



## Erste Schritte

### Die drei häufigsten Probleme

Wenn eine Kundin sagt, dass

- es unmöglich ist, eine Verbindung zu Elvie Trainer herzustellen oder dass zwar in der Vergangenheit eine Verbindung hergestellt werden konnte, jetzt aber nicht mehr, lesen Sie bitte unten unter ‚Verbindung‘ unter ‚Häufige Probleme‘ nach
- Lesen Sie bei häufigen Trennungen der Verbindung bitte unten unter ‚Häufige Trennung‘ nach
- Wenn sich die App nicht wie erwartet verhält, lesen Sie bitte unten unter ‚Temperatur‘ nach

### Kompatibilität

Elvie Trainer ist kompatibel mit:

- dem iPhone 4S und neuer
- Android-Handys 4.3 oder neuer, die Bluetooth Low Energy (auch Bluetooth Smart oder Bluetooth 4.0) unterstützen
- iPads 3 und neuer. Wenn Sie auf einem iPad nach der App suchen, wählen Sie im oberen linken Bildschirmbereich ‚Nur iPhone‘ aus
- Android-Tablets mit der Version 4.3 oder neuer, die Bluetooth Low Energy unterstützen

Elvie Trainer ist **NICHT** mit Windows-Handys kompatibel.

### Hygiene

Tragen Sie beim Umgang mit zurückgegebenen Elvie Trainers immer Latex-Handschuhe - auch wenn die Kundin sagt, es sei nicht benutzt worden. Kennzeichnen Sie alle zurückgegebenen Elvie Trainer deutlich sichtbar als „zurückgegeben“, damit sie nicht mit den neuen Geräten verwechselt werden können. Wir empfehlen, Elvie Trainers mit einem Produkt zu reinigen, das für die Desinfektion transvaginaler Messfühler zugelassen ist, z. B. mit Pjur Med Antibacterial Clean Spray. Elvie übernimmt keine Haftung, wenn diese Vorgaben nicht eingehalten werden.

## Häufige Probleme

### Verbindung

Zu den am häufigsten gemeldeten Problemen gehört, dass die Kundinnen keine Verbindung zwischen Elvie Trainer und ihren Handys oder Tablets herstellen können. Wenn eine Kundin erklärt, sie könne keine Verbindung herstellen:

#### 1) Kompatibilität

Prüfen Sie, ob das Handy oder Tablet der Kundin kompatibel ist (siehe Kompatibilität oben), ob sie Bluetooth eingeschaltet hat und über die neueste Version der Elvie Trainer-App verfügt. Wenn sie ein Android-Handy oder -Tablet benutzt, müssen außerdem die Ortungsdienste eingeschaltet sein.

#### 2) Elvie Trainer laden

Vergewissern Sie sich, dass Elvie Trainer ohne den optionalen Aufsatz in das Ladegerät eingelegt wurde und vollkommen trocken ist. Wie in der Abbildung unten dargestellt, muss der längliche Teil oben sein und nach außen weisen. Es darf sich nichts anderes im Ladegerät befinden, auch keine Fusseln und kein Staub.



Schließen Sie das Ladegerät wie in der Abbildung dargestellt.



Stecken Sie das eine Ende des USB-Kabels auf der Vorderseite des Ladegeräts von Elvie Trainer ein und das andere in eine USB-Wandsteckdose oder den USB-Port eines Laptops oder Desktop-PCs - vergewissern Sie sich, dass das Ladegerät geschlossen bleibt.

Elvie Trainer muss in horizontaler Lage auf einer ebenen Oberfläche geladen werden. Die Lampe auf der Vorderseite des Ladegeräts leuchtet so lange, bis Elvie Trainer vollständig geladen ist. Sobald sie nicht mehr leuchtet, ist Elvie Trainer betriebsbereit. Auch wenn Elvie Trainer vollständig geladen ist und keine Lampe leuchtet, muss es für fünf Sekunden mit einer Stromquelle

verbunden sein, bevor Sie versuchen können, es mit einem Handy oder Tablet zu verbinden.  
Wenn Sie alle Anweisungen zum Laden korrekt befolgt haben, die Lampe auf der Vorderseite des Ladegeräts jedoch blinkt, überprüfen Sie, ob die Stromquelle funktioniert und das USB-Kabel nicht defekt ist.

### 3) Verbinden

Schalten Sie an Ihrem Handy oder Tablet Bluetooth ein, nehmen Sie Elvie Trainer aus dem Ladegerät und befolgen Sie die in der App angegebenen Schritte, um die Verbindung herzustellen. Nehmen Sie das Handy gegebenenfalls aus der Hülle, um die Verbindungsfähigkeit zu verbessern. Drücken Sie Elvie Trainer mindestens fünf Sekunden in Ihrer Hand, lösen Sie dann den Griff und versuchen Sie, die Verbindung herzustellen.

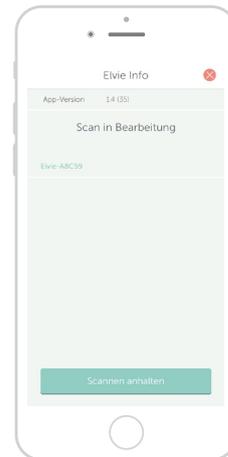


### 4) Scannen

Wenn Sie die Verbindung nicht auf normalem Weg über die App herstellen können, tippen Sie auf das '?' in der oberen rechten Ecke und dann auf das 'i'.

Besteht keine Verbindung mit Elvie Trainer, wird die Schaltfläche 'Scannen' angezeigt.

Tippen Sie auf 'Scannen' und drücken Sie Elvie Trainer 5 Sekunden lang leicht mit der geschlossenen Faust; der längliche Teil ist dabei nicht in der Faust. Öffnen Sie die Faust und drücken Sie Elvie Trainer nochmals 5 Sekunden lang. Durch das Drücken müsste Elvie Trainer eingeschaltet werden und auf dem Bildschirm der App sichtbar sein - wenn das Wort 'Elvie Trainer' auf dem Bildschirm erscheint, tippen Sie darauf.



Auf dem Bildschirm wird für bis zu 20 Sekunden 'Verbindung wird hergestellt' angezeigt.



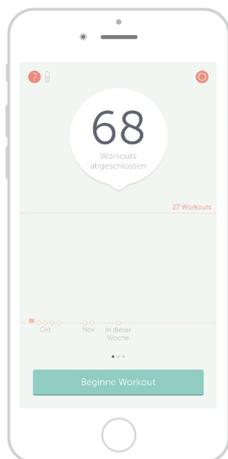
Wird die Verbindung zu Elvie Trainer hergestellt, sehen Sie einen Bildschirm mit Informationen über Elvie Trainer.



Schließen Sie den Info-Bildschirm zu Elvie Trainer, indem Sie in der oberen rechten Ecke zweimal auf das ‚X‘ tippen.



Tippen Sie auf ‚Beginne Workout‘ und prüfen Sie, ob sich der Juwel beim Drücken von Elvie Trainer nach oben und unten bewegt.



Ist Elvie Trainer nicht verbunden, tippen Sie auf ‚Scannen anhalten‘ und scannen Sie erneut. Denken Sie daran, Elvie Trainer für mindestens fünf Sekunden leicht zu drücken, es ganz nah an das Handy zu halten und den länglichen Teil nicht zu verdecken. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis Elvie Trainer verbunden ist.

## Häufige Trennung

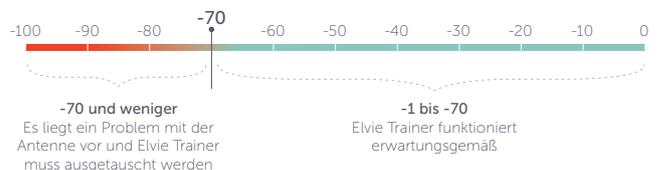
Es kann ein Fehler mit der Antenne von Elvie Trainer vorliegen, d. h. Elvie Trainer wird die Verbindung trennen, wenn es zu weit vom Handy oder Tablet entfernt wird. Berichtete eine Kundin über häufige Trennungen der Verbindung:

### 1) versuchen Sie, das vorliegende Elvie Trainer-Gerät zu verbinden. Anweisungen hierzu finden Sie oben unter ‚Verbindung‘ und ‚Häufige Probleme‘.

Legen Sie Elvie Trainer auf eine Oberfläche und entfernen Sie sich mit dem Handy oder Tablet ein paar Schritte. Wird die Verbindung zu Elvie Trainer unterbrochen, bevor Sie fünf Meter entfernt sind, ist es defekt und muss ausgetauscht werden.

### 2) RSSI-Prüfung

Wird die Verbindung zu Elvie Trainer nicht unterbrochen, gibt es noch einen weiteren Weg um festzustellen, ob die Antenne von Elvie Trainer defekt ist. Stellen Sie die Verbindung zu Elvie Trainer her und halten Sie es in einer Entfernung von ungefähr 20 cm zum Handy oder Tablet. Klicken Sie oben links auf das ‚?‘ und dann auf ‚i‘. Überprüfen Sie den Wert neben ‚RSSI‘. Das nachstehende Diagramm zeigt, wie weiter vorzugehen ist



## Der Juwel der Elvie Trainer-App reagiert unregelmäßig oder nicht erwartungsgemäß auf den Druck.

### 1) Temperatur

Bitten Sie die Kundin, die App zu löschen und erneut zu installieren. Elvie Trainer sollte dann vor dem Workout mindestens eine Minute eingeführt sein. Die Temperatur kann die Bewegung des Juwels beeinflussen. Sie kann sich so stabilisieren. Hat die Kundin ihr Elvie Trainer mitgebracht, können Sie dieses simulieren, indem Sie Elvie Trainer eine ganze Minute in Ihrer Hand halten, bevor die App geöffnet und das Workout begonnen wird.

## FAQs

### Kann ich Elvie Trainer benutzen:

- **wenn ich schwanger bin?**

Sie können Elvie Trainer während der Schwangerschaft benutzen, sofern diese komplikationslos verläuft. Jede Schwangerschaft ist einzigartig. Wenn Sie sich also nicht sicher sind, beraten Sie sich bitte vorab mit einer qualifizierten medizinischen Fachkraft.

- **wenn ich gerade entbunden habe?**

Wir empfehlen, nach einer Entbindung mindestens sechs Wochen zu warten, bevor Sie Elvie Trainer benutzen.

- **wenn ich eine Spirale oder ein IUP trage?**

Elvie Trainer kann mit Spirale oder IUP problemlos benutzt werden.

- **wenn ich ein medizinische Problem habe, das sich negativ auf meinen Beckenboden auswirkt?**

Bitte wenden Sie sich vor der Benutzung an eine medizinische Fachkraft.

### Wie führe ich Elvie Trainer korrekt ein und wie benutze ich es richtig?

Elvie Trainer kann ganz leicht eingeführt werden. Führen Sie Elvie Trainer wie einen Tampon ein. Der längliche Teil bleibt draußen und weist nach vorn. Führen Sie den mandelförmigen Teil unbedingt vollständig ein, schieben Sie ihn aber nicht zu weit nach oben. Wenn Sie möchten, können Sie ein Gleitmittel auf Wasserbasis verwenden. Wir empfehlen Ihnen, Elvie Trainer im Stehen oder Liegen mit abgespreizten Beinen zu verwenden.

### Wie kann ich sicherstellen, dass Elvie Trainer passt?

Wenn Sie bemerken, dass Elvie Trainer herausrutscht oder sich bewegt, während es eingeführt ist, probieren Sie aus, wie sich Elvie Trainer mit dem optionalen Aufsatz anfühlt. Wir empfehlen allen Frauen, Elvie Trainer zunächst sowohl mit als auch ohne Aufsatz auszuprobieren, um entscheiden zu können, wie es am besten und bequemsten passt. Versuchen Sie auch, die Position zu verändern- wenn Elvie Trainer herausrutscht, ist es möglicherweise gut, ein Workout im Liegen durchzuführen, um zu sehen, ob Sie einen Unterschied bemerken.

### Warum ist es besser mit Elvie Trainer als ohne Elvie Trainer zu üben?

Viele Frauen wissen nicht, ob sie die Beckenbodenübungen richtig durchführen, und finden es schwer, motiviert zu bleiben. Elvie Trainer löst beide Probleme- es teilt Ihnen mit, ob Sie richtig üben, und bietet Ihnen täglich kurzweilige fünfminütige Workouts. Zudem können Sie Ihren Fortschritt verfolgen und Ihre persönliche Bestleistung übertreffen!

### Wie sicher ist Elvie Trainer?

Elvie Trainer ist 100% wasserdicht, besteht aus medizinisch unbedenklichem, nicht porösem Silikon von höchster Qualität und hat strengste Prüfverfahren bestanden. Es ist absolut frei von Gummi und Latex - Sie können es bedenkenlos benutzen.

### Wie sicher ist Bluetooth?

Elvie Trainer verwendet Bluetooth Low Energy. Bluetooth ist ungefähr hundertmal schwächer als Ihr Handy und Bluetooth Low Energy hat eine noch geringere Strahlung. Der Bluetooth-Sensor befindet sich im länglichen Teil von Elvie Trainer und wird nicht in den Körper eingeführt.

### Wie pflege ich Elvie Trainer?

Elvie Trainer ist ganz einfach zu pflegen. Wir haben ein sehr hygienisches und langlebiges Material gewählt, welches mit warmer Seifenlauge gereinigt werden kann. Bei normaler Benutzung muss es nur einmal monatlich geladen werden. Wenn Sie es nicht benutzen, können Sie es in dem tragbaren Ladegerät aufbewahren.

### Wie werden meine persönlichen Daten und Workout-Daten gespeichert und vertraulich behandelt?

Bei Elvie Trainer nehmen wir den Schutz der Daten unserer Kundinnen sehr ernst. Wenn Sie Elvie Trainer zum ersten Mal benutzen, bitten wir Sie, ein Konto zu erstellen, damit Sie sich am Ende eines Workouts abmelden können, wenn Sie möchten, und niemand, der Ihr Handy oder Tablet benutzt, die Ergebnisse sehen kann. Wir geben die Daten niemals an Dritte weiter und Ihre Workouts sind niemals persönlich identifizierbar.

### Wie häufig soll ich Elvie Trainer benutzen?

Wie bei allen Übungen ermutigen wir die Frauen, sich realistische Ziele zu setzen, und so schlagen wir vor, Elvie Trainer mindestens dreimal pro Woche zu verwenden. Wenn Sie Elvie Trainer jedoch häufiger benutzen wollen, ist das umso besser!

### Wie lange ist die Garantie für Elvie Trainer?

Die Garantiefrist für Elvie Trainer beträgt zwei Jahre, d. h. wenn Elvie Trainer innerhalb dieses Zeitraums an uns zurückgegeben wird und defekt ist, ersetzen wir es. Da Elvie Trainer ein sehr intimes Produkt ist, nehmen wir es nur zurück, wenn es defekt ist.

Haben Sie weitere Fragen?

Wenden Sie sich bitte an [questions@elvie.com](mailto:questions@elvie.com)

