



NEURÔSONIC

Ägarmanual Gen2

Neurosonic hjälper dig att återhämta dig snabbare, sova bättre och stressa mindre.



Styra nervsystemet genom kroppen

Neurosonics teknologi är baserad på lågfrekventa vibrationer som leds in i kroppen, vilka direkt påverkar det autonoma nervsystemet.

Vibrationer lugnar kropp och själ automatiskt – utan koncentration, övning eller medveten ansträngning.

Vibrationer stimulerar nervändar och bindväv, som skickar signaler till centrala nervsystemet

Neurosonics program kan antingen lugna eller aktivera kropp och själ.

Stresslindring

Vibrationen stimulerar kroppens nervändar och bindväv, vilket skickar lugnande budskap till det centrala nervsystemet nerifrån och upp – från kroppen till hjärnan.

Bättre sömnkvalitet

Neurosonics lågfrekventa vibrationer reglerar nervsystemet genom att stimulera kroppens sensoriska banor, vilket aktiverar det parasympatiska nervsystemet och stödjer lugn, insomning och djupsömn.

Återhämtning

Neurosonics vibrationer aktiverar kroppen varsamt och främjar återhämtning och ämnesomsättning i vila.

Komma igång

Anslut nödvändiga kablar och elkablar till centralenheten som medföljde enheten och nätsladden till uttaget.

Mer information om programmen och hur man använder dem finns på neurosonic.se

1. Ladda ner Neurosonic-appen från Google Play Store eller Apple Store. Du hittar appen genom att söka efter "Neurosonic".
2. Slutför installationen av applikationen enligt de medföljande instruktionerna.
3. Efter installation och anslutning kommer du till appens huvudskärm, varefter appen och din Neurosonic-enhet är redo att användas. Logga in för att få den fullständiga upplevelsen med personlig statistik och anpassa dina egna program.
4. På startskärmen ser du fyra olika programtyper: Avslappning, Power Naps, Aktivering och Återhämtning. Välj först det huvudsakliga användningsområde du vill använda och sedan det program du vill använda. Godkänn användarvillkoren.
5. I appen kan du anpassa vibrationens intensitet efter ditt eget behov. På programmets startskärm kan du välja intensitetsnivå från förinställda styrkenivåer. När programmet har startat kan du finjustera intensiteten för varje vibrationszon med skjutreglagen. Vid sömnsvårigheter är mindre ofta mer.

Vi rekommenderar att alltid börja med appens standardinställningar. Om målet till exempel är effektivare återhämtning, förbättrad perifer cirkulation eller stöd för ämnesomsättningen, kan styrkan vid behov höjas till inställningar över mellannivån.

6. Genom att klicka på de blinkande cirkelarna på olika kroppsområden visas skjutreglage. För att öka intensiteten i det valda området, skjut reglaget åt höger, för att minska intensiteten, skjut reglaget åt vänster.

Programbeskrivningar

I Neurosonic-appen hittar du färdiga 10–40 minuters program för avslappning, aktivering och återhämtning.

Välj ett avslappnande program för att varva ner och förbättra sömnkvaliteten, ta snabba Power Naps mitt i en hektisk dag eller öka din vakenhet och ämnesomsättning med program som aktiverar din ämnesomsättning. Återställande program stödjer kroppen, särskilt efter sport, och hjälper dina muskler att återhämta sig från belastning.

Effekterna är individuella och de bästa resultaten uppnås vid regelbunden användning. Observera att Neurosonic inte är en medicinteknisk produkt och inte ersätter behandling eller medicinering som ordinerats av en läkare.

Aktivering

12-minuters aktiveringsprogram

Ett aktiveringsprogram som ökar vakenheten. Särskilt lämpligt för användning på morgonen och under dagen.

24-minuters aktiveringsprogram

Det mest effektiva aktiveringsprogrammet. Ett mycket effektivt program för att öka vakenhet. Rekommenderas inte att användas när du börjar använda Neurosonic-produkten om du har upplevt problem med sömnkvaliteten.

Avkoppling

10-minuters avslappningsprogram

Ett uppfriskande avslappningsprogram som verkar i hela kroppen.

20-minuters avslappningsprogram

Ett fysiskt avslappningsprogram som ägnar stor uppmärksamhet åt rygg-, nacke- och axelområdet.

25-minuters avslappningsprogram

Det bästa nybörjarprogrammet som fungerar särskilt bra för att förbättra sömnkvaliteten och lindra stressymtom. Djup avslappning med fokus på nedre extremiteterna.

39-minuters avslappningsprogram

Ett djup avslappningsprogram som inkluderar en massagedel för att aktivera ämnesomsättningen.

Återhämtning

22-minuters återhämtningsprogram

Programmet avslappnar och stimulerar musklerna efter fysisk ansträngning. För att förbättra vätskecirkulationen, använd över 70 % effekt. För att förbättra sömnkvaliteten, använd max. 50 % effekt.

Obs: Det här programmet är endast tillgängligt på Gen2-produkter.

36-minuters återhämtningsprogram

Ett energigivande och mycket fysiskt återställande program som effektivt påverkar ämnesomsättningen.

41-minuters återhämtningsprogram

Ett återställande program som tar hänsyn till sömnkvalitet och inkluderar många avkopplingsperioder. Fungerar till exempel även efter ett sent träningspass.

Vi rekommenderar att börja med en rekommenderad intensitetsinställning. För mycket vibrationsstyrka kan ge motsatt effekt mot vad du strävar efter (till exempel aktivering istället för återhämtning).

Du kan öka intensiteten allt eftersom du blir bekant med apparaten och din kropp vänjer sig vid den.

Hur man börjar använda Neurosonic-enheten

Sova:

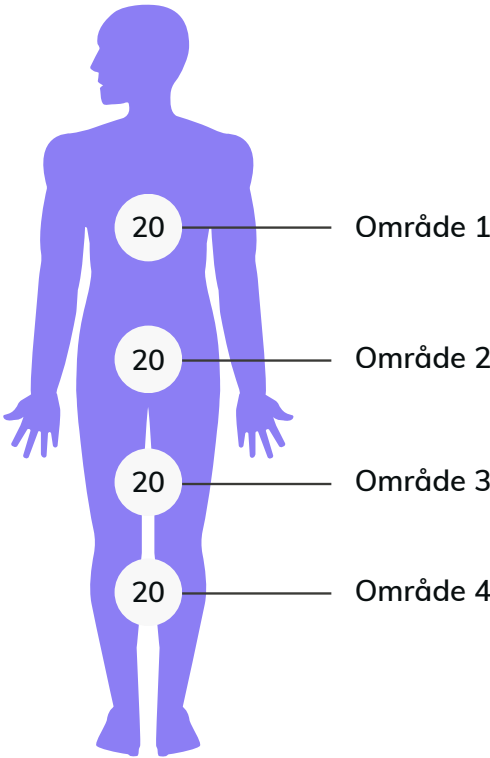
Vi rekommenderar att programmet genomförs på kvällen. Om programmet genomförs under dagen rekommenderas inte ansträngande träning efteråt. Du kan hitta rätt tidpunkt för att främja sömn genom att använda enheten.

Stresslindring:

Om du använder ett stresslindrande program under din arbetsdag rekommenderar vi att du använder hörlurar (med eller utan musik) och sluter ögonen för att förstärka effekten. Ligg ner, ta ett djupt andetag och njut.

Ökad vakenhet:

Använd inte i början av användningen eller om du har sömnstörningar, fysiska stressymtom, migrän, epilepsi eller på annat sätt är känslig för vibrationer.



Sömnkvalitet:

Program:	Område 1/ Område 2/ Område 3/ Område 4
Avkoppling 25 minuter	10 / 25 / 35 / 35
Avkoppling 39 minuter	10 / 25 / 35 / 35
Återhämtning 41 minuter	15 /25 / 50 / 50

Stresslindring:

	Område 1/ Område 2/ Område 3/ Område 4
Avkoppling 20 minuter	10 / 25 / 35 / 35
Avkoppling 25 minuter	10 / 25 / 35 / 35
Avkoppling 39 minuter	10 / 25 / 35 / 35
Återhämtning 41 minuter	10 / 25 / 50 / 50
Avkoppling 10 minuter	10 / 25 / 35 / 35

Fysisk återhämtning:

	Område 1/ Område 2/ Område 3/ Område 4
Återhämtning 36 minuter	10 / 25 / 50 / 50
Återhämtning 41 minuter	10 / 25 / 50 / 50

Increasing alertness:

	Område 1/ Område 2/ Område 3/ Område 4
Aktivering 12 minuter	10 / 25 / 50 / 50
Aktivering 24 minuter	10 / 25 / 50 / 50

När du börjar använda det och vill förbättra sömnkvaliteten och lindra stressymtom.

- 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 repetitioner för att anpassa sig.
- Börja använda de standardvibrationsintensiteter som finns i de olika programmen (10-20-20-30 från topp till tå).
- Ett 39-minuters avslappningsprogram är ofta nästa steg i att förbättra sömnkvaliteten. Programmet har också en starkare effekt på ämnesomsättningen.
- Ju mer det sympatiska nervsystemet är på överdrift, desto lägre är den initiala vibrationsintensiteten. Överdrivna intensiteter i en sådan situation kan ha en stimulerande effekt.

Om du inte har några problem med sömnkvalitet och stress eller något annat särskilt att tänka på:

- Du kan fritt använda alla program och högre vibrationsintensiteter.

Fysisk återhämtning:

Återhämtningsprogram på 22 och 36 minuter.

Höjning av beredskapsnivån:

Aktivering av 12- och 24-minutersprogram



Säkerhet, kontraindikationer och säkerhetsinstruktioner

Vibrationen verkar i samma område som kroppens egna vibrationer, och därför är risken för biverkningar låg. Vissa personer kan uppleva illamående eller huvudvärk, men detta försvinner vanligtvis efter 1-2 användningar.

För att undvika att må illa och få huvudvärk efter att ha använt apparaten rekommenderar vi att du dricker mycket vatten.

Det finns inga åldersbegränsningar för användningen av apparaterna. Om du har epilepsi, migrän eller någon annan sjukdom som påverkar hjärnan och orsakar allvarliga symtom som ett resultat, använd inte aktiveringsprogram alls. I ovanstående situationer rekommenderar vi att vibrationen inte riktas mot huvudområdet alls.

Använd kraftkontroll klokt, eftersom vibrationer har en kraftfull effekt på kroppsfunktioner. Speciellt vid sömnstörningar och olika stressymtom är det värt att justera effektnivåerna ännu lägre än grundinställningen. Det är också värt att använda effektnivåerna för huvud- och nackområdet med försiktighet, så stäng initialt av effektnivåerna för huvudområdet helt, särskilt om symtomet är frekvent huvudvärk, migrän, epilepsi, yrsel eller nattlig domning i händerna. När du börjar öka effektnivåerna, gör det först för nedre extremiteterna. Det viktigaste är att programmets totala effektnivå upplevs som behaglig. Det är värt att använda de maximala effektnivåerna endast om du vill förbättra ämnesomsättningen, blodcirkulationen och återhämtningen.

Använd inte utrustningen om du har något av följande:

- Akut inflammatoriskt tillstånd som kan sprida sig
- Akut diskbråck
- Influensa eller feber
- Ögats näthinna eller risk för linslossning
- Akut blodpropp
- Akut cancer
- Du är gravid.
- På vaccinationsdagen
- Du riskerar att få inre blödningar

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

När du använder en elektrisk apparat, följ alltid grundläggande säkerhetsåtgärder.

Läs alla instruktioner före användning.

För att minska risken för elektriska stötar, dra alltid ur apparatens sladd ur eluttaget omedelbart efter användning och före rengöring.

Anslut endast denna apparat till ett korrekt jordat uttag.

För att minska risken för brännskador, brand, elektriska stötar eller personskador:

- Lämna inte apparaten inkopplad utan uppsikt. Dra ur sladden när den inte används.
- Täck inte över den separata elektronikenheten. Överdriven uppvärmning kan orsaka brand, elektriska stötar eller personskador.
- Särskild försiktighet bör iakttas i barns närvaro.
- Använd endast enheten för det ändamål som beskrivs i denna manual.
- Använd inte apparaten om nätsladden, kontakten eller annan del är skadad, har tappats i vatten eller inte fungerar som den ska. Låt en kvalificerad servicetekniker kontrollera och reparera apparaten. Bär inte apparaten i nätsladden och använd inte sladden som ett handtag.
- Använd inte tillbehör som inte rekommenderas av tillverkaren.
- Undvik att placera sladden nära heta ytor.
- Använd aldrig apparaten om luftintagen på elektronikenheten är blockerade. Håll luftintagen fria från ludd, hår och liknande föremål.
- Sätt aldrig in några föremål som inte hör hemma i den elektroniska enheten.
- Använd inte utomhus.
- Använd inte aerosolprodukter (sprayer) eller syrgas nära enheten medan den används.
- När du är klar med att använda den, stäng av programmet i applikationen och dra ur sladden ur uttaget.

Underhåll

Utför inte service på enheten själv utöver det som beskrivs i denna manual. Om teknisk service behövs, vänligen kontakta Neurosonic: info@neurosonic.fi. Felsökningsguiden på vår webbplats ger instruktioner för de vanligaste problemen.

Förvara enheten på en plats där den inte utsätts för mycket damm. Dammsamling kan förhindra att systemet fungerar tillförlitligt. Dammsug ventilationskanalen på enhetens centralenhet 2–3 gånger om året. Detta säkerställer att centralenheten kyls ordentligt.

Apparatens utsida rengörs med en fuktig trasa och mildt rengöringsmedel vid behov. Du kan använda ett desinficerande rengöringsmedel på konstläder. Testa först rengöringsmedlets lämplighet på ett litet område. Använd inte frätande lösningsmedel för rengöring. Se till att inget vatten eller andra vätskor kommer in i apparaten. Stäng av strömmen genom att dra ur apparatens sladd ur uttaget innan du dammsug centralenheten.

Tekniska data:

Centralenheten har en extern strömförsörjning, ansluten till ett uttag. Spänning 15 V, effekt: vid användning max 90 W, i standby-läge 0,5 W.

Garanti

Oy Neurosonic Finland Ltd beviljar tjugofyra (24) månaders garanti för apparaten. Garantiperioden räknas från det datum då apparatens första användare har tagit i besittning av produkten. Denna garanti gäller i Finland och begränsar inte tillämpligheten av tvingande lagstiftning som gäller i Finland, såsom konsumentskyddslagen, på försäljning av apparaten.

Om det finns en defekt i produkten kommer Oy Neurosonic Finland Ltd eller dess auktoriserade återförsäljare att reparera den defekta enheten eller förse användaren med en annan enhet efter eget gottfinnande. Oy Neurosonic Finland Ltd ansvarar inte för skador som kan uppstå till följd av defekter. Oy Neurosonic Finland Ltd:s garanti eller andra ansvar gäller inte normalt slitage på enheten eller surfplattan som används för styrning och som medföljer enheten.

Garantin gäller inte heller i situationer där (I) ett fel eller en defekt orsakats av användaren, (II) enheten har använts i strid med bruksanvisningen, felaktigt eller oaktsamt, (III) enheten har anslutits till en annan enhet, reparerats eller öppnats eller på annat sätt modifierats eller installerats felaktigt, eller (IV) enheten har sålts vidare av någon annan än en konsument utan att Oy Neurosonic Finland och den ursprungliga köparen av enheten uttryckligen har samtyckt till att leverera produkten för vidareförsäljning.

Om användaren av apparaten vill åberopa garantin som beviljats av Oy Neurosonic Finland, måste användaren uppvisa ett läsligt kvitto för köpet av apparaten. Användaren måste också åberopa ett fel på apparaten under garantiperioden inom två månader från den tidpunkt då han upptäckte felet eller borde ha upptäckt det. Användaren måste lämna in ett garantianspråk under garantiperioden.

NEURÔSONIC

www.neurosonic.se
[@neurosonicrelax](https://www.instagram.com/neurosonicrelax)

+358 10 201 1600
info@neurosonic.fi