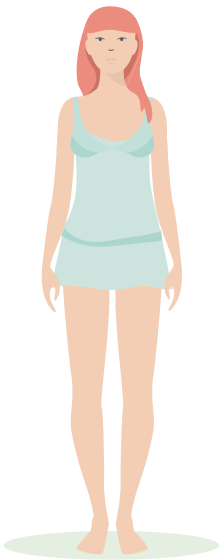


# elvie

Это краткое  
руководство по  
эксплуатации Elvie.

Загрузите,  
пожалуйста,  
приложение Elvie  
и войдите в раздел  
"Помощь" для  
получения детальной  
информации.

**русский**



# Добрый день!

Вас приветствует Elvie, тренажер для самых интимных тренировок.

Созданный женщинами для женщин, Elvie помогает получить максимальную пользу от упражнений Кегеля.

Загрузите приложение Elvie, чтобы начать увлекательные, пятиминутные тренировки. Во время выполнения упражнений жемчужина на экране будет двигаться вверх-вниз.

Вы сможете отслеживать свои результаты и быстро переходить на новый уровень!

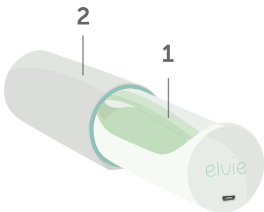
Поздравляем вас, вы присоединились к растущему сообществу пользователей Elvie.

Мы будем рады рассмотреть ваши пожелания и предложения по улучшению качества Elvie.

Таня Боулер (Tania Boler),  
генеральный директор  
[questions@elvie.com](mailto:questions@elvie.com)

Для переключения на другие языки перейдите на [elvie.com/languages](https://elvie.com/languages)

# Что находится внутри



# Что находится внутри

В упаковке вы найдете:

## **1. Elvie**

Используйте для отслеживания упражнений мышц тазового дна.

## **2. Чехол для хранения**

Обеспечивает сохранность Elvie, а также является зарядным устройством. Нажать для открытия.

## **3. Кабель микро–USB**

Подсоединяет чехол к блоку питания USB для зарядки.

## **4. Дополнительная насадка**

Обеспечивает индивидуальный подбор размера.

# Зарядка Elvie

- 1.** Поместите тренажер Elvie в чехол для хранения и закройте его. Нижний конец должен быть вверху, по направлению к порту USB. При использовании дополнительной насадки, снимите ее перед подзарядкой. Заряжайте тренажер Elvie в горизонтальном положении, как показано на изображении ниже.
- 2.** Используйте кабель из комплекта поставки для подсоединения чехла к источнику питания USB, например, к компьютерному или телефонному разъему.
- 3.** Убедитесь, что световой индикатор на чехле над кабелем включён. Световой индикатор выключается, когда Elvie полностью заряжен.

При использовании Elvie приложение оповещает вас о необходимости подзарядки.



# Начало использования

**Перед первым использованием важно помнить:**

## **1. Тренажер Elvie необходимо заряжать**

Смотрите страницу 5 для получения подробной информации.

## **2. Загрузка приложения Elvie**

Загрузите приложение через App Store (для iPhone) или Google Play (для Android). После завершения установки откройте приложение и следуйте инструкциям на экране.

Приложение доступно в телефонах, поддерживающих технологию Bluetooth с низким энергопотреблением. iPhone должен иметь операционную систему iOS7 или выше (рекомендуется использовать iPhone 5 и выше).

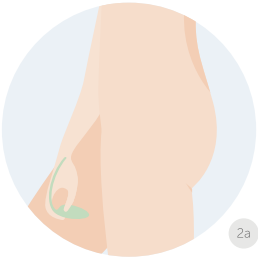
Телефоны на Android должны иметь версию операционной системы 4.3 или новее.

## **3. Чистка Elvie**

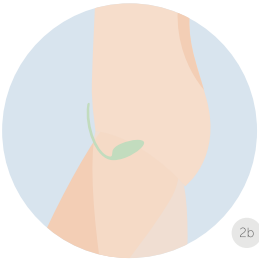
Пожалуйста, перед использованием не забывайте мыть руки и тренажер Elvie теплой водой с мылом, тщательно споласкивая его.

## **4. Включение Bluetooth на телефоне**

Перейдите в настройки телефона для включения Bluetooth.



2a



2b



# Первое ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

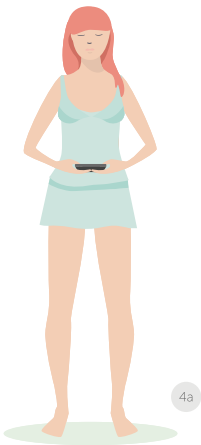
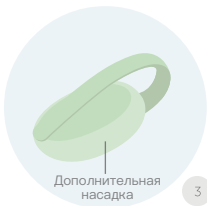
**Откройте приложение Elvie для получения инструкций по первому использованию тренажера.**

## **1. Подключение Elvie**

Elvie подключается к вашему телефону с помощью Bluetooth. Для первого подключения Elvie просто осторожно сжимайте его в руке в течение 3 секунд.

## **2. Установка Elvie**

Установить Elvie очень просто. Введите яйцевидную часть тренажера во влагалище, а нижний конец оставьте снаружи, повернув вверх. Убедитесь, что вы ввели яйцевидную часть полностью, но не слишком высоко (изображения 2a и 2b). При осторожном потягивании вы должны почувствовать легкое сопротивление при входе в вагинальное отверстие. В случае дискомфорта при введении Elvie используйте немного лубриканта на водной основе.



# Первое использование

## 3. Подбор правильного размера

Многие женщины предпочитают использовать дополнительную насадку для предотвращения выпадения или вращения Elvie внутри. Попробуйте использовать тренажер с насадкой и без нее, чтобы узнать, как удобнее. Проденьте нижний конец Elvie через маленькое отверстие в насадке и оденьте насадку на Elvie (изображение 3). Никогда не забывайте снимать насадку при подзарядке.

## 4. Положение при выполнении упражнений

Большинство женщин предпочитают выполнять упражнения стоя. Используйте тренажер Elvie стоя, поставив ноги на ширине плеч (изображение 4a), и держите телефон на уровне талии. В случае дискомфорта попробуйте лёжа, ноги врозь (изображение 4b). Для получения лучших результатов ставьте перед собой цели и выполняйте упражнения в одном и том же положении в течение определенного периода времени.



# Как выполнять упражнения

Тазовое дно — это небольшая группа мышц, расположенных между лобковой костью и копчиком. Если мышцы здоровы и имеют нормальный тонус, они обеспечивают прочную основу для тазовых органов и великолепный контроль.

Если вы не знаете, какие ощущения должны возникать при выполнении упражнений для мышц тазового дна, представьте себе, что вы пытаетесь остановить процесс мочеиспускания. Это напряжение мышц, вверх и вовнутрь, является тем навыком, которым вам необходимо овладеть. (Но не выполняйте это упражнение во время мочеиспускания!)

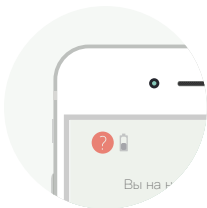


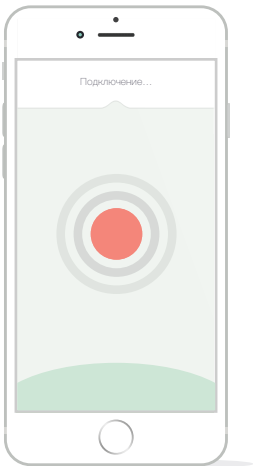
# Как выполнять упражнения

**При выполнении упражнений не забывайте:**

- Расслабить живот, ягодицы и бедра и не задерживать дыхание
- Делать глубокий вдох для расслабления и при выдохе сжимать мышцы тазового дна вверх и вовнутрь

Приложение Elvie отображает подробные инструкции во время занятий. Нажмите на значок «Помощь» в верхнем левом углу для получения информации о том, как усовершенствовать технику выполнения упражнений.





# Как подключить

Elvie работает лучше всего, если его можно легко подключить к вашему телефону.

Поэтому не перекрывайте нижний конец слишком сильно (например, скрещивая ноги). При выполнении упражнений старайтесь держать ноги на ширине плеч, а телефон с приложением Elvie на уровне талии, как показано на страницах 9 и 10.

В начале каждого упражнения осторожно сжимайте Elvie, чтобы он начал поиск подключения к телефону. Подключение может занять до 30 секунд.

Если во время выполнения упражнений соединение Elvie с телефоном прерывается, он автоматически подсоединяется повторно. Если он не подсоединился повторно, пожалуйста, следуйте инструкциям на экране, не забывая сжимать Elvie в течение минимум 3 секунд, пытаясь подключить его.

# Уход за Elvie

## **Мытье**

Мойте Elvie теплой водой с мылом до и после каждого использования. Не забывайте его тщательно промывать.

Важно, чтобы Elvie полностью высох перед помещением его в чехол.

## **Запрещено:**

- Промывать Elvie кипятком
- Стерилизовать
- Использовать моющие средства
- Помещать в микроволновую печь
- Мыть Elvie в стиральной машине
- Класть на него какие-либо предметы
- Пользоваться Elvie во время купания в ванне





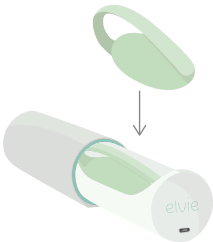
# Уход за Elvie

## Хранение

- Храните Elvie чистым, сухим и аккуратно сложенным в чехле
- Убедитесь, что нижний конец расположен снаружи и повернут вверх, как показано на диаграмме ниже

## Избегайте:

- Перегрева
- Переохлаждения
- Длительного давления



# Предостережения

## Не используйте Elvie, если

- Вы родили ребенка менее шести недель назад
- Вы испытываете постоянную боль при введении или использовании Elvie, даже с лубрикантом на водной основе
- У вас имеется заболевание, влияющее на здоровье мышц тазового дна (например, патологические выделения из влагалища или тяжелая степень опущения влагалища)

Вы можете пользоваться Elvie во время беременности, если она протекает без осложнений.

Elvie — это трекер упражнений для укрепления мышц кора. Не используйте его для лечения или профилактики какого-либо заболевания.

Если вы не уверены, можно ли вам использовать Elvie, проконсультируйтесь, пожалуйста, с квалифицированным медицинским специалистом.

В гигиенических целях не передавайте Elvie другим лицам.

Время сеанса использования Elvie не должно превышать 1 часа.

# Сертификация

## **Elvie:**

IC: 20167-EL0115

FCC: 2AЕНI-EL0115

## **Чехол для хранения:**

IC: 20167-EL0215

FCC: 2AЕНI-EL0215



Сертификационную маркировку можно найти под нижним концом Elvie и внутри чехла для хранения.

**Для получения информации о сертификации и аттестации, перейдите по ссылке [elvie.com/certification](https://elvie.com/certification)**

# Гарантия

Тренажер Elvie изготовлен из высококачественного медицинского силикона и имеет ограниченную гарантию производителя на материал и/или качество изготовления, действующую в течение двух лет с момента покупки тренажера.

О дефектах, обнаруженных в течение гарантийного срока, необходимо сообщить компании Chiaro. Компания Chiaro оставляет за собой право по собственному усмотрению решать, заменять или не заменять бесплатно Elvie, имеющий дефекты.

Данная гарантия не распространяется на исключительно внешний износ или повреждение, возникшее вследствие нормального износа, физического или естественного разрушения, повреждения, неправильного, небрежного использования или других внешних причин.

Любая попытка разобрать Elvie лишает его гарантии.

# Гарантия

Любая гарантийная рекламация должна быть подкреплена разумным доказательством, в частности подтверждением даты покупки в рамках условий данной гарантии. При обнаружении дефектов Elvie необходимо уведомить компанию Chiaro. В этом случае мы предоставим вам Номер разрешения на возврат товара, который должен быть указан на наружной упаковке. В случае если компания Chiaro примет решение заменить ваш Elvie, любая замена тренажера не продлевает срок действия данной гарантии.

## **Отказ от ответственности:**

Пользователи используют Elvie на свой собственный риск. Ни компания Chiaro, ни её розничные компании не берут на себя ответственность за использование данного продукта или обязательство в связи с его использованием. Компания Chiaro сохраняет за собой право пересмотреть и/или внести коррективы в это руководство по использованию, не обязуясь уведомлять об этом пользователей.



Если у вас остались вопросы, перейдите, пожалуйста, в раздел "Помощь" в приложении Elvie или напишите нам по электронной почте:  
**[questions@elvie.com](mailto:questions@elvie.com)**