

NEUROSONIC[®]

Owner's Manual





Was ist Neurosonic?

Neurosonic - Reset. Sleep better. Stress less!

Wir helfen Menschen, sich zu erholen, ihre Leistung zu verbessern und sich großartig zu fühlen. Dies geschieht durch den Abbau von Stress, durch Verbesserung der Schlafqualität und der Förderung einer schnelleren Genesung.

Die finnische Wellness-Technologie von Neurosonic basiert auf niederfrequenten Vibrationen, die unser autonomes Nervensystem aktivieren. Neurosonic sendet sehr niederfrequente Vibrationen an den Körper. Die Vibration fördert die natürlichen Erholungseigenschaften des Körpers, indem sie die Schlafqualität verbessert und das Nervensystem beruhigt. Mit Neurosonic werden erholsame Erfahrungen mühelos Teil des Alltags und erfordern keine großen Änderungen der täglichen Routinen.

Abbau von Stress

Die Vibration führt Körper und Geist mechanisch in einen Meditationszustand, der stressbedingte Symptome behandelt und verhindert.

Bessere Schlafqualität

Die Produktion von Stresshormonen nimmt ab und die Schlafmechanismen werden wieder hergestellt. Das nächtliche Aufwachen nimmt ab. Der Schlaf wird ruhiger und die Erholung effizienter.

Aufrechterhaltung des Körpergleichgewichts

Die Vibration gleicht die Funktion des Nervensystems aus. Der Körper beruhigt sich und seine Reparaturmechanismen funktionieren besser.

So beginnen Sie mit der Nutzung

Schließen Sie die erforderlichen Kabel und Stromkabel an die mit dem Gerät gelieferte Zentraleinheit und das Netzkabel an die Steckdose an.

1. Laden Sie die Neurosonic-Anwendung aus Google Play Store oder Apple Store herunter. Sie finden die App, indem Sie nach „Neurosonic“ suchen.
2. Befolgen Sie die Anweisungen, um die Installation der App abzuschließen.
3. Nach der Installation und Verbindung gelangen Sie zum Hauptbildschirm der App, woraufhin die App und Ihr Neurosonic-Gerät einsatzbereit sind.

Auf dem Startbildschirm sehen Sie vier verschiedene Programmtypen: **Entspannung, Power-Nickerchen, Aktivierung und Erholung.**

Wählen Sie zunächst den gewünschten Haupteinsatzbereich und anschließend das zu verwendende Programm aus. Akzeptieren Sie die Nutzungsbedingungen.

4. Wenn Sie das von Ihnen ausgewählte Programm starten, zählt es von 3 herunter, danach startet das Programm. Wenn das Programm gestartet ist, können Sie auf das Kästchen klicken, um die Stärke anzupassen.
5. Durch Klicken auf die blinkenden Kreise in verschiedenen Körperbereichen werden die Schieberegler angezeigt. Wenn Sie die Leistung im ausgewählten Bereich erhöhen möchten, schieben Sie den Regler nach rechts, um die Leistung zu verringern, schieben Sie den Regler nach links.

Durch Bewegen des Reglers ganz nach links (LO) wird die Leistung des ausgewählten Bereichs vollständig entfernt. Wenn Sie den Regler ganz nach rechts (HI) bewegen, erhalten Sie in diesem Bereich die maximale Leistung.

Weitere Informationen zu den Programmen und ihrer Verwendung finden Sie unter neurosonictech.com

Programmbeschreibungen

Entspannung

10-minütiges Entspannungsprogramm.

Ein erfrischendes Entspannungsprogramm, das durch den ganzen Körper geht.

20-minütiges Entspannungsprogramm.

Das körperlichste Entspannungsprogramm. Berücksichtigt insbesondere den Rückenbereich, ein besonders gutes Programm bei Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich.

25-minütiges Entspannungsprogramm.

Das beste Startprogramm. Wirkt insbesondere zur Verbesserung der Schlafqualität und zur Linderung von Stresssymptomen. Tiefenentspannung mit Fokus auf die unteren Extremitäten.

39-minütiges Entspannungsprogramm

Tiefenentspannungsprogramm. Enthält einen Massageabschnitt, der zusätzlich den Stoffwechsel aktiviert.

Aktivierung

12-minütiges Aktivierungsprogramm.

Ein Aktivierungsprogramm, das die Aufmerksamkeit erhöht. Besonders geeignet für die Anwendung morgens und tagsüber.

24-minütiges Aktivierungsprogramm.

Das effektivste Aktivierungsprogramm. Von der Anwendung gleich am Anfang ist bei Schlafproblemen abzuraten. Ein sehr wirksames Programm gegen Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich und zur Steigerung der Aufmerksamkeit.

Erholung

22-minütiges Erholungsprogramm.

Ein energetisierendes und sehr körperliches Erholungsprogramm, das effektiv auf den Stoffwechsel einwirkt.

Notiz: Dieses Programm ist nur für Gen2-Produkte verfügbar.

36-minütiges Erholungsprogramm.

Programm zur Förderung der körperlichen und psychischen Genesung. Erhöht die Durchblutung und Flüssigkeitszirkulation stark und entspannt gleichzeitig die Muskulatur. Ein gutes Programm, z.B. zur Behandlung von Schmerzen, Schwellungen und Durchblutungsstörungen

41-minütiges Erholungsprogramm.

Nutzen Sie das Programm zur Erholung und Förderung der Schlafqualität, beispielsweise später am Abend nach sportlichen Aktivitäten. Ein gutes Kombinationsprogramm auch zur Behandlung von Schlafstörungen, Muskelverspannungen, Kopfschmerzen, Schmerzen, Schwellungen und schlechter peripherer Durchblutung.



Getting started instructions / Neurosonic

For first-timers, we recommend lower power settings and only increase when you are more familiar with the device, in order to avoid too high power settings causing opposite reactions to what you aim for.

SLEEP QUALITY:

Tip! It is recommended to take the treatment in the evening, but if the treatment is taken during the day, heavy exercise is not recommended afterwards.

STRESS RELIEF:

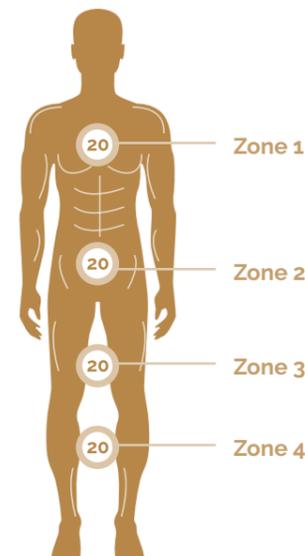
Tip! If you take a stress relieving treatment during your workday, we advice to use headphones (with or without music) and to close your eyes to enhance the effect. Lay down, take a deep breath and enjoy!

PHYSICAL RECOVERY:

Tip! Do not use at the beginning of treatments, or if you suffer from sleep disorders, physical stress or are otherwise sensitive to vibration.

INCREASE ALERTNESS LEVEL:

Tip! Do not use at the beginning of treatments, or if you suffer from sleep disorders, physical stress, migraines, epilepsy or are otherwise sensitive to vibration.



Sleep Quality

Programs	Zone 1/ Zone 2/ Zone 3/ Zone 4
Relaxation 25 minutes	0-20/20-30/30-40/30-40
Relaxation 39 minutes	0-20/20-30/30-40/30-40
Recovery 41 minutes	0-20/20-30/30-40/30-40

Stress Relief

Programs	Zone 1/ Zone 2/ Zone 3/ Zone 4
Relaxation 20 minutes	0-20/20-30/30-40/30-40
Relaxation 25 minutes	0-20/20-30/30-40/30-40
Relaxation 39 minutes	0-20/20-30/30-40/30-40
Recovery 41 minutes	0-20/20-30/30-40/30-40
Relaxation 10 minutes	10-30/30-40/30-40/30-40

Physical Recovery

Programs	Zone 1/ Zone 2/ Zone 3/ Zone 4
Recovery 36 minutes	0-15/10-30/40-60/40-60
Recovery 41 minutes	0-15/10-30/40-60/40-60

Between training sessions:

Relaxation 10 minutes	Activation 12 minutes
Recovery 22 minutes*	

*only in Gen2 products

Increase Alertness Level

Programs	Zone 1/ Zone 2/ Zone 3/ Zone 4
Activation 12 minutes	0-20/20-30/40-60/40-60
Activation 24 minutes	0-20/20-30/40-60/40-60

Our mission is to help people find a natural balance between body and mind. To reconnect with a better life.



Wenn Sie mit der Anwendung beginnen und die Schlafqualität verbessern und Stresssymptome lindern möchten:

- Beginnen Sie mit einem 25-minütigen Entspannungsprogramm einmal täglich oder mindestens 2-3 Mal pro Woche. Wir empfehlen eine regelmäßige Anwendung über 2-3 Wochen, um die Wirkung zu optimieren. Das autonome Nervensystem benötigt zur Bildung genügend Wiederholungen. Beginnen Sie mit der Verwendung der Standardvibrationsstärken verschiedener Programme (10-20-20-30 von Kopf bis Fuß).
- Je stärker das sympathische Nervensystem auf Hochtouren läuft, desto geringer ist die Vibrationsintensität zu Beginn. Übermäßige Intensitäten in einer solchen Situation können die Aufmerksamkeit erhöhen.
- Ein 39-minütiges Entspannungsprogramm ist oft der nächste Schritt zur Verbesserung der Schlafqualität. Das Programm hat auch eine stärkere Wirkung auf den Stoffwechsel.

Wenn Sie keine Probleme mit der Schlafqualität und Stress haben oder weitere besondere Überlegungen:

Sie können alle Programme und höhere Vibrationsintensitäten frei nutzen.

Körperliche Erholung:

- Wiederkehrende 22- und 36-Minuten-Programme

Erhöhung des Aufmerksamkeitsgrades:

- 12- und 24-Minuten-Programme zur Aktivierung

Sicherheit und Kontraindikationen

Die Vibration wirkt im gleichen Bereich wie die eigenen Vibrationen des Körpergewebes, weshalb die Möglichkeit von Nebenwirkungen minimal ist. Bei manchen Menschen können als Nebenwirkungen Unwohlsein oder Kopfschmerzen auftreten, die jedoch in der Regel nach 1–2 Anwendungen verschwinden. Um Beschwerden und Kopfschmerzen nach der Verwendung des Geräts zu vermeiden, empfehlen wir, viel Wasser zu trinken.

Für die Nutzung der Geräte gibt es keine Altersbeschränkung. Wenn Sie an Epilepsie, Migräne oder einer anderen Erkrankung leiden, die das Gehirn betrifft und zu schweren Symptomen führt, sollten Sie auf keinen Fall Aktivierungsprogramme verwenden. In den oben genannten Situationen empfehlen wir, die Vibration überhaupt nicht auf den Kopfbereich zu richten.

Setzen Sie die Leistungsregelung vorsichtig ein, denn die Vibration wirkt sich effektiv auf die Körperfunktionen aus. Insbesondere bei Schlafstörungen und verschiedenen Stresssymptomen empfiehlt es sich, die Leistung noch niedriger als die Grundeinstellung einzustellen. Auch die Leistungen im Kopf- und Nackenbereich sollten Sie behutsam nutzen, also zunächst die Leistungen im Kopfbereich vollständig beseitigen, insbesondere wenn es sich bei den Symptomen um häufige Kopfschmerzen, Migräne, Epilepsie, Schwindelgefühle oder Taubheitsgefühle der Hände in der Nacht handelt. Wenn Sie beginnen, die Leistung zu steigern, tun Sie dies zunächst im Bereich der unteren Gliedmaßen. Hauptsache, die Gesamtwirkung des Programms wird als angenehm empfunden. Die maximale Leistung sollten nur dann eingesetzt werden, wenn Sie den Stoffwechsel, die Durchblutung und die Regeneration ankurbeln möchten.

Benutzen Sie die Geräte nicht, wenn Sie eines der folgenden Probleme haben:

- Eine akute entzündliche Erkrankung, die sich ausbreiten kann
- Akuter Bandscheibenvorfall
- Akutes Blutgerinnsel
- Akuter Krebs
- Bei Schwangerschaft
- Grippe oder Fieber
- Gefahr einer Ablösung der Netzhaut oder Makula des Auges
- Am Tag einer Impfung
- Wenn die Gefahr innerer Blutungen besteht

Fragen Sie Ihren Arzt, wenn Sie unsicher sind, ob das Gerät für Sie geeignet ist.



Wichtige Sicherheitsanweisungen

Befolgen Sie bei der Verwendung eines elektrischen Geräts stets die grundlegenden Vorsichtsmaßnahmen. Lesen Sie vor der Verwendung alle Anweisungen.

GEFAHR - Um das Risiko eines Stromschlags zu verringern, trennen Sie dieses Gerät immer unmittelbar nach dem Gebrauch und vor der Reinigung vom Stromnetz.

WARNUNG - Schließen Sie dieses Gerät nur an eine ordnungsgemäß geerdete Steckdose an.

WARNUNG - Um das Risiko von Verbrennungen, Feuer, Stromschlägen oder Verletzungen zu verringern:

1. Das Gerät darf im eingesteckten Zustand nicht unbeaufsichtigt gelassen werden. Trennen Sie das Gerät vom Netz, wenn es nicht verwendet wird.
2. Decken Sie die separate Elektroneinheit nicht ab. Übermäßige Erwärmung kann zu Bränden, Stromschlägen oder Verletzungen führen.
3. Im Beisein von Kindern ist besondere Vorsicht geboten.
4. Benutzen Sie das Gerät nur für den in dieser Anleitung beschriebenen Zweck. Verwenden Sie keine Zusatzgeräte, die nicht vom Hersteller empfohlen werden.
5. Verwenden Sie dieses Gerät nicht, wenn das Netzkabel, der Stecker oder ein anderes Teil beschädigt ist, ins Wasser gefallen ist oder eine Fehlfunktion aufweist. Bringen Sie das Gerät zur Inspektion und Reparatur zu einem Servicecenter.
6. Tragen Sie dieses Gerät nicht am Netzkabel und verwenden Sie das Kabel nicht als Griff.
7. Vermeiden Sie es, das Kabel in der Nähe einer heißen Oberfläche zu verlegen.
8. Benutzen Sie das Gerät niemals, wenn die Lufteinlässe der Elektroneinheit blockiert sind. Halten Sie die Lufteinlässe frei von Flaum, Haaren und Ähnlichem.
9. Schieben Sie niemals Gegenstände in die Elektroneinheit, die nicht dorthin gehören.
10. Nicht im Freien verwenden.
11. Verwenden Sie während des Betriebs keine Aerosolprodukte (Sprays) oder Sauerstoff in der Nähe des Geräts.
12. Wenn Sie es nicht mehr verwenden, schalten Sie das Programm in der Anwendung aus und ziehen Sie den Stecker aus der Steckdose.



Wartung

Warten Sie das Gerät nicht selbst, außer wie in diesem Handbuch beschrieben. Wenn eine technische Wartung erforderlich ist, wenden Sie sich an Neurosonic: info@neurosonic.fi. Anleitungen für die häufigsten Problemsituationen finden Sie im Ratgeber zur Fehlerbehebung auf unserer Website.

Bewahren Sie das Gerät an einem Ort auf, an dem es keiner übermäßigen Staubbelastung ausgesetzt ist. Staubansammlungen können den zuverlässigen Betrieb des Systems beeinträchtigen. Saugen Sie den Lüftungskanal der Zentraleinheit des Geräts 2-3 Mal pro Jahr aus. So stellen Sie sicher, dass die Kühlung der Zentraleinheit funktioniert.

Die Hülle des Gerätes wird von außen bei Bedarf mit einem feuchten Tuch und einem milden Reinigungsmittel gereinigt. Für Kunstleder können Sie ein desinfizierendes Reinigungsmittel verwenden. Testen Sie die Eignung des Reinigungsmittels zunächst auf einer kleinen Fläche. Verwenden Sie zur Reinigung keine ätzenden Lösungsmittel. Achten Sie darauf, dass kein Wasser oder andere Flüssigkeiten in das Gerät gelangen. Schalten Sie den Strom aus, indem Sie das Gerät ausstecken, bevor Sie die Zentraleinheit saugen.

Technische Information

In der Zentraleinheit wird ein externes Netzteil an die Steckdose angeschlossen. Spannung 15 V, Leistung: im Betrieb max. 90 W, im Stand-by-Modus 0,5 W.

Garantie

Die Oy Neurosonic Finland Ltd gewährt auf das Gerät eine Garantie von vierundzwanzig (24) Monaten. Die Garantiezeit beginnt mit dem Tag, an dem das Produkt in den Besitz des Erstbenutzers gelangt. Diese Garantie gilt im Hoheitsgebiet Finnlands und beschränkt die Anwendbarkeit der in Finnland geltenden zwingenden Gesetzgebung auf den Verkauf des Geräts nicht, wie etwa des Verbraucherschutzgesetzes.

Wenn am Produkt ein Defekt vorliegt, repariert die Oy Neurosonic Finland Ltd oder ihr autorisierter Händler nach eigenem Ermessen das defekte Gerät oder übergibt dem Benutzer ein anderes Gerät. Die Oy Neurosonic Finland Ltd ist für mögliche Schäden, die durch Fehler verursacht werden, nicht verantwortlich. Die Garantie oder sonstige Haftung der Oy Neurosonic Finland Ltd gilt nicht für die normale Abnutzung des Geräts oder des zur Steuerung verwendeten Tablets, das mit dem Gerät geliefert wird.

Die Garantie gilt auch nicht in Situationen, in denen (I) ein Fehler oder eine Störung durch den Benutzer verursacht wurde, (II) das Gerät entgegen der Gebrauchsanweisung, falsch oder nachlässig verwendet wurde, (III) das Gerät an ein anderes Gerät angeschlossen wurde, repariert oder geöffnet oder anderweitig modifiziert oder falsch installiert wurde, oder (IV) das Gerät wurde von einer anderen Person als dem Verbraucher weiterverkauft, ohne dass Oy Neurosonic Finland und der ursprüngliche Käufer des Geräts der Lieferung des Produkts zum Weiterverkauf ausdrücklich zugestimmt haben.

Wenn der Benutzer des Geräts die von Oy Neurosonic Finland gewährte Garantie in Anspruch nehmen möchte, muss er den lesbaren Kaufbeleg des Geräts vorlegen. Darüber hinaus muss der Nutzer einen Mangel des Gerätes während der Gewährleistungsfrist innerhalb von zwei Monaten ab dem Zeitpunkt, zu dem er den Mangel entdeckt hat oder hätte entdecken müssen, geltend machen. Der Nutzer muss den Garantieanspruch während der Garantiezeit geltend machen.

NEUROSONIC[®]

**www.neurosonictech.com
[@neurosonicrelax](https://www.instagram.com/neurosonicrelax)**

**+358 10 201 1600
info@neurosonic.fi**