

NEUROSONIC®

Owner's Manual





Vad är Neurosonic?

Neurosonic - Reset. Sleep better. Stress less!

Vi hjälper människor att återhämta sig, förbättra sin prestationsförmåga och må bra. Man uppnår det här genom att avlägsna stress, förbättra sömnkvaliteten och hjälpa till att återhämta sig snabbare.

Neurosonics finländska välbefinnandeteknik grundar sig på vibrationer med låg frekvens som aktiverar vårt autonoma nervsystem. Neurosonic skickar vibrationer med mycket låg frekvens till kroppen. Vibrationen främjar kroppens naturliga korrigerande egenskaper genom att förbättra sömnkvaliteten och lugna nervsystemet. Med Neurosonic blir de återställande upplevelserna en enkel del av vardagen, och de kräver inte att man gör några större förändringar i de dagliga rutinerna.

Stressavlastning

Vibrationen leder mekaniskt kroppen och sinnet i ett tillstånd som liknar meditation, som behandlar och förebygger stressrelaterade symtom.

Bättre sömnkvalitet

Produktionen av stresshormoner minskar och sönmekanismerna återställs. Mindre uppvaknande på natten. Sömnen blir lugnare och återhämtningen effektivare.

Bibehållande av kroppens balans

Vibrationen balanserar nervsystemets funktion. Kroppen lugnar ner sig och mekanismerna som reparerar den fungerar bättre.

Påbörja användningen

Anslut nödvändiga kablar och elkablar till den centralenhet som följde med apparaten och sätt in elkontakten i ett vägguttag.

1. Ladda ner Neurosonic-appen från Google Play eller Apple Store. Du hittar appen med sökordet "Neurosonic".
2. Installera appen enligt de anvisningar som ges.
3. Efter att appen installerats och förbindelsen upprättats kommer du till appens huvudsida och appen och din Neurosonic-apparat är redo att användas .

På startsidan ser du fyra olika programtyper:

Avslappning, Pownap, Aktivering och Återhämtning.

Välj först önskat huvudanvändningsområde och därefter det program som ska användas. Godkänn användningsvillkoren.

4. När du startar det valda programmet räknar det ner från 3 varefter programmet startar. När programmet är igång kan du klicka på rutan så att du kommer åt att ställa in styrkan.
5. Skjutreglage visas genom att klicka på de blinkande cirkelarna vid olika kroppsområden. Skjut reglaget åt höger för att öka effekten i det valda området och åt vänster för att minska effekten.

Genom att skjuta reglaget helt till vänster (LO) försvinner effekten på det valda området helt. Genom att skjuta reglaget helt till höger (HI) får du maximal effekt på det valda området.

Du hittar mer information om de olika programmen och hur du använder dem på neurosonic.se

Beskrivning av program

Avslappning

10 min avslappnande program.

Ett uppiggande avslappningsprogram för hela kroppen.

20 min avslappnande program.

Det mest fysiska avslappningsprogrammet. Var särskilt uppmärksam på ryggområdet. Programmet är särskilt bra om man har spänningar i nacke och axlar.

25 min avslappnande program.

Det bästa startprogrammet. Fungerar särskilt bra för att förbättra sömnkvaliteten och lindra stressymptom. Djupavslappning av de nedre extremiteterna.

39 min avslappnande program.

Djupavslappningsprogram. Innehåller en masserande del som också aktiverar ämnesomsättningen.

Aktivering

12 min aktiverande program.

Aktiveringsprogram som ökar vakenheten. Lämpar sig särskilt för användning på morgonen och under dagen.

24 min aktiverande program.

Det mest effektiva aktiveringsprogrammet. Rekommenderas inte för inledande användning om man har problem med sömnen. Ett mycket effektivt program för spänningar i nacke, axlar och ökad vakenhet.

Återhämtning

22 min återhämtningsprogram.

Energigivande och mycket fysiskt återhämtningsprogram som påverkar ämnesomsättningen effektivt.

Obs. Det här programmet är endast tillgängligt för Gen2-produkter.

36 min återhämtningsprogram.

Programmet syftar till att främja fysisk och mental återhämtning. Ökar kraftigt blodcirkulationen och vätske-cirkulationen, samtidigt som musklerna slappnar av. Ett bra program för bland annat behandling av smärta och svullnad samt dålig blodcirkulation.

41 minuters återhämtningsprogram.

Använd programmet för att återhämta dig och för att förbättra sömnkvaliteten, till exempel efter ett senare träningspass på kvällen. Ett bra kombinationsprogram som även lämpar sig för behandling av sömnstörningar, muskelspänningar, huvudvärk, smärta, svullnad och dålig perifer cirkulation.



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:

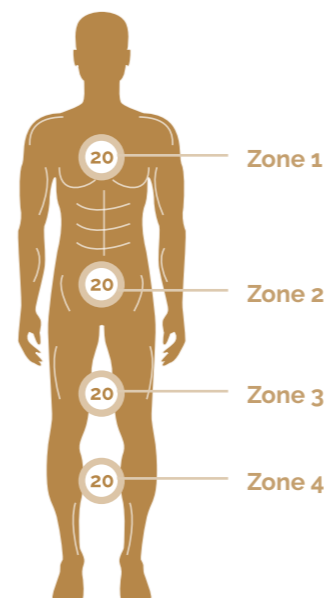
Tip! If you take a stress relieving treatment during your workday, we advice to use headphones (with or without music) and to close your eyes to enhance the effect. Lay down, take a deep breath and enjoy!

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.



När du börjar använda apparaten och vill förbättra sömnkvaliteten och lindra symtom på stress:

- Börja med ett 25-minuters avslappningsprogram en gång om dagen eller minst 2–3 gånger i veckan. Vi rekommenderar regelbunden användning i 2–3 veckor för att optimera effekterna. Det autonoma nervsystemet behöver tillräckligt med upprepningar för att anpassa sig. Börja med standardinställningarna som finns i olika program (10–20–20–30 från topp till tå).
- Ju mer överaktivt det sympatiska nervsystemet är, desto lägre vibrationsintensitet i början. För hög effekt i en sådan situation kan ha en stimulerande effekt på vakenhet.
- Ett 39 minuter långt avslappningsprogram är ofta nästa steg för att förbättra sömnkvaliteten. Programmet har också en större effekt på ämnesomsättningen. .

Om du inte har problem med sömnkvalitet och stress eller andra speciella utmaningar :

Du kan fritt använda alla program och högre effektnivåer.

Fysisk återhämtning:

- Återhämtande 22- och 36-minutersprogram

Öka vakenheten:

- Aktivering 12- och 24-minutersprogram

Säkerhet och kontraindikationer

Vibrationerna sker inom samma område som kroppsvävnadernas egna vibrationer och därför är risken för biverkningar liten. Vissa kan uppleva illamående eller huvudvärk som biverkning, men dessa försvinner vanligtvis efter 1–2 användningstillfällen. För att undvika illamående och huvudvärk efter att ha använt apparaten rekommenderar vi att du dricker rikligt med vatten.

Det finns ingen åldersgräns för att använda apparaterna. Om du har epilepsi, migrän eller någon annan sjukdom som påverkar hjärnan och ger allvarliga symtom ska du inte använda aktiverande program. I ovan nämnda situationer rekommenderar vi att vibrationerna inte riktas till huvudet alls.

Använd effektinställningen med omdöme eftersom vibrationerna påverkar kroppsfunktionerna kraftigt. Speciellt vid sömnstörningar och vid olika slags stressymtom bör effekterna ställas in lägre än grundinställningen.

Även effekterna vid huvud och nacke bör användas med omdöme, så nollställ till en början effekterna i huvudområdet helt, speciellt om symtomen ofta är huvudvärk, migrän, epilepsi, yrsel eller domning i händerna nattetid. När du börjar öka effekten, gör det först i benområdet. Huvudsaken är att den totala effekten av behandlingen upplevs som behaglig. Maximal effekt bör endast användas om du vill öka ämnesomsättningen, blodcirkulationen och återhämtningen.

Använd inte apparaten om du har något av följande:

- Akut inflammation som kan sprida sig
- Akut bräck på diafragman
- Akuta blodpropp
- Akut cancer
- Du är gravid
- Influensa eller feber
- Risk för att näthinnan eller ögats lins lossnar
- Har vaccinerat dig samma dag
- Risk för inre blödningar

Fråga din läkare om du är osäker på om apparaten är lämplig för dig.



Viktiga säkerhetsanvisningar

Följ alltid grundläggande försiktighetsåtgärder när du använder en elektrisk apparat. Läs alla instruktioner innan du använder apparaten.

WARNING - För att minska risken för elstöt måste du alltid koppla bort apparaten från eluttaget omedelbart efter användning och innan rengöring.

WARNING - Anslut den här apparaten endast till ett ordentligt jordat uttag.

WARNING - För att minska risken för brännskador, eldsvåda, elstöt eller personskada:

1. Apparaten får aldrig lämnas utan tillsyn när den är ansluten till ett eluttag. Dra ut stickkontakten ur vägguttaget när apparaten inte används.
2. Täck inte över den separata elektroniska enheten. Överhettning kan orsaka eldsvåda, elstöt eller personskada.
3. Var mycket försiktig när det finns barn i närheten.
4. Använd endast apparaten för det ändamål som beskrivs i denna bruksanvisning. Använd inte tillbehör som inte rekommenderas av tillverkaren.
5. Använd inte apparaten om nätsladden, kontakten eller någon annan del är skadad, om den har fallit i vatten eller inte fungerar som den ska. Lämna in apparaten till ett servicecenter för kontroll och reparation.
6. Bär inte apparaten i nätsladden och använd inte sladden som handtag.
7. Håll sladden borta från en het yta.
8. Använd aldrig apparaten om dess luftöppningar är blockerade. Håll luftöppningarna fria från ludd, hår och liknande.
9. Stick aldrig in föremål i den elektroniska enheten.
10. Använd inte utomhus.
11. Använd inte aerosolprodukter (sprayer) eller syrgas nära apparaten när den används.
12. När du slutar använda apparaten, stäng av programmet i appen och dra ut kontakten ur uttaget.



Service

Utför inte service på apparaten själv utöver vad som anges i denna bruksanvisning. Kontakta Neurosonic: info@neurosonic.fi om du behöver teknisk service.

Du hittar anvisningar för de vanligaste problemsituationerna i felsökningsguiden på vår webbplats.

Förvara apparaten på en plats där den inte utsätts för alltför mycket damm. Ansamling av damm kan förhindra tillförlitlig funktion. Dammsug ventilationskanalen i apparatens centralenhet 2–3 gånger per år. På så sätt säkerställer du att centralenhetens ventilation fungerar.

Apparatens klädsel rengörs vid behov med en fuktig trasa och ett mildt rengöringsmedel. Du kan använda ett desinficerande rengöringsmedel på konstläder. Prova först medlet på ett litet område. Använd inte frätande lösningsmedel för rengöring. Se till så att vatten eller andra vätskor inte kan komma in i apparaten. Stäng av strömmen genom att ta ut stickkontakten ur vägguttaget innan du dammsuger centralenheten.

Tekniska data

Centralenheten har en extern strömkälla som ansluts till vägguttaget.

Spänning 15 V, effekt: max. 90 W vid drift, 0,5 W i standby-läge.

Garanti

Oy Neurosonic Finland beviljar en garanti på tjugofyra (24) månader på apparaten. Garantitiden räknas från den dag då apparatens första användare får tillgång till apparaten. Denna garanti gäller i Finland och påverkar inte tillämpligheten av tvingande lagstiftning som gäller i Finland, såsom konsumentskyddslagen, för försäljning av apparaten.

Om det finns ett fel på apparaten reparerar Oy Neurosonic Finland eller en auktoriserad återförsäljare den felaktiga apparaten eller byter ut den mot en annan apparat efter eget gottfinnande. Oy Neurosonic Finland ansvarar inte för eventuella skador som orsakats av fel. Garantin eller annat ansvar för fel som Oy Neurosonic Finland har gäller inte normalt slitage av apparaten och inte heller den surfplatta som följer med apparaten och som används för styrning.

Garantin gäller inte heller situationer där (I) felet eller bristen beror på användaren, (II) apparaten har använts i strid med bruksanvisningen, felaktigt eller vårdslöst, (III) apparaten har anslutits till en annan apparat, den har reparerats eller öppnats eller på annat sätt modifierats eller installerats felaktigt, eller (IV) apparaten har sålts vidare av någon annan än konsumenten utan att Oy Neurosonic Finland och den ursprungliga köparen av apparaten uttryckligen har kommit överens om att apparaten levereras för återförsäljning.

Om apparatens användare vill åberopa garantin som Oy Neurosonic Finland har beviljat, ska användaren visa ett läsbart inköpskvitto för apparaten. Användaren ska också under garantitiden åberopa ett fel på apparaten inom två månader från det att felet observerats eller borde ha observerats. Garantianspråk ska lämnas in av användaren under garantiperioden.

NEUROSONIC[®]

www.neurosonic.se
@neurosonicrelax

+358 10 201 1600
info@neurosonic.fi