

EMS-lihaskuntolaite – Käyttöohje

Tämä laite hyödyntää matalataajuisia sähköimpulsseja (EMS) lihasten stimulointiin, rentouttamiseen ja kiinteyttämiseen. Lue ohjeet huolellisesti ennen käyttöä turvallisuuden ja parhaan lopputuloksen varmistamiseksi.

Pakkauksen sisältö

Ohjausyksikkö (pyöreä säädin)

Liimapintainen geelityyny (pad)

Huom: Laite toimii kahdella AAA-paristolla (eivät välttämättä sisälly pakkaukseen).

Ennen käyttöä

Paristojen asennus: Avaa ohjausyksikön takakansi ja aseta sisään kaksi AAA-paristoa (1.5V). Varmista, että navat (+ ja -) ovat oikein päin. Sulje kansi.

Yhdistäminen: Kiinnitä pyöreä ohjausyksikkö geelityynyyn neppareilla.

Ihon puhdistus: Puhdista ja kuivaa ihoalue, johon aiot asettaa laitteen. Lika tai öljy heikentää geelitynyyn tarttuvuutta ja laitteen tehoa.

Käyttöohjeet

Vaihe 1: Laitteen kiinnitys

Poista geelitynyyn liimapintaa suojaava muovikalvo (säilytä kalvo myöhempää säilytystä varten). Paina geelityyny tiiviisti haluamaasi kohtaan (esim. vatsa, käsivarsi tai jalka).

Varmista, että koko tyyny koskettaa ihoa.

Vaihe 2: Virran kytkeminen

Paina ON/INC -painiketta. Merkkivalo syttyy, mikä tarkoittaa laitteen olevan päällä.

Vaihe 3: Ohjelman valinta

Valitse haluamasi hieronta- tai harjoitusohjelma painamalla PROGRAM-painiketta.

Laitteessa on 6 eri tilaa (A–F), joita merkkivalot indikoivat eri yhdistelminä. Jokaisella ohjelmalla on erilainen rytmi ja tuntuma.

Vaihe 4: Tehon säätö

Lisää tehoa painamalla ON/INC -painiketta toistuvasti, kunnes tunnet sopivan lihassupistuksen.

Vähennä tehoa painamalla OFF/DEC -painiketta.

Laitteessa on 10 tehotasoa. Aloita aina matalalla tasolla ja nosta sitä vähitellen.

Vaihe 5: Lopetus

Laite sammuu automaattisesti 12 minuutin kuluttua. Jos haluat sammuttaa laitteen kesken käytön, paina OFF/DEC -painiketta toistuvasti, kunnes valot sammuvat.

Painikkeet ja toiminnot

Painike Toiminto

ON/INC Virta päälle / Tehon lisääminen

OFF/DEC Virta pois / Tehon vähentäminen

PROGRAM Ohjelman (tilan) vaihto (A–F)

Tekniset tiedot:

Käyttöaika: 12 minuuttia per sykli (automaattinen sammutus)

Taajuus: 1–100 Hz

Ulostulo: Enintään 9.8 mA

Huolto ja puhdistus

Geelitynyyt: Jos tyyny menettää tarttuvuuttaan tai on likainen, pyyhi pinta varovasti kostealla liinalla ja anna kuivua ilmastavasti. Tämä voi palauttaa tarttuvuuden.

Säilytys: Kiinnitä suojamuovi takaisin geelityynyyn käytön jälkeen estääksesi sen kuivumisen ja likaantumisen.

Puhdistus: Älä pese laitetta juoksevan veden alla. Pyyhi ohjausyksikkö tarvittaessa kuivalla tai nihkeällä liinalla.

Paristot: Poista paristot, jos laitetta ei käytetä pitkään aikaan (yli kuukauteen).

Turvallisuusohjeet

TÄRKEÄÄ: Älä käytä laitetta seuraavissa tapauksissa:

Sinulla on sydämentahdistin tai muu elektroninen lääkinällinen implantti.

Olet raskaana tai olet juuri synnyttänyt.

Kärsit epilepsiasta tai sydänsairauksista.

Älä aseta laitetta kaulalle, päähän, sydämen alueelle tai rikkoutuneelle iholle.

Älä käytä laitetta nukkuessasi, ajaessasi autoa tai käyttäessäsi muita koneita.

Säilytä laite lasten ulottumattomissa.