

NEUROSONIC[®]

Owner's Manual





Wat is Neurosonic?

Neurosonic - Reset. Sleep better. Stress less!

Wij helpen mensen te herstellen, hun prestaties te verbeteren en zich goed te voelen. Dit gebeurt door stress weg te nemen, de slaapkwaliteit te verbeteren en sneller te herstellen.

De Finse wellness-technologie van Neurosonic is gebaseerd op laagfrequente trillingen die ons autonome zenuwstelsel activeren. Neurosonic stuurt trillingen met een zeer lage frequentie naar het lichaam. De vibratie bevordert de natuurlijke herstellende eigenschappen van het lichaam door de slaapkwaliteit te verbeteren en het zenuwstelsel te kalmeren. Met Neurosonic worden herstellende ervaringen moeiteloos onderdeel van het dagelijks leven en vereisen ze geen grote wijzigingen in de dagelijkse routines.

Stressvermindering

De trilling leidt het lichaam en de geest mechanisch in een toestand die lijkt op meditatie, waarbij stressgerelateerde symptomen behandeld en voorkomen worden.

Slaap van betere kwaliteit

De productie van stresshormonen neemt af en de slaapmechanismen worden hersteld. Het 's nachts wakker worden neemt af. De slaap wordt vrediger en het herstel efficiënter.

Het handhaven van de lichaamsbalans

Trillingen brengen de werking van het zenuwstelsel in evenwicht. Het lichaam kalmeert en de reparatiemechanismen van het lichaam werken beter.

Aan de slag

Sluit de benodigde kabels en elektrische snoeren aan op de centrale eenheid die bij het apparaat is geleverd en steek het netsnoer in het stopcontact.

1. Download de Neurosonic-app uit de Google Play Store of uit de Apple Store. De app is te vinden door te zoeken naar "Neurosonic".
2. Volg de instructies om de installatie van de app te voltooien.
3. Na installatie en verbinding komt u in het hoofdscherm van de app terecht, waarna de app en uw Neurosonic-apparaat klaar voor gebruik zijn.

Op het startscherm zie u vier verschillende programmatypes:
Ontspanning, Krachttraining, Activering en Herstel.

Selecteer eerst het gewenste hoofdgebruiksgebied en vervolgens het programma dat u zou willen gebruiken. Accepteer de gebruiksvoorwaarden.

4. Wanneer u het door u gekozen programma start, telt het af vanaf 3, waarna het programma start. Wanneer het programma is gestart, kunt u op het vakje klikken, waarmee u het volume kunt aanpassen.
5. De schuifregelaars verschijnen door op de knipperende cirkels in verschillende lichaamsdelen te klikken. Als u het vermogen binnen het geselecteerde bereik wilt vergroten, schuift u de regelaar naar rechts; om het vermogen te verlagen, schuift u de regelaar naar links.

Door de regelaar helemaal naar links (LO) te bewegen, wordt de kracht van het geselecteerde gebied volledig verwijderd. Door helemaal naar rechts te bewegen (HI), verkrijgt u het maximale vermogen in dat gebied.

Meer informatie over de programma's en het gebruik ervan is te vinden op neurosonictech.com

Programmabeschrijvingen

Ontspanning

Ontspannend programma van 10 minuten.

Een verfrissend ontspanningsprogramma dat door het hele lichaam gaat.

Ontspannend programma van 20 minuten.

Het meest fysieke ontspanningsprogramma. Er wordt met name rekening gehouden met het ruggedeelte, een bijzonder goed programma voor spanning in het nek- en schoudergebied.

Ontspannend programma van 25 minuten.

Het beste programma om mee te starten. Werkt vooral voor het verbeteren van de slaapkwaliteit en het verlichten van stresssymptomen. Op de onderste ledematen gerichte diepe ontspanning.

Ontspannend programma van 39 minuten.

Diep ontspanningsprogramma. Bevat een meer masserend gedeelte dat tevens de stofwisseling activeert.

Activatie

Activatieprogramma van 12 minuten.

Een activatieprogramma dat de alertheid verhoogt. Dit is vooral geschikt voor gebruik in de ochtend en overdag.

Activatieprogramma van 24 minuten.

Het meest effectieve activatieprogramma. Het wordt niet aanbevolen om het in het begin te gebruiken als er slaapproblemen aanwezig zijn. Het is een zeer effectief programma om spanning in het nek- en schoudergebied te verminderen en om de alertheid te verhogen.

Herstel

Herstelprogramma van 22 minuten.

Een stimulerend en zeer fysiek herstelprogramma beïnvloedt effectief de stofwisseling.

LET OP! Dit programma is alleen beschikbaar op Genz-producten.

Herstelprogramma van 36 minuten.

Het programma is bedoeld om lichamelijk en psychisch herstel te bevorderen. Verhoogt de bloeds- en vochtomloop sterk en ontspant tegelijkertijd de spieren. Een goed programma om bijvoorbeeld pijn, zwelling en slechte bloedsomloop te behandelen

Herstelprogramma van 41 minuten.

Gebruik het programma om de slaapkwaliteit te herstellen en te bevorderen, bijvoorbeeld na het sporten later op de avond. Een goed combinatieprogramma is ook geschikt voor de behandeling van slaapproblemen, spierspanning, hoofdpijn, pijn, zwelling en een slechte perifere bloedsomloop.



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:

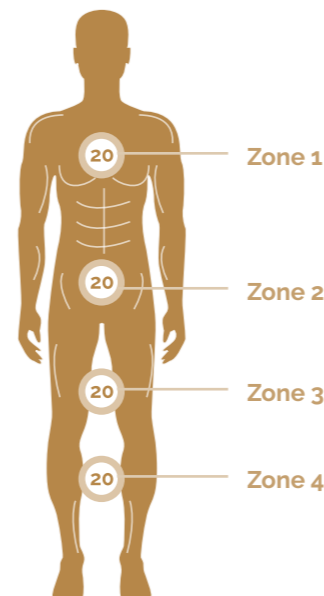
Tip! If you take a stress relieving treatment during your workday, we advice to use headphones (with or without music) and to close your eyes to enhance the effect. Lay down, take a deep breath and enjoy!

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.



Wanneer u het gaat gebruiken en de slaapkwaliteit wilt verbeteren en stresssymptomen wilt verlichten:

- Start één keer per dag of minimaal 2-3 keer per week met een ontspanningsprogramma van 25 minuten. Wij adviseren regelmatig gebruik gedurende 2-3 weken om de effecten te optimaliseren. Het autonome zenuwstelsel heeft voldoende herhalingen nodig om zich te kunnen vormen. Start met het gebruik van de standaard trillingssterkten die in verschillende programma's voorkomen (10-20-20-30 van top tot teen).
- Hoe meer het sympathische zenuwstelsel in overdrive is, hoe lager de trillingsintensiteit in het begin. Een te hoge intensiteit kan in een dergelijke situatie het alertheidsniveau verhogen.
- Een ontspannend programma van 39 minuten is vaak de volgende stap bij het verbeteren van de slaapkwaliteit. Het programma heeft ook een sterker effect op de stofwisseling.

Als u geen problemen heeft met de slaapkwaliteit, stress of andere speciale overwegingen :

U kunt vrijelijk gebruik maken van alle programma's en hogere trillingsintensiteiten.

Fysiek herstel:

- Herstellende programma's van 22 en 36 minuten

Het niveau van alertheid verhogen:

- Activatie van programma's van 12 en 24 minuten

Veiligheid en contra-indicaties

De trilling werkt in hetzelfde gebied als de trillingen van de lichaamsweefsels, en hierdoor is de kans op bijwerkingen minimaal. Sommige mensen kunnen last krijgen van malaise of hoofdpijn als bijwerkingen, maar dit verdwijnt meestal na 1-2 keer gebruik. Om ongemak en hoofdpijn na gebruik van het apparaat te voorkomen, raden wij aan om veel water te drinken.

Er zijn geen leeftijdsbeperkingen voor het gebruik van de apparaten. Als u epilepsie, migraine of een andere ziekte heeft die de hersenen aantast en ernstige symptomen tot gevolg heeft, gebruik dan helemaal geen activatieprogramma's. In bovengenoemde situaties adviseren wij om de trilling helemaal niet op het hoofdgebied te richten.

Gebruik de vermogensregeling zorgvuldig, omdat de trillingen een sterk effect op de lichaamsfuncties hebben. Vooral bij slaapstoornissen en diverse stresssymptomen is het aan te raden om het vermogen nog lager in te stellen dan de basisinstelling. U moet ook voorzichtig omgaan met de effecten van het hoofd- en nekgebied, dus verwijder eerst de effecten van het hoofdgebied volledig, vooral als het symptoom frequente hoofdpijn, migraine, epilepsie, duizeligheid of gevoelloosheid van de handen 's nachts is. Wanneer u het vermogen begint te vergroten, doe dit dan eerst in het gebied van de onderste ledematen. Het belangrijkste is dat het algehele effect van het programma als aangenaam wordt ervaren. De maximale vermogens mogen alleen worden gebruikt als u dat wilt om de stofwisseling, de bloedsomloop en het herstel te stimuleren.

Gebruik de apparaten niet als u een van de volgende aandoeningen heeft:

- Een acute ontstekingsaandoening die zich kan verspreiden
- Acute hernia
- Acuut bloedstolsel
- Acute kanker
- U bent zwanger
- Griep of koorts
- Risico op loslaten van het netvlies of de macula van het oog
- Op de dag van vaccinatie
- U loopt risico op inwendige bloedingen.

Vraag uw arts als u niet zeker weet of het apparaat voor u geschikt is.



Belangrijke veiligheidsinstructies

Wanneer u een elektrisch apparaat gebruikt, dient u altijd de basisvoorzorgsmaatregelen in acht te nemen. Lees vóór gebruik alle instructies.

WAARSCHUWING - Om het risico op een elektrische schok te verminderen, dient u dit apparaat onmiddellijk na gebruik en vóór het reinigen altijd uit het stopcontact te halen.

WAARSCHUWING - Sluit dit apparaat alleen op een correct geaard stopcontact aan.

WAARSCHUWING - om het risico op brandwonden, brand, elektrische schokken of persoonlijk letsel te verminderen:

1. Het apparaat mag niet onbeheerd worden achtergelaten als het is aangesloten. Koppel het apparaat los als het niet wordt gebruikt.
2. Dek de afzonderlijke elektronische eenheid niet af. Overmatige verhitte kan brand, elektrische schokken of persoonlijk letsel veroorzaken.
3. Er moet bijzondere voorzichtigheid in acht worden genomen bij de aanwezigheid van kinderen.
4. Gebruik het apparaat alleen voor het doel dat in deze handleiding wordt beschreven. Gebruik geen hulpstukken die niet door de fabrikant worden aanbevolen.
5. Gebruik dit apparaat niet als het netsnoer, de stekker of een ander onderdeel beschadigd is, in het water gevallen is of niet goed functioneert. Breng het apparaat naar een servicecentrum voor inspectie en reparatie.
6. Draag dit apparaat niet aan het netsnoer en gebruik het snoer niet als handvat.
7. Plaats het snoer niet in de buurt van een heet oppervlak.
8. Gebruik het apparaat nooit als de luchtinlaten van de elektronische unit geblokkeerd zijn. Houd de luchtinlaat vrij van pluisjes, haar etc.
9. Duw nooit voorwerpen die daar niet thuishoren in de elektronische eenheid.
10. Niet buitenshuis gebruiken.
11. Gebruik geen spuitbussen (sprays) of zuurstof in de buurt van het apparaat terwijl het in gebruik is.
12. Wanneer u stopt met het gebruik, schakelt u het programma in de app uit en haalt u de stekker uit het stopcontact.



Service

Voer zelf geen onderhoud aan het apparaat uit, anders dan beschreven in deze handleiding. Als technisch onderhoud nodig is, leg dan contact met Neurosonic via info@neurosonic.fi. Instructies voor de meest voorkomende probleemsituaties vindt u in de probleemoplossingsgids op onze website.

Bewaar het apparaat op een plaats waar het niet overmatig aan stof wordt blootgesteld. Ophoping van stof kan de betrouwbare werking van het systeem belemmeren. Stofzuig het ventilatiekanaal van de centrale eenheid van het apparaat 2-3 keer per jaar. Zo zorgt u ervoor dat de koeling van de centrale eenheid werkt.

De bekleding van het apparaat moet van buitenaf worden gereinigd, indien nodig met een vochtige doek en een mild schoonmaakmiddel. Op kunstleer kunt u een desinfecterend reinigingsmiddel gebruiken. Test eerst de geschiktheid van de stof op een klein oppervlak. Gebruik voor het reinigen geen bijtende oplosmiddelen. Zorg ervoor dat er geen water of andere vloeistoffen in het apparaat terechtkomen. Schakel de stroom uit door de stekker uit het stopcontact te halen voordat u de centrale eenheid gaat stofzuigen.

Technische specificaties

In de centrale eenheid wordt een externe voeding op het stopcontact aangesloten. Spanning 15 V, vermogen: in gebruik max 90 W, in stand-by-modus 0,5 W.

Garantie

Oy Neurosonic Finland Ltd verleent het apparaat een garantie van vierentwintig (24) maanden. De garantieperiode wordt berekend vanaf de dag dat de eerste gebruiker van het apparaat het product in bezit neemt. Deze garantie is van toepassing op het grondgebied van Finland en beperkt de toepasselijkheid van verplichte wetgeving die in Finland van kracht is, zoals de Consumentenbeschermingswet, niet op de verkoop van het apparaat.

Als het product een defect vertoont, zal Oy Neurosonic Finland Ltd of zijn geautoriseerde dealer naar eigen goeddunken het defecte apparaat repareren of een ander apparaat aan de gebruiker overhandigen. Oy Neurosonic Finland Ltd is niet verantwoordelijk voor mogelijke schade veroorzaakt door fouten. Garantie of andere aansprakelijkheid bij fouten van Oy Neurosonic Finland Ltd is niet van toepassing op normale slijtage van het apparaat of de tablet die wordt gebruikt voor bediening en die bij het apparaat wordt geleverd.

De garantie is ook niet van toepassing op situaties waarin (I) een fout of defect is veroorzaakt door de gebruiker, (II) het apparaat in strijd met de instructies, onjuist of onzorgvuldig is gebruikt, (III) het apparaat is aangesloten op een ander apparaat, gerepareerd of geopend of anderszins gewijzigd of onjuist geïnstalleerd, of (IV) het apparaat is doorverkocht door iemand anders dan de gebruiker zonder dat Oy Neurosonic Finland en de oorspronkelijke koper van het apparaat uitdrukkelijk hebben ingestemd met de levering van het product voor wederverkoopdoeleinden.

Als de gebruiker van het apparaat een beroep wil doen op de door Oy Neurosonic Finland verleende garantie, moet de gebruiker een leesbare aankoopbon van het apparaat overleggen. De gebruiker moet tijdens de garantieperiode ook een defect aan het apparaat claimen, binnen twee maanden nadat hij/zij het defect heeft ontdekt of had moeten ontdekken. De gebruiker moet een garantieclaim gedurende de garantieperiode indienen.

NEUROSONIC[®]

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

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