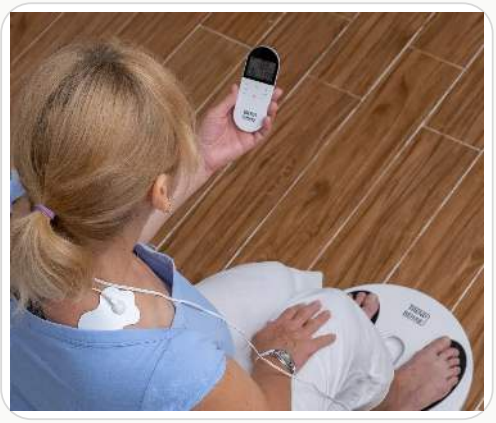
Cirkulationstrimmaren

Kom igång med fotstimuleringen - modell 121 CT

SNABBGUIDE

Så kommer du igång



1 Förbered enheten
Sätt i de två AAA-batterierna i fjärrkontrollen. Ladda huvudenheten vid behov med den medföljande USB-C-kabeln. Full laddning tar cirka 3 timmar.

2 Fukta kontaktytorna
Torka av fotsulorna och fotplattorna lätt med en fuktig handduk. Det förbättrar kontakten, särskilt om huden är torr.

3 Sätt dig bekvämt
Placera båda bara fötterna på var sin fotplatta med full kontakt. Sitt ner, slappna av och flytta inte enheten under användning.

4 Slå på huvudenheten
Tryck kort på strömbrytaren på enheten. Indikatorn blinkar medan den väntar på signal från fjärrkontrollen.

5 Starta med fjärrkontrollen
Rikta fjärrkontrollen mot mottagaren på enheten och tryck på På/Av/Timer-knappen. Ett pip bekräftar signalen. Standard: 15 minuter, läge 1 och intensitet 0.

6 Höj styrkan försiktigt
Använd vänster sida av fjärrkontrollen för fötterna. Börja på låg nivå och höj stegvis tills stimuleringen känns tydlig men behaglig. Det finns 20 nivåer.

7 Avsluta
Tryck på På/Av/Timer på fjärrkontrollen eller på strömbrytaren på huvudenheten. Torka av fotplattorna efter användning.

Om du inte känner någon stimulering

Kontrollera att båda fötterna har full kontakt, fukta huden och plattorna lätt, och höj intensiteten stegvis.

Fjärrkontrollen

På/Av/Timer
Startar eller stänger av. Korta tryck växlar mellan 15, 30, 45 och 60 minuter.

Vänster + / -
Styr intensiteten för fötterna.

MODE
Växlar mellan 9 pulslägen.

Höger + / -
Styr kroppselektroderna, inte fötterna.

Bra att veta

- Rekommenderat enligt manualen: 15-30 minuter, högst två gånger per dag.
- Rött ljus aktiveras från nivå 1 när fötterna har kontakt.
- Läge 1 varierar automatiskt. Läge 2-9 ger ett enskilt pulsmönster.

Viktigt om säkerhet

Använd inte produkten om du har pacemaker eller annan inopererad elektronisk utrustning, djup ventrombos, blödningsbenägenhet, lokal akut varbildning, lokal tumör, metallimplantat eller hudproblem på behandlingsområdet. Den ska inte heller användas vid hjärtsjukdom, hög feber eller nedsatt hudkänsel, eller av barn/personer som inte kan uttrycka obehag.

Rådgör med läkare före användning om du är gravid, har onormalt blodtryck, cancer, cerebrovaskulär eller akut sjukdom, får medicinsk behandling eller är osäker på om produkten passar dig.

Avbryt direkt vid smärta, kraftigt obehag eller hudirritation och sök medicinsk rådgivning.

TENS-elektroderna

Anslut, placera och styr kroppselektroderna säkert

SNABBGUIDE

Så använder du elektroderna

1 Stäng av stimuleringen

Pulsstimuleringen ska vara avstängd när du ansluter, fäster eller flyttar elektroderna.

2 Anslut kabeln

Sätt den runda kontakten i elektroduttaget på huvudenheten. Anslut därefter kabelns två kontakter till de självhäftande elektroderna.

3 Förbered huden

Rengör och torka huden. Lotion, olja, smink och smuts kan försämra elektrodernas kontakt och vidhäftning.

4 Fäst båda elektroderna

Ta bort skyddsfilmen och tryck fast elektroderna ordentligt på det område som ska stimuleras. Båda plattorna ska ha full kontakt med huden.

5 Starta och justera

Tryck först på strömbrytaren på huvudenheten och därefter på På/Av/Timer på fjärrkontrollen. Använd höger + / - för kroppselektroderna. Börja på intensitet 0 och höj stegvis. MODE växlar pulsläge.

6 Avsluta innan du tar loss dem

Stäng av stimuleringen. Ta därefter försiktigt bort elektroderna från huden och förvara dem torrt och skyddat.

Två separata intensitetsreglage

Vänster + / - styr fotplattorna. Höger + / - styr de självhäftande kroppselektroderna. Funktionerna kan därför justeras separat.



Placera inte här

- På eller nära hjärtat eller så att strömmen passerar över bröstkorgen.
- På huvudet, ögonen, munnen eller framtill på halsen/halspulsådern.
- På nedre delen av ryggen, könsorganen eller hud med sår, irritation eller hudsjukdom.
- På nedre delen av buken under graviditet.

Använd inte elektroderna under bad, bastu eller sömn. Flytta dem aldrig medan stimuleringen är påslagen.

Efter användning

Håll hydrogelytan fri från smuts och olja. Om elektroderna blir smutsiga: skölj dem med rent vatten och låt dem lufttorka.

Förvara dem torrt, välventilerat och skyddat från sol, värme och fukt. Använd endast de medföljande elektroderna. Enligt manualen räcker de till cirka 80 användningar om 20 minuter.