubehagelig å føre inn Elvie Trainer, kan du prøve å bruke vannbasert glidemiddel.

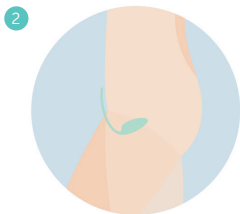
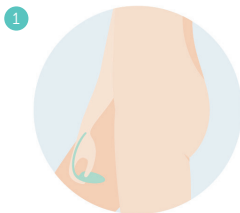
3. Finne riktig passform

Mange kvinner foretrekker å bruke det valgfrie dekkelet for å unngå at Elvie Trainer faller ut eller beveger seg etter at den er ført inn.

Prøv å bruke utstyret med og uten dekkelet for å se hva som kjennes best. Tre halen til Elvie Trainer gjennom det lille hullet i dekkelet og trekk dekkelet over Elvie Trainer (bilde 3). Husk alltid å fjerne dekkelet før lading.

4. Det første du gjør er å legge deg ned

Dette sørger for at musklene i lårene, baken og magen slapper av slik at du kan fokusere på bekkenbunnsmuskulaturen. Legg deg ned med bena litt fra hverandre og hold telefonen ved magen. Start i liggende stilling for de isolerte øvelsene og fortsett å trene i samme stilling for best resultat. Når du føler deg tryggere, kan du prøve å trene mens du står eller sitter.



Valgfritt deksel

6. Slik trener du

Bekkenbunnen består av en rekke sterke muskler som strekker seg som en hengekøye mellom skambeinet og halebeinet.

Når de er sunne og trente, løfter de organene dine og sørger for en sterk kjernemuskulatur og god kontroll.

Hvis du ikke er sikker på hvordan det kjennes å trene bekkenbunnen, kan du forestille deg at du prøver å unngå å tisse mens du tisser. Du må mestre denne muskelbevegelsen som løfter innover og opp.

Når du trener, må du huske å:

- sørge for at magen, baken og lårene slapper av og prøve ikke å holde pusten
- puste dypt inn for å slappe av, og presse bekkenbunnen innover og opp mens du puster ut
- Elvie Trainer-appen gir deg mer veiledning under treningsøktene. Trykk på hjelp-symbolet øverst til venstre for å få informasjon om hvordan du mestrer treningsteknikken din

7. Slik kobler du til

Elvie Trainer fungerer best når den enkelt kan kobles til telefonen din. Dette betyr at du ikke må skape for mange hindringer for halen (f.eks. ved å legge bena i kryss). Prøv å holde bena åpne mens du trener og telefonen i siktelinje til Elvie Trainer.

Klem Elvie Trainer forsiktig før hver øvelse, slik at den begynner å lete etter telefonen din. Det kan ta opptil 30 sekunder å koble til.

Hvis Elvie Trainer kobler fra under en øvelse, skal den automatisk koble til igjen. Hvis den ikke kobler til igjen,

kan du følge instruksjonene på skjermen og klemme Elvie Trainer i minst 3 sekunder mens den prøver å koble til.

8. Vedlikehold Elvie Trainer

Rengjøring

Elvie Trainer leveres ikke steril, og du må derfor sørge for å rengjøre Elvie Trainer

med varmt såpevann før og etter hver bruk. Husk å skylle utstyret grundig. Laderens etui kan tørkes av med en fuktig klut.

Elvie Trainer må være fullstendig tørr før den oppbevares i ladeetuiet.

Unngå å:

1. vaske Elvie Trainer i kokende vann
2. bruke aggressive rengjøringsmidler.
3. rengjøre Elvie Trainer i en sterilisator, mikrobølgeovn, oppvaskmaskin eller vaskemaskin
4. legge Elvie Trainer under andre gjenstander
5. bruke Elvie Trainer i badekaret

Oppbevaring

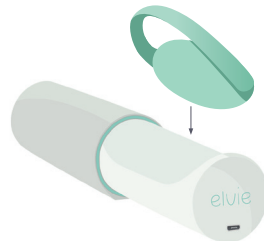
Hold Elvie Trainer ren, tørr og trygt plassert i etuiet. Sørg for at halen ligger øverst og peker ut som vist i diagrammet nedenfor.

Unngå

- ekstrem varme
- ekstrem kulde
- kontinuerlig trykk

Transport- og oppbevaringsforhold -20 °C til +60 °C / 15–90 % RH / atmosfæretrykk 70–106 kPa.

Driftsforhold +5 °C til +40 °C / 15–90 % RH / atmosfæretrykk 70–106 kPa



9. Avfallshåndtering

Elvie Trainer inneholder et oppladbart litiumionbatteri. Avhend utstyret ved et innsamlingspunkt for resirkulering av elektrisk og elektronisk avfall. Forskriftsmessig avhending av Elvie Trainer bidrar til å bevare naturressurser og sikrer at utstyret resirkuleres på en måte som beskytter menneskers helse og miljøet. Hvis du vil ha mer informasjon om hvor du kan levere avfall til resirkulering, kan du ta kontakt med de lokale myndighetene dine eller stedet du kjøpte produktet.

10. Troubleshooting

For all FAQs see [elvie.com/faqs/elvie-trainer](https://www.elvie.com/faqs/elvie-trainer)

11. Sertifisering

Elvie Trainer:

IC: 20167-EL0115
FCC: 2AEHI-EL0115
CMIIT ID: 2020DJ7847

Ladeetui:

IC: 20167-EL0215
FCC: 2AEHI-EL0215
CMIIT ID: 2020DJ7847

IP-klassifisering:

Elvie Trainer IPX7
ladeetui IPX2

Råd om elektromagnetisk kompatibilitet (EMC):

Dette utstyret er i samsvar med del 15 i FCC-reglene. Driften er underlagt følgende to betingelser: (1) Dette utstyret kan forårsake skadelig interferens, og (2) dette utstyret må godta enhver mottatt interferens, inkludert interferens som kan forårsake uønsket drift. Utstyret har blitt testet og erklæres å overholde grensene for en digital enhet klasse B i henhold til del 15 i FCC-reglene. Disse grensene er utviklet for å gi rimelig beskyttelse mot skadelig interferens i boliginstallasjoner. Utstyret genererer, bruker og kan utstråle radiofrekvensenergi, og hvis det ikke installeres og brukes i henhold til instruksjonene, kan det forårsake skadelig interferens med radiokommunikasjon. Det er imidlertid ingen garanti for det ikke vil oppstå interferens i en bestemt installasjon. Hvis dette utstyret ikke forårsaker skadelig interferens med radio- eller TV-mottak, noe som kan fastslås ved å slå utstyret av og på, oppfordres brukeren til å prøve å korrigere i terferensen gjennom ett eller flere av følgende tiltak:

- i) Omposisjoner eller flytt mottakerantennen
- ii) Øk avstanden mellom utstyret og mottakeren
- iii) Koble utstyret til et uttak på en annen krets enn kretsen som mottakeren er koblet til
- iv) Be forhandleren eller en erfaren radio- eller TV-tekniker om hjelp

FCCs erklæring om strålingseksponering: Dette utstyret er i samsvar med FCCs strålingsgrenser som angitt for et ukontrollert miljø. Senderen må ikke være plassert sammen med eller brukes sammen med en annen antenne eller sender.

Chiaro Technology Ltd erklærer herved at radioutstyret av type BF er i samsvar med direktiv 2014/53/EU.



EU-samsvarserklæringens fullstendige tekst er tilgjengelig på følgende internettadresse:
<https://www.elvie.com/certification>

12. Tekniske spesifikasjoner

Du finner sertifiseringsmerker under Elvie Trainers hale og på innsiden av ladeetuiet.

Symbol	Beskrivelse
	Produent
	Produksjonsdato

Symbol	Beskrivelse
	Serienummer
	Lotnummer
	Batteriladersystemet er i samsvar med tittel 20 i Californias Appliance Efficiency Regulation
	Samsvar med internasjonale krav for beskyttelse mot elektrisk støt. (Anvendte deler av type BF) mot elektrisk støt.
	Følg bruksanvisningen når du bruker utstyret
	for å identifisere utstyr som oppfyller sikkerhetskravene spesifisert for utstyr klasse II i henhold til IEC 61140.
	Elektrisk og elektronisk avfall: ikke kast dette utstyret i usortert kommunalt husholdningsavfall.
	CE-merke, indikerer EU-samsvar
	Regulatory Compliance Mark, indikerer samsvar med Australias og New Zealands krav til radiokommunikasjon.
	Storbritannias samsvarsvurdering
	Indikert samsvar med radioloven i Japan
	Ansvarlig representant i Europa
	Sveitsisk autorisert representant
	En indikasjon på at enheten er et medisinsk apparat

Symbol	Beskrivelse
	Beskyttelse mot inntrengning av faste fremmedlegemer og mot skadelige innvirkninger forårsaket av fuktighet som definert i internasjonal standard EN 60529
	<ul style="list-style-type: none"> • IPX2: Ingen beskyttelse mot faste gjenstander. Beskyttet mot vertikalt fallende vanndråper når utstyret har en helning på opptil 15° • IPX7: Ingen beskyttelse mot faste gjenstander. Beskyttet mot kortvarig neddykking i vann

Se [elvie.com/certification](https://www.elvie.com/certification) for alle sertifiseringer og godkjenning

13. Garanti

Elvie Trainer er dekket av en begrenset produsentgaranti mot eventuelle defekter i materialer og/eller utførelse i to (2) år.

Du finner de fullstendige vilkårene og garantiinformasjonen på [elvie.com/warranty](https://www.elvie.com/warranty) eller ved å ta kontakt med kundestøtten. Denne erklæringen tilbys som et tillegg til de juridiske rettighetene dine.

Dette er et produkt for én bruker. Dersom det brukes av mer enn én person, kan det utgjøre en helse- og sikkerhetsrisiko og gjøre garantien ugyldig. Dette produktet kan bare returneres og refunderes innen 30 dager fra kjøpsdato, forutsatt at det er i en ny, uåpnet, ubrukt stand og i originalemballasjen med produsentens fabrikkforsegling intakt.

Ta vare på kjøpsbeviset i tilfelle du må ta kontakt med kundestøtten.

Innbyggere i USA: Hvis du ønsker en papirkopi av informasjonen om den begrensede garantien, kan du ringe oss på 508 300-9989 eller skrive til Elvie – Chiaro Technology, Office Manager, 184 7th Ave, Unit #107, New York, NY 10011.

Hvis du oplever alvorlige hændelser som har fundet sted i forbindelse med dette produktet, ber vi dig rapportere det til Elvie. Hvis du er i EU ber vi dig rapportere det til de relevante myndighederne i medlemsstaten din



Ta vare på disse instruksjonene slik at du slå opp i dem senere ved behov.

Hvis du har ytterligere spørsmål eller problemer, kan du se hjelp-delen i Elvie Trainer-appen eller sende oss en e-post på:

questions@elvie.com

1. Tilsigtet anvendelse og brugere

Elvie Trainer anvendes til at træne og spore bevægelse og tonus af musklerne i bækkenbunden.

Elvie Trainer er en enkeltbrugerenhed og er beregnet til at blive betjent af voksne kvinder i hjemmet.

Driftstid

Driftstiden for Elvie Trainer er defineret til cirka 500 timer.

2. Kontraindikationer, advarsler og forholdsregler

Kontraindikationer

Du må ikke anvende Elvie Trainer, hvis du har født inden for de seneste seks uger.

Advarsler

Anvend udelukkende Elvie Trainer til det tilsigtede formål som beskrevet i denne vejledning.

Hvis emballagen virker beskadiget eller på anden måde er ødelagt før brug, må du ikke anvende apparatet. Du skal i så fald kontakte kundeserviceteamet ved hjælp af oplysningerne foran på vejledningen.

Dette er et enkeltbrugerprodukt. Hvis produktet bruges af mere end én person, kan det udgøre en sundhedsrisiko og annullere garantien.

Dette produkt indeholder et kabel, der kan udgøre en fare. Opbevares utilgængeligt for børn.

Ved brug af elektriske produkter skal der altid træffes grundlæggende sikkerhedsmæssige forholdsregler, særligt når der er børn til stede.

Elvie Trainer må kun anvendes med det medfølgende opladerhylster, mikro-USB-kabel og cover, der kan tilpasses i størrelsen.

Hvis du oplever nogen af følgende symptomer, skal du stoppe med at bruge Elvie Trainer og konsultere sundhedspersonale:

- Du oplever problemer eller vedvarende smerte, når du indfører Elvie Trainer, selv med vandbaseret glidecreme
- Du oplever uregelmæssig blødning
- Du oplever pludselig urinretention eller -inkontinens

Elvie Trainer må højst være placeret indeni din vagina i en time ad gangen. Vi anbefaler ikke, at du træner med Elvie Trainer i mere end 15 minutter inden for en periode på 24 timer.

Selvom der ikke er nogen tekniske grunde til ikke at bruge vores produkt under graviditet, anbefaler vi, at du ikke bruger Elvie Trainer, medmindre du først har rådført dig med autoriseret sundhedspersonale. Det anbefales, at du rådfører dig med autoriseret sundhedspersonale, før du bruger Elvie Trainer, hvis du har en aktiv implanteret enhed, som ville blive påvirket af et magnetfelt (f.eks. pacemaker, ICD (implanterbar defibrillator)).

Du må ikke bruge Elvie Trainer, hvis du har en aktiv urinvejsinfektion, før symptomerne er stoppet. Anvendelse af Elvie Trainer med en aktiv urinvejsinfektion kan medføre smerter, snæverhed eller reinfektion.

Det er ikke tilladt at ændre dette udstyr på nogen måde. Der er ingen påkrævede service- eller vedligeholdelsesmæssige aktiviteter.

Forholdsregler

Hvis du har et medicinsk forhold, der påvirker din bækkenbund (for eksempel, abnormalt vaginalt udlåd, alvorlig prolaps, selvkategorisering, neurologiske lidelser eller hyppige urinvejsinfektioner), skal du rådføre dig med en læge, der er specialiseret i bækkenbunden, før du anvender Elvie Trainer.

Elvie Trainer er et træningssporingsapparat til bækkenbunden. Den må ikke anvendes til at behandle eller forebygge nogen lidelser. Hvis du er usikker på, om du kan anvende Elvie Trainer, bedes du henvende dig til autoriseret sundhedspersonale.

Elvie Trainer anvender Bluetooth-teknologi. Følg flyselskabets regler for brug af bærbare elektroniske enheder, når du flyver.

Elvie Trainer må kun bruges med opladere, der er fuldt kompatible med de relevante USB-specifikationer: USB 2.0 (5 V, 500 mA), USB 3.0/3.1 (5 V, 900 mA), USB-BC (USB-batteriopladning) 1.2 (5 V, 1,5 A). Hvis du allerede har en opladningsadapter derhjemme, anbefaler vi, at du tjekker, at udgangsspændingen/strømstyrken eller -effekten ligger inden for det område, der er angivet ovenfor. Opladningsadapteren bør også indeholde et landespecifikt standardmærke, såsom:

EU  US  CN 

Elvie Trainer opererer inden for 2,402-2,480 GHz ulicenserede ISM-frekvensbånd og er begrænset til maksimalt 3 dBm udgangseffekt transmitteret i det eller de frekvensbånd, som radioudstyret opererer i.

Bærbart og mobilt frekvenskommunikationsudstyr kan påvirke enheden.

Det anbefales at bruge en adapter, der er kompatibel med både IEC 60601-1 og din regionale strømkilde, og at den er dobbeltisoleret (elektrisk certificering i henhold til klasse II):



3. Indhold

Æsken indeholder følgende:

- 1. Bækkenbundstræner fremstillet af silikone af medicinsk kvalitet.**
Brug den til at spore din træning af bækkenbunden.
- 2. Opladerhylster**
Beskytter Elvie Trainer og fungerer desuden som en oplader. Tryk for at åbne.
- 3. Mikro-USB-kabel**
Tilslut opladerhylsteret til et USB-stik for at oplade.
- 4. Cover i en tilpasset størrelse, der er fremstillet af silikone af medicinsk kvalitet.**
Kan tilpasses for en bedre pasform.



110

4. Opladning af Elvie Trainer

- Placer din Elvie Trainer i hylsteret, og luk det. Den tynde del skal være øverst og pege mod USB-porten. Hvis du bruger det ekstra cover, skal du fjerne det før opladning.
- Opladerhylsteret med Elvie Trainer indeni skal oplades liggende på langs.
- Brug kablet, der medfølger, til at tilslutte opladerhylsteret til en USB-strømkilde, som f.eks. din computer eller dit telefonstik.
- Kontrollér, at det hvide lys over kablet på hylsteret tænder. Lyset slukker, når Elvie Trainer er helt opladet.
- Batteriniveauet vises i appen.

Start

Før brug for første gang skal du huske at gøre følgende:

- 1. Oplad Elvie Trainer**
Se forrige side for flere oplysninger.
- 2. Hent Elvie Trainer-appen ved at downloade den i App Store**
(til iPhone) eller Google Play (til Android). Når appen er installeret, skal du åbne den og følge vejledningen på skærmen.
- 3. Rengør Elvie Trainer**
Husk at vaske dine hænder og Elvie Trainer med varmt sæbevand før brug, og skyl grundigt efter med vand.
- 4. Tænd for Bluetooth på din telefon**
Gå til indstillingerne på din telefon for at tænde for Bluetooth.

111

5. Brug af Elvie Trainer for første gang

Åbn Elvie Trainer-appen for anvisninger i at bruge Elvie Trainer for første gang

1. Tilslut Elvie Trainer

Elvie Trainer opretter forbindelse til din telefon ved hjælp af Bluetooth. For at oprette forbindelse til din Elvie Trainer for første gang skal du blot klemme den forsigtig i din hånd i tre sekunder.

2. Indfør Elvie Trainer

Elvie Trainer er nem at indføre. Den kugleformede del skal indføres i din vagina, og den tynde del skal forblive udvendig og vende fremad. Sørg for at føre den kugleformede del helt ind, men ikke for højt op (billede 1 og 2). Hvis du trækker forsigtigt ned, kan du mærke en let modstand mod den vaginale åbning. Hvis det føles ubehageligt at indføre Elvie Trainer, kan du bruge en vandbaseret glidecreme.

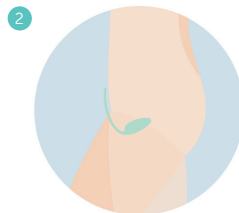
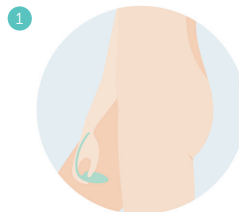
3. Find den rigtige pasform

Mange kvinder foretrækker at bruge det valgfrie cover for at forhindre, at Elvie Trainer falder ud eller bevæger sig indvendigt.

Prøv den med og uden coveret for at se, hvad der føles bedst. Før den tynde del af Elvie Trainer gennem det lille hul i coveret, og træk det over Elvie Trainer (billede 3). Husk altid at tage coveret af under opladning.

4. Start med at lægge dig ned

Dette får musklerne til at slappe af i dine lår, bagdel og mave, så du kan fokusere på musklerne i bækkenbunden. Læg dig ned med benene lidt fra hinanden, og hold din telefon tæt på maven. For at opnå de bedste resultater skal du starte i en liggende stilling under de enkelte øvelser og blive ved med at træne i den samme stilling. Når du føler dig sikker, kan du prøve at træne enten stående eller siddende.



Valgfrit cover

6. Sådan træner du

Bækkenbunden er de kraftige små muskler, der strækker sig fra skambenet til halebenet.

Når de er sunde og tonede, løfter de dine organer, så du opnår en stærk kernemuskulatur og stor kontrol.

Hvis du er usikker på, hvordan det føles at træne din bækkenbund, kan du forestille dig, at du forsøger at stoppe med at tisse, når du er på toiletet. Denne muskelbevægelse, hvor du løfter indad og opad, er det, du skal mestre.

Når du træner, skal du være opmærksom på følgende:

- Sørg for, at din mave, din bagdel og dine lår er afslappede. Du skal forsøge ikke at holde vejret
- Tag en dyb indånding for at slappe af, og idet du udånder, skal du presse bækkenbunden indad og opad
- Elvie Trainer-appen giver yderligere vejledning under din træning. Tryk på hjælpeikonet i øverste venstre hjørne for oplysninger om, hvordan du optimerer din træningsteknik

7. Sådan opretter du forbindelse

Elvie Trainer fungerer bedst, når den nemt kan oprette forbindelse til din telefon. Dette betyder, at du ikke må skjule den tynde del for meget (for eksempel ved at krydse dine ben). Prøv at holde dine ben åbne, når du træner, og sørg for, at telefonen peger mod Elvie Trainer.

I starten af hver øvelse skal du forsigtigt klemme din Elvie Trainer, så den begynder at søge efter din telefon. Det kan tage op til 30 sekunder at oprette forbindelse.

Hvis Elvie Trainer mister forbindelsen under en øvelse, bør den genoprette forbindelsen automatisk. Hvis den

ikke gør det, skal du følge vejledningen på skærmen og huske at klemme Elvie Trainer i mindst 3 sekunder, når du forsøger at oprette forbindelse.

8. Vedligeholdelse af Elvie Trainer

Rengøring

Elvie Trainer leveres ikke steril, så sørg for, at du rengør Elvie Trainer

før og efter hver brug med varmt sæbevand. Husk at skylle grundigt efter med vand. Opladerhylsteret kan rengøres med en fugtig klud.

Det er vigtigt, at Elvie Trainer er helt tør, før den opbevares i opladerhylsteret.

Du må ikke:

1. Vaske Elvie Trainer i kogende vand
2. Bruge skrappe rengøringsmidler
3. Rengøre Elvie Trainer i steriliseringsapparat, mikroovn, opvaskemaskine eller vaskemaskine
4. Placere Elvie Trainer under noget
5. Bruge Elvie Trainer i badet

Opbevaring

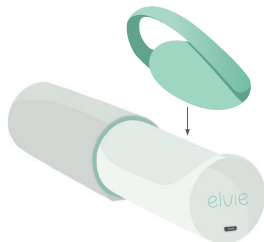
Hold Elvie Trainer ren, tør og beskyttet i hylsteret. Sørg for, at den tynde del er øverst og vender udad i henhold til diagrammet herunder.

Du skal undgå følgende

- Ekstrem varme
- Ekstrem kulde
- Vedvarende tryk

Transport- og opbevaringsbetingelser -20 °C til +60 °C/15-90 % relativ luftfugtighed/omgivende tryk 70-106 kPa.

Driftsbetingelser +5 °C til +40 °C/15-90 % relativ luftfugtighed/omgivende tryk 70-106 kPa



9. Bortskaffelse

Elvie Trainer indeholder et genopladeligt lithium-ion-batteri. Skal bortskaffes på et udpeget indsamlingssted til genanvendelse af affald af elektrisk og elektronisk udstyr. Den korrekte bortskaffelse af Elvie Trainer vil hjælpe med at bevare naturens ressourcer og sikre, at den genbruges på en måde, der beskytter menneskers sundhed og miljøet. Hvis du har brug for mere information om, hvor du kan aflevere dit affald til genbrug, bedes du kontakte dine lokale myndigheder eller det sted, hvor du har købt dit produkt.

10. Fejlfinding

For alle spørgsmål og svar henvises til <https://www.elvie.com/en-gb/faqs/elvie-trainer>

11. Certificering

Elvie Trainer:

IC: 20167-EL0115

FCC: 2AEHI-EL0115

Opladerhylster:

IC: 20167-EL0215

FCC: 2AEHI-EL0215

CMIIT ID: 2020DJ7847

IP-rating:

Elvie Trainer IPX7

Opladerhylster IPX2

Råd om elektromagnetisk kompatibilitet (EMC):

Denne enhed overholder del 15 af FCC-reglerne. Drift er underlagt følgende to betingelser: (1) Denne enhed må ikke forårsage skadelig interferens, og (2) denne enhed skal tage imod eventuel interferens, den modtager, herunder interferens, der kan forårsage uønsket drift. Dette udstyr er blevet testet og fundet i overensstemmelse med grænserne for en digital enhed i klasse B i henhold til del 15 af FCC-reglerne. Disse grænser er designet til at give rimelig beskyttelse mod skadelig interferens ved brug i beboelsesområder. Dette udstyr genererer, bruger og kan afgive radiofrekvensenergi, og hvis det ikke installeres og bruges i overensstemmelse med anvisningerne, kan det forårsage skadelig interferens i radiokommunikation. Der er dog ingen garanti for, at der ikke vil forekomme interferens i en bestemt installation. Hvis dette udstyr forårsager skadelig interferens over for radio- eller tv-modtagelse, hvilket kan afgøres ved at slå udstyret fra og til, opfordres brugeren til at forsøge at afhjælpe interferensen ved hjælp af en eller flere af følgende metoder:

i) Drej eller genplacer modtagerantennen

ii) Øg afstanden mellem udstyret og modtageren

iii) Tilslut udstyret til en stikkontakt i et kredsløb, der er forskelligt fra det kredsløb, som modtageren er tilsluttet

iv) Henvend dig til forhandleren eller en erfaren radio-/tv-tekniker for at få hjælp

FCC-erklæring om eksponering for stråling: Dette udstyr overholder FCC's grænser for eksponering for stråling i et ukontrolleret miljø. Denne sender må ikke placeres sammen med eller fungere sammen med nogen anden antenne eller sender.

Chiaro Technology Ltd erklærer hermed, at radioudstyr af typen BF er i overensstemmelse med direktiv 2014/53/EU.

Den komplette tekst i EU-overensstemmelseserklæringen er tilgængelig på følgende internetadresse:
<https://www.elvie.com/certification>

12. Teknisk specifikation

Certificeringsmærkning kan findes under den tynde del af Elvie Trainer og i opladerhylsteret.

Symbol	Beskrivelse
	Fabrikant
	Fremstillingsdato

Symbol	Beskrivelse
	Serienummer
	Partinummer
	Batteriopladersystem i overensstemmelse med titel 20 i den californiske forordning om udstyrseffektivitet (California Appliance Efficiency Regulation)
	Produktet overholder de internationale krav til beskyttelse mod elektrisk stød. (Type BF anvendte dele) fra elektrisk stød.
	Der henvises til brugsvejledningen under betjening af enheden.
	Med henblik på at identificere udstyr, der overholder de sikkerhedskrav, der er angivet for klasse II-udstyr i henhold til IEC 61140.
	Affald af elektrisk og elektronisk udstyr. Du må ikke bortskaffe dette produkt som usorteret kommunalt affald.
	CE-mærkning, angiver EU-overensstemmelse
	Loggivningsmæssig overensstemmelsesmærke, angiver overensstemmelse med ANZ-krav til radiokommunikation.
	Overensstemmelsesvurdering i Storbritannien
	Angivet overholdelse af radioloven i Japan
	Europæisk autoriseret repræsentant
	Berryndiget repræsentant i Schweiz
	En indikation af, at udstyret er et medicinsk udstyr

Symbol	Description
IPX2	Beskyttelse mod indtrængen af faste fremmedlegemer og skadelige virkninger på grund af fugt, som defineret i den internationale standard EN 60529
IPX7	<ul style="list-style-type: none"> • IPX2: Ingen beskyttelse mod faste genstande. Beskyttet mod lodret faldende vanddråber, når afskærmningen er vipet op til 15° • IPX7: Ingen beskyttelse mod faste genstande. Beskyttet mod virkningerne af midlertidig nedsænkning i vand

For alle certificeringer og godkendelser henvises til elvie.com/certification

13. Garanti

Elvie Trainer er omfattet af en begrænset garanti fra producenten mod eventuelle defekter i materialer og/eller håndværksmæssig udførelse i to (2) år.

For at se de komplette vilkår og oplysninger om garantien kan du besøge elvie.com/warranty eller kontakte kundeservice. Denne politik tilbydes ud over dine juridiske rettigheder. Dette er et enkeltbrugerprodukt. Hvis produktet bruges af mere end én person, kan det udgøre en sundhedsrisiko og annullere garantien.

Produktet kan kun returneres mod en tilbagebetaling inden for 30 dage efter købet, forudsat at det er nyt, uåbnet, ubrugt og i sin originale emballage, og producentens fabriksplombering skal være intakt.

Gem dit købsbevis i tilfælde af, at du skulle få brug for at kontakte kundeservice.

Indbyggere i USA: For at anmode om en papirkopi med oplysninger om den amerikanske begrænsede garanti kan du ringe til os på 508 300-9989 eller skrive til os på Elvie - Chiaro Technology, Office Manager, 184 7th Ave, Unit #107, New York, NY 10011.

Hvis du oplever et alvorligt problem med dette produkt, bedes du indberette det til Elvie. Hvis du befinder dig i EU, bedes du indberette det til den relevante myndighed i dit medlemsland.



Du bør gemme en kopi af denne vejledning til fremtidig reference.

Hvis du har flere spørgsmål eller oplever problemer, henvises du til hjælpesnittet i Elvie Trainer-appen, eller du kan sende en e-mail til os på:

questions@elvie.com

1. Käyttötarkoitus ja käyttäjät

Elvie Trainerilla harjoitetaan ja seurataan lantionpohjan lihasten liikkeitä ja janteyttä.

Elvie Trainer on yhdelle käyttäjälle tarkoitettu laite, joka sopii aikuisille naisille kotiympäristössä käytettäväksi.

Käyttöikä

Elvie Trainerin käyttöikä on noin 500 tuntia.

2. Vasta-aiheet, varoitukset ja varotoimet

Vasta-aiheet

Älä käytä Elvie Traineria, jos olet synnyttänyt viimeisen kuuden viikon aikana.

Varoitukset

Käytä Elvie Traineria vain tässä käyttöoppaassa kuvattuun käyttötarkoitukseen.

Jos pakkaus näyttää vahingoittuneelta tai poikkeavalta ennen käyttöä, älä käytä tuotetta. Ota yhteyttä asiakaspalveluumme oppaan alussa olevien tietojen avulla.

Tuote on tarkoitettu vain yhdelle käyttäjälle. Jos useampi kuin yksi henkilö käyttää sitä, käyttö voi aiheuttaa terveysriskin ja takuu mitätöityy.

Tuote sisältää johdon, joka voi aiheuttaa vaaran. Pidä poissa lasten ulottuvilta.

Sähkötuotteita käytettäessä on noudatettava aina perusvarotoimia, etenkin lasten läheisyydessä.”

Elvie Traineria saa käyttää vain mukana toimitetun latauskotelon, micro-USB-johdon ja koon mukauttamiseen tarkoitettun lisäkuoren kanssa.

Jos sinulla on jokin seuraavista oireista, lopeta Elvie Trainerin käyttö ja ota yhteyttä terveydenhuollon ammattilaiseen:

- Sinulla on vaikeuksia tai tunnet jatkuvaa kipua, kun asetat Elvie Trainerin paikalleen, myös vesipohjaista liukuvoidetta käytettäessä.
- Epänormaali verenvuoto.
- Äkillinen virtsanpidätyksen ongelma tai virtsankarkailu.

Älä jätä Elvie Traineria emättimeen yli tunniksi kerrallaan. Suosittelemme, että Elvie Trainerilla harjoitellaan korkeintaan 15 minuuttia 24 tunnin aikana.

Vaikka mikään ei teknisesti ottaen estä tuotteemme käyttöä raskauden aikana, emme suosittele Elvie Trainerin käyttöä, ellei ole keskustellut siitä ensin terveydenhuollon ammattilaisen kanssa.

Suosittellemme, että keskustele terveydenhuollon ammattilaisen kanssa ennen Elvie Trainerin käyttöä, jos sinulla on aktiivinen implantoitu laite, johon magneettikenttä vaikuttaa (esim. sydämentahdistin tai rytmihäiriötahdistin).

Älä käytä Elvie Traineria, jos sinulla on virtsatieinfektio. Odota, kunnes oireet ovat loppuneet. Elvie Trainerin käyttö aktiivisen virtsatieinfektion aikana voi aiheuttaa kipua, kireyttä tai uuden infektion.

Tämän laitteen muuttaminen ei ole sallittua. Huolto- tai ylläpitotoimia ei tarvita

Varoitoimet

Jos sinulla on lantion terveyteen vaikuttava sairaus (esimerkiksi epänormaalia emätinvuotoa, vaikea laskeuma, teet katetroinnin itse, jokin neurologinen tila tai usein virtsatieinfektioita), keskustele lantionpohjan asiantuntijan kanssa ennen kuin käytät Elvie Traineria.

Elvie Trainer on apuväline lantionpohjan harjoitusten seurantaan. Sitä ei saa käyttää sairauksien hoitoon tai ennaltaehkäisyyn. Jos et ole varma, kannattaako sinun käyttää Elvie Traineria, ota yhteyttä terveydenhuollon ammattilaiseen.

Elvie Trainer käyttää Bluetooth-tekniikkaa. Noudata lentoyhtiöiden sääntöjä kannettavien elektronisten laitteiden käytöstä lennon aikana.

Elvie Trainerin kanssa saa käyttää vain soveltuvien USB-määritysten kanssa täysin yhteensopivia latauslaitteita: USB 2.0 (5 V, 500 mA), USB 3.0/3.1 (5 V, 900 mA), USB Battery Charging (BC) 1.2 (5 V, 1,5 A). Jos sinulla on jo lataussovitin, suosittelemme tarkistamaan, että lähtöjännite/-virta tai teho on yllä mainitulla alueella. Lataussovittimissa on oltava myös maakohtainen standardimerkki, kuten:



Elvie Trainer toimii 2,402–2,480 GHz:n lisensoimattomalla ISM-taajuusalueella ja on rajoitettu enintään 3 dBm:n lähtötehoon, joka lähetetään radiolaitteen toiminnan taajuusalueille.

Kannettavat ja matkaviestinnän taajuusalueiden laitteet voivat vaikuttaa laitteesen.

Suosittellemme käyttämään sovitinta, joka on yhteensopiva sekä IEC 60601-1 -standardin että alueellisen virtalähteen kanssa ja joka on kaksoiseristetty (luokan 2 sähkösertifikaatti).



3. Sisältö

Pakkauksessa:

1. Lantionpohjan harjoitusväline, joka on valmistettu lääketieteellisen laadun silikonista.

Sitä käytetään lantionpohjan harjoitusten seuraamiseen.

2. Latauskotelo

Suojaa Elvie Traineria ja toimii myös laturina. Avaa painamalla.

3. Micro-USB-johto

Yhdistää latauskotelon USB-virtalähteeseen lataamista varten.

4. Koon mukauttamiseen tarkoitettu lisäkuori, joka on valmistettu lääketieteellisen laadun silikonista.

Mukautettu koko parantaa istuvuutta.



4. Elvie Trainerin lataaminen

1. Aseta Elvie Trainer säilytyskoteloon ja sulje kotelo. Takaosan on oltava päällä ja osoitettava kohti USB-porttia. Jos käytät lisäkuorta, poista se ennen latausta.
2. Lataa latauskotelo pituussuunnassa, kun Elvie Trainer on sen sisällä.
3. Liitä latauskotelo mukana toimitetulla johdolla USB-virtalahteeseen, kuten tietokoneeseen tai puhelimen pistokkeeseen.
4. Tarkista, että säilytyskotelon johdon yläpuolella oleva valkoinen valo syttyy. Valo sammuu, kun Elvie Trainer on ladattu täyteen.
5. Akun varaustaso näkyy sovelluksessa.

Aloittaminen

Muista seuravat ennen ensimmäistä käyttöä:

1. **Lataa Elvie Trainer.**
Katso ohjeet edelliseltä sivulta.
2. **Hanki Elvie Trainer -sovellus**
Lataa sovellus App Storesta (iPhone) tai Google Play-kaupasta (Android). Kun asennus on valmis, avaa sovellus ja noudata näytön ohjeita.
3. **Puhdista Elvie Trainer**
Muista pestä kätesi ja Elvie Trainer lämpimällä saippuvedellä ja huuhtoa ne huolellisesti ennen laitteen käyttöä.
4. **Kytke puhelimen Bluetooth päälle**
Avaa puhelimen asetukset ja ota Bluetooth käyttöön.

5. Elvie Trainerin ensimmäinen käyttökerta

Avaa Elvie Trainer -sovellus, joka opastaa Elvie Trainerin käyttöön ensimmäisellä kerralla.

1. Yhdistä Elvie Trainer

Elvie Trainer muodostaa yhteyden puhelimeesi Bluetoothiin avulla. Yhdistä Elvie Trainer ensimmäisellä kerralla puristamalla sitä varovasti kädessäsi 3 sekunnin ajan.

2. Aseta Elvie Trainer paikalleen

Elvie Trainerin asettaminen on helppoa. Soikean muotoinen etuosa laitetaan emättimeen, ja takaosa pysyy ulkopuolella suunnattuna eteenpäin. Varmista, että asetat etuosan kokonaan sisään, mutta ei liian pitkälle (kuvat 1 ja 2). Jos vedät laitetta varovasti alas, tunnet lievää vastustusta emättimen aukossa. Jos Elvie Trainerin asettaminen tuntuu epämukavalta, kokeile käyttää vesipohjaista liukuvoidetta.*

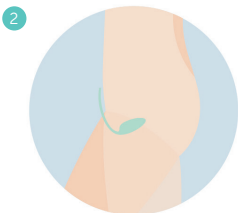
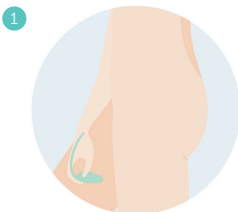
3. Löydä oikea istuvuus

Monet naiset käyttävät mieluummin valinnaista lisäkuorta, joka estää Elvie Traineria putoamasta ja liikkumasta sisällä.

Kokeile laitetta lisäkuoren kanssa ja ilman sitä, jotta tiedät, mikä tuntuu parhaalta. Pujota Elvie Trainerin takaosa lisäkuoren pienen aukon läpi ja vedä se Elvie Trainerin päälle (kuva 3). Muista poistaa lisäkuori aina latauksen ajaksi.

4. Aloita makuulla

Makuuasento rentouttaa reisien, pakaroiden ja vatsan lihaksia, jotta voit keskittyä lantionpohjan lihaksiin. Makaa jalat hieman erillään ja pidä puhelinta vatsan kohdalla. Saat parhaat tulokset aloittamalla yksittäiset harjoitukset makuuasennossa ja jatkamalla harjoittelua samassa asennossa. Kun tunnet olosi varmemmaksi, voit kokeilla harjoittelua seisten tai istuen.



Valinnainen suoju

6. Harjoitteluohjeet

Lantionpohja on pieni joukko voimakkaita lihaksia, jotka ulottuvat häpyluusta häntäluuhun. Terveet ja jantevät lihakset kannattelevat elimiä sekä voimistavat keskivartaloa ja parantavat hallintaa.

Jos et ole varma, miltä lantionpohjan harjoittaminen tuntuu, kuvittele, että yrität katkaista virtsasuihkun kesken virtsaamisen. Tarkoituksena on hallita tällainen lihasten nostoliike, joka kohdistuu sisäänpäin ja ylöspäin.

Kun harjoittelet, muista seuraavat:

- Varmista, että vatsasi, pakarasi ja reitesi pysyvät rentoina. Yritä olla pidättämättä hengitystäsi.
- Hengitä syvään ja rentoudu. Kun hengität ulos, purista lantionpohjaa sisäänpäin ja ylöspäin.
- Elvie Trainer -sovellus opastaa sinua harjoitusten kaikissa vaiheissa. Napauttamalla vasemmassa yläkulmassa olevaa ohjekuvaketta saat lisää hyödyllistä tietoa harjoittelutekniikasta.

7. Yhteyden muodostaminen

Elvie Trainer toimii parhaiten, kun se voi muodostaa yhteyden helposti puhelimeesi. Siksi laitteen takaosaa ei kannata peittää liikaa (esimerkiksi laittamalla jalat ristiin). Yritä pitää jalat auki harjoittelun aikana ja puhelimesi riittävän lähellä Elvie Traineria.

Purista jokaisen harjoituksen alussa Elvie Traineria varovasti, jotta se alkaa etsiä puhelintasi. Yhteyden muodostaminen voi kestää jopa 30 sekuntia.

Jos Elvie Trainerin yhteys katkeaa harjoituksen aikana, laite pyrkii palauttamaan yhteyden automaattisesti. Jos

yhteyttä ei muodosteta, noudata näytön ohjeita ja muista puristaa Elvie Traineria vähintään 3 sekunnin ajan, kun yrittät muodostaa yhteyden.

8. Elvie Trainerin huoltaminen

Puhdistus

Elvie Traineria ei toimiteta steriilinä, joten puhdistaa Elvie Trainerin lämpimällä saippuavedellä ennen jokaista käyttöä ja käytön jälkeen. Muista huuhdella huolellisesti. Laturin säilytyskotelosta voidaan puhdistaa pyyhkimällä kostealla liinalla.

On tärkeää, että Elvie Trainer on täysin kuiva ennen säilytystä latauskotelossa.

Muista:

1. Älä pese Elvie Traineria kiehuvaan veteen.
2. Älä käytä voimakkaita puhdistusaineita.
3. Älä puhdistaa Elvie Traineria steriilointilaitteessa, mikroaaltouunissa, astianpesukoneessa tai pesukoneessa.
4. Älä jätä Elvie Traineria muiden esineiden alle.
5. Älä käytä Elvie Traineria kylvyssä."

Säilytys

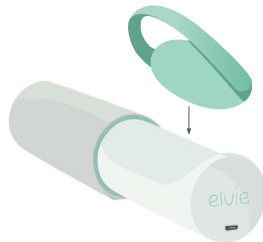
Pidä Elvie Trainer puhtaana, kuivana ja asetettuna säilytyskoteloon. Varmista, että takaosa on päällä ja osoittaa ulospäin alla olevan kuvan mukaisesti.

Vältä:

- Äärimmäinen kuumuus
- Äärimmäinen kylmyys
- Jatkuva paine

Kuljetus- ja varastointiolosuhteet -20 °C...+60 °C / 15–90 % RH / ympäristön paine 70–106 kPa.

Käyttöolosuhteet 5–40 °C / 15–90 % RH / ympäristön paine 70–106 kPa



9. Hävittäminen

Elvie Trainer sisältää ladattavan litiumioniakun. Vie se sähkö- ja elektroniikkalaiteromun kierrätykseen tarkoitettuun keräyspisteeseen. Elvie Trainerin asianmukainen hävittäminen auttaa säästämään luonnonvaroja ja varmistaa, että se kierrätetään tavalla, joka suojelee ihmisten terveyttä ja ympäristöä. Saat lisätietoja laitteen kierrätyksestä paikalliselta viranomaiselta tai liikkeestä, josta ostit tuotteen.

10. Vianmääritys

Katso usein kysytyt kysymykset: <https://www.elvie.com/fi-fi/usein-kysytyt-kysymykset/elvie-trainer>

11. Sertifiointi

Elvie Trainer:

IC: 20167-EL0115
FCC: 2AEHI-EL0115
CMIITID: 2020DJ7847

Latauskotelo:

IC: 20167-EL0215
FCC: 2AEHI-EL0215
CMIITID: 2020DJ7847

IP-luokitus:

Elvie Trainer IPX7
Latauskotelo IPX2

Sähkömagneettinen yhteensopivuus (EMC):

Tämä laite on FCC:n säännösten osan 15 mukainen. Käyttö edellyttää seuraavia ehtoja: (1) Tämä laite ei saa aiheuttaa haitallisia häiriöitä, ja (2) tämän laitteen on siedettävä kaikki vastaanotetut häiriöt, mukaan lukien häiriöt, jotka voivat aiheuttaa epätoivottua toimintaa. Laite on testattu ja sen on todettu noudattavan luokan B digitaalisille laitteille asetettuja rajoituksia Yhdysvaltain telehallintoviraston (FCC) säännösten osan 15 mukaisesti. Nämä rajoitukset on suunniteltu tarjoamaan kohtuullinen suoja haitallisilta häiriöiltä kotitalouskäytössä. Laite tuottaa, käyttää ja voi säteillä radiotaajuisia energiaa. Jos laitetta ei asenneta ja käytetä ohjeiden mukaisesti, se voi aiheuttaa haitallisia häiriöitä radioviestintään. Häiriöiden esiintymättömyyttä tietyissä asennuksissa ei voida kuitenkaan taata. Jos laite aiheuttaa radio- tai televisiovastaanottoa haittaavia häiriöitä, jotka havaitaan, kun laite sammutetaan ja käynnistetään uudelleen, käyttäjä voi yrittää poistaa häiriön seuraavasti:

i) Suuntaa vastaanottoantenni uudelleen tai siirrä se toiseen paikkaan.

ii) Lisää laitteen ja vastaanottimen välistä etäisyyttä.

iii) Kytke laite pistorasiaan, joka on eri virtapiirissä kuin vastaanottimen kytkentä.



iv) Pyydä apua jälleenmyyjältä tai kokeneelta radio-/TV-tekniikalta.

FCC:n lausunto säteilyaltistuksesta: Tämä laite on hallitsemattomalle ympäristölle asetettujen säteilyaltistusta koskevien FCC:n raja-arvojen mukainen. Lähetintä ei saa sijoittaa samaan paikkaan tai käyttää yhdessä minkään muun antennin tai lähettimen kanssa. Chiaro Technology Ltd vakuuttaa, että tyyppin BF radiolaitte on direktiivin 2014/53/EU mukainen.



EU-vaatimusten mukaisuusvakuutuksen koko teksti on saatavilla seuraavassa Internet-osoitteessa:
<https://www.elvie.com/certification>

12. Tekniset tiedot

Sertifiointimerkinnot ovat Elvie Trainerin takaosan alla ja latauskotelon sisällä.

Symboli	Kuvaus
	Valmistaja
	Valmistuspäivämäärä

Symboli	Kuvaus
	Sarjanumero
	Eränumero
	Akkulaturijärjestelmä on Kalifornian laiteohjeita koskevan asetuksen 20 mukainen
	Sähköiskulta suojaamista koskevien kansainvälisten vaatimusten mukainen. Tyyppi BF sovellettavat osat sähköiskulta.
	Kun käytät laitetta, katso käyttöohjeista tiedot
	laitteista, jotka täyttävät standardin IEC 61140 mukaiset luokan II laitteille asetetut turvallisuusvaatimukset.
	Sähkö- ja elektroniikkalaiteromu Älä hävitä tätä tuotetta lajittelemattoman sekajätteen mukana.
	CE-merkintä osoittaa EU-vaatimustenmukaisuuden.
	Vaatumustenmukaisuusmerkki osoittaa ANZ-radioviestintävaatimusten noudattamisen.
	Yhdistyneen kuningaskunnan vaatimustenmukaisuus arvioitu
	Osoitettu noudattavan Japanin radiolaki
	Euroopan valtuutettu edustaja
	Valtuutettu edustaja Sveitsissä
	An indication that the device is a medical device

Symboli	Kuvaus
	Suojaus kiinteiden vieraiden esineiden sisäänpääsystä ja kosteuden aiheuttamista haitallisista vaikutuksista, kuten määritellyt kansainvälisessä standardissa EN 60529
	<ul style="list-style-type: none"> IPX2: ei suojausta kiinteiltä esineiltä. Suojattu pystysuoraan putoavilta vesipisaroilta, kun koteloa kallistetaan enintään 15 astetta. IPX7: ei suojausta kiinteiltä esineiltä. Suojattu hetkeellisen veteen upottamisen vaikutuksilta.

Katso kaikki sertifiointit ja hyväksynnät osoitteesta elvie.com/certification.

13. Takuu

Elvie Trainerin rajoitettu valmistajan takuu kattaa materiaali- ja/tai valmistusvirheet kahden (2) vuotta.

Katso kaikki ehdot ja takuutiedot osoitteessa elvie.com/warranty tai ota yhteyttä asiakaspalveluun. Tämä käytäntö tarjoaa laillisten oikeuksiesi lisäksi.

Tuote on tarkoitettu vain yhdelle käyttäjälle. Jos useampi kuin yksi henkilö käyttää sitä, käyttö voi aiheuttaa terveysriskin ja takuu mitätöityy. Tuote voidaan palauttaa 30 päivän kuluessa ostopäivästä, jos se on uusi, avaamaton, käyttämätön, alkuperäisessä pakkauksessaan ja jos valmistajan tehdassinetti on ehjä.

Säilytä ostokuitti siltä varalta, että haluat ottaa yhteyttä asiakaspalveluun.

Jos asut Yhdysvalloissa, voit pyytää paperiversion Yhdysvaltojen rajoitetun takuun tiedoista soittamalla numeroomme 508 300-9989 tai lähettämällä kirjeen osoitteeseen Elvie – Chiaro Technology, Office Manager, 184 7th Ave, Unit #107, New York, NY 10011.

Jos kohtaat vakavan tähän tuotteeseen liittyvän vaaratilanteen, ilmoita siitä Elvielle. Jos olet EU:ssa, ilmoita tilanteesta jäsenvaltioksi toimivaltaiselle viranomaiselle.



Säilytä ohjeet tulevaa tarvetta varten.

Jos sinulla on kysymyksiä tai ongelmia, katso Elvie Trainer -sovelluksen ohjeosio tai lähetä meille sähköpostia: questions@elvie.com.

1. Beoogd gebruik en gebruikers

De Elvie Trainer wordt gebruikt om de beweging en tonus van de bekkenbodemspieren te trainen en te monitoren.

Elvie Trainer is een apparaat voor één patiënt, bedoeld voor gebruik door volwassen vrouwen in een thuisomgeving.

Levensduur

De levensduur van de Elvie Trainer bedraagt ongeveer 500 uur.

2. Contra-indicaties, waarschuwingen en voorzorgsmaatregelen

Contra-indicaties

Gebruik Elvie Trainer niet als je in de afgelopen zes weken bent bevallen.

Waarschuwingen

Gebruik Elvie Trainer alleen voor het beoogde gebruik zoals beschreven in deze handleiding.

Als het pakket vóór gebruik beschadigd lijkt of anderszins is gemanipuleerd, gebruik het dan niet en neem contact op met onze klantendienst via de gegevens aan de voorkant van de handleiding.

Dit product mag slechts door één gebruiker worden gebruikt. Als het product door meer dan één persoon wordt gebruikt, kan dit een gezondheidsrisico inhouden en wordt de garantie ongeldig.

Dit product bevat een kabel die een gevaar kan opleveren. Houd het product buiten het bereik van kinderen.

Bij het gebruik van elektrische producten, en vooral wanneer kinderen aanwezig zijn, moeten de basis veiligheidsmaatregelen altijd in acht worden genomen.

Elvie Trainer mag alleen worden gebruikt met het meegeleverde oplaadetui, de micro-USB-kabel en de beschermhoes op maat.

Als je last hebt van één van de volgende symptomen, stop dan met het gebruik van Elvie Trainer en raadpleeg een zorgverlener:

- Je ervaart moeilijkheden of aanhoudende pijn bij het inbrengen van Elvie Trainer, zelfs met glijmiddel op waterbasis
- Je ervaart abnormale bloedingen
- Je ervaart plotselinge urineretentie of incontinentie

Laat je Elvie Trainer niet langer dan een uur in je vagina zitten. We raden af om binnen een tijdspanne van 24 uur Elvie Trainer langer dan 15 minuten te gebruiken.

Hoewel er technisch gezien geen enkele reden is om ons product niet te gebruiken tijdens de zwangerschap, raden we je aan om met een zorgverlener te praten voordat je de Elvie Trainer begint te gebruiken.

Het wordt aanbevolen om een erkende arts te raadplegen voordat je de Elvie Trainer gebruikt, als je een actief geïmplanteed apparaat hebt dat kan worden beïnvloed door een magnetisch veld (zoals een pacemaker, implanteerbare cardioverter-defibrillator).

Gebruik Elvie Trainer niet als je een actieve urineweginfectie hebt totdat de symptomen zijn gestopt. Het gebruik van Elvie Trainer met een actieve urineweginfectie kan leiden tot pijn, spanning of een nieuwe infectie.

Wijzigingen aan deze apparatuur zijn niet toegestaan. Er zijn geen service- of onderhoudsactiviteiten vereist.

Voorzorgsmaatregelen

Als je een medische aandoening hebt die van invloed is op je bekken (bijvoorbeeld abnormale vaginale afscheiding, ernstige verzakking, zelf een katheter inbrengen, neurologische aandoeningen of frequente urineweginfecties), raadpleeg dan een bekkenbodemspecialist voordat je Elvie Trainer gebruikt.

Elvie Trainer is een trainingstracker voor je bekkenbodemspier. Gebruik het niet om een medische aandoening te behandelen of te voorkomen. Als je niet zeker weet of je Elvie Trainer mag gebruiken, raadpleeg dan een erkende zorgverlener.

De Elvie Trainer maakt gebruik van Bluetooth. Volg de regels van de luchtvaartmaatschappij voor het gebruik van draagbare elektronische apparaten tijdens de vlucht.

De Elvie Trainer mag alleen worden gebruikt met laders die volledig voldoen aan de relevante USB-specificaties: USB 2.0 (5 V, 500 mA), USB 3.0/3.1 (5 V, 900 mA), accu opladen via USB (BC) 1.2 (5 V, 1,5 A). Als je al een oplaadadapter in huis hebt, raden we je aan om te controleren of de uitgangsspanning/stroom of het vermogen binnen het hierboven vermelde bereik valt. De oplaadadapter dient ook een landspecifiek keurmerk te bevatten, zoals:

EU  US  CN 

Elvie Trainer gebruikt de 2.402-2.480 GHz vergunningsvrije ISM-frequentieband(en) en is beperkt tot een uitgangsvermogen van maximaal 3dBm, uitgezonden via de frequentieband(en) waarop de radioapparatuur werkt.

Draagbare en mobiele radioapparatuur kan dit apparaat beïnvloeden.

Het wordt aanbevolen om een dubbel geïsoleerde adapter (Klasse 2 elektrische certificering) te gebruiken die compatibel is met zowel IEC 60601-1 als met de plaatselijke stroombron:



3. Wat bevat de doos

In de doos vind je:

- 1. Siliconen bekkenbodetrainer van medische kwaliteit.**
Te gebruiken voor je bekkenbodemoefeningen.
- 2. Opladetui**
Houdt de Elvie Trainer veilig en doet ook dienst als oplader. Druk om te openen.
- 3. Micro USB-kabel**
Verbindt het opladetui met een USB-kabel om op te laden.
- 4. Siliconen beschermhoes van medische kwaliteit.**
Garandeert een betere pasvorm.



4. Opladen van Elvie Trainer

- Plaats je Elvie Trainer in de etui en sluit deze. Zorg dat de staart naar boven is gericht en naar de USB-poort wijst. Als je de Elvie Trainer gaat opladen, vergeet dan niet het optionele beschermhoesje te verwijderen.
- Het opladetui, met daarin de Elvie Trainer, dient liggend te worden opgeladen.
- Gebruik de meegeleverde laadkabel om het opladetui te verbinden met een USB-voeding, zoals je computer of telefoon.
- Controleer of het witte lampje boven de kabel op de etui aangaat. Als Elvie Trainer volledig is opgeladen, gaat het lampje uit.
- Het batterijniveau wordt weergegeven in de app.

Aan de slag

Vergeet niet om voor het eerste gebruik:

- 1. Elvie Trainer op te laden**
Zie de vorige pagina voor details.
- 2. Download de Elvie Trainer-app** Download de app via de App Store (voor iPhone) of op Google play (voor Android). Open vervolgens de app en volg de instructies op het scherm.
- 3. Elvie Trainer reinigen**
Vergeet niet je handen te wassen en Elvie Trainer voor gebruik grondig te reinigen met warm water en zeep en goed af te spoelen.
- 4. Schakel Bluetooth in op je telefoon**
Ga naar je telefooninstellingen om Bluetooth in te schakelen.

5. Elvie Trainer voor het eerst gebruiken

Open de Elvie Trainer-app om hulp te krijgen bij je eerste gebruik van de Elvie Trainer

1. Elvie Trainer verbinden

Elvie Trainer verbindt met je telefoon via Bluetooth. Om Elvie voor het eerst verbinding te laten maken, knijp je er zachtjes in met je hand gedurende 3 seconden.

2. Elvie Trainer inbrengen

Elvie Trainer is eenvoudig in te brengen. Het kiezelvormige deel gaat in de vagina en de staart blijft buiten, naar voren gericht. Zorg ervoor dat het kiezelvormige deel volledig, maar niet te hoog naar boven is ingebracht (afbeeldingen 1 en 2). Als je er voorzichtig aan trekt, voel je een lichte weerstand bij de vaginale opening. Als het onaangenaam aanvoelt om Elvie Trainer in te brengen, probeer het dan met wat glijmiddel op waterbasis.

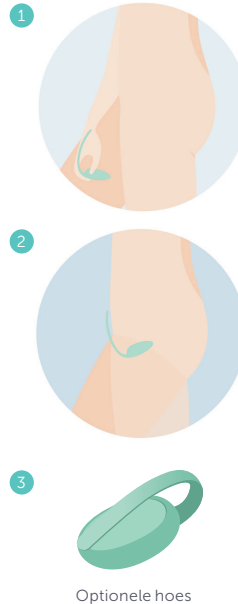
3. Vind de juiste pasvorm

Veel vrouwen geven de voorkeur aan de optionele beschermhoes om te voorkomen dat Elvie Trainer valt of binnenin je beweegt.

Probeer Elvie Trainer met en zonder hoes om te ontdekken wat het best aanvoelt. Rijg de staart van de Elvie Trainer door het kleine gaatje in de hoes en trek het over de Elvie Trainer (afbeelding 3). Denk er aan om voor het opladen de hoes te verwijderen.

4. Ga om beginnen liggen

Dit ontspant de spieren in je dijen, billen en buik, zodat je je kunt concentreren op je bekkenbodemspieren. Ga met je benen iets uit elkaar liggen en houd je telefoon bij je buik. Voor het beste resultaat begin je in een liggende positie voor je geïsoleerde oefeningen en blijf je in dezelfde houding trainen. Wanneer alles goed aanvoelt, kun je proberen te oefenen terwijl je staat of zit.



6. Hoe trainen

De bekkenbodern is een krachtige set spieren die zich uitstreken als een hangmat tussen je schaambeenen en je ruggengraat. Als de spieren gezond en getraind zijn, liften ze de organen en zorgen ze voor een sterke core en goede controle.

Als je niet zeker weet hoe het voelt om oefeningen met je bekkenbodern te doen, stel je dan voor dat je de straal probeert te onderbreken terwijl je plast. Dat is de spierbeweging die je moet kunnen: naar binnen en naar boven.

Denk bij het trainen aan het volgende:

- Zorg ervoor dat je buik, billen en dijen ontspannen blijven en probeer
- je adem niet in te houden
- Haal diep adem om te ontspannen en knijp tijdens het uitademen je bekkenbodern naar binnen en omhoog
- De Elvie Trainer-app biedt meer begeleiding tijdens je trainingen. Tik op het help pictogram in de linkerbovenhoek om je techniek te verbeteren

7. Verbinding maken

Elvie Trainer werkt het beste via een verbinding met je telefoon. Dit betekent dat je het staartje zo vrij mogelijk moet houden (sla je benen bijvoorbeeld niet over elkaar). Probeer tijdens het sporten je benen open, en hou je telefoon in de buurt van Elvie Trainer.

Knijp aan het begin van elke oefening zachtjes in Elvie Trainer zodat het apparaat je telefoon zoekt. Het kan 30 seconden duren voor er verbinding is.

Als Elvie Trainer tijdens een oefening de verbinding

verbreekt, wordt deze automatisch hersteld. Als dat niet het geval is, volg dan de instructies op het scherm en knijp minstens 3 seconden in Elvie Trainer.

8. Onderhoud van de Elvie Trainer

Reinigen

Elvie Trainer wordt niet steriel geleverd, maak je Elvie Trainer voor en na elk gebruik schoon met warm zeepwater. Vergeet niet om de Elvie goed af te spoelen. Het etui van de oplader kan met een vochtige doek worden schoongemaakt.

Het is belangrijk dat de Elvie Trainer volledig droog is voordat je hem opbergt in het oplaadetui.

Niet doen:

1. Elvie Trainer onderdompelen in kokend water
2. Agressieve schoonmaakmiddelen gebruiken
3. Elvie Trainer reinigen in een sterilisator, magnetron, vaatwasser of wasmachine
4. Elvie Trainer ergens onder laten zitten
5. Elvie Trainer in bad gebruiken*

Bewaren

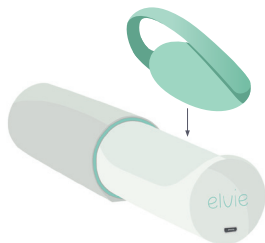
Bewaars Elvie Trainer schoon, droog en netjes in het etui. Zorg dat de staart naar boven en naar buiten is gericht, zoals op onderstaande afbeelding.

Dingen om te vermijden

- Extreme hitte
- Extreme koude
- Aanhoudende druk

Voorwaarden voor transport en opslag -20°C tot +60°C/15 -90% RV/omgevingsdruk 70 - 106 kPa.

Gebruiksomstandigheden +5°C tot +40°C / 15 - 90% RV / omgevingsdruk 70 - 106 kPa



9. Verwijdering

Elvie Trainer bevat een oplaadbare Li-ion-batterij. Lever de Elvie Trainer voor een correcte verwijdering in bij een geschikt inzamelpunt voor het recyclen van afgedankte elektrische en elektronische apparatuur. Door de Elvie Trainer op een correcte wijze te verwijderen bespaar je op natuurlijke grondstoffen te besparen en bescherm je mens en milieu. Je kunt bij je gemeentelijke dienst of bij de verkoper van het product navragen waar je recyclebaar afval kunt inleveren.

10. Probleemoplossing

Voor alle veelgestelde vragen zie <https://www.elvie.com/en-gb/faqs/elvie-trainer>

11. Certificering

Elvie Trainer:

IC: 20167-EL0115
FCC: 2AEHI-EL0115
CMIIT ID: 2020DJ7847

Oplaadetui:

IC: 20167-EL0215
FCC: 2AEHI-EL0215
CMIIT-ID: 2020DJ7847

IP-classificatie:

Elvie Trainer
IPX7 oplaadetui IPX2

Advies over elektromagnetische compatibiliteit (EMC):

Dit apparaat voldoet aan deel 15 van de FCC-regels. Het gebruik is onderhevig aan de volgende twee voorwaarden: (1) dit apparaat mag geen schadelijke interferentie veroorzaken, en (2) dit apparaat moet alle ontvangen interferentie accepteren, inclusief interferentie die een ongewenste werking kan veroorzaken. Dit apparaat is getest en voldoet aan de limieten voor een digitaal apparaat van klasse B, in overeenstemming met deel 15 van de FCC-regels. Deze limieten zijn ontworpen om een redelijke bescherming te bieden tegen schadelijke interferentie in een residentiële installatie. Dit apparaat genereert, gebruikt en kan radiofrequentie-energie uitzenden, en als het niet in overeenstemming met de instructies wordt geïnstalleerd kan het schadelijke interferentie veroorzaken voor radiocommunicaties. Er is echter geen garantie dat er geen interferentie zal optreden in een bepaalde installatie. Als dit apparaat schadelijke interferentie veroorzaakt aan radio- of televisieontvangst, kan dit worden vastgesteld door de apparatuur uit en aan te zetten, wordt de gebruiker aangemoedigd om dit te corrigeren door één of meer van de volgende maatregelen:

- i) Heroriënteer of verplaats de ontvangstantenne
- ii) Vergroot de afstand tussen de apparatuur en de ontvanger
- iii) Sluit de apparatuur aan op een stopcontact op een ander circuit dan dat waarop de ontvanger is aangesloten
- iv) Raadpleeg de verdelers of een ervaren radio-/tv-technicus voor hulp

FCC-verklaring over blootstelling aan straling:
Deze apparatuur voldoet aan de FCC-limieten voor blootstelling aan straling die zijn opgesteld voor een ongecontroleerde omgeving. Deze zender mag niet worden geplaatst of gebruikt in combinatie met andere antennes of zenders.

Hierbij verklaart Chiaro Technology Ltd dat de radioapparatuur type BF in overeenstemming is met Richtlijn 2014/53/EU.

De volledige tekst van de Europese conformiteitsverklaring is beschikbaar op het volgende adres: <https://www.elvie.com/certification>

12. Technische specificatie

Certificeringsmarkeringen zijn te vinden onder de staart van de Elvie Trainer en in het oplaadetui.

Symbool	Omschrijving
	Fabrikant
	Fabricagedatum

Symbool	Omschrijving
	Serienummer
	Partijnummer
	Batterijaadsysteem in overeenstemming met Titel 20 California Appliance Efficiency Regulation
	Voldoet aan de internationale regelgeving voor bescherming tegen elektrische schokken. (Type BF toegepaste onderdelen) tegen elektrische schokken.
	Raadpleeg de gebruiksaanwijzing bij het gebruik van het apparaat.
	Om apparatuur te identificeren die voldoet aan de veiligheidseisen voor Klasse II-apparatuur volgens IEC 61140.
	Afgedankte elektrische en elektronische apparatuur Gooi dit product niet weg bij het ongesorteerde stedelijk afval.
	CE-markering - EU-conformiteit voor
	Markering voor de naleving van regelgeving, geeft aan dat wordt voldaan aan de ANZ-vereisten voor radiocommunicatie.
	Conformiteit beoordeeld voor het Verenigd Koninkrijk
	Aangegeven dat aan de Japanse radiowet is voldaan
	Geautoriseerde Europese vertegenwoordiger
	Zwitserse geautoriseerde vertegenwoordiger
	Een indicatie dat het een medisch hulpmiddel betreft

Symbool Omschrijving

IPX2

Bescherming tegen het binnendringen van vaste vreemde voorwerpen en tegen schadelijke effecten door vocht zoals gedefinieerd in internationale norm EN 60529

IPX7

- IPX2: Geen bescherming tegen vaste voorwerpen. Beschermd tegen verticaal vallende waterdruppels wanneer de behuizing tot 15° is gekanteld
- IPX7: Geen bescherming tegen vaste voorwerpen. Beschermd tegen tijdelijke onderdompeling in water

Ga voor alle certificeringen en goedkeuringen naar [elvie.com/certification](https://www.elvie.com/certification)

13. Garantie

Elvie Trainer wordt geleverd met een beperkte fabrieksgarantie voor eventuele materiaal- en/of fabricagefouten gedurende twee (2) jaar.

Ga voor de volledige voorwaarden en informatie over de garantie naar [elvie.com/nl-nl/warranty](https://www.elvie.com/nl-nl/warranty) of neem contact op met de Klantenservice. Dit beleid is een aanvulling op je wettelijke rechten.

Dit product mag slechts door één gebruiker worden gebruikt. Als het product door meer dan één persoon wordt gebruikt, kan dit een gezondheidsrisico inhouden en wordt de garantie ongeldig. Dit product kan alleen worden geretourneerd voor een terugbetaling binnen 30 dagen na aankoop als het nieuw, ongeopend en ongebruikt is en zich in de originele verpakking bevindt, waarbij de fabriekszegel van de fabrikant niet beschadigd mag zijn.

Bewaar het aankoopbewijs in geval je contact moet opnemen met de Klantenservice.

Voor inwoners van de Verenigde Staten: om een gedrukt exemplaar van de informatie over de beperkte garantie in de Verenigde Staten aan te vragen, kun je ons bellen

op 508 300-9989, of ons aanschrijven op Elvie - Chiaro Technology, Office Manager, 184 7th Ave, Unit #107, New York, NY 10011.

Bring Elvie op de hoogte van elk ernstig incident dat verband houdt met het gebruik van dit product. Ingezetenen van de Europese Unie kunnen dit melden aan de bevoegde autoriteit van hun land.



Bewaar een exemplaar van deze instructies voor toekomstig gebruik.

Bezoek het hulpcentrum van de Elvie Trainer-app bij vragen of problemen, of schrijf ons:

questions@elvie.com

1. 使用目的とユーザー

Elvie Trainerは、骨盤底筋のエクササイズを行い、その動きや筋緊張を測定するために使用するものです。

Elvie Trainerは、成人女性が家庭で操作することを目的とした単一ユーザー用のデバイスです。

動作寿命

Elvie Trainerの動作寿命は約500時間と規定されています。

2. 禁忌、警告、注意事項

禁忌

過去6週間以内に出産された場合は、Elvie Trainerを使用しないでください。

警告

Elvie Trainerは、必ずこの取扱説明書に記載されている使用目的に沿ってご使用ください。

使用前にパッケージに損傷や不正開封が見られる場合は、ご使用にならず、案内書の冒頭に記載されているカスタマーケアチームまでご連絡ください。

これは単一ユーザー用の製品です。2人以上で使用すると、健康上のリスクが生じるおそれがあり、保証が無効になります。

この製品には、危険を及ぼすおそれのあるケーブルが含まれています。お子様の手の届かないところに保管してください。

電気製品をご使用になる際、特にお子様がいらっしゃる場合は、基本的な安全対策を常に維持する必要があります。

Elvie Trainerは、付属の充電ケース、マイクロUSBケーブル、専用カバーのみを使用してください。

次のいずれかの症状が出た場合は、Elvie Trainerの使用を中止し、医師にご相談ください。

- Elvie Trainerを挿入する際、水性潤滑剤を使用しても挿入が困難であったり、痛みが続いたりする
- 異常出血が見られる
- 急に尿閉状態になったり、失禁したりする

Elvie Trainerを一度に1時間以上膣内に放置しないでください。Elvie Trainerで24時間以内に15分以上エクササイズを行うことはお勧めしません。

技術的に見て、妊娠中に当社製品の使用を控えるべき理由はありませんが、医師に相談せずにElvie Trainerを使用することはお勧めしません。磁場の影響を受ける埋め込み型デバイス（例：ペースメーカー、植込み型除細動器）が体内に挿入されている場合は、Elvie Trainerを使用する前に医師に相談することをお勧めします。

尿路感染症にかかっている方は、症状が止むまでElvie Trainerを使用しないでください。尿路感染症にかかった状態でElvie Trainerを使用すると、痛み、圧迫感、または再感染を引き起こすおそれがあります。

この機器を改造することは許可されていません。サービスやメンテナンス作業は必要ありません。

注意事項

骨盤の健康に影響を及ぼす病状（例：膣分泌物異常、重度の脱腸、自己尿道カテーテルを使用している、神経疾患、頻尿に尿路感染症にかかるなど）がある場合は、Elvie Trainerを使用する前に骨盤底筋専門医に相談してください。

Elvie Trainerは、骨盤底筋エクササイズのトラッカーです。病状の治療や予防のために使用することはできません。Elvie Trainerを使用すべきかどうかご不明な場合は、医師にご相談ください。

Elvie Trainerは、Bluetooth技術を使用しています。飛行中の携帯電子機器の使用については、航空会社の規則に従ってください。

Elvie Trainerは、関連するUSB仕様（USB 2.0（5V、500mA）、USB 3.0/3.1（5V、900mA）、USBバッテリー充電（BC）1.2（5V、1.5A））に完全に準拠している充電器でのみ使用してください。すでにご自宅に充電アダプターがある場合は、出力電圧/電流または電力が上記の範囲内にあるか確認することをお勧めします。充電アダプターには、EU US CNなどの各国の規格マークも記載されています。

EU  US  CN 

Elvie Trainerは、2.402~2.480GHzのライセンス不要のISM周波数帯域内で動作し、無線機器が動作する周波数帯域で送信される最大3dBmの出力電力に制限されています。

ポータブルおよびモバイル周波数通信機器は、デバイスに影響を与えるおそれがあります。

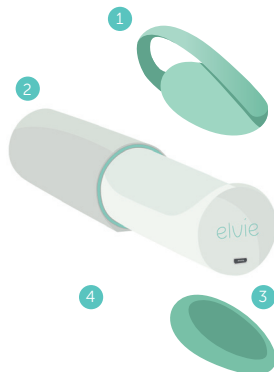
IEC60601-1とお住まいの地域の電源の両方と互換性があり、二重絶縁（クラスII電気認証）されたアダプターを使用することをお勧めします。



3. 内容物

ボックスには、次のものが梱包されています。

- 1. 医療用シリコン製骨盤底筋トレーナー。**
骨盤底筋エクササイズを測定するために使用します。
- 2. 充電ケース**
Elvie Trainerを保護し、充電器としても機能します。押し開きます。
- 3. マイクロUSBケーブル**
充電ケースを充電用USB電源に接続します。
- 4. 医療用シリコン製の専用カバー。**
よりフィットするようにさまざまなサイズをご用意しています。



4. Elvie Trainerの充電

1. Elvie Trainerをキャリアケースに入れて閉じます。ケーブルをUSBポートの方に向けて上部が来るようにします。予備のカバーを使用している場合は、充電前に取り外してください。
2. Elvie Trainerが入っている充電ケースを、縦方向に置いて充電してください。
3. 付属のケーブルを使用して、充電ケースをコンピュータやスマホのプラグなどのUSB電源に接続します。
4. キャリアケースのケーブルの上の白いライトが点灯することを確認します。Elvie Trainerが完全に充電されると、ライトが消えます。
5. 充電率はアプリ内に表示されます。

はじめに

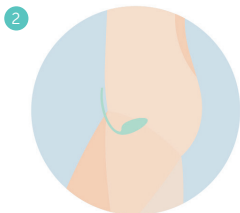
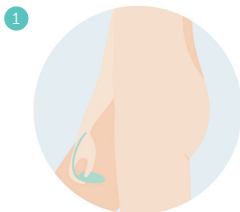
初めて使用する前に、次のことをお忘れなく。

1. **Elvie Trainerを充電する**
詳細については、前のページをご覧ください。
2. **Elvie Trainerアプリを入手する**
App Store (iPhoneの場合) または Google Play (Androidの場合) からアプリをダウンロードします。インストールしたら、アプリを開き、画面の指示に従って操作します。
3. **Elvie Trainerの洗浄**
使用前に手とElvie Trainerを石鹸を使って温水で洗い、よくすすぎます。
4. **スマホのBluetoothをオンにする**
スマホの設定に移動して、Bluetoothをオンにします。

5. 初めてElvie Trainerを使用する

Elvie Trainerアプリを開き、初めてElvie Trainerを使用する方法に従います。

1. **Elvie Trainerを接続する**
Bluetoothを使用して、Elvie Trainerをスマホに接続します。Elvie Trainerを初めて接続するときは、Elvie Trainerを3秒間軽く握ります。
2. **Elvie Trainerを挿入する**
Elvie Trainerは簡単に挿入できます。小石状のパーツが腔に入り、テルは外部に残り、前方を向きます。小石状のパーツは完全に挿入してください。ただし、奥へ入りすぎないようにしてください (画像1および2)。そっと引き下げると、腔口にわずかな抵抗を感じます。Elvie Trainerの挿入に違和感がある場合は、水性潤滑剤の使用をお試しください。
3. **ジャストフィットするものを探す**
Elvie Trainerの飛び出しや内部での位置のずれを防止するため、多くの方がオプションのカバーを使用しています。カバーあり、カラーなしをお試しになり、一番しっくりくるものをお選びください。Elvie Trainerのテルをカバーの小さな穴に通し、Elvie Trainerにかぶせます (画像3)。充電する際は、必ずカバーを外してください。
4. **まずは横になりましょう**
横になると、太もも、お尻、おなかの筋肉がリラックスし、骨盤底筋に集中できるようになります。横になった状態で足を少し開き、スマホを持った手をおなかのそばに置きます。最良の効果を得るには、横になった姿勢でいずれかのエクササイズを開始し、同じ姿勢でエクササイズを続けましょう。自信がいたら、立った状態あるいは座った状態でエクササイズに挑戦してみてください。



アクションカバー

6. エクササイズの方法

骨盤底筋は、恥骨と尾骨の間にハンモックのように伸びる強力な小さな筋肉の集合体です。健康で引き締まった状態であれば、内臓を持ち上げ、強い体幹と優れたコントロール性を発揮します。

骨盤底筋を鍛えるという感覚がよくわからないという方は、排尿を途中で止めるようイメージしてください。この筋肉の動き、つまり内側や上部に持ち上げる動きをマスターする必要があります。

エクササイズの際には次のことをお忘れなく。

- おなか、お尻、太ももをリラックスさせ、息を止めないようにします
- 深呼吸をしてリラックスし、息を吐くときに骨盤を内側から上部に向けて収縮させます
- Elvie Trainerアプリでは、トレーニング中にもガイダンスが提供されます。左上のヘルプアイコンをタップすると、完璧なエクササイズを行うためのテクニックが表示されます。

7. 接続方法

Elvie Trainerは、スマホに接続しやすい場合に最適に機能します。つまり（足を組むなどして）テールが見えずらくならないようにします。Elvie Trainerを使用する際は、エクササイズ中、足を開いたままにし、スマホが視界に入るようにします。

各エクササイズの始めに、Elvie Trainerを軽く握って、スマホの検索を開始します。接続には最大30秒かかる場合があります。

Elvie Trainerの接続がエクササイズ中に切断された場合、自動的に再接続されます。自動的に再接続されない場合は、画面上の指示に従ってください。接続を試みる際はElvie Trainerを3秒以上握ることをお忘れなく。

8. お手入れ Elvie Trainer の

洗浄

Elvie Trainerは滅菌されていないため、

必ず、使用前と使用後に毎回石鹸を使って温水で洗浄し、よくすすいでください。充電器のキャリーケースは湿らせた布で拭いてください。

Elvie Trainerは、完全に乾いてから充電ケースに保管することが重要です。

禁止事項：

1. Elvie Trainerを熱湯消毒する
2. 強力な洗浄剤を使用する
3. Elvie Trainerを滅菌器、電子レンジ、食洗機、洗濯機で洗浄する
4. Elvie Trainerに何かを載せたままにする
5. お風呂でElvie Trainerを使用する

保管

Elvie Trainerは清潔に保ち、

乾いた状態でキャリーケースに収納してください。

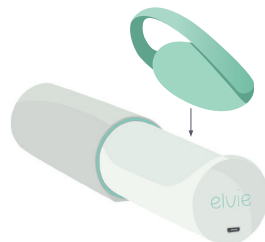
下図のように、テールが上になり、外側を向くようにしてください。

避けるべきこと

- 極度の高温
- 極度の低温
- 圧力を加え続ける

輸送および保管条件 -20°C~+60°C、周囲の圧力 70 - 106kPa

動作条件 +5°C ~ +40°C、周囲の圧力 70 - 106kPa



9. 廃棄

Elvie Trainerにはリチウムイオン充電式バッテリーが入っています。指定された廃電気・電子機器のリサイクル回収場所に出してください。

Elvie Trainerを適切に廃棄することにより、天然資源が保護され、人の健康と環境を守る形でリサイクルされます。リサイクルを目的とした廃棄物の回収先についての詳細は、地方自治体または製品の購入先までお問い合わせください。

10. トラブルシューティング

すべてのよくある質問については、<https://www.elvie.com/en-gb/faqs/elvie-trainer>をご覧ください。

11. 認証

Elvie Trainer:

IC: 20167-EL0115
FCC: 2AEHI-EL0115
CMIIT ID: 2020DJ7847

充電ケース:

IC: 20167-EL0215
FCC: 2AEHI-EL0215
CMIIT ID: 2020DJ7847

IP等級:

Elvie Trainer IPX7
充電ケース IPX2

電磁両立性 (EMC) アドバイス:

このデバイスは、FCC規則のパート15に準拠しています。操作は次の2つの条件に従う必要があります。(1) このデバイスが有害な干渉を引き起こさないこと、および(2) このデバイスが、望ましくない操作を引き起こす可能性のある干渉を含め、受信した干渉を受け入れる必要があること。この機器は、FCC規則のパート15に準拠して試験され、クラスBデジタルデバイスの制限に準拠していることが確認されています。これらの制限は、住宅への設置における有害な干渉に対して合理的な保護を提供するように設計されています。この機器は、無線周波数エネルギーを生成、使用、および放射する可能性があり、指示に従って設置および使用しない場合、無線通信に有害な干渉を引き起こすおそれがあります。ただし、特定の設置場所において干渉が発生しないことを保証するものではありません。この機器の電源を入/切することによってテレビの受信に有害な干渉を引き起こす場合、次のいずれかの方法によって干渉を修正することをお勧めします。

- i) 受信アンテナの向き、または、位置を変える
- ii) 機器と受信機の間隔を広げる
- iii) 受信機が接続されている回路とは別の回路のコンセントに機器を接続する
- iv) 販売店または経験豊富なラジオ/テレビ技術者に相談する

FCC放射線被ばくに関する声明: この機器は、制御されていない環境に対して定められたFCC放射線被ばくに関する制限に準拠しています。この送信機を、他のアンテナや送信機と同じ場所に設置したり、一緒に操作したりしないでください。



ここに、Chiaro Technology Ltdは、無線機器タイプBFが指令2014/53/EUに準拠していることを宣言します。













EU適合宣言書の全文は、次のインターネットアドレスで入手できます:



<https://www.elvie.com/certification>

12. 技術仕様

認定マークは、Elvie Trainerのテールの下と充電ケースの内側にあります。

記号	説明
	メーカー
	製造日

記号	説明
	シリアル番号
	ロット番号
	タイトル20カリフォルニアアプライアンス効率規制に準拠したバッテリー充電器システム
	護に関する国際要件への準拠。(タイプBF適用部品) 感電から。
	デバイスを操作する際、使用説明書を参照してください。
	IEC 61140に従ってクラスII機器に指定された安全要件を満たす機器を特定するため。
	廃電気・電子機器は、この製品を分別していない地方自治体の廃棄物処理の流れに沿って廃棄することはできません。
	CEマーキング (EU適合を示す)
	規制コンプライアンスマークは、ANZ無線通信要件への準拠を示します。感電からの保
	英国適合性評価済み
	日本の電波法に準拠していることを示します
	欧州委任代理人
	スイス認定代理人
	デバイスが医療機器であることを示す

記号	説明
	国際規格EN 60529で定義されている固形異物の侵入および湿気による有害な影響に対する保護
	<ul style="list-style-type: none"> • PX2: 固形物からの保護はありません。エンクロージャが最大15°傾いたときに垂直に落下する水滴からの保護 • IPX7: 固形物からの保護はありません。一時的な浸水の影響からの保護

すべての認証と承認については、[elvie.com/certification](https://www.elvie.com/certification)をご覧ください

13. 保証

Elvie Trainer は、素材および/または製造における欠陥に対して、限定的なメーカー保証が2年間付いています。

完全な条件および保証情報については、[elvie.com/warranty](https://www.elvie.com/warranty) をご覧くださいか、カスタマーケアにお問い合わせください。このポリシーは、あなたの法的権利に加えて提供されています。

これは単一ユーザー用の製品です。2人以上で使用すると、健康上のリスクが生じるおそれがあり、保証が無効になります。この製品は、新品、未開封、未使用で、製造元の工場シールがそのまま残っている元のパッケージに入っている場合に限り、購入から30日以内に返品の上、払い戻しを受けることができます。

カスタマーケアまで問い合わせをする必要がある場合に備えて、購入証明書を保管してください。

米国にお住まいのお客様：米国限定保証情報のハードコピーをご希望の場合は、508 300-9989までお電話いただくか、Elvie - Chiaro Technology, Office Manager, 184 7th Ave, Unit #107, New York, NYまでご連絡ください。

この製品に関連する重大な事故が発生した場合は、Elvieにご報告ください。EU圏内にお住まいの方は、加盟国の所轄官庁にご報告ください



いつでも参照できるように、取扱説明書を保管してください。

その他のご質問や問題については、Elvie Trainerアプリのヘルプセクションを参照するか questions@elvie.com まで電子メールでお問い合わせください。

1. Uso e Utilizadoras

O Elvie Trainer é utilizado para exercitar e monitorizar o movimento e o tónus dos músculos do pavimento pélvico.

O Elvie Trainer é um dispositivo de paciente único, destinado a ser operado por mulheres adultas em ambiente doméstico.

Vida Útil

A vida útil do Elvie Trainer é definida para ser aproximadamente de 500 horas.

2. Contraindicações, Avisos e Precauções

Contraindicações

Não utilize o Elvie Trainer se tiver dado à luz nas últimas seis semanas.

Avisos

Utilize o Elvie Trainer apenas para o uso pretendido conforme descrito neste manual.

Se a embalagem parecer danificada ou de outra forma adulterada antes de usar, não utilize e contacte a nossa equipa de Apoio ao Cliente usando os detalhes no início do guia.

Este é um produto de uso único. O uso por mais de uma pessoa pode apresentar um risco à saúde e invalidar a garantia.

Este produto contém um cabo que pode apresentar um risco. Mantenha fora do alcance das crianças.

Ao utilizar produtos elétricos, especialmente quando crianças estão presentes, as precauções básicas de segurança devem ser sempre mantidas.

O Elvie Trainer deve ser utilizado apenas com o estojo de carregamento, cabo micro USB e capa de dimensionamento personalizado fornecidos.

Se tiver algum dos seguintes sintomas, pare de usar o Elvie Trainer e consulte um profissional de saúde:

- Dificuldade ou dor persistente ao inserir o Elvie Trainer, mesmo com lubrificante à base de água
- Sangramento anormal
- Retenção súbita de urina ou incontinência

Não deixe o seu Elvie Trainer dentro da sua vagina por mais de uma hora de cada vez. Não recomendamos exercitar com o Elvie Trainer por mais de 15 minutos dentro de um período de 24 horas.

Embora não haja razões técnicas para não usar o nosso produto durante a gravidez, não recomendamos usar o Elvie Trainer sem antes consultar um profissional de saúde licenciado.

É recomendado que consulte um profissional de saúde licenciado antes de usar o Elvie Trainer se tiver um dispositivo implantado ativo que poderia ser afetado por um campo magnético (por exemplo, marca-passos, cardioversor desfibrilador implantável).

Não utilize o Elvie Trainer se tiver uma infecção urinária ativa até que os sintomas tenham cessado. O uso do Elvie Trainer com uma infecção ativa do trato urinário pode resultar em dor, aperto ou reinfeção.

Não é permitida nenhuma modificação neste equipamento. Não são necessárias atividades de serviço ou manutenção.

Precauções

Se tiver uma condição médica que afecte a sua saúde pélvica (por exemplo, corrimento vaginal anormal, prolapso vaginal grave, auto-cateterização, condições neurológicas ou tem infecções urinárias frequentes), consulte um especialista em pavimento pélvico antes de utilizar o Elvie Trainer. O Elvie Trainer é um monitor de exercícios para o pavimento pélvico.

Não deve ser utilizado para tratar ou prevenir quaisquer condições médicas. Se não tiver a certeza se deve ou não utilizar o Elvie Trainer, consulte um profissional de saúde autorizado.

O Elvie Trainer utiliza tecnologia Bluetooth. Por favor, siga as regras da companhia aérea para a utilização de dispositivos electrónicos portáteis durante o voo.

O Elvie Trainer só deve ser utilizado com carregadores que estejam totalmente compatíveis com as especificações USB relevantes: USB 2.0 (5V, 500mA), USB 3.0/3.1 (5V, 900mA), USB-Carregamento de bateria (BC) 1.2 (5V, 1.5A). Se já tiver um adaptador de carregamento em casa, recomendamos que verifique se a tensão/corrente ou potência de saída se encontra no intervalo acima indicada. O adaptador de carregamento deve também conter uma marca específica do país, como por exemplo:

EU  US  CN 

O Elvie Trainer opera na(s) banda(s) de frequência ISM não licenciada(s) 2.402-2.480GHz

e está limitado a um máximo de 3dBm de potência de saída transmitida na(s)

banda(s) de frequência em que o equipamento de rádio funciona. O equipamento de comunicações de frequência portátil e móvel pode afetar o dispositivo.

Recomenda-se a utilização de um adaptador compatível com tanto com a norma IEC 60601-1 como com a sua fonte de alimentação regional e que seja duplamente isolado (certificação eléctrica de Classe II):



3. O que está dentro

Na caixa você encontrará:

1. Treinador de Pavimento Pélvico feito com silicone de grau médico

Utilize para monitorizar os seus exercícios de pavimento pélvico.

2. Estojo de Carregamento

Mantém o Elvie Trainer seguro e serve também como carregador. Empurre para abrir.

3. Cabo Micro USB

Conecta o estojo de carregamento a uma fonte de energia USB para carregamento.

4. Capa de Tamanho Personalizado feita com silicone de grau médico

Proporciona um dimensionamento personalizado para um melhor ajuste.



4. Carregamento do Elvie Trainer

1. Veja acima para detalhes.

2. O estojo de carregamento, com o Elvie Trainer dentro, deve ser carregado deitado longitudinalmente.

3. Use o cabo fornecido para conectar o estojo de carregamento a uma fonte de energia USB, como o seu computador ou carregador de telefone.

4. Verifique se a luz branca acima do cabo no estojo acende. A luz apagar-se-á quando o Elvie Trainer estiver totalmente carregado.

5. O nível da bateria é mostrado dentro do aplicativo.

Ao iniciar

Antes de utilizar pela primeira vez, por favor lembre-se de:

1. Carregar o Elvie Trainer

Veja a página anterior para detalhes.

2. Obter o aplicativo Elvie Trainer

Baixe o aplicativo através da App Store (para iOS) ou Google Play (para Android). Uma vez instalado, abra o aplicativo e siga as instruções no ecrã..

3. Limpar o Elvie Trainer

Lembre-se de lavar as mãos e o Elvie Trainer com água morna e sabão antes do uso, enxaguando bem.

4. Ativar o Bluetooth no seu telefone

Vá às configurações do seu telefone para ativar o Bluetooth.

5. Usando o Elvie Trainer pela primeira vez

Abra o aplicativo Elvie Trainer para ser guiada sobre como usar o Elvie Trainer pela primeira vez.

1. Conectar o Elvie Trainer

O Elvie Trainer conecta-se ao seu telefone usando Bluetooth. Para conectar o seu Elvie Trainer pela primeira vez, simplesmente aperte-o gentilmente na sua mão por 3 segundos.

2. Inserir o Elvie Trainer

O Elvie Trainer é fácil de inserir. A parte arredondada entra na sua vagina e a cauda permanece fora, virada para a frente. Certifique-se de inserir completamente a parte arredondada, mas não muito alto (imagens 1 e 2). Se puxar suavemente para baixo, sentirá uma leve resistência contra a abertura vaginal. Se for desconfortável inserir o Elvie Trainer, tente usar algum lubrificante à base de água.

3. Encontrar o ajuste correto

Muitas mulheres preferem usar a capa opcional para evitar que o Elvie Trainer caia ou se mova por dentro.

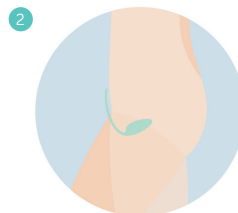
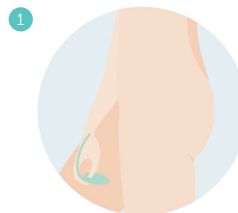
Experimente com e sem a capa para ver como se sente melhor.

Passa a cauda do Elvie Trainer pelo pequeno orifício na capa e puxe sobre o Elvie Trainer (imagem 3). Lembre-se sempre de tirar a capa ao carregar.

4. Para começar, deite-se

Isso relaxa os músculos das coxas, nádegas e abdômen, permitindo que se concentre nos músculos do pavimento pélvico. Deite-se com as pernas ligeiramente afastadas e segure o telefone junto ao abdômen. Para melhores resultados, comece na

posição deitada para os seus exercícios isolados e continue exercitando na mesma posição. Quando se sentir confiante, pode tentar exercitar-se em pé ou sentada.



Capa Opcional

6. Como Exercitar

O pavimento pélvico é um pequeno conjunto de músculos poderosos que se estende como uma rede entre o seu osso púbico e o seu cóccix. Quando saudáveis e tonificados, são eles que levantam os seus órgãos para um núcleo forte e um ótimo controlo.

Se não tem certeza de como exercitar o seu pavimento pélvico, imagine que está a tentar parar de urinar a meio do fluxo. Este movimento muscular, elevando-se para dentro e para cima, é o que precisa de dominar.

Ao exercitar, lembre-se de:

- Certificar-se de que o estômago, as nádegas e as coxas permanecem relaxados e tente não prender a respiração.
- Respire fundo para relaxar e, ao expirar, contraia o pavimento pélvico para dentro e para cima.
- A aplicação Elvie Trainer fornece mais orientações durante os seus treinos. Toque no ícone de ajuda no canto superior esquerdo para informações sobre como aperfeiçoar a sua técnica de exercício.

7. Como Conectar

O Elvie Trainer funciona melhor quando consegue conectar-se facilmente com o seu telefone. Isso significa não obstruir muito a cauda (por exemplo, cruzando as pernas). Tente manter as pernas abertas ao exercitar e o telefone na linha de visão com o Elvie Trainer.

No início de cada exercício, aperte gentilmente o seu Elvie Trainer para que comece a procurar pelo seu telefone. Pode levar até 30 segundos para se conectar.

Se o Elvie Trainer se desconectar durante um exercício, ele deve reconectar-se automaticamente. Se não o fizer, siga as instruções no ecrã, lembrando-se de apertar o Elvie Trainer por pelo menos 3 segundos ao tentar conectar.

8. Cuidados com o Elvie Trainer

Limpeza

O Elvie Trainer não é fornecido esterilizado, portanto, certifique-se de limpar o Elvie Trainer antes e após cada uso com água morna e sabão. Lembre-se de enxaguar bem. O estojo carregador pode ser limpo com um pano húmido.

É importante que o Elvie Trainer esteja completamente seco antes de armazená-lo no estojo de carregamento.

Não:

1. Lave o Elvie Trainer em água fervente.
2. Use agentes de limpeza agressivos.
3. Limpe o Elvie Trainer num esterilizador, micro-ondas, máquina de lavar louça ou máquina de lavar roupa.
4. Deixe o Elvie Trainer preso sob qualquer coisa.
5. Use o Elvie Trainer no banho.

Armazenamento

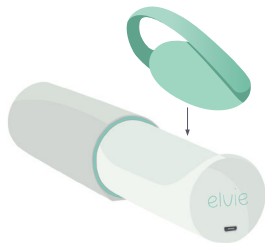
Mantenha o Elvie Trainer limpo, seco e fechado no seu estojo. Certifique-se de que a cauda esteja no topo e voltada para fora conforme o diagrama abaixo.

Coisas a evitar

- Calor extremo
- Frio extremo
- Pressão sustentada

Condições de transporte e armazenamento: -20°C a +60°C / 15 - 90% UR / pressão ambiente 70 - 106kPa.

Condições de funcionamento: +5°C a +40°C / 15 - 90% UR / pressão ambiente 70 - 106kPa.



9. Descarte

O Elvie Trainer contém uma bateria recarregável de Li-ion. Por favor, descarte-o num ponto de coleta designado para a reciclagem de resíduos elétricos e eletrônicos. O descarte apropriado do Elvie Trainer ajudará a conservar recursos naturais e garantir que seja reciclado de forma a proteger a saúde humana e o meio ambiente. Para mais informações sobre onde pode descartar os seus resíduos para reciclagem, entre em contato com a sua autoridade local ou onde comprou o seu produto.

10. Solução de Problemas

Para todas as perguntas frequentes, consulte [elvie.com/faq/elvie-trainer](https://www.elvie.com/faq/elvie-trainer)

11. Certificação

Elvie Trainer:

IC: 20167-EL0115
FCC: 2AEHI-EL0115
CMIIT ID: 2020DJ7847

Estojo de Carregamento:

IC: 20167-EL0215
FCC: 2AEHI-EL0215
CMIIT ID: 2020DJ7847

Classificação IP:

Elvie Trainer IPX7
Ladebox IPX2

Conselhos sobre Compatibilidade Eletromagnética

(CEM): Este dispositivo está em conformidade com a parte 15 das regras da FCC.

A operação está sujeita às seguintes duas condições: (1) Este dispositivo não pode causar interferência prejudicial, e (2) este dispositivo deve aceitar qualquer interferência recebida, incluindo interferência que possa causar operação indesejada. Este equipamento foi testado e encontrado em conformidade com os limites para um dispositivo digital Classe B, conforme a parte 15 das regras da FCC. Esses limites são projetados para fornecer proteção razoável contra interferência prejudicial numa instalação residencial. Este equipamento gera, usa e pode irradiar energia de radiofrequência e, se não instalado e usado de acordo com as instruções, pode causar interferência prejudicial às comunicações de rádio. No entanto, não há garantia de que a interferência não ocorrerá numa instalação específica. Se este equipamento causar interferência prejudicial à recepção de rádio ou televisão, o que pode ser determinado desligando e ligando o equipamento, o usuário é incentivado a tentar corrigir a interferência por uma ou mais das seguintes medidas:

- i) Reoriente ou realoque a antena receptora
- ii) Aumente a separação entre o equipamento e o receptor.
- iii) Conecte o equipamento a uma tomada num circuito diferente daquele ao qual o receptor está conectado.
- iv) Consulte o revendedor ou um técnico experiente de rádio/TV para obter ajuda


Declaração de Exposição à Radiação da FCC: Este equipamento está em conformidade com os limites de exposição à radiação da FCC estabelecidos para um ambiente não controlado. Este transmissor não deve ser co-localizado ou operar em conjunto com qualquer outra antena ou transmissor.

A Chiaro Technology Ltd declara que o equipamento de rádio do tipo BF está em conformidade com a Diretiva 2014/53/EU.

O texto completo da declaração de conformidade da UE está disponível no seguinte endereço da internet: elvie.com/certification

12. Especificação Técnica

As marcações de certificação podem ser encontradas sob a cauda do Elvie Trainer e dentro do estojo de carregamento.

Simbolos	Descrição
	Fabricante
	Data de Fabrico

Simbolos	Descrição
	Número de série
	Número do lote
	Sistema de carregador de bateria em conformidade com a Regulação de Eficiência de Aparelhos da Califórnia Título 20.
	Conformidade com requisitos internacionais de proteção contra choques elétricos. (Partes aplicadas do tipo BF) contra choques elétricos.
	Resíduos de Equipamentos Elétricos e Eletrónicos não descarte este produto no fluxo de resíduos municipais não separados.
	Para identificar equipamentos que cumprem os requisitos de segurança especificados para equipamentos de Classe II de acordo com a IEC 61140.
	Consulte as instruções de uso ao operar o dispositivo.
	Marcação CE. Indica conformidade com a UE.
	Marca de Conformidade Regulatória, indica conformidade com os requisitos de radiocomunicações ANZ.
	Avaliação de Conformidade do Reino Unido.
	Indica conformidade com a Lei de Rádio do Japão
	Representante Autorizado Europeu.
	Representante Autorizado Suíço.
	Indicação de que o dispositivo é um dispositivo médico.

Simbolos	Descrição
IPX2	Proteção contra a entrada de objetos sólidos estranhos e contra efeitos prejudiciais devido à umidade conforme definido na norma internacional EN 60529
IPX7	<ul style="list-style-type: none"> • IPX2: Sem proteção contra objetos sólidos. Protegido contra gotas de água verticais quando a caixa inclinada até 15° • IPX7: Sem proteção contra objetos sólidos. Protegido contra os efeitos da imersão temporária em água.

Para todas as certificações e aprovações, visite elvie.com/certification

13. Garantia

O Elvie Trainer é apoiado por uma garantia limitada do fabricante contra quaisquer defeitos em materiais e/ou mão de obra por dois (2) anos.

Para os termos completos e informações sobre a garantia, visite elvie.com/warranty ou contacte o Apoio ao Cliente. Esta política é oferecida além dos seus direitos legais.

Este é um produto de uso único. O uso por mais de uma pessoa pode apresentar um risco à saúde e invalidar a garantia.

Este produto só pode ser devolvido para reembolso dentro de 30 dias após a compra, desde que seja novo, não aberto, não utilizado e na sua embalagem original com o selo de fábrica do fabricante ainda intacto.

Por favor, guarde o seu comprovativo de compra no caso de precisar contactar o Apoio ao Cliente.

Residentes nos Estados Unidos: para solicitar uma cópia

impressa das informações da garantia limitada dos EUA, ligue para 508 300-9989, ou escreva para Elvie - Chiaro Technology, Office Manager, 184 7th Ave, Unit #107, New York, NY 10011.

Se você tiver alguma ocorrência grave relacionada a este produto, por favor, reporte à Elvie. Se estiver na UE, reporte à autoridade competente do seu Estado-Membro.



Por favor, guarde uma cópia destas instruções para futura referência.

Para mais perguntas ou problemas, consulte a seção de ajuda no aplicativo Elvie Trainer ou envie-nos um email: questions@elvie.com

1. الغرض من الاستخدام والمستخدمين

يُستخدم جهاز Elvie Trainer لتمارين ومتابعة حركة ونغمة عضلات قاع الحوض. يستخدم Elvie Trainer مستخدم من قبل مريض واحد، مخصص للاستخدام من قبل النساء البالغات في المنزل.

العمر الافتراضي
العمر الافتراضي لجهاز Elvie Trainer يُقدر بحوالي 500 ساعة.

2. موانع الاستخدام والتحذيرات والاحتياطات

موانع الاستخدام
لا تستخدمي جهاز Elvie Trainer إذا كنتِ قد أنجبتِ خلال الأسابيع الستة الأخيرة.

التحذيرات
استخدمي جهاز Elvie Trainer فقط للغرض المخصص له كما هو موضح في هذا الدليل.

إذا كانت العبوة تالفة أو تم العبث بها قبل الاستخدام، لا تستخدمي الجهاز واتصلي بخدمة العملاء عن طريق التفاصيل الموجودة في مقدمة الدليل.

هذا المنتج مخصص للاستخدام من قبل مستخدم واحد فقط. الاستخدام من قبل أكثر من شخص قد يشكل خطراً على الصحة ويلغي الضمان.

يحتوي هذا المنتج على كابل قد يشكل خطراً يُحفظ بعيداً عن متناول الأطفال.

عند استخدام المنتجات الكهربائية، وخاصة في وجود الأطفال ينبغي أن تكون احتياطات السلامة الأساسية دائماً متوفرة.

يجب استخدام Elvie Trainer مع الشاحن ، كابل micro USB والغطاء المخصص المتوفرين داخل العبوة.

إذا شعرت بأي من الأعراض التالية، توقف عن استخدام Elvie Trainer واستشري أخصائي الرعاية الصحية:

- إذا واجهتي صعوبة أو ألماً مستمراً عند إدخال Elvie Trainer، حتى مع المزلق المائي
- إذا كنتي تعاني من نزيف غير طبيعي
- إذا شعرت باحتباس البول المفاجئ أو سلس البول

لا تتركي Elvie Trainer داخل مهبلك لأكثر من ساعة واحدة في المرة الواحدة. لا ننصح بممارسة الرياضة مع Elvie Trainer لأكثر من 15 دقيقة خلال 24 ساعة.

في حين أنه لا توجد موانع فنية لعدم استخدام المنتج أثناء الحمل، لا ننصح باستخدامه إلا إذا قمت باستشارة أخصائي الرعاية الصحية أولاً.

نوصي بالتشاور مع أخصائي رعاية صحية مرخص قبل استخدام Elvie Trainer إذا كنت

لديك جهاز مزروع ويتأثر بالمجال المغناطيسي (مثل جهاز تنظيم ضربات القلب، ومقوم نظم القلب القابل وجهاز الصدمات الكهربائية).

لا تستخدمي Elvie Trainer إذا كان لديك عدوى المسالك البولية حتى تتوقف الأعراض. استخدام الجهاز في وجود عدوى المسالك البولية يمكن أن يؤدي إلى الشعور بالألم أو الضيق أو الإصابة مرة أخرى.

لا يُسمح بتعديل هذا الجهاز. لا توجد صيانة أو خدمة مطلوبة.

الاحتياطات

إذا كنت تعاني من حالة طبية تؤثر على صحة الحوض (على سبيل المثال، إفرازات مهبلية غير طبيعية، أو تدلي حاد، أو قسرة ذاتية، أو حالات عصبية أو عدوى بولية متكررة)، فاستشيري أخصائي قاع الحوض قبل استخدام Elvie Trainer.

Elvie Trainer هو جهاز لتتبع التمارين الرياضية لقاع الحوض.

لا يجوز استخدامه لعلاج أو منع أي حالات طبية. إذا كنت غير متأكد مما إذا كان يجب عليك استخدامه أم لا، فيرجى استشارة أخصائي رعاية صحية مرخص.

يستخدم Elvie Trainer تقنية البلوتوث. يرجى اتباع قواعد شركات الطيران لاستخدام الأجهزة الإلكترونية المحمولة أثناء الطيران.

يجب استخدام إلتريز فقط مع الشواحن المتوافقة تمامًا مع مواصفات USB ذات الصلة:

2.0 (5 فولت، 500 ملي أمبير)، USB 3.0/3.1 (5 فولت، 900 ملي أمبير)، شحن بطارية 1.2 (5 فولت، 1.5 أمبير). إذا كان لديك بالفعل محول شحن في المنزل، فتوصيك بالتحقق من أن جهد/تيار الخرج أو الطاقة ضمن النطاق المذكور أعلاه. يجب أن يحتوي محول الشحن أيضًا على علامة معايير خاصة بالبلد مثل:



يعمل Elvie Trainer ضمن نطاق التردد 2.402-2.480 جيجاهرتز ISM غير المرخص ويقتصر على الحد الأقصى لطاقة الخرج 3 ديسيبل ميلي واط التي يتم نقلها في نطاق التردد الذي تعمل فيه معدات الراديو.

يمكن أن تؤثر معدات الاتصالات الترددية المحمولة والمتنقلة على الجهاز.

يوصى باستخدام محول متوافق مع كل من IEC 60601-1 ومصدر الطاقة الإقليمي الخاص بك وأن يكون معزولاً بشكل مزدوج (شهادة كهر بانية من الفئة الثانية).



3. يتضمن بداخل العبوة:

1. جهاز تدريب قاع الحوض مصنوع من السيليكون الطبي يستخدم لتتبع تمارين قاع الحوض.

2. حافظه/علبة الشحن

يحافظ على جهاز Elvie Trainer آمنًا ويمكن استخدامه كشاحن.

إدفع للفتح.

3. كابل micro USB

للشحن قم بتوصيل علبة الشحن بمصدر طاقة USB.

4. غطاء مخصص مصنوع من السيليكون الطبي يوفر مقياسًا مخصصًا للملاءمة أفضل.



5. استخدام Elvie Trainer لأول مرة

افتحي تطبيق Elvie Trainer لتتلقى الإرشادات حول كيفية استخدام Elvie Trainer لأول مرة.

1. قومي بتوصيل Elvie Trainer

يتصل Elvie Trainer بهاتفك باستخدام تقنية Bluetooth.
لتوصيل Elvie Trainer لأول مرة، قومي بالضغط عليه بلطف في يدك لمدة 3 ثوانٍ.

2. إدخال Elvie Trainer

إدخال Elvie Trainer سهل. الجزء الذي على شكل حصة يتم إدخاله في المهبل، ويظل الذيل خارجة، موجهاً إلى الأمام. تأكدي من إدخال الجزء بشكل حصة بالكامل، ولكن لا تدفعيه بشكل مرتفع جداً (الصور 1 و 2). إذا شعرت بمقاومة خفيفة عند فتحة المهبل عند سحبه بلطف، فهذا طبيعي. إذا كان هناك شعور بعدم الراحة أثناء إدخال Elvie Trainer، جربي استخدام بعض من المزلق المائي.

3. إختيار الوضع المناسب

تفضل العديد من النساء استخدام الغطاء الاختياري لمنع سقوط Elvie Trainer أو تحركه داخلياً. جربي باستخدام الغطاء وبدونه لمعرفة ما يناسبك أكثر. ادخلي Elvie Trainer من خلال الفتحة الصغيرة في الغطاء واسحبي Trainer (صورة 3). تذكر دائماً إزالة الغطاء عند الشحن.

4. لنبدأ بالاستلقاء

هذا يساعد على استرخاء عضلات الفخذين والأرداف والبطن، مما يتيح لك التركيز على عضلات الحوض. استلقي على ظهرك مع فتح الساقين قليلاً وامسكي هاتفك عند بطنك. للحصول على أفضل النتائج، ابدأي بتمارينك وأنت مستلقية واستمري في ممارسة التمارين في نفس الوضع. عندما تشعرين بالثقة، يمكنك محاولة ممارسة التمارين وأنت واقفة أو جالسة.

4. لشحن الجهاز

1. انظري أعلاه للحصول على التفاصيل.
2. يجب شحن الحافظة الخاصة بجهاز Elvie Trainer والتي يكون داخلها الجهاز وفقاً بطريقة آمنة.
3. استخدم الكابل المتوفر لربط حافظة الشحن بمصدر طاقة USB مثل جهاز الكمبيوتر أو شاحن الهاتف الخاص بك.
4. تحقق من أن الضوء الأبيض أعلى الكابل على حافظة الشحن يضيء. سيتم إيقاف الضوء عندما يتم شحن Elvie Trainer بالكامل.
5. يتم عرض مستوى البطارية داخل التطبيق.

بدء التشغيل

قبل الاستخدام الأول، تذكري:

1. لشحن Elvie Trainer.
- يرجى الرجوع إلى الصفحة السابقة للحصول على التفاصيل.

2. احصلي على تطبيق Elvie Trainer.

قومي بتنزيل التطبيق من خلال متجر التطبيقات (App Store لنظام iOS) أو Google Play (نظام Android). بمجرد التثبيت، قومي بفتح التطبيق واتبعي التعليمات التي تظهر على الشاشة.

3. تنظيف Elvie Trainer

يرجى تذكر غسل يديك وجهاز Elvie Trainer بالماء الدافئ والصابون قبل الاستخدام، واشطفيهما جيداً.

4. قومي بتشغيل Bluetooth على هاتفك.

انتقلي إلى إعدادات هاتفك لتشغيل Bluetooth.

6. كيفية ممارسة التمارين

قاع الحوض هو مجموعة صغيرة وقوية من العضلات تمتد كشبكة بين عظم العانة وعظم الذنب. عندما تكون صحية ومشدودة، فإنها ترفع أعضائك الداخلية للحصول على نواة قوية وتحكم ممتاز.

إذا لم تكوني متأكدة من كيفية شعور ممارسة تمارين قاع الحوض، فتخيلي أنك تحاولين إيقاف نفسك عن التبول أثناء التبول. هذه الحركة العضلية، الرفع نحو الداخل والأعلى، هي ما نحتاجين إلى إتقانه..

عند ممارسة التمارين، تذكري أن:

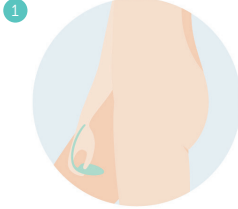
- تأكد من أن معدتك وأردافك وفخذيك مسترخية وحاول ألا تحبسي أنفاسك
- خذي نفساً عميقاً للاسترخاء، وأثناء الرفع، اضغطي على قاع حوضك للداخل وللأعلى
- يوفر تطبيق Elvie Trainer مزيداً من الإرشادات أثناء التدريبات. اضغطي على أيقونة المساعدة في الزاوية العلوية اليسرى للحصول على معلومات حول كيفية تحسين أسلوب التمرين الخاص بك

7. كيفية الإتصال

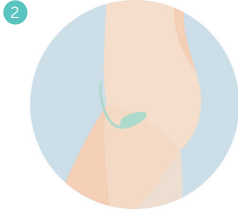
يعمل Elvie Trainer بشكل أفضل عندما يتمكن من الاتصال بسهولة بهاتفك. هذا يعني عدم تغطية الذيل بشكل مفرط (على سبيل المثال عن طريق وضع الساقين فوق بعضهما البعض). حاولي الحفاظ على ساقيك مفتوحتين عند ممارسة التمارين وهاتفك في خط الرؤية مع Elvie Trainer.

في بداية كل تمرين، اضغط برفق على Elvie Trainer حتى يبدأ في البحث عن هاتفك. يمكن أن يستغرق ما يصل إلى 30 ثانية للاتصال.

إذا انقطع اتصال Elvie Trainer أثناء التمرين، فيجب إعادة الاتصال تلقائياً. إذا لم يحدث ذلك، فيرجى اتباع التعليمات التي تظهر على الشاشة وتذكري الضغط على Elvie Trainer لمدة 3 ثوانٍ على الأقل عند محاولة الاتصال.



1



2



3

الغطاء الاختياري

8. العناية ب Elvie Trainer

التنظيف

لا يتم توفير جهاز Elvie Trainer معقمًا، لذا تأكد من تنظيف جهاز Elvie Trainer قبل وبعد كل استخدام بالماء الدافئ والصابون. تذكر أن تشطفه جيدًا. يمكن تنظيف حافظة الشاحن بقطعة قماش مبللة. من المهم أن يكون جهاز Elvie Trainer جافًا تمامًا قبل تخزينه في حافظة الشاحن.

لا:

1. تغسلي جهاز Elvie Trainer في الماء المغلي
2. تستخدمي مواد تنظيف قاسية
3. تنظف جهاز Elvie Trainer في جهاز التعقيم، غسالة الصحون بالميكروويف أو الغسالة
4. تتركي جهاز Elvie Trainer تحت أي شيء
5. تستخدمي جهاز Elvie Trainer في الحمام

التخزين

احفظي جهاز Elvie Trainer نظيفًا وجافًا في الحافظة الخاصة به. تأكد من أن الذيل في الأعلى وموجهاً للخارج كما هو موضح في الرسم البياني أدناه.

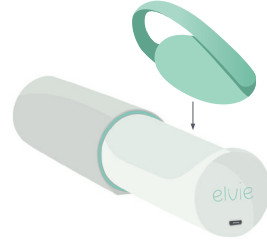
أشياء يجب تجنبها

- الحرارة الشديدة
- البرودة الشديدة
- الضغط المستمر

شروط النقل والتخزين

الرطوبة النسبية: 15 إلى 70%

20°C - 90% / 15 - 60°C / رطوبة نسبية / الضغط المحيط 106 كيلو باسكال.



9. التخلص من الجهاز

يحتوي جهاز Elvie Trainer على بطارية قابلة لإعادة الشحن من نوع Li-ion. يرجى التخلص منه في نقطة تجميع مخصصة لإعادة تدوير المعدات الكهربائية والإلكترونية. يساهم التخلص المناسب من جهاز Elvie Trainer في الحفاظ على الموارد الطبيعية وضمان إعادة تدويره بطريقة تحمي صحة الإنسان والبيئة. للمزيد من المعلومات حول أماكن إسقاط النفايات لإعادة التدوير، يرجى التواصل مع السلطة المحلية أو المكان الذي تم شراء المنتج منه.

10. استكشاف الأخطاء وإصلاحها

للإطلاع على جميع الأسئلة الشائعة، راجع elvie.com/faqs/elvie-trainer

11. الشهادات

Elvie Trainer

IC: 20167-EL0115

FCC: 2AEHI-EL0115

CMHT ID: 2020DJ7847

Charging case

IC: 20167-EL0215

FCC: 2AEHI-EL0215

CMHT ID: 2020DJ7847

IP Rating

Elvie Trainer IPX7

Charging case IPX2

التوافق الكهرومغناطيسي (EMC):

يتوافق هذا الجهاز مع الجزء 15 من قواعد لجنة الاتصالات الفيدرالية (FCC).

تخضع العملية للشترين التاليين: (1)

لا يجوز أن يتسبب هذا الجهاز في حدوث تداخل ضار، و(2)

يجب أن يقل هذا الجهاز أي تداخل يتم استقباله، بما في ذلك التداخل الذي قد يسبب عملية غير مرغوب فيها.

تم اختبار هذا الجهاز وتبين أنه يتوافق مع حدود الأجهزة الرقمية من الفئة ب، وفقًا للجزء 15 من قواعد لجنة الاتصالات الفيدرالية (FCC). هذه الحدود مصممة لتوفير حماية معقولة ضد التداخل الضار في التثبيتات السكنية. يولد هذا الجهاز ويستخدم ويمكنه إشعاع طاقة تردد راديوي، وإذا لم يتم تثبيته واستخدامه وفقًا للتعليمات، فقد يتسبب في التداخل الضار على الاتصالات اللاسلكية. ومع ذلك، لا يوجد ضمان بأن التداخل لن يحدث في تثبيت معين. إذا تسبب هذا الجهاز في

التداخل الضار على استقبال الراديو أو التلفزيون، والذي يمكن تحديده من خلال إيقاف تشغيل الجهاز وتشغيله مرة أخرى، يتم تشجيع المستخدم على محاولة تصحيح التداخل باتخاذ إحدى أو أكثر من التدابير التالية:

(i) أعد توجيه أو نقل هوائي الاستقبال

(ii) زيادة المسافة الفاصلة بين الجهاز وجهاز الاستقبال

(iii) قم بتوصيل الجهاز بمنفذ على دائرة مختلفة عن تلك التي يتصل بها جهاز الاستقبال

(iv) استشر الوكيل أو فني راديو/تلفزيون ذو خبرة للحصول على المساعدة

بيان التعرض للإشعاع الخاص بلجنة الاتصالات الفيدرالية (FCC): يتوافق هذا الجهاز مع حدود التعرض للإشعاع الخاصة بلجنة الاتصالات الفيدرالية (FCC) المتخصص عليها في البيئة غير الخاضعة للرقابة. يجب ألا يكون جهاز الإرسال هذا موجودًا في موقع مشترك أو يعمل جنبًا إلى جنب مع أي هوائي أو جهاز إرسال آخر.

موجب هذا، تعلن شركة Chiaro Technology Ltd أن نوع جهاز الراديو BF يتوافق مع التوجيه EU/2014/53.

نص التصريح الكامل بالتوافق مع الاتحاد الأوروبي متاح على العنوان الإلكتروني التالي: elvie.com/certification

12. المواصفات الفنية

يمكن العثور على علامات الشهادة أسفل ذيل Elvie Trainer وداخل علبة الشحن.

الوصف الرمز

المصنع

تاريخ التصنيع

الرموز	الوصف
	الرقم التسلسلي
	رقم الأذعة
	نظام شاحن البطارية وفقاً للقانون رقم 20 للأجهزة في كاليفورنيا
	الامتثال لمتطلبات الحماية الدولية من الصدمة الكهربائية. (أجزاء التطبيق من النوع BF)
	راجع تعليمات الاستخدام عند تشغيل الجهاز.
	تحديد الأجهزة التي تلبى متطلبات السلامة المحددة لأجهزة الفئة الثانية وفقاً للمواصفة IEC 61140
	التخلص من نفايات المعدات الكهربائية والإلكترونية لا تتخلص من هذا المنتج في مجرى النفايات البلدية غير المصنفة.
	العلامة CE تشير إلى الامتثال لمتطلبات الاتحاد الأوروبي.
	العلامة التجارية لامتثال التنظيمات تشير إلى الامتثال لمتطلبات الاتصالات اللاسلكية في منطقة ANZ (أستراليا ونيوزيلندا).
	يشرح تقييم المطابقة في المملكة المتحدة إلى الامتثال
	لقانون الراديو الياباني
	الممثل الأوروبي المعتمد
	الممثل المعتمد السويسري
	إشارة إلى أن الجهاز جهاز طبي

الرموز	الوصف
	الحماية ضد دخول الأجسام الغريبة الصلبة و ضد التأثيرات الضارة بسبب الرطوبة كما هو محدد في المعيار الدولي EN 60529
	<ul style="list-style-type: none"> IPX2: لا توجد حماية من الأجسام الصلبة. محمي ضد فطرات الماء المتساقطة عمودياً عند إمالة العجلة حتى 15 درجة IPX7: لا توجد حماية من الأجسام الصلبة. محمي ضد آثار الغمر المؤقت في الماء.
	للحصول على جميع الشهادات والمواصفات، قم بزيارة elvie.com/certification

13. الضمان

يتم دعم Elvie Trainer بضمان محدود من الشركة المصنعة ضد أي عيوب في المواد وأو التصنيع لمدة عامين (2).

للحصول على الشروط الكاملة ومعلومات الضمان، من فضلك

قم بزيارة elvie.com/warranty أو اتصل بخدمة العملاء. يتم تقديم هذه السياسة بالإضافة إلى حقوق القانونيّة.

هذا المنتج مخصص للاستخدام من قبل شخص واحد. قد يؤدي الاستخدام من قبل أكثر من شخص إلى خطر صحي ويليغي الضمان.

يمكن إرجاع هذا المنتج لاسترداد قيمته فقط خلال 30 يوماً من تاريخ الشراء، شريطة أن يكون جديداً، غير مفتوح، غير مستخدم، وفي التغليف الأصلي وختم المصنع لا يزال سليماً.

يرجى الاحتفاظ بإثبات الشراء في حالة احتياجك إلى الاتصال بخدمة العملاء.

المقيمون في الولايات المتحدة: لطلب نسخة مطبوعة من معلومات الضمان المحدود الأمريكي، اتصل بنا على 9989-508300، أو راسلنا على Elvie - Chiaro Technology, Office Manager, 184 7th Ave, Unit #107, New York, NY 10011

إذا واجهت أي حادث خطير حدث فيما يتعلق بهذا المنتج، يرجى إبلاغ Elvie به. إذا كنت في الاتحاد الأوروبي، يرجى إبلاغ السلطة المختصة في الدولة العضو التي تنتمي إليها.



يرجى الاحتفاظ بنسخة من هذه التعليمات للرجوع إليها في المستقبل. لمزيد من الأسئلة أو المشكلات، يرجى الرجوع إلى قسم المساعدة في تطبيق Elvie Trainer أو مراسلتنا عبر البريد الإلكتروني: questions@elvie.com

© 2024 Chiaro Technology Limited

AW-000564 Rev H

October 2024

elvie trainer