

# NEUROSONIC®

## Owner's Manual





## Mikä Neurosonic?

### Neurosonic - Reset. Sleep better. Stress less!

Autamme ihmisiä palautumaan, parantamaan suorituskykyään ja tuntemaan olonsa mahtavaksi. Tämä tapahtuu poistamalla stressiä, parantamalla unen laatua ja auttamalla palautumaan nopeammin. Neurosonicin suomalainen hyvinvointiteknologia perustuu matalataajuusvärähtelyyn, joka aktivoi autonomisen hermostomme.

Neurosonic lähettää kehoon erittäin matalataajuisia värähtelyä. Värähtely edistää kehon luonnollisia korjaavia ominaisuuksia parantamalla unen laatua ja rauhoittamalla hermostoa. Neurosonicin avulla palauttavat kokemukset tulevat osaksi arkea vaivatta, eivätkä vaadi suuria muutoksia päivittäisiin rutiineihin.

#### Stressin lievittyminen

Värähtely ohjaa kehon ja mielen mekaanisesti meditaation kaltaiseen tilaan, joka hoitaa ja ehkäisee stressiin liittyviä oireita.

#### Laadukkaampi uni

Stressihormonien tuotanto vähenee ja unimekanismit palautuvat. Öinen heräily vähenee. Uni muuttuu rauhallisemmaksi ja palautuminen tehokkaammaksi.

#### Kehon tasapainon ylläpito

Värähtelyn avulla tasapainotetaan hermoston toimintaa. Keho rauhoittuu ja sitä korjaavat mekanismit toimivat paremmin.

## Käytön aloitus

Yhdistä tarvittavat kaapelit ja sähköjohdot laitteen mukana tulleeseen keskusyksikköön ja virtajohto pistorasiaan.

1. Lataa Neurosonic-sovellus Googlen Play-kaupasta tai Apple-storesta. Löydät sovelluksen hakusanalla "Neurosonic".
2. Asenna sovellus loppuun sen antamien ohjeiden mukaisesti.
3. Asennuksen ja yhteyden muodostamisen jälkeen pääset sovelluksen päänäyttöön, jonka jälkeen sovellus ja Neurosonic-laitteesi ovat valmiit käytettäväksi.

Aloituspäätöllä näet neljä eri ohjelmatyyppiä:

**Rentoutus, Tehonokoset, Aktivointi ja Palautuminen.**

Valitse ensin haluamasi pääkäyttöalue ja sitten käytettävä ohjelma. Hyväksy käyttäjäehdot.

4. Kun käynnistät valitsemasi ohjelman, se laskee aikaa 3:sta alaspäin, jonka jälkeen ohjelma käynnistyy. Kun ohjelma on käynnistynyt, voit klikata ruutua, jolloin pääset voimakkuuden säätöön.
  5. Klikkaamalla eri kehonalueilla sijaitsevia vilkkuvia ympyröitä tulee esiin liukusäätimet. Jos haluat lisätä tehoa valitsemallasi alueella, liu'uta säädintä oikealle, vähentääksesi tehoa, liu'uta säädintä vasemmalle.
- Viemällä säädön täysin vasemmalle (LO), valitsemasi alueen teho poistuu kokonaan. Täysin oikealle (HI) viemällä, saat kyseiselle alueelle maksimitehot.

**Lisätietoa ohjelmista sekä niiden käytöstä löytyy osoitteesta [neurosonic.fi](https://neurosonic.fi)**

# Ohjelmakuvaukset

## Rentoutus

### 10 min rentouttava ohjelma.

Koko kehon läpikäyvä virkistävä rentoutusohjelma.

### 20 min rentouttava ohjelma.

Fyysisin rentoutusohjelma. Ottaa erityisesti selän alueen huomioon, erityisen hyvä ohjelma niska- ja hartiasrudun jännityksiin.

### 25 min rentouttava ohjelma.

Paras aloitusohjelma. Toimii erityisesti unenlaadun parantamiseen ja stressioireiden lievitykseen. Alaraajapainotteinen syvärentoutus.

### 39 min rentouttava ohjelma.

Syvärentoutusohjelma. Sisältää yhden hierovamman osion, joka aktivoi myös aineenvaihduntaa.

## Aktivointi

### 12 min aktivoiva ohjelma.

Vireystasoa nostava aktivointiohjelma. Sopii erityisesti käytettäväksi aamulla ja päivällä.

### 24 min aktivoiva ohjelma.

Tehokkain aktivointiohjelma. Ei suositella käytettäväksi alussa, jos unen kanssa on haasteita. Erittäin tehokas ohjelma niska-hartiasrudun jännityksiin ja vireystason nostoon.

## Palautuminen

### 22 min palauttava ohjelma.

Energisoiva ja hyvin fyysinen palauttava ohjelma, vaikuttaa tehokkaasti aineenvaihduntaan.

Huom. Tämä ohjelma on saatavilla vain Gen2 -tuotteissa.

### 36 min palauttava ohjelma.

Ohjelma on tarkoitettu fyysisen ja psyykkisen palautumisen edistämiseen. Lisää voimakkaasti verenkiertoa ja nestekiertoa ja rentouttaa samalla lihaksia. Hyvä ohjelma mm. kivun ja turvotuksen sekä huonon verenkierron hoitoon.

### 41 minuutin palauttava ohjelma.

Käytä ohjelmaa palautumiseen ja unen laadun edistämiseen esimerkiksi urheilun jälkeen myöhempään illalla. Hyvä yhdistelmäohjelma myös unihäiriöiden, lihasjännityksen, päänsäryn, kipujen, turvotuksen ja huonon ääreisverenkierron hoitoon.



# Näin aloitat Neurosonic-laitteen käytön

Suosittelimme aloittamaan laitteen käytön matalilla tehoasetuksilla. Liian suuri värähtelyteho voi aiheuttaa päinvastaisia vaikutuksia kuin mitä tavoittelet (esimerkiksi aktivoinnin palautumisen sijaan). Voit lisätä tehoja sitä mukaa, kun perehdyt laitteen käyttöön ja kehosi on totunut siihen.

## UNEN LAATU:

**Vinkki!** Suosittelemme hoidon ottamista illalla. Jos hoito otetaan päivällä, sen jälkeen ei suositella raskasta liikuntaa. Löydät sopivan ajankohdan unen edistämiseen laitteen käytön kautta.

## STRESSIN LIEVITYS:

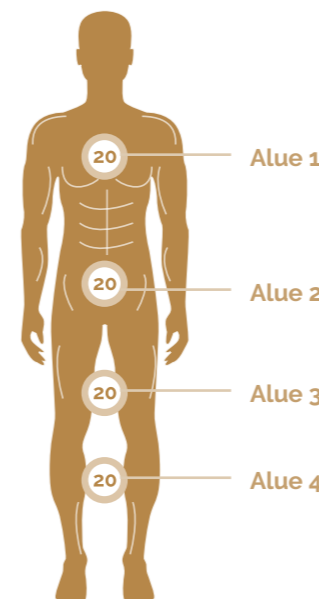
**Vinkki!** Jos otat stressiä lievittävän hoidon työpäiväsi aikana, suosittelemme käyttämään kuulokkeita (musiikin kanssa tai ilman) ja sulkemaan silmäsi vaikutuksen tehostamiseksi. Käy makuulle, hengitä syvään ja nauti!

## FYYSINEN PALAUTUMINEN:

**Vinkki!** Älä käytä hoitojen alussa tai jos sinulla on unihäiriöitä, fyysisiä stressin oireita tai olet muuten herkkä värähtelylle.

## VIREYSTASON NOSTAMINEN:

**Vinkki!** Älä käytä hoitojen alussa tai jos sinulla on unihäiriöitä, fyysisiä stressin oireita, migreeniä, epilepsiaa tai olet muuten herkkä värähtelylle.



## Unen laatu:

Ohjelmat:	Alue 1/Alue 2/Alue 3/Alue 4
Rentoutus 25 minuuttia	0-20/20-30/30-40/30-40
Rentoutus 39 minuuttia	0-20/20-30/30-40/30-40
Palautuminen 41 minuuttia	0-20/20-30/30-40/30-40

## Stressin lievitys:

Ohjelmat:	Alue 1/Alue 2/Alue 3/Alue 4
Rentoutus 20 minuuttia	0-20/20-30/30-40/30-40
Rentoutus 25 minuuttia	0-20/20-30/30-40/30-40
Rentoutus 39 minuuttia	0-20/20-30/30-40/30-40
Palautuminen 41 minuuttia	0-20/20-30/30-40/30-40
Rentoutus 10 minuuttia	10-30/30-40/30-40/30-40

## Fyysinen palautuminen:

Ohjelmat:	Alue 1/Alue 2/Alue 3/Alue 4
Palautuminen 36 minuuttia	0-15/10-30/40-60/40-60
Palautuminen 41 minuuttia	0-15/10-30/40-60/40-60

## Harjoituskertojen välillä:

Rentoutus 10 minuuttia	Aktivointi 12 minuuttia
Palautuminen 22 minuuttia*	

\*vain Gen2 -tuotteissa

## Vireystason nostaminen:

Ohjelmat:	Alue 1/Alue 2/Alue 3/Alue 4
Aktivointi 12 minuuttia	0-20/20-30/40-60/40-60
Aktivointi 24 minuuttia	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.**



## **Kun aloitat käytön ja haluat parantaa unenlaatua ja lievittää stressin oireita:**

- Aloita käyttö 25 minuutin rentoutusohjelmalla kerran päivässä tai vähintään 2-3 kertaa viikossa. Suosittelemme säännöllistä käyttötiheyttä 2-3 viikon ajan vaikutusten optimoimiseksi. Autonominen hermosto tarvitsee tarpeeksi toistoja muovautukseen. Aloita käyttö eri ohjelmista löytyvillä värähtelyn oletusvoimakkuuksilla (10-20-20-30 päästä jalkoihin).
- Mitä enemmän sympaattinen hermosto on ylikierroksilla sitä pienempi värähtelyn voimakkuus alkuun. Liian suuret voimakkuudet tällaisessa tilanteessa voi vaikuttaa vireystasoa nostavasti.
- 39 min rentouttava ohjelma on usein seuraava askel unenlaadun korjaamisessa. Ohjelma vaikuttaa voimakkaammin myös aineenvaihduntaan.

### **Jos sinulla ei ole haasteita unenlaadun ja stressin kanssa tai muuta erityistä huomioitavaa:**

Voit käyttää vapaasti kaikkia ohjelmia sekä suurempia värähtelyn voimakkuuksia.

### **Fyysinen palautuminen:**

- Palauttavat 22 ja 36 minuutin ohjelmat

### **Vireystason nosto:**

- Aktivointi 12 ja 24 minuutin ohjelmat

# Turvallisuus ja vasta-aiheet

Värähtely toimii samalla alueella kuin kehon kudosten omat värähtelyt ja tämän vuoksi sivuoireiden mahdollisuus on vähäinen. Joillekin voi tulla sivuoireina huonovointisuutta tai päänsärkyä, mutta tämä jää yleensä pois 1-2 käyttökerran jälkeen. Välttääksesi huonovointisuutta ja päänsärkyä laitteen käytön jälkeen, suosittelemme juomaan reilusti vettä.

Laitteiden käytöllä ei ole ikärajoituksia. Jos sinulla on epilepsia, migreeni tai jokin muu aivoihin vaikuttava ja tämän seurauksena vakavia oireita tuottava sairaus, älä käytä lainkaan aktiivisia ohjelmia. Edellä mainituissa tilanteissa suosittelemme, ettei värähtelyä suunnata pään alueelle lainkaan.

Käytä tehonsäätöä harkiten, koska värähtely vaikuttaa tehokkaasti keho toimintoihin. Erityisesti unihäiriöissä ja erilaisissa stressioireissa tehot kannattaa säätää jopa perusasetusta pienemmälle. Myös pään ja niskan alueen tehoja kannattaa käyttää harkiten, joten ota aluksi pään alueen tehot kokonaan pois, etenkin jos oireena on usein päänsärkyä, migreeniä, epilepsiaa, huimausta tai yöllistä käsien puutumista. Kun lähdet nostamaan tehoja, tee se ensin alaraajojen alueelle. Pääasia on, että ohjelman kokonaisteho koetaan miellyttävänä. Maksimitehoja kannattaa käyttää vain, jos haluat tehostaa aineenvaihduntaa, verenkiertoa ja palautumista.

## Älä käytä laitteita, jos sinulla on jokin seuraavista:

- Akuutti tulehdustila, joka voi levitä
- Akuutti välilevyn pullistuma
- Akuutti veritulppa
- Akuutti syöpä
- Olet raskaana
- Flunssa tai kuume
- Silmän verkkokalvon tai mykiön irtoamisen vaara
- Rokotuspäivänä
- Sinulla on sisäisen verenvuodon vaara

**Kysy lääkäriltäsi, mikäli olet epävarma laitteen soveltuvuudesta itsellesi.**



# Tärkeitä turvaohjeita

Kun käytät sähkökäyttöistä laitetta, noudata aina perusvarotoimia. Lue kaikki ohjeet ennen käyttöä.

- Sähköiskun riskin vähentämiseksi irrota tämä laite aina sähköpistorasiasta heti käytön jälkeen ja ennen puhdistusta.
- Liitä tämä laite vain asianmukaisesti maadoitettuun pistorasiaan.

## - Palovammojen, tulipalon, sähköiskun tai henkilövahinkojen riskin vähentämiseksi:

1. Laitetta ei saa jättää ilman valvontaa kytkettynä pistorasiaan. Irrota pistorasiasta, kun laitetta ei käytetä.
2. Älä peitä erillistä elektroniikkayksikköä. Liiallinen kuumeneminen voi aiheuttaa tulipalon, sähköiskun tai henkilövahingon.
3. Lasten läsnäollessa noudatettava erityistä varovaisuutta.
4. Käytä laitetta vain tässä ohjeessa kuvattuun käyttötarkoitukseen. Älä käytä lisäosia, joita valmistaja ei ole suositellut.
5. Älä käytä tätä laitetta, jos sen virtajohto, pistoke tai muu osa on vaurioitunut, pudonnut veteen tai se ei toimi kunnolla. Vie laite huoltoon tarkastettavaksi ja korjattavaksi.
6. Älä kanna tätä laitetta virtajohdosta tai käytä johtoa kahvana.
7. Vältä johdon asettamista kuumen pinnan läheisyyteen.
8. Älä koskaan käytä laitetta, jos elektroniikkayksikön ilmanottoaukot ovat tukossa. Pidä ilmanottoaukot vapaana nukasta, hiuksista ja vastaavista.
9. Älä koskaan työnnä elektroniikkayksikköön sinne kuulumattomia esineitä.
10. Älä käytä ulkona.
11. Älä käytä aerosolituotteita (suihkeita) tai happea laitteen läheisyydessä sen ollessa käytössä.
12. Kun lopetat käytön sammuta ohjelma applikaatiosta ja irrota pistoke pistorasiasta.



## Huolto

Älä huolla laitetta itse muutoin kuin tässä oppaassa on kerrottu. Jos tekninen huolto on tarpeen, ota yhteyttä Neurosoniciin: [info@neurosonic.fi](mailto:info@neurosonic.fi). Verkkosivuiltamme löytyvästä vianetsintäoppaasta löydät ohjeet yleisimpiin ongelmatilanteisiin .

Säilytä laitetta paikassa, jossa se ei altistu liialliselle pölylle. Pölyn kertyminen voi estää järjestelmän luotettavan toiminnan. Imuroi laitteen keskusyksikön tuuletuskana 2-3 kertaa vuodessa. Näin varmistat, keskusyksikön toimivan jäähdytyksen.

Laitteen verhoilu puhdistetaan ulkoapäin tarvittaessa kostella liinalla ja miedolla pesuaineella. Keinonahassa voit käyttää desinfiivaa puhdistusainetta. Kokeile aineen sopivuus ensin pienelle alueelle. Älä käytä puhdistamiseen syövyttäviä liuottimia. Varmista, ettei laitteeseen pääse vettä tai muita nesteitä. Sammuta virta irrottamalla laite pistorasiasta ennen keskusyksikön imurointia.

### Tekniset tiedot

Keskusyksikössä ulkopuolinen virtalähde, liitetään pistorasiaan.  
Jännite 15 V, teho: käytössä max 90 W, stand by-tilassa 0,5 W.

## Takuu

Oy Neurosonic Finland Ltd myöntää laitteelle kahdenkymmenen neljän (24) kuukauden takuun. Takuu aika lasketaan alkaneeksi siitä päivästä, jolloin laitteen ensimmäinen käyttäjä on saanut tuotteen haltuunsa. Tätä takuuta sovelletaan Suomen alueella, eikä sillä rajoiteta Suomessa voimassa olevan pakottavan lainsäädännön, kuten kuluttajansuojalain, soveltuvuutta laitteen kauppaan.

Jos tuotteessa on virhe, Oy Neurosonic Finland Ltd tai sen valtuuttama jälleenmyyjä korjaa viollisen laitteen tai luovuttaa käyttäjälle toisen laitteen harkintansa mukaan. Oy Neurosonic Finland Ltd ei vastaa virheistä mahdollisesti aiheutuvista vahingoista. Takuu tai muu Oy Neurosonic Finland Ltd:n virhevastuu ei koske laitteen normaalia kulumista eikä laitteen mukana tulevaa, ohjaukseen käytettyä tablettia.

Takuu ei myöskään koske tilanteita, jossa (I) virhe tai vika aiheutuu käyttäjästä, (II) laitetta on käytetty käyttöohjeen vastaisesti, väärin tai huolimattomasti, (III) laite on liitetty toiseen laitteeseen, korjattu tai avattu tai muutoin muunneltu taikka asennettu virheellisesti, tai (IV) laite on muun kuin kuluttajan toimesta jälleenmyyty ilman, että Oy Neurosonic Finland ja laitteen alkuperäinen ostaja ovat nimenomaisesti sopineet tuotteen toimittamisesta jälleenmyyntitarkoituksessa.

Mikäli laitteen käyttäjä haluaa vedota Oy Neurosonic Finlandin myöntämään takuuseen, tulee käyttäjän esittää laitteen hankintakuitti, joka on lukukelpoinen. Käyttäjän tulee myös vedota takuuajana laitteessa olevaan virheeseen kahden kuukauden kuluessa siitä, kun hän havaitsi virheen tai hänen olisi pitänyt se havaita. Käyttäjän tulee esittää takuuvaatimus takuuajana.

**NEUROSONIC®**

**www.neurosonic.fi**  
**@neurosonicrelax**

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