



Flowtens Feet

FLOWLIFE

Brochure

Flowtens Feet



TENS Foot Massager

Table of Content

4 —	Manifest
6 —	Why Flowtens Feet
7 —	Accessories
8 —	Flowtens Feet - A Comprehensive Guide
10 —	Starting your Journey
14 —	For Muscle Soreness
16 —	For General Recovery
18 —	Before, During, and After your Workout
23 —	Contact Information

Manual

- English
- Svenska
- Danska
- Norsk
- Suomi
- Deutsch
- Polski
- Français
- Italiano
- Español
- Nederlands

Manifest

In a world where limits are meant to be shattered, we fuel the fire of relentless pioneers. Our brand champions those who break the mold and embrace the extraordinary, symbolizing a life lived without compromise.

Committed to relentless innovation, we design for those who demand excellence and performance, understanding that the journey into the unknown often leads to unforgettable achievements.

We want to power dreams, aspirations, and triumphs of the audacious, sparking the passions of the unstoppable.

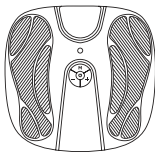
For those who redefine boundaries and explore new horizons, we are Flowlife. Made Possible.

Why Flowtens Feet?

- **Clinically Proven Stimulation, Adapted for Daily Life** - Flowtens Feet uses TENS (Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation) to block pain signals and calm irritated nerve endings. It also delivers EMS (Electrical Muscle Stimulation) to engage deep foot muscles and improve postural stability and blood flow. These are trusted technologies in physiotherapy—now adapted for home recovery, wherever you are.
- **Medically Certified, Professionally Designed** - Flowtens Feet is a Class II medical device, tested and certified for safety and effectiveness. It delivers therapeutic-grade stimulation through the soles, helping manage pain, fatigue, swelling, and muscle stiffness—without requiring any movement or manual effort.
- **Recovery Without Resistance** - Using Flowtens Feet requires no pressure, no positioning, and no routine to learn. Moisten your feet, sit down, and let the stimulation do the work. The electrical impulses are delivered passively while you rest, making it ideal for people who need consistent relief but don't have the energy or time to stretch, roll, or mobilise.
- **10 Modes. 50 Levels. One System** - Choose from 10 structured stimulation programs, each with a distinct therapeutic pattern—from acupuncture-style pulses to deep kneading rhythms. Adjust across 50 intensity levels to suit your sensitivity, goals, or time of day. You're always in control—and you can change the feel of your session at any time.
- **Ground-Up Relief** - Foot fatigue is rarely just about the feet. It affects your calves, posture, sleep, and recovery. Flowtens Feet helps you treat the origin, not just the symptoms, by restoring balance where your body meets the ground.

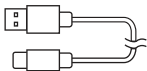
Accessories

When you receive Flowtens Feet, you're not just getting a device—you're getting a complete, clinically grounded recovery tool that's ready to use straight out of the box



Flowtens Feet stimulation device

A compact, all-in-one unit delivering TENS and EMS stimulation through the soles of the feet. Built with an integrated control panel and LCD screen for selecting modes, adjusting intensity, and tracking session time—no remote, no app, no extra setup.



USB-C Charging Cable

For safe and efficient charging. The device runs on a built-in rechargeable battery—no need for disposable batteries or replacement units.

User manual

Includes setup guidance, mode descriptions, intensity recommendations, safety instructions, and usage suggestions for pain relief, circulation, and postural reset.



Flowtens Feet: A Comprehensive Guide

Flowtens Feet is designed to make recovery easy, repeatable, and safe—whether you're addressing discomfort or staying ahead of it. By combining clinically grounded TENS and EMS technology with a user-friendly interface, it delivers consistent stimulation through the soles while you rest. No cables, no effort—just structured relief, one session at a time.

Getting Started: Preparing for Your First Session

Moisten your feet

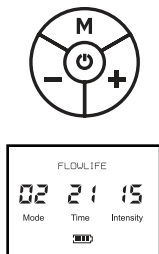
To ensure proper conductivity, the soles of your feet must be slightly damp before use.

- Use clean water with a spray bottle, a damp towel, or your hands
- Focus on the entire sole, heel, arch, and forefoot
- Do not use lotion, socks, or dry skin
- Without moisture, the stimulation will not transmit effectively

Position the device

- Place the Flowtens Feet on a hard, flat surface (e.g., floor, mat)
- Sit in a stable chair, knees at 90°, feet fully resting on the stimulation zones.
- Keep both feet in complete contact—do not shift, lean, or stand during use

Powering On and Adjusting Settings



- Press the Power button to activate the device
- Use the “+” button to increase intensity gradually
- Start low and raise only to the point of an active but comfortable sensation
- Use the “M” button to cycle through the 10 stimulation modes
- The LCD screen will display your mode number, stimulation level, and session time

Customizing Your Treatment

Flowtens Feet includes 10 built-in stimulation modes, which can be changed using the “M” button. Each program has a unique rhythm and therapeutic purpose. You can switch modes at any time during the session.

Understanding the Ten Modes

Pushing (Mode 1)

Steady, low-frequency pulses that simulate rhythmic acupuncture pressure. Ideal for blocking pain signals in sore, tired feet after prolonged standing or walking.

Soothing (Mode 2)

Wave-like stimulation is designed to gently activate blood flow. Excellent for relieving swelling, heaviness, or cold feet—especially after sedentary periods or long days.

Kneading (Mode 3)

Deep, rolling pulses that mimic therapeutic massage techniques. Helps relax tense tissue and stimulate underlying muscle fibers for improved flexibility and postural balance.

Tapping (Mode 4)

Fast, repetitive pulses resembling light percussive tapping. Effective in relieving stiffness and discomfort by increasing local circulation and nerve responsiveness.

Scrapping (Mode 5)

Repetitive stimulation that mimics scraping motions is often used in traditional therapies. Designed to stimulate the surface nerves and promote relief in tired soles.

Squeezing (Mode 6)

Short, robust EMS bursts that create a compressive squeezing effect. Especially effective for targeting nerve-related discomfort and deep foot tension.

Massage (Mode 7)

Balanced, rhythmic stimulation that helps ease built-up tension in the feet. Ideal for reducing daily stress, calming the nervous system, and restoring a sense of lightness after long periods of standing or walking.

Deep Kneading (Mode 8)	Firm, consistent pressure that mimics manual massage techniques. Designed to ease heavily loaded or strained feet by penetrating deeper muscle groups and connective tissues.
Compression (Mode 9)	Contracting, pulse-driven compression to promote full-foot muscle relaxation. Perfect for resetting after activity or easing lingering tightness in the lower legs and feet.
Acupuncture Squeezing (Mode 10)	A hybrid pattern combining acupuncture-style pulses with deeper activation bursts. Supports neuromuscular reactivation and improves nerve feedback and tone in sensitive feet.

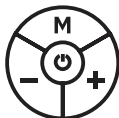
Adjusting Intensity Safely

Flowtens Feet supports 50 intensity levels across all modes. Each level increases the amplitude of the electrical signal, which may feel different depending on the waveform.

- Start at Level 1–5: Suitable for new users, sensitive feet, or nerve calming.
- Progress to 6–30: Ideal for circulation, postural fatigue, or muscle tightness
- Advance to 31–50: For deep tissue recovery, post-training strain, or strong muscle engagement

Important: When switching between modes, intensity does not reset. Always reduce intensity before changing modes, and adjust upward again gradually.

Ending Your Session



- Flowtens Feet automatically shuts off after 30 minutes
- To end earlier, press the Power button manually
- Remove your feet from the pads
- Wipe the surface with a damp cloth (no alcohol or chemicals)
- Allow to air dry before storing
- Charge as needed using the supplied USB-C cable

Consistency builds results

Use Flowtens Feet regularly—1–2 times daily, or a few sessions per week—depending on your needs. The device is most effective when integrated into a comprehensive recovery routine, rather than used solely in response to pain.



For Muscle
Soreness

When soreness builds up in your feet and lower legs, after long shifts, heavy training, or accumulated daily load, Flowtens Feet offers a structured, non-invasive solution. By delivering targeted electrical impulses through the soles, it helps relieve pain, stimulate recovery, and re-engage tired or overloaded foot muscles.

Understanding Foot Muscle Soreness

The feet contain dozens of small stabilising muscles responsible for balance, propulsion, and postural control. These muscles fatigue faster than larger muscle groups and are often overlooked in recovery routines.

Soreness can stem from:

- Prolonged standing or walking
- High-impact training (e.g., running, HIIT, court sports)
- Tight footwear or reduced circulation
- Compensation from postural imbalance is higher up the chain

TENS helps block pain signals, while EMS gently reactivates dormant or fatigued muscle fibres—creating a dual action that relieves discomfort and restores control.

Recommended Modes for Muscle Soreness

Pushing (Mode 1)

Steady, acupuncture-like pulses that interrupt pain signals and calm the nervous system.

- Duration: 20–30 minutes
- Intensity: Start at **5–15**, increase gradually
- Best for: general soreness after standing, walking, or full-body fatigue

Kneading (Mode 3)

Rolling, massage-like stimulation that works deeper into muscular structures.

- Duration: 15–20 minutes
- Intensity: 15–30, depending on tolerance
- Best for: strain from training, overuse, or rigid arches

Compression (Mode 9)

Firm, full-foot contractions that help reset tension and flush out residual fatigue.

- Duration: 15–25 minutes
- Intensity: 20–35
- Best for: end-of-day tightness, heavy muscle load, or reduced circulation

What to Expect

- A noticeable but comfortable tingling or pulsing in the soles
- Gentle twitching or contraction in the calves is normal at higher levels
- Warmth, loosening, and lightness in the feet as the session progresses
- Relief that continues to build after the session ends

Tip: Use Flowtens Feet after long walks, workouts, or travel days to prevent soreness from escalating into dysfunction. When used regularly, it supports healthier loading patterns and faster post-strain recovery.

A black and white photograph of a person's legs bent and crossed, with the text "For General Recovery" overlaid. The person is wearing dark shorts. The background is a plain, light color.

For General
Recovery

Not all discomfort begins with pain. Tightness, heaviness, or postural fatigue often builds up silently. Flowtens Feet helps you address this low-level strain before it escalates by promoting circulation, restoring foot sensitivity, and reactivating dormant muscles. Whether it's the end of a long day or the start of a new one, this is your foundation for full-body recovery.

Why General Recovery Matters

Your feet are under constant demand—even when standing still. Prolonged standing, poor footwear, hard surfaces, or long periods of inactivity can all impair circulation and weaken neuromuscular responsiveness. This leads to:

- Heaviness in the lower legs
- Reduced balance and proprioception
- Sensory fatigue
- Poor recovery between training and workdays

TENS and EMS work together to reverse this cycle—restoring input, enhancing output, and rebalancing activation from the ground up.

Recommended Modes for General Recovery

Soothing (Mode 2)

Wave-like stimulation to gently boost blood flow and reduce pooling in the feet.

- Duration: 10–20 minutes
- Intensity: 5–20
- Best for: morning circulation, post-sitting, or end-of-day reset

Scrapping (Mode 5)

Surface-level nerve activation that enhances foot sensitivity and relieves tiredness.

- Duration: 15–25 minutes
- Intensity: 10–25
- Best for: flat feet, cold feet, or neurological fatigue

Massage (Mode 7)

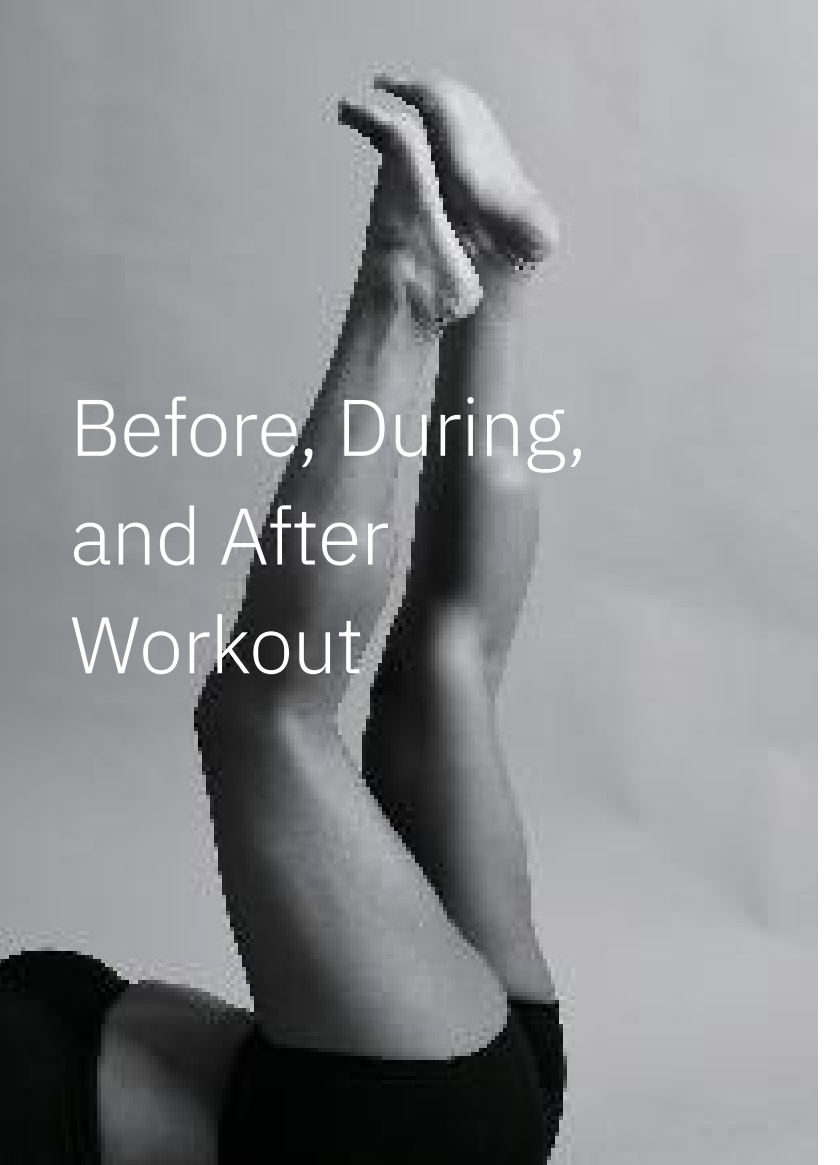
Rhythmic, balanced impulses that calm the nervous system and ease tension.

- Duration: 15–30 minutes
- Intensity: 10–30
- Best for: everyday decompression, post-work stress, or sensory reset

What to Expect

- A calming, non-intrusive sensation under the soles
- Increased warmth, circulation, and awareness in the feet
- Reduced leg heaviness and postural fatigue
- A subtle feeling of lightness and balance that carries into your next activity

Tip: Use in the morning to improve readiness and stability, or in the evening to unwind tension from the day. Over time, regular sessions help maintain better balance, coordination, and comfort, particularly for individuals who spend extended periods sitting or standing.



Before, During,
and After
Workout

Whether you're lifting, running, cycling, or walking, your feet absorb every rep. Flowtens Feet helps you prepare them before effort, keep them active during recovery phases, and restore them after load. Used consistently, it supports performance, stability, and neuromuscular longevity from the ground up.

Before Workout

Activate foot muscles and reset sensory input

Most warmups focus on large muscle groups, but performance begins with stability. The foot contains small, fast-responding muscles that control balance and ground reaction. Flowtens Feet helps prime these systems before you train.

Benefits

- Stimulates postural and stabilising muscles in the feet
- Increases sensory input and balance awareness
- Improves blood flow, tissue temperature, and oxygenation
- Helps reduce stiffness caused by inactivity (e.g., sitting before training)

Recommended Mode: Kneading (Mode 3)

- Duration: 10–15 minutes seated
- Intensity: 10–25
- Use just before training to increase readiness and lower injury risk

During Workout Recovery

Keep the nervous system engaged between sets

For longer training sessions or circuit-based work, Flowtens Feet can be used passively between blocks to promote recovery without complete rest.

- Maintains light circulation
- Keeps motor units responsive
- Reduces the risk of cold or stiff lower extremities mid-session

Recommended Mode: Scrapping (Mode 5)

- Duration: 5–10 minutes, passive seated
- Intensity: **5–15**
- Best used between sets, supersets, or post-cardio blocks

After Workout

Flush out metabolic waste and restore mobility

After load, tissues are inflamed, fatigued, and often tight. Using Flowtens Feet immediately post-exercise helps reset the neuromuscular system and accelerate recovery.

Benefits

- Stimulates lymphatic flow and venous return
- Reduces residual stiffness and inflammation
- Supports calm-down and parasympathetic recovery
- Helps re-establish proper foot strike and mobility after an effort

Recommended Modes

- Pushing (Mode 1) – for pain relief and calming
- Compression (Mode 9) – for deep decompression
- Duration: 20–30 minutes seated
- Intensity: **15–35**, depending on effort level and tolerance

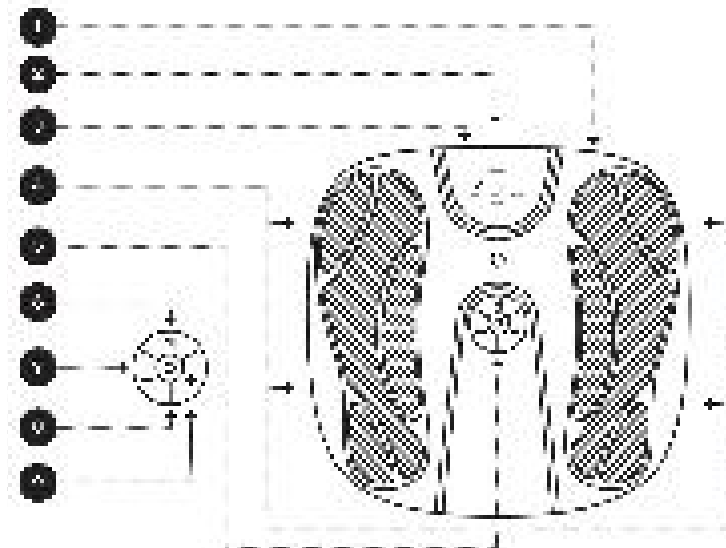
Tip: Using Flowtens Feet around your training supports long-term performance by reducing tension buildup and improving recovery efficiency. Over time, it helps protect against overuse patterns that begin in the feet and cascade upward into the knees, hips, and spine.



hello@flowlife.com
www.flowlife.com
Luntmakargatan 90
113 51 Stockholm

Manual

Flowtens Feet



1. Foldable Stand
2. USB-C Port
3. LCD Display
4. Feet soles
5. Control Panel
6. Mode Button
7. Minus
8. On/Off Button
9. Plus

ENGLISH

GETTING STARTED SAFELY

To ensure optimal performance and personal safety, please follow the guidelines below when using Flowtens Feet:

- Only use on clean, bare, slightly damp feet
- Do not apply lotions, oils, or wear socks during use
- Use the device while seated
- Never stand or apply full body weight to the device
- Avoid use near water or while bathing
- Flowtens Feet is not water-resistant and should not be used in wet environments
- Keep the device dry
- If it becomes wet, allow it to dry completely before reuse
- Do not use while sleeping, driving, or operating machinery

HEALTH AND MEDICAL PRECAUTIONS

Consult a healthcare provider before use if you:

- Have a pacemaker, defibrillator, or any implanted medical device
- Are pregnant
- Have epilepsy or other neurological disorders
- Suffer from heart disease, arrhythmias, or circulatory disorders
- Are recovering from recent surgery
- Have diabetes with complications (e.g., peripheral neuropathy)
- Are under treatment for chronic conditions such as liver disease or gastrointestinal bleeding
- Experience sensory impairments (e.g., reduced sensitivity to heat, pain, or pressure)
- Have skin conditions such as eczema, dermatitis, or open wounds on the feet
- Not recommended for children without prior medical consultation

SAFE USE GUIDELINES

Press the Power button to activate the device

- Use the “+” button to increase intensity gradually
- Use the “M” button to cycle through the 10 stimulation modes
- The LCD screen will display your mode number, stimulation level, and session time

Session Duration:

- Limit use to 30 minutes per session
- The device will shut off automatically

Frequency:

- Use up to twice daily, with sufficient rest between sessions

Pressure:

- Let the electrical impulses do the work – do not press with excess weight

Intensity Levels:

- Always begin at the lowest setting and increase gradually to avoid discomfort or overstimulation

DISPOSAL

- Flowtens Feet has a battery inside
- Do not dispose of batteries in household waste or water
- Do not puncture, burn, or short-circuit batteries
- Follow local regulations for proper disposal or recycling

WARRANTY & SUPPORT

Flowtens Feet is covered by a 2-year warranty against material and manufacturing defects from the date of purchase

If your device fails within this period, we will repair or replace it at no additional charge

This warranty does not cover:

- Damage resulting from misuse, accidents, or improper handling
- Unauthorized repairs or modifications
- Use that does not comply with this user guide
- Damage from improper storage or environmental exposure
- Lack of proof of purchase

ELECTRICAL SPECIFICATION

- Product size: 330×337.5×42.8 mm
- Rated: 3.7V DC 100mA
- Pulse repetition frequencies: 0–200 Hz
- Maximum amplitude of output voltage: 72V
- Battery capacity: 400mAh
- Rated frequency: 50–60 Hz
- Rated output: 5V 1000mA
- Pulse duration: 120 μ s
- Effect of load impedance: 1k Ω

OPERATION CONDITION

- 10 – 40°C
- 30% RH ~ 75% RH
- 860 hPa to 1060 hPa

SVENSKA

SÄKER START

För att säkerställa optimal funktion och personlig säkerhet, följ riktlinjerna nedan vid användning av Flowtens Feet:

- Använd endast på rena, bara, lätt fuktade fötter
- Applicera inte lotion, oljor eller bär strumpor under användning
- Använd enheten sittande
- Stå aldrig på enheten eller applicera kroppsvikt
- Undvik att använda nära vatten eller under bad
- Flowtens Feet är inte vattentålig och ska inte användas i våta miljöer
- Håll enheten torr
- Om den blir våt, låt den torka helt innan återanvändning
- Använd inte när du sover, kör bil eller använder maskiner

HÄLSO- OCH MEDICINSKA FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER

Rådfråga vårdpersonal före användning om du:

- Har pacemaker, defibrillator eller annat implanterat medicinskt hjälpmedel
- Är gravid
- Har epilepsi eller andra neurologiska störningar
- Lider av hjärtsjukdom, arytmier eller cirkulationsrubbingar
- Återhämtar dig efter operation
- Har diabetes med komplikationer (t.ex. perifer neuropati)
- Behandlas för kroniska tillstånd som leversjukdom eller gastrointestinal blödning
- Har nedsatt känsel (t.ex. minskad känslighet för värme, smärta eller tryck)
- Har hudproblem som eksem, dermatit eller öppna sår på fötterna
- Rekommenderas ej för barn utan medicinsk konsultation

RIKTLINJER FÖR SÄKER ANVÄNDNING

Tryck på strömbrytaren för att starta enheten

- Använd knappen “+” för att gradvis öka intensiteten
- Använd knappen “M” för att växla mellan de 10 stimulering-mode
- LCD-skärmen visar ditt mode-nummer, stimulansnivå och sessionstid

Sessionslängd:

- Begränsa användning till 30 minuter per session
- Enheten stängs av automatiskt

Frekvens:

- Använd upp till två gånger dagligen, med tillräcklig vila mellan sessionerna

Tryck:

- Låt de elektriska impulserna göra jobbet – tryck inte med kroppsvikt

Intensitetsnivåer:

- Börja alltid på lägsta inställningen och öka gradvis för att undvika obehag eller överstimulering

AVFALLSHANTERING

- Flowtens Feet har ett inbyggt batteri
- Kasta inte batterier i hushållssoporna eller i vatten
- Genomborra, bränn eller kortslut inte batterier
- Följ lokala föreskrifter för korrekt avfallshantering eller återvinning

GARANTI OCH SUPPORT

Flowtens Feet omfattas av 2 års garanti mot material-och tillverkningsfel från inköpsdatum. Om din enhet går sönder inom denna period reparerar eller ersätter vi den utan extra kostnad.

Garantin täcker inte:

- Skador orsakade av felanvändning, olyckor eller felhantering
- Obehöriga reparationer eller modifieringar
- Användning som inte överensstämmer med denna användarmanual
- Skador från felaktig förvaring eller miljöpåverkan
- Avsaknad av inköpsbevis

ELEKTRISKA SPECIFIKATIONER

- Produktstorlek: 330×337.5×42.8 mm
- Märkning: 3.7V DC 100mA
- Pulsfrekvens: 0–200 Hz
- Maximal utgångsspänning: 72V
- Batterikapacitet: 400mAh
- Märkfrekvens: 50–60 Hz
- Märkutgång: 5V 1000mA
- Pulslängd: 120 μ s
- Belastningsmotstånd: 1k Ω

DRIFTFÖRHÅLLANDEN

- 10 – 40°C
- 30 % RH ~ 75 % RH
- 860 hPa till 1060 hPa

DANSK

SÅDAN KOMMER DU I GANG PÅ EN SIKKER MÅDE

For at sikre optimal ydeevne og personlig sikkerhed, bedes du følge retningslinjerne nedenfor ved brug af Flowtens Feet:

- Brug kun på rene, nøgne, let fugtige fødder
- Påfør ikke lotion, olie og brug ikke sokker under brug
- Brug enheden siddende
- Stå aldrig på enheden eller læg kropsvægt på den
- Undgå brug i nærheden af vand eller under badning
- Flowtens Feet er ikke vandtæt og må ikke anvendes i våde omgivelser
- Hold enheden tør
- Hvis den bliver våd, lad den tørre helt, før du bruger den igen
- Brug ikke under søvn, ved bilkørsel eller betjening af maskiner

SUNDHEDS- OG MEDICINSKE FORHOLDSREGLER

Kontakt sundhedspersonale før brug, hvis du:

- Har en pacemaker, defibrillator eller andet medicinsk implantat
- Er gravid
- Lider af epilepsi eller andre neurologiske lidelser
- Har hjertesygdom, arytmier eller kredsløbsforstyrrelser
- Er ved at komme dig efter en operation
- Har diabetes med komplikationer (f.eks. perifer neuropati)
- Er i behandling for kroniske sygdomme som leversygdom eller mave-/tarmsygdomme
- Har nedsat følesans (f.eks. nedsat følsomhed for varme, smerte eller tryk)
- Har hudlidelser som eksem, dermatitis eller åbne sår på fødderne
- Anbefales ikke til børn uden forudgående medicinsk vurdering

SIKKERHEDSRETNINGSLINJER

Tryk på tænd/sluk-knappen for at aktivere enheden

- Brug "+"-knappen for gradvist at øge intensiteten
- Brug "M"-knappen til at skifte mellem de 10 stimulations-mode
- LCD-skærmen viser dit mode-nummer, stimulationsniveau og sessionstid

Sessionens varighed:

- Begræns brug til 30 minutter pr. session
- Enheden slukker automatisk

Frekvens:

- Brug op til to gange dagligt med tilstrækkelig hvile mellem sessionerne

Tryk:

- Lad de elektriske impulser udføre arbejdet – pres ikke med kropsvægt

Intensitetsniveauer:

- Start altid med laveste indstilling og øg gradvist for at undgå ubehag eller overstimulering

BORTSKAFFELSE

- Flowtens Feet indeholder et batteri
- Batterier må ikke bortskaffes med husholdningsaffald eller i vand
- Batterier må ikke gennembrydes, brændes eller kortsluttes
- Følg lokale regler for korrekt bortskaffelse eller genanvendelse

GARANTI OG SUPPORT

Flowtens Feet har 2 års garanti mod materiale- og fabrikationsfejl fra købsdatoen. Hvis din enhed fejler inden for denne periode, reparerer eller udskifter vi den uden ekstra omkostninger.

Garantien dækker ikke:

- Skader som følge af misbrug, ulykker eller forkert håndtering
- Uautoriserede reparationer eller ændringer
- Brug, der ikke er i overensstemmelse med denne brugervejledning
- Skader fra forkert opbevaring eller miljøpåvirkning
- Manglende købskvittering

ELEKTRISKE SPECIFIKATIONER

- Produktmål: 330×337.5×42.8 mm
- Nominel spænding: 3.7V DC 100mA
- Pulsgentagelsesfrekvens: 0–200 Hz
- Maksimal udgangsspænding: 72V
- Batterikapacitet: 400mAh
- Nominel frekvens: 50–60 Hz
- Nominel udgang: 5V 1000mA
- Pulslængde: 120 µs
- Belastningsmodstand: 1kΩ

DRIFTSFORHOLD

- 10 – 40°C
- 30 % RH ~ 75 % RH
- 860 hPa til 1060 hPa

NORSK

KOM I GANG PÅ EN SIKKER MÅTE

For å sikre optimal ytelse og personlig sikkerhet, vennligst følg retningslinjene nedenfor ved bruk av Flowtens Feet:

- Bruk kun på rene, bare, lett fuktete føtter
- Ikke bruk lotion, olje eller sokker under bruk
- Bruk enheten sittende
- Stå aldri på enheten eller legg kroppsvekt på den
- Unngå bruk i nærheten av vann eller under bading
- Flowtens Feet er ikke vannbestandig og må ikke brukes i våte omgivelser
- Hold enheten tørr
- Hvis den blir våt, la den tørke helt før gjenbruk
- Ikke bruk mens du sover, kjører bil eller betjener maskiner

HELSE- OG MEDISINSKE FORHOLDSREGLER

Rådfør deg med helsepersonell før bruk hvis du:

- Har pacemaker, defibrillator eller annet implantert medisinsk utstyr
- Er gravid
- Har epilepsi eller andre nevrologiske lidelser
- Lider av hjertesykdom, arytmier eller sirkulasjonsforstyrrelser
- Er i rekonvalesens etter nylig operasjon
- Har diabetes med komplikasjoner (f.eks. perifer nevropati)
- Er under behandling for kroniske sykdommer som leversykdom eller gastrointestinal blødning
- Har redusert følsomhet (f.eks. nedsatt følelse for varme, smerte eller trykk)
- Har hudsykdommer som eksem, dermatitt eller åpne sår på føttene
- Anbefales ikke for barn uten medisinsk vurdering

REGLER FOR SIKKER BRUK

Trykk på strømbryteren for å aktivere enheten

- Bruk "+"-knappen for å øke intensiteten gradvis
- Bruk "M"-knappen for å bla gjennom de 10 stimulasjons-mode
- LCD-skjermen viser ditt mode-nummer, stimulasjonsnivå og økttid

Varighet per økt:

- Begrens bruk til 30 minutter per økt
- Enheten slår seg automatisk av

Frekvens:

- Bruk opptil to ganger daglig med tilstrekkelig hvile mellom øktene

Trykk:

- La de elektriske impulsene gjøre arbeidet – ikke trykk med kroppsvekt

Intensitetsnivåer:

- Start alltid på laveste nivå og øk gradvis for å unngå ubehag eller overstimulering

AVFALLSHÅNDTERING

- Flowtens Feet inneholder et batteri
- Ikke kast batterier i husholdningsavfall eller vann
- Ikke stikk hull i, brenn eller kortslett batteriene
- Følg lokale regler for korrekt avfallshåndtering eller gjenvinning

GARANTI OG SUPPORT

Flowtens Feet dekkes av 2 års garanti mot materiale- og produksjonsfeil fra kjøpsdato. Dersom enheten din svikter i denne perioden, vil vi reparere eller erstatte den uten ekstra kostnader.

Garantien dekker ikke:

- Skade som følge av feilbruk, ulykker eller feilaktig håndtering
- Uautoriserte reparasjoner eller modifikasjoner
- Bruk som ikke samsvarer med denne brukerveiledningen
- Skade forårsaket av feil lagring eller miljøpåvirkning
- Manglende kjøpsbevis

ELEKTRISKE SPESIFIKASJONER

- Produktstørrelse: 330×337.5×42.8 mm
- Nominell spenning: 3.7V DC 100mA
- Pulsfrekvens: 0–200 Hz
- Maksimal utgangsspenning: 72V
- Batterikapasitet: 400mAh
- Nominell frekvens: 50–60 Hz
- Nominell utgang: 5V 1000mA
- Pulslengde: 120 µs
- Belastningsmotstand: 1kΩ

DRIFTSFORHOLD

- 10 – 40°C
- 30 % RH ~ 75 % RH
- 860 hPa til 1060 hPa

SUOMI

TURVALLINEN KÄYNNISTYS

Parhaan mahdollisen suorituskyvyn ja henkilökohtaisen turvallisuuden varmistamiseksi noudata alla olevia ohjeita Flowtens Feet -laitetta käyttäessäsi:

- Käytä vain puhtailla, paljailla, kevyesti kosteilla jaloilla
- Älä käytä voiteita, öljyjä tai sukkia käytön aikana
- Käytä laitetta istuessasi
- Älä koskaan seiso laitteen päällä tai kohdistu siihen kehon painolla
- Vältä käyttöä veden läheisyydessä tai kyllyn aikana
- Flowtens Feet ei ole vedenkestävä eikä sitä saa käyttää kosteissa ympäristöissä
- Pidä laite kuivana
- Jos laite kastuu, anna sen kuivua täysin ennen uudelleenkäyttöä
- Älä käytä nukuessasi, ajaessasi tai käyttäessäsi koneita

TERVEYS- JA LÄÄKETIETEELLISET HUOMIOITAVAT

Keskustele terveydenhuollon ammattilaisen kanssa ennen käyttöä, jos:

- Sinulla on sydämentahdistin, defibrillaattori tai jokin muu lääkinnällinen implantti
- Olet raskaana
- Sinulla on epilepsia tai muita neurologisia sairauksia
- Sinulla on sydänsairaus, rytmihäiriöitä tai verenkiertohäiriöitä
- Olet toipumassa leikkauksesta
- Sinulla on diabetes ja siihen liittyviä komplikaatioita (esim. ääreishermovaurioita)
- Saat hoitoa kroonisiin sairauksiin kuten maksasairaus tai ruoansulatuskanavan verenvuodot
- Sinulla on tuntohäiriöitä (esim. heikentynyt tunto lämpöön, kipuun tai paineeseen)
- Sinulla on iho-ongelmia kuten ekseema, ihottuma tai avohaavoja jaloissa
- Ei suositella lapsille ilman lääkärin arviota

TURVALLISUUSOHJEET

Paina virtapainiketta laitteen käynnistämiseksi

- Käytä “+”-painiketta lisätäksesi intensiteettiä vähitellen
- Käytä “M”-painiketta selataksesi 10 stimulaatio-mode
- LCD-näyttö näyttää valitsemasi mode-numeron, stimulaatiotason ja istunnon ajan

Istunnon kesto:

- Rajoita käyttö 30 minuuttiin per kerta
- Laite sammuu automaattisesti

Käyttötiheys:

- Käytä korkeintaan kahdesti päivässä, anna riittävästi lepoa istuntojen välissä

Paine:

- Anna sähköimpulssien tehdä työ – älä kohdistu laitteeseen painolla

Intensiteettitasot:

- Aloita aina matalimmalta tasolta ja lisää asteittain välttääksesi epämukavuutta tai Yliärsytystä

HÄVITYS

- Flowtens Feet sisältää akun
- Älä hävitä akkuja kotitalousjätteen tai veden mukana
- Älä puhkaise, polta tai oikosulje akkuja
- Noudata paikallisia säädöksiä oikeasta hävittämisestä tai kierrätyksestä

TAKUU JA TUOTETUKI

Flowtens Feetillä on 2 vuoden takuu materiaali- ja valmistusvirheiden varalta ostopäivästä alkaen

Jos laitteesi vikaantuu tämän ajan sisällä, korjaamme tai vaihdamme sen ilman Lisäkustannuksia

Takuu ei kata:

- Väärinkäytöstä, onnettomuudesta tai virheellisestä käsittelystä johtuvat vahingot
- Luvattomat korjaukset tai muutokset
- Käyttö, joka ei ole tämän käyttöohjeen mukainen
- Väärästä säilytyksestä tai ympäristötekijöistä johtuvat vahingot
- Ostokuitin puuttuminen

SÄHKÖTEKNISET TIEDOT

- Tuotteen mitat: 330×337.5×42.8 mm
- Nimellisjännite: 3.7V DC 100mA
- Pulssin toistotaajuus: 0–200 Hz
- Maksimi lähtöjännite: 72V
- Akun kapasiteetti: 400mAh
- Nimellistaajuus: 50–60 Hz
- Nimellisulostulo: 5V 1000mA
- Pulssin kesto: 120 µs
- Kuormitusvastus: 1kΩ

KÄYTTÖOLOSUHTEET

- 10 – 40°C
- 30 % RH ~ 75 % RH
- 860 hPa – 1060 hPa

DEUTSCH

SICHERER START

Um optimale Leistung und persönliche Sicherheit zu gewährleisten, befolgen Sie bitte die folgenden Richtlinien bei der Verwendung von Flowtens Feet:

- Nur auf sauberen, nackten, leicht feuchten Füßen verwenden
- Keine Lotionen, Öle oder Socken während der Anwendung verwenden
- Nur im Sitzen verwenden
- Stellen Sie sich niemals auf das Gerät oder üben Sie Körpergewicht darauf aus
- Nicht in der Nähe von Wasser oder während des Badens verwenden
- Flowtens Feet ist nicht wasserbeständig und darf nicht in nassen Umgebungen verwendet werden
- Das Gerät trocken halten
- Falls es nass wird, vollständig trocknen lassen, bevor es erneut verwendet wird
- Nicht während des Schlafens, Autofahrens oder Maschinenbedienens verwenden

MEDIZINISCHE UND GESUNDHEITLICHE VORSICHTSMASSNAHMEN

Konsultieren Sie vor der Anwendung medizinisches Fachpersonal, wenn Sie:

- Einen Herzschrittmacher, Defibrillator oder ein anderes medizinisches Implantat haben
- Schwanger sind
- An Epilepsie oder anderen neurologischen Erkrankungen leiden
- Herzkrankheiten, Herzrhythmusstörungen oder Kreislaufprobleme haben
- Sich von einer kürzlichen Operation erholen
- An Diabetes mit Komplikationen leiden (z. B. periphere Neuropathie)
- Wegen chronischer Erkrankungen wie Lebererkrankungen oder Magen-/Darmblutungen in Behandlung sind
- Empfindungsstörungen haben (z. B. verminderte Sensibilität für Wärme, Schmerz oder Druck)
- Hauterkrankungen wie Ekzeme, Dermatitis oder offene Wunden an den Füßen haben
- Nicht empfohlen für Kinder ohne vorherige ärztliche Einschätzung

SICHERHEITSRICHTLINIEN

Drücken Sie die Einschalttaste, um das Gerät zu aktivieren

- Verwenden Sie die Taste “+”, um die Intensität schrittweise zu erhöhen
- Verwenden Sie die Taste “M”, um durch die 10 Stimulations-mode zu wechseln
- Das LCD zeigt Ihre mode-Nummer, Stimulationsstufe und Sitzungsdauer an

Sitzungsdauer:

- Verwenden Sie das Gerät maximal 30 Minuten pro Sitzung
- Das Gerät schaltet sich automatisch ab

Häufigkeit:

- Maximal zweimal täglich mit ausreichender Pause zwischen den Anwendungen verwenden

Druck:

- Überlassen Sie die Arbeit den elektrischen Impulsen – kein Druck mit Körpergewicht

Intensitätsstufen:

- Immer mit der niedrigsten Einstellung beginnen und schrittweise erhöhen, um Unbehagen oder Überstimulation zu vermeiden

ENTSORGUNG

- Flowtens Feet enthält eine Batterie
- Batterien nicht im Hausmüll oder im Wasser entsorgen
- Batterien nicht durchstechen, verbrennen oder kurzschließen
- Befolgen Sie die örtlichen Vorschriften zur Entsorgung oder zum Recycling

GARANTIE UND SUPPORT

Flowtens Feet hat 2 Jahre Garantie auf Material- und Herstellungsfehler ab dem Kaufdatum

Falls Ihr Gerät während dieser Zeit defekt ist, reparieren oder ersetzen wir es kostenlos

Die Garantie deckt nicht ab:

- Schäden durch unsachgemäße Verwendung, Unfälle oder falsche Handhabung
- Nicht autorisierte Reparaturen oder Änderungen
- Verwendung, die nicht mit diesem Handbuch übereinstimmt
- Schäden durch falsche Lagerung oder Umwelteinflüsse
- Fehlender Kaufnachweis

ELEKTRISCHE SPEZIFIKATIONEN

- Produktgröße: 330×337,5×42,8 mm
- Nennspannung: 3.7V DC 100mA
- Impulsfrequenz: 0–200 Hz
- Maximale Ausgangsspannung: 72V
- Batteriekapazität: 400mAh
- Frequenz: 50–60 Hz
- Nennausgang: 5V 1000mA
- Impulsdauer: 120 µs
- Lastwiderstand: 1kΩ

BETRIEBSBEDINGUNGEN

- 10 – 40°C
- 30 % RH ~ 75 % RH
- 860 hPa bis 1060 hPa

POLSKI

BEZPIECZNE ROZPOCZĘCIE

Aby zapewnić optymalną wydajność i bezpieczeństwo osobiste, postępuj zgodnie z poniższymi wskazówkami dotyczącymi korzystania z Flowtens Feet:

- Używaj wyłącznie na czystych, nagich, lekko wilgotnych stopach
- Nie nakładaj balsamów, olejków ani nie noś skarpet podczas użytkowania
- Używaj urządzenia w pozycji siedzącej
- Nigdy nie stawaj na urządzeniu ani nie wywieraj na nie nacisku ciałem
- Unikaj używania w pobliżu wody lub podczas kąpieli
- Flowtens Feet nie jest wodoodporne i nie należy go używać w wilgotnym środowisku
- Utrzymuj urządzenie w suchości
- Jeśli zamoknie, całkowicie je wysusz przed ponownym użyciem
- Nie używaj podczas snu, prowadzenia pojazdu ani obsługi maszyn

ŚRODKI OSTROŻNOŚCI ZWIĄZANE ZE ZDROWIEM I MEDYCYNĄ

Skonsultuj się z lekarzem przed użyciem, jeśli:

- Masz rozrusznik serca, defibrylator lub inne medyczne implanty
- Jesteś w ciąży
- Cierpisz na epilepsję lub inne schorzenia neurologiczne
- Masz problemy z sercem, arytmie lub zaburzenia krążenia
- Jesteś w trakcie rekonwalescencji po niedawnym zabiegu chirurgicznym
- Masz cukrzycę z powikłaniami (np. neuropatia obwodowa)
- Jesteś leczony na choroby przewlekłe, takie jak choroba wątroby lub krwawienia z przewodu pokarmowego
- Masz zaburzenia czucia (np. osłabioną wrażliwość na ciepło, ból lub nacisk)
- Masz choroby skóry, takie jak egzema, zapalenie skóry lub otwarte rany na stopach
- Nie zaleca się dla dzieci bez uprzedniej oceny medycznej

ZASADY BEZPIECZNEGO UŻYTKOWANIA

Naciśnij przycisk zasilania, aby włączyć urządzenie

- Użyj przycisku "+", aby stopniowo zwiększać intensywność
- Użyj przycisku "M", aby przełączać się między 10 trybami stymulacji (mode)
- Ekran LCD wyświetli numer mode, poziom stymulacji i czas sesji

Czas trwania sesji:

- Ogranicz korzystanie do 30 minut na sesję
- Urządzenie wyłączy się automatycznie

Częstotliwość:

- Używaj maksymalnie dwa razy dziennie z odpowiednią przerwą między sesjami

Nacisk:

- Pozwól, aby impulsy elektryczne wykonały pracę – nie wywieraj nacisku ciałem

Poziomy intensywności:

- Zawsze zaczynaj od najniższego poziomu i zwiększaj stopniowo, aby uniknąć dyskomfortu lub przestymulowania

UTYLIZACJA

- Flowtens Feet zawiera baterię
- Nie wyrzucaj baterii do odpadów komunalnych ani do wody
- Nie przekłuwaj, nie spalaj ani nie zwieraj baterii
- Postępuj zgodnie z lokalnymi przepisami dotyczącymi właściwej utylizacji lub recyklingu

GWARANCJA I WSPARCIE

Flowtens Feet posiada 2-letnią gwarancję na wady materiałowe i produkcyjne od daty zakupu

Jeśli Twoje urządzenie ulegnie awarii w tym okresie, naprawimy je lub wymienimy bez dodatkowych kosztów

Gwarancja nie obejmuje:

- Uszkodzeń spowodowanych niewłaściwym użytkowaniem, wypadkami lub nieprawidłowym obchodzeniem się
- Nieautoryzowanych napraw lub modyfikacji
- Użytkowania niezgodnego z niniejszą instrukcją
- Uszkodzeń spowodowanych niewłaściwym przechowywaniem lub wpływem środowiska
- Braku dowodu zakupu

SPECYFIKACJA ELEKTRYCZNA

- Wymiary produktu: 330×337.5×42.8 mm
- Napięcie znamionowe: 3.7V DC 100mA
- Częstotliwość impulsów: 0–200 Hz
- Maksymalne napięcie wyjściowe: 72V
- Pojemność baterii: 400mAh
- Częstotliwość znamionowa: 50–60 Hz
- Znamionowe wyjście: 5V 1000mA
- Czas impulsu: 120 μs
- Rezystancja obciążenia: 1kΩ

WARUNKI PRACY

- 10 – 40°C
- 30 % RH ~ 75 % RH
- 860 hPa do 1060 hPa

FRANÇAIS

DÉMARRAGE EN TOUTE SÉCURITÉ

Pour garantir des performances optimales et une sécurité personnelle, veuillez suivre les consignes ci-dessous lors de l'utilisation de Flowtens Feet :

- Utiliser uniquement sur des pieds propres, nus et légèrement humides
- Ne pas appliquer de lotions ou d'huiles ni porter de chaussettes pendant l'utilisation
- Utiliser l'appareil en position assise
- Ne jamais se tenir debout sur l'appareil ni y exercer une pression avec le poids du corps
- Éviter toute utilisation à proximité de l'eau ou pendant le bain
- Flowtens Feet n'est pas résistant à l'eau et ne doit pas être utilisé dans un environnement humide
- Garder l'appareil au sec
- S'il devient humide, le laisser sécher complètement avant de le réutiliser
- Ne pas utiliser pendant le sommeil, la conduite ou l'utilisation de machines

PRÉCAUTIONS MÉDICALES ET DE SANTÉ

Consultez un professionnel de santé avant utilisation si vous :

- Portez un pacemaker, un défibrillateur ou tout autre implant médical
- Êtes enceinte
- Souffrez d'épilepsie ou d'autres troubles neurologiques
- Souffrez de troubles cardiaques, d'arythmies ou de problèmes circulatoires
- Êtes en convalescence après une intervention chirurgicale récente
- Êtes atteint de diabète avec complications (par ex. neuropathie périphérique)
- Suivez un traitement pour des maladies chroniques telles que maladie du foie ou saignements gastro-intestinaux
- Souffrez de troubles de la sensibilité (par ex. diminution de la sensibilité à la chaleur, la douleur ou la pression)
- Présentez des affections cutanées telles qu'eczéma, dermatite ou plaies ouvertes aux pieds
- Non recommandé chez les enfants sans avis médical préalable

CONSIGNES D'UTILISATION SÉCURISÉE

Appuyez sur le bouton d'alimentation pour activer l'appareil

- Utilisez le bouton "+" pour augmenter progressivement l'intensité
- Utilisez le bouton "M" pour parcourir les 10 mode de stimulation
- L'écran LCD affichera le numéro du mode, le niveau de stimulation et la durée de la session

Durée de la session :

- Limiter l'utilisation à 30 minutes par session
- L'appareil s'éteint automatiquement

Fréquence :

- Utiliser au maximum deux fois par jour avec suffisamment de repos entre les sessions

Pression :

- Laisser les impulsions électriques agir – ne pas appliquer de pression avec le poids du corps

Niveaux d'intensité :

- Toujours commencer au niveau le plus bas et augmenter progressivement pour éviter tout inconfort ou surstimulation

ÉLIMINATION

- Flowtens Feet contient une batterie
- Ne pas jeter les batteries dans les ordures ménagères ou dans l'eau
- Ne pas percer, brûler ou court-circuiter les batteries
- Respecter la réglementation locale pour une élimination ou un recyclage approprié

GARANTIE ET ASSISTANCE

Flowtens Feet bénéficie d'une garantie de 2 ans contre les défauts de matériaux et de fabrication à compter de la date d'achat

En cas de dysfonctionnement pendant cette période, nous réparons ou remplaçons l'appareil sans frais supplémentaires

La garantie ne couvre pas :

- Les dommages causés par une mauvaise utilisation, un accident ou une mauvaise manipulation
- Les réparations ou modifications non autorisées
- L'utilisation non conforme à ce manuel
- Les dommages dus à un mauvais stockage ou à des facteurs environnementaux
- L'absence de preuve d'achat

SPÉCIFICATIONS ÉLECTRIQUES

- Dimensions du produit : 330×337.5×42.8 mm
- Tension nominale : 3.7V DC 100mA
- Fréquence des impulsions : 0–200 Hz
- Tension de sortie maximale : 72V
- Capacité de la batterie : 400mAh
- Fréquence nominale : 50–60 Hz
- Sortie nominale : 5V 1000mA
- Durée d'impulsion : 120 µs
- Résistance de charge : 1kΩ

CONDITIONS DE FONCTIONNEMENT

- 10 – 40°C
- 30 % RH ~ 75 % RH
- 860 hPa à 1060 hPa

ITALIANO

AVVIO SICURO

Per garantire prestazioni ottimali e sicurezza personale, seguire le seguenti linee guida durante l'utilizzo di Flowtens Feet:

- Utilizzare solo su piedi puliti, nudi e leggermente umidi
- Non applicare lozioni o oli né indossare calze durante l'uso
- Utilizzare il dispositivo da seduti
- Non stare mai in piedi sul dispositivo né esercitare pressione con il peso corporeo
- Evitare l'uso vicino all'acqua o durante il bagno
- Flowtens Feet non è impermeabile e non deve essere utilizzato in ambienti umidi
- Mantenere il dispositivo asciutto
- Se si bagna, lasciarlo asciugare completamente prima di riutilizzarlo
- Non utilizzare durante il sonno, alla guida o durante l'uso di macchinari

PRECAUZIONI MEDICHE E DI SALUTE

Consultare un medico prima dell'uso se:

- Si dispone di pacemaker, defibrillatore o altri impianti medici
- Si è in gravidanza
- Si soffre di epilessia o altri disturbi neurologici
- Si soffre di problemi cardiaci, aritmie o problemi circolatori
- Si sta recuperando da un intervento chirurgico recente
- Si ha il diabete con complicazioni (es. neuropatia periferica)
- Si è in trattamento per patologie croniche come epatopatie o emorragie gastrointestinali
- Si hanno disturbi della sensibilità (es. ridotta sensibilità al calore, dolore o pressione)
- Si hanno condizioni cutanee come eczema, dermatite o ferite aperte sui piedi
- Non raccomandato per bambini senza valutazione medica

LINEE GUIDA PER UN USO SICURO

Premere il pulsante di accensione per attivare il dispositivo

- Usare il tasto “+” per aumentare gradualmente l'intensità
- Usare il tasto “M” per scorrere i 10 mode di stimolazione
- Lo schermo LCD mostrerà il numero del mode, il livello di stimolazione e la durata della sessione

Durata della sessione:

- Limitare l'utilizzo a 30 minuti per sessione
- Il dispositivo si spegne automaticamente

Frequenza:

- Utilizzare al massimo due volte al giorno con un intervallo adeguato tra le sessioni

Pressione:

- Lasciare che siano gli impulsi elettrici a lavorare – non applicare pressione con il peso del corpo

Livelli di intensità:

- Iniziare sempre dal livello più basso e aumentare gradualmente per evitare disagio o sovrastimolazione

SMALTIMENTO

- Flowtens Feet contiene una batteria
- Non smaltire le batterie nei rifiuti domestici o in acqua
- Non perforare, bruciare o cortocircuitare le batterie
- Seguire le normative locali per il corretto smaltimento o riciclo

GARANZIA E SUPPORTO

Flowtens Feet è coperto da 2 anni di garanzia contro difetti di materiale e di fabbricazione dalla data di acquisto

Se il dispositivo risulta difettoso in questo periodo, provvederemo alla riparazione o alla sostituzione senza costi aggiuntivi

La garanzia non copre:

- Danni causati da uso improprio, incidenti o manipolazione errata
- Riparazioni o modifiche non autorizzate
- Uso non conforme a quanto descritto nel presente manuale
- Danni dovuti a conservazione impropria o a fattori ambientali
- Mancanza della prova di acquisto

SPECIFICHE ELETTRICHE

- Dimensioni del prodotto: 330×337.5×42.8 mm
- Tensione nominale: 3.7V DC 100mA
- Frequenza degli impulsi: 0–200 Hz
- Tensione massima in uscita: 72V
- Capacità della batteria: 400mAh
- Frequenza: 50–60 Hz
- Output nominale: 5V 1000mA
- Durata dell'impulso: 120 μ s
- Resistenza di carico: 1k Ω

CONDIZIONI OPERATIVE

- 10 – 40°C
- 30 % RH ~ 75 % RH
- 860 hPa a 1060 hPa

ESPAÑOL

INICIO SEGURO

Para garantizar un rendimiento óptimo y la seguridad personal, siga las siguientes directrices al utilizar Flowtens Feet:

- Usar solo en pies limpios, descalzos y ligeramente húmedos
- No aplicar lociones ni aceites, ni usar calcetines durante el uso
- Usar el dispositivo sentado
- Nunca pararse sobre el dispositivo ni ejercer presión con el peso corporal
- Evitar el uso cerca del agua o durante el baño
- Flowtens Feet no es resistente al agua y no debe utilizarse en entornos húmedos
- Mantener el dispositivo seco
- Si se moja, dejar que se seque completamente antes de reutilizarlo
- No utilizar mientras se duerme, conduce o maneja maquinaria

PRECAUCIONES MÉDICAS Y DE SALUD

Consulte a un médico antes de usar si:

- Tiene un marcapasos, desfibrilador u otro implante médico
- Está embarazada
- Padece epilepsia u otros trastornos neurológicos
- Tiene enfermedades cardíacas, arritmias o problemas de circulación
- Se está recuperando de una cirugía reciente
- Tiene diabetes con complicaciones (por ejemplo, neuropatía periférica)
- Está en tratamiento por afecciones crónicas como enfermedad hepática o sangrado gastrointestinal
- Experimenta trastornos de sensibilidad (por ejemplo, disminución de la sensibilidad al calor, dolor o presión)
- Padece afecciones cutáneas como eccema, dermatitis o heridas abiertas en los pies
- No recomendado para niños sin evaluación médica previa

DIRECTRICES DE USO SEGURO

Presione el botón de encendido para activar el dispositivo

- Use el botón “+” para aumentar la intensidad gradualmente
- Use el botón “M” para recorrer los 10 mode de estimulación
- La pantalla LCD mostrará el número de mode, el nivel de estimulación y el tiempo de sesión

Duración de la sesión:

- Limite el uso a 30 minutos por sesión
- El dispositivo se apaga automáticamente

Frecuencia:

- Use un máximo de dos veces al día con un descanso adecuado entre sesiones

Presión:

- Deje que los impulsos eléctricos hagan el trabajo – no aplique presión con el cuerpo

Niveles de intensidad:

- Comience siempre con el nivel más bajo y aumente gradualmente para evitar molestias o sobreestimulación

ELIMINACIÓN

- Flowtens Feet contiene una batería
- No deseche las baterías en la basura doméstica ni en el agua
- No perforo, queme ni provoque cortocircuitos en las baterías
- Siga las normativas locales para una eliminación o reciclaje adecuados

GARANTÍA Y ASISTENCIA

Flowtens Feet tiene una garantía de 2 años por defectos de materiales y fabricación a partir de la fecha de compra. Si su dispositivo falla durante este periodo, lo repararemos o reemplazaremos sin coste Adicional.

La garantía no cubre:

- Daños causados por uso indebido, accidentes o manipulación incorrecta
- Reparaciones o modificaciones no autorizadas
- Uso no conforme con este manual
- Daños por almacenamiento inadecuado o condiciones ambientales
- Falta de comprobante de compra

ESPECIFICACIONES ELÉCTRICAS

- Dimensiones del producto: 330×337,5×42,8 mm
- Voltaje nominal: 3.7V DC 100mA
- Frecuencia de impulsos: 0–200 Hz
- Voltaje máximo de salida: 72V
- Capacidad de la batería: 400mAh
- Frecuencia: 50–60 Hz
- Salida nominal: 5V 1000mA
- Duración del pulso: 120 µs
- Resistencia de carga: 1kΩ

CONDICIONES DE FUNCIONAMIENTO

- 10 – 40°C
- 30 % RH ~ 75 % RH
- 860 hPa a 1060 hPa

NEDERLANDS

VEILIG BEGINNEN

Om optimale prestaties en persoonlijke veiligheid te garanderen, volgt u de onderstaande richtlijnen bij het gebruik van Flowtens Feet:

- Alleen gebruiken op schone, blote, licht vochtige voeten
- Geen lotions of oliën aanbrengen en geen sokken dragen tijdens gebruik
- Gebruik het apparaat zittend
- Ga er nooit op staan of zet er lichaamsgewicht op
- Vermijd gebruik in de buurt van water of tijdens het baden
- Flowtens Feet is niet waterbestendig en mag niet in natte omgevingen worden gebruikt
- Houd het apparaat droog
- Als het nat wordt, volledig laten drogen vóór hergebruik
- Niet gebruiken tijdens het slapen, autorijden of bedienen van machines

MEDISCHE EN GEZONDHEIDSVOORZORGSMATREGELEN

Raadpleeg een arts vóór gebruik als u:

- Een pacemaker, defibrillator of ander medisch implantaat heeft
- Zwanger bent
- Lijdt aan epilepsie of andere neurologische aandoeningen
- Lijdt aan hartproblemen, hartritmestoornissen of circulatieproblemen
- Herstellende bent van een recente operatie
- Diabetes heeft met complicaties (zoals perifere neuropathie)
- Wordt behandeld voor chronische aandoeningen zoals leverziekte of maag-/darmbloedingen
- Gevoelsstoornissen ervaart (zoals verminderde gevoeligheid voor warmte, pijn of druk)
- Huidaandoeningen heeft zoals eczeem, dermatitis of open wonden aan de voeten
- Niet aanbevolen voor kinderen zonder medisch advies

RICHTLIJNEN VOOR VEILIG GEBRUIK

Druk op de aan/uit-knop om het apparaat in te schakelen

- Gebruik de “+”-knop om de intensiteit geleidelijk te verhogen
- Gebruik de “M”-knop om door de 10 stimulatie-mode te bladeren
- Het LCD-scherm toont het mode-nummer, het stimulatieniveau en de sessietijd

Sessieduur:

- Beperk het gebruik tot 30 minuten per sessie
- Het apparaat schakelt automatisch uit

Frequentie:

- Maximaal twee keer per dag gebruiken met voldoende rust tussen sessies

Druk:

- Laat de elektrische impulsen het werk doen – oefen geen druk uit met lichaamsgewicht

Intensiteitsniveaus:

- Begin altijd op het laagste niveau en verhoog geleidelijk om ongemak of overstimulatie te voorkomen

AFVALVERWERKING

- Flowtens Feet bevat een batterij
- Batterijen niet weggooien bij het huisvuil of in water
- Batterijen niet doorboren, verbranden of kortsluiten
- Volg de lokale voorschriften voor juiste verwijdering of recycling

GARANTIE EN ONDERSTEUNING

Flowtens Feet heeft 2 jaar garantie op materiaal- en fabricagefouten vanaf de aankoopdatum

Als het apparaat binnen deze periode defect raakt, repareren of vervangen we het zonder extra kosten

Deze garantie dekt niet:

- Schade veroorzaakt door verkeerd gebruik, ongevallen of onjuiste behandeling
- Niet-geautoriseerde reparaties of aanpassingen
- Gebruik dat niet in overeenstemming is met deze handleiding
- Schade door onjuiste opslag of omgevingsinvloeden
- Gebrek aan aankoopbewijs

ELEKTRISCHE SPECIFICATIES

- | | |
|--|------------------------------|
| • Productafmetingen: 330×337,5×42,8 mm | • Frequentie: 50–60Hz |
| • Nominale spanning: 3.7V DC 100mA | • Nominale output: 5V 1000mA |
| • Pulsfrequentie: 0–200 Hz | • Pulstijd: 120 µs |
| • Maximale uitgangsspanning: 72V | • Belastingweerstand: 1kΩ |
| • Batterijcapaciteit: 400mAh | |

WERKOMSTANDIGHEDEN

- 10 – 40°C
- 30 % RH ~ 75 % RH
- 860 hPa tot 1060 hPa

Symbol		Description	
	Manufacturer		Consult instructions for use
	Authorized representative in the European Community		Authorized representative in the UK
	Date of manufacture		Class II symbol
	Batch code		Type BF according to electrical safety requirements
	Serial number		Recycling symbol
	Keep dry		Caution
	No sitting		No stepping on surface
	Operating temperature limitation 0°C to 40°C (32°F to 104°F)		
 2862	Complies with applicable EU Standards		
IP21	Protected from touch by fingers and objects greater than 12 millimeters, and protected from condensation.		
	Indicates the item is a medical device		

Specifications

Model number: AST-300Q

This equipment belongs to Type BF of Class II according to Clause 5.



Shenzhen OSTO Medical Technology Company Limited
2104, Unit4, Building2, Zhongxin Longsheng Square,
NO. 219 Shenshan Road (Longgang Section), Longxin Community,
Baolong Street, Longgang District, 518116 Shenzhen City, Guangdong Province, China

Phoenix Medtech GmbH
Koenigsberger Strasse 11, 64839,
Muenster Hessen, Germany
Contact: Kevin Han
Tel: +49 6071 4977513
Email: contact@phoenix-medtech.de



UK Responsible Person

SHARE INFO LTD
3rd Floor, Office C, Townend House, Park Street,
Walsall, West Midlands, WS1 1NS, UK.



Flowlife.com
Luntmakargatan 90
113 51 Stockholm
hello@flowlife.com