

# Индивидуальный тренажер Elvie





**1. Тип товара:** индивидуальный тренажер для выполнения упражнений Кегеля

**2. Характеристики**

- Материал корпуса: гипоаллергенный силикон
- Встроенные датчики: сенсор нажатия, гироскоп, акселерометр
- Поддерживаемое ПО: фирменное приложение Elvie
- Тип беспроводной связи: Bluetooth 4.0
- Совместимость: iOS 8.0 и последующие версии, Android 4.3 и последующие версии
  
- Размеры тренажера: 80 x 35 x 33 мм
- Вес тренажера: 25 г
- Размеры защитного кейса: 106 x 46 x 47 мм
- Вес кейса: 180 г
- Размеры упаковки: 130 x 100 x 63 мм
- Вес в упаковке: 266 г
  
- Страна-разработчик: Великобритания
- Страна-производитель: КНР

### 3. Устройство тренажера



- 1 – Тренажер
- 2 – Защитный кейс со встроенным зарядным устройством
- 3 – Кабель USB для подключения кейса к адаптеру питания
- 4 – Насадка для увеличения размеров тренажера

### 4. Подзарядка аккумулятора

Положите Elvie в защитный кейс. Ручка устройства должна быть направлена в сторону крышки.

Используйте кабель, входящий в комплект поставки, чтобы подключить кейс к разъему USB (это может быть коннектор на корпусе зарядного устройства смартфона или планшета, а также порт USB, расположенный на ноутбуке, настольном компьютере или внешнем аккумуляторе).

Следите за световым индикатором, расположенном возле шнура на корпусе кейса. Он потухнет, когда устройство будет полностью заряжено.



В дальнейшем, когда придет время подзарядить аккумулятор, вы получите уведомление в мобильном приложении.

## 5. Перед первым использованием

- Для использования тренажера необходимо скачать приложение Elvie. Сделать это можно, найдя его по названию в iTunes или Google Play.
- Перед первым использованием тренажера убедитесь, что аккумулятор устройства полностью заряжен.
- Не забудьте включить Bluetooth на своем мобильном устройстве.
- Занимайтесь в спокойной обстановке. Наденьте свободную одежду и примите удобное положение.

**Внимание!** Перед каждым использованием Elvie необходимо тщательно вымыть руки и сам тренажер (см. раздел "Уход и хранение").

## 6. Первое использование тренажера

Откройте приложение Elvie и следуйте инструкциям.

**Подключение.** Elvie включается, когда вы сжимаете его (с помощью тазовых мышц или в ладони). Для первого подключения просто сожмите устройство в руке на 3 секунды. Первое подключение может занять около 15 секунд, при необходимости повторите попытку подключения несколько раз.

**Внимание!** Устойчивое подключение обеспечивается, когда вы держите мобильное устройство в руках. При этом расстояние между смартфоном/планшетом и тренажером не должно превышать 1,5 м.

**Введение тренажера.** По аналогии с тампоном введите тренажер так, чтобы ручка осталась снаружи. Убедитесь, что вы ввели тренажер полностью, но не прилагайте чрезмерных усилий.

Если вы чувствуете дискомфорт при введении тренажера, допускается использование лубриканта на водной основе.

**Внимание!** Не используйте смазки на основе силикона!

При необходимости наденьте дополнительную насадку для увеличения размеров тренажера. Попробуйте использовать Elvie с насадкой и без, чтобы понять, какой вариант подходит вам лучше.

Займите рекомендованную для тренировки позицию. Мы рекомендуем принять положение стоя, ноги на ширине плеч.



Если это положение окажется неудобным, можно принять позу лежа на спине с полусогнутыми ногами.

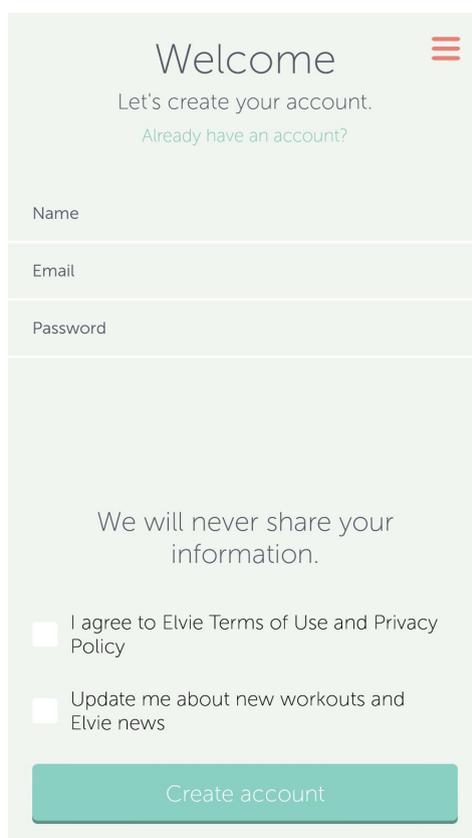


**Обратите внимание!** Для правильного отслеживания прогресса с помощью приложения необходимо постоянно выполнять упражнения в одной и той же позе. Сила мышц в положениях стоя и лежа может заметно различаться.



## Использование приложения

После установки приложения вам будет предложено создать аккаунт. Укажите имя, электронную почту для регистрации и желаемый пароль.



Поставив галочку в первой ячейке, вы подтвердите, что соглашаетесь с условиями пользовательского соглашения (необходимо для регистрации). Поставив галочку во второй ячейке, вы подпишитесь на e-mail-рассылку производителя (по желанию). Нажмите Create Account для продолжения.

*Приложение предложит вам ознакомиться с пользовательским соглашением.*

На следующем экране необходимо указать дату рождения (первая строка), а также указать, есть ли у вас дети (вторая строка). Эти данные необходимы для точной работы тренажера. Нажмите зеленую клавишу для продолжения.



Your Profile

Let's learn more about you.

What is your birthday?

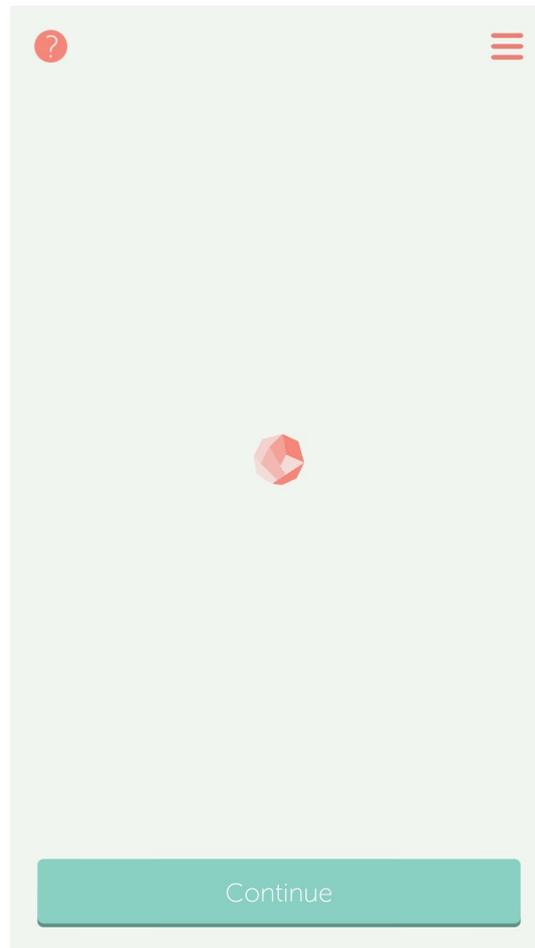
Do you have children?  No

Update account

Далее приложение напомнит вам, что тренажер необходимо полностью зарядить перед использованием, а также сообщит, что для освоения тренажера необходимо совершить четыре простых шага: “подключение - введение - тренировка - выбор целей”. Для продолжения во всех случаях следует нажимать клавишу внизу экрана.

Далее приложение предложит включить функцию определения местоположения на вашем мобильном устройстве и подключить тренажер. Для этого необходимо извлечь его из защитного чехла и сжать в руке на три секунды.

Далее начинается процесс освоения тренажера. На первом этапе вам будет предложено сжать его в руке, а в дальнейшем ввести и использовать мышцы малого таза. Следите за значком на экране. Каждый раз, когда на экране появляется команда Squeeze, необходимо напрячь мышцы, а по команде “Relax” - расслабить.



Для того, чтобы перейти к следующему упражнению, нажимайте клавишу внизу экрана. После того, как вы освоите все упражнения, приложение можно закрыть.

При следующем запуске необходимо будет подключить Elvie к смартфону (см. выше) и нажать кнопку “Start Workout” (начать тренировку). Обратите внимание, что на главном экране приложения демонстрируется статистика по вашим предыдущим тренировкам.

## 7. Тренировочный процесс

Мышцы тазового дна поддерживают органы малого таза в правильном положении и препятствуют опущению внутренних органов (матки и мочевого пузыря).

Для тренировки мышц необходимо напрягать их, сжимая сфинктер и влагалище.



При проведении тренировок тело должно оставаться расслабленным, дышите ровно.

Сделайте глубокий вдох, чтобы расслабиться, и в такт дыханию сокращайте мышцы (мысленное направление: внутрь и вверх).

Приложение Elvie будет давать вам дополнительные рекомендации при выполнении упражнений.

## 8. Уход и хранение

Перед тренировкой и после нее необходимо каждый раз мыть корпус тренажера в теплой мыльной воде. Рекомендуется использовать мыло для интимной гигиены.

**Внимание! Не используйте агрессивные моющие средства!**

**Запрещается:**

- использовать Elvie в ванне;
- использовать обеззараживающие и стерилизующие средства, а также влажные салфетки для протирки корпуса тренажера;
- использовать для мытья слишком горячую или кипящую воду;
- использовать для очистки тренажера посудомоечную машину.

Тренажер рекомендуется хранить при комнатной температуре и нормальной влажности в фирменном защитном кейсе. Перед длительным хранением необходимо подзарядить аккумулятор.

**Внимание!** Важно, чтобы тренажер был сухим перед тем, как вы положите его в защитный кейс. Чтобы вытереть устройство, используйте мягкую сухую ткань.

## 9. Меры предосторожности

Не используйте тренажер:

- на первом триместре беременности;
- в течение 6 недель после родов;
- при болевых ощущениях, которые не исчезают, даже если вы используете лубрикант;
- при медицинских противопоказаниях к выполнению упражнений Кегеля.



Устройство не является медицинским оборудованием и не может быть использовано для лечения. Перед использованием Elvie рекомендуется проконсультироваться со специалистом-гинекологом.

*Желаем вам успешных тренировок и крепкого здоровья!*

## 10. Комплектация

- Индивидуальный тренажер Elvie
- Защитный кейс со встроенным зарядным устройством
- Кабель питания (micro-USB/USB)
- Документация