

DR-HO'S

motionciser



Dr. Michael Ho



User manual | P. 2



Brugermanual | S. 23



Manuel d'instructions | P. 9



Bruksanvisning | S. 30



Bedienungsanleitung | P. 16



Ohjekirja | P. 37



Thank you

Thank you and congratulations on purchasing your DR-HO'S MotionCiser®, the feel-good massage and passive motion exercise device for your legs and feet while you sit and relax.

We're happy you've chosen to optimize your well-being. Since we want your experiences with the MotionCiser to be fantastic, please read these instructions before use. We wish you years of enjoyment and relaxation!



Benefits of DR-HO'S MotionCiser®, from feet to hips:

- helps to loosen foot and ankle joints;
- relax and refresh leg muscles;
- increase circulation in arteries, veins and lymphatics;
- helps to reduce water retention in your legs;
- the unique heat functionality stimulates circulation even more and keep your feet warm and comfortable;
- to help alleviating pain in case of e.g. restless legs.

DR-HO'S MotionCiser® includes:

- 10 levels of intensity for tailor-made effects;
- soothing heat, adjustable from 30°C to 50°C;
- an easy to read LED control panel;
- an easy to use Remote Control, no need to bend over;

- a sturdy and durable design, developed to last;
- silent operation.

DR-HO'S MotionCiser® is recommended for people of all ages

- who lead a sedentary lifestyle due to e.g. study, work or health conditions;
- with (temporary) foot, knee or muscle pain or limited mobility due to surgery, arthritis and such;
- with (chronic) circulation issues, puffiness related to varicose veins e.g.;
- who enjoy a relaxing foot & leg massage in the comfort of their home!

DR-HO'S MotionCiser®:

Low impact exercise with **great** benefits!

IMPORTANT SAFEGUARDS

When using your DR-HO'S MotionCiser®, always observe basic safety precautions.

Warnings

- To avoid risk of electrical shock, never immerse base unit, cord or plug in water/ liquids.
 - Never leave DR-HO'S MotionCiser® unattended while it is in use.
 - This appliance shall not be used or played with by children. Keep the appliance and its cord out of reach of children.
1. Use of the appliance in locations with different electrical specifications may result in damage to the product so please check specifications before operation. Do not use this product with any type of adapter or voltage converter device; this is considered unauthorized modification of the product and as such voids the warranty.
 2. Do not pull, twist, or damage the power cord and don't allow to touch hot surfaces. Periodically inspect cord and plug. Do not operate with a damaged cord or plug. A damaged cord or plug must be replaced by a qualified person in order to avoid a hazard.
 3. If the appliance malfunctions, is dropped or damaged in any manner, contact Customer Service for assistance.
 4. Do not use the device outdoors or in inclement weather, and always operate on a level surface.
 5. This appliance may be used, cleaned and/or maintained by persons with reduced physical, sensory or mental abilities or lack of experience and/or knowledge, if they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance in a safe way and if they understand the hazards involved.
 6. Never stand on the appliance but use it for your feet when sitting upright and in a comfortable position.
 7. Switch OFF the MotionCiser and remove the plug from the socket every time you finish using the device and before cleaning it. Proceed as follows: take hold of the plug (not the cable) and pull the plug from the socket. Never pull on the power cable.

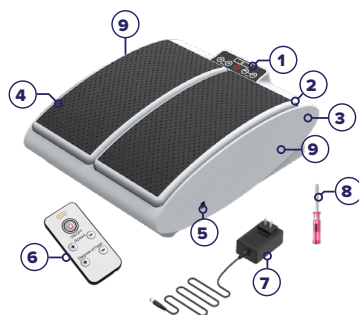
Disclaimer: DR-HO's products are not intended to diagnose, treat or cure diseases and disorders. In the event of health problems, consult your doctor for proper diagnosis and treatment.

CONTENTS

- Specifications
- Features
- Use of control panel
- Use of remote control
- Battery change
- Warranty and communications

SPECIFICATIONS & TECHNICAL DATA

1. Control panel
2. Plastic pedal
3. Shell
4. EVA* pedal
5. Socket
6. Remote control
7. Adaptor
8. Screwdriver
9. Connection points for resistance bands (option)



*EVA stands for Ethylene Vinyl Acetate. This is a type of black foam mat used on the two footrest areas. It's very durable and provides a comfortable cushioning effect.

Power.....	60W
Amplitude	4mm
Motor speed	1600r/min – 3500r/min
Level	0-10
Heating.....	30°C – 50°C
Product size	33 x 38 x 12,5 cm
Packing Size	40,5 x 38,5 x 17,5 cm
N.W. / G.W.	3kg / 4,5kg
Fitness standard and class	EN ISO 20957-1; HC
Max user weight (sitting position)	40kg

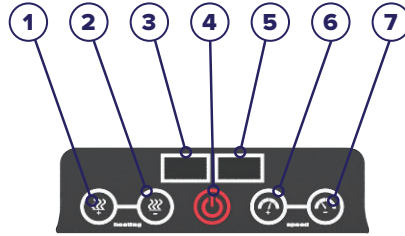
External charger ecodesign information

Manufacturer	XIAMEN XUNHENG ELECTRONICS TECH CO. LTD.
.....	Unit 3047, Building Xuan Ye, Pioneering Park of Torch
.....	High-Tech Zone, Xiamen City 361001, P.R.China
Model.....	XH2400-2100WG
Input voltage and AC frequency	100-240V ; 50/60 Hz
Output voltage, current and power	24.0 V ; 2.0 A ; 50,4 W
Average active efficiency	84%
Efficiency at low load (10 %).....	79%
No-load power consumption.....	0,75W

FEATURES

Control panel

1. Increase temperature
2. Reduce temperature
3. Temperature display
4. Power
5. Speed display
6. Speed up
7. Speed down




Remote control

1. Power
2. Speed up
3. Increase temperature
4. Speed down
5. Reduce temperature



USE OF CONTROL PANEL



- A. Press the  button to turn on, press it again to turn off.

The appliance will cause your foot and ankle to pivot up and down to simulate the motions of walking.

The rapid repeating pivotal motions will help to loosen the joints in your foot and ankle while causing movement in the calf muscles which helps to promote circulation in your legs and feet. The pivotal motion created by the MotionCiser simulates

the motion of the foot, ankle, and calf muscles just like when a person is walking.

The MotionCiser has a preprogrammed mode which automatically turns off after 30 minutes.

Advice:

It is advised to use the MotionCiser for 20 to 30 minutes each time, two to three times a day if you don't go out for a daily walk.



Adjust the speed (level 1 - level 10)


At low speed the MotionCiser will simulate the motions of around 400 steps, at mid speed around 600 steps and at full speed around 1,000 steps. The higher the speed settings, the rapid passive motions will also provide vibrational massage effects.


B. Press the  button to speed up.

C. Press the  button to slow down.

Adjust the temperature (30°C, 35°C, 40°C, 45°C, 50°C)

The unique and soothing heat function stimulates circulation even more and also keep your feet warm and comfortable.

D. Press the  button to set the temperature higher.

E. Press the  button to set the temperature lower.

USE OF REMOTE CONTROL



A. Press the  button to turn on, press it again to turn off.

Adjust the speed (level 1 - level 10)

B. Press the  button to speed up.

C. Press the  button to slow down.

Adjust the temperature (30°C, 35°C, 40°C, 45°C, 50°C)

D. Press the  button to set the temperature higher.

E. Press the  button to set the temperature lower.



Note before the first use:

Remove the plastic protection film from the remote control to activate the battery.

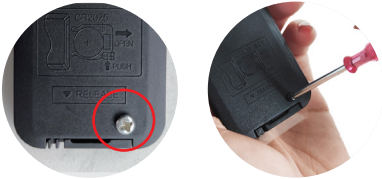


Note:

The remote control works on one CR2025 battery.

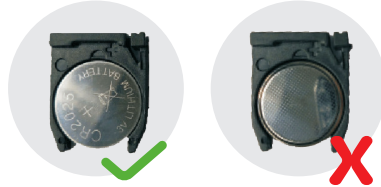
BATTERY CHANGE

1. Pull out the battery

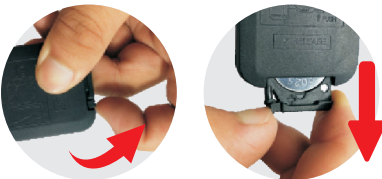


First, remove the screw.

2. Change the battery

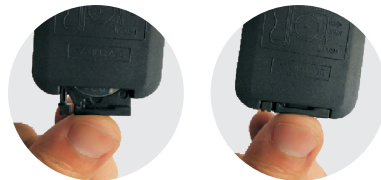


Place the new battery with the correct side up front.



Press the lip at the bottom of the remote control, and pull out the battery tray at the same time.

3. Place the battery back



Push the battery tray back into the remote control and the screw back in place.



WARRANTY AND COMMUNICATIONS

Warranty: one year against factory and material defects. The warranty does not cover faults caused by incorrect handling, damage, assembly or attempted repairs. The same applies to normal wear and tear. This warranty does not affect applicable legal rights.

If you have any comments, questions or concerns, please contact your supplier.



Happy with your DR-HO'S MotionCiser®? Share your posts, tips & tricks! Like & follow us @drhonow & tag your posts

#MyDrHo #DrHoLovers #DrHoNow

SAVE THESE INSTRUCTIONS FOR HOUSEHOLD USE ONLY



THIS MARKING INDICATES THAT THIS PRODUCT SHOULD NOT BE DISPOSED WITH OTHER HOUSEHOLD WASTES THROUGHOUT THE EU. TO PREVENT POSSIBLE HARM TO THE ENVIRONMENT OR HUMAN HEALTH FROM UNCONTROLLED WASTE DISPOSAL, RECYCLE IT RESPONSIBLY TO PROMOTE THE SUSTAINABLE REUSE OF MATERIAL RESOURCES. TO RETURN YOUR USED DEVICE. PLEASE USE THE RETURN AND COLLECTION SYSTEMS OR CONTACT THE RETAILER WHERE THE PRODUCT WAS PURCHASED. THEY WILL TAKE CARE FOR ENVIRONMENTAL SAFE RECYCLING.



Merci

Nous vous remercions d'avoir acheté le DR-HO'S MotionCiser®, l'appareil de massage bien-être et de mouvement passif pour vos jambes et vos pieds, à utiliser en étant assis et détendu. Nous sommes ravis que vous ayez choisi d'optimiser votre bien-être et nous vous souhaitons des années de plaisir et de détente !



DR-HO'S MotionCiser® vous offre ses bienfaits des pieds jusqu'aux hanches en...

- aidant à détendre les articulations du pied et de la cheville ;
- détendant et rafraîchissant les muscles de la jambe ;
- augmentant la circulation dans les artères, les veines et le système lymphatique ;
- aidant à réduire la rétention d'eau dans vos jambes ;
- utilisant une fonction de chauffage unique qui stimule davantage la circulation et garde vos pieds au chaud tout en leur offrant du confort ;
- aidant à soulager la douleur en cas de jambes sans repos.

Le DR-HO'S MotionCiser® comprend :

- 10 niveaux de vitesse pour des effets sur mesure ;
- une chaleur apaisante, réglable de 30 °C à 50 °C ;

- un écran de commande LED facile à lire ;
- une télécommande facile à utiliser, inutile de se pencher ;
- un design robuste et durable ;
- un fonctionnement silencieux.

Le DR-HO'S MotionCiser® est recommandé pour tous les âges

- ceux qui mènent une vie sédentaire pour des raisons professionnelles, de santé, etc. ;
- ceux qui souffrent de douleur (temporaire) au pied, au genou ou au muscle, ou d'une mobilité limitée suite à une chirurgie, à de l'arthrite, etc ;
- ceux qui souffrent de problèmes de circulation (chroniques), de gonflements dus aux varices, etc ;
- ceux qui apprécient un massage apaisant du pied et de la jambe !

DR-HO'S MotionCiser® :

Un exercice à faible impact mais aux **grands** bienfaits !

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

L'utilisation d'un appareil électrique doit toujours se faire en respectant certaines consignes de sécurité.

ATTENTION !

- Afin d'éviter le risque d'électrocution, ne JAMAIS immerger la base, le cordon ou la fiche dans l'eau ou tout autre liquide.
 - Ne jamais laisser l'appareil sans surveillance !
 - Les enfants doivent être tenus éloignés de l'appareil et le cordon. L'appareil n'est pas un jouet !
1. Avant de brancher l'appareil, vérifier que les spécifications électriques locales sont compatibles avec les informations en-dessous du DR-HO'S MotionCiser®. Il est interdit d'utiliser l'appareil avec un adaptateur ou un transformateur, cela annulera la garantie.
 2. Ne pas tirer, tordre ou maltraiter le cordon y ni le laisser toucher à des surfaces chaudes. Inspecter régulièrement le cordon et la prise électrique pour s'assurer qu'ils ne soient pas endommagés et ne jamais utiliser l'appareil avec un cordon ou une fiche endommagé. Svp remplacez par le fabricant ou un mandataire autorisé.
 3. Si l'appareil fait défaut, tombe ou s'endommage d'une autre façon, arrêter l'utilisation et contacter le service Clientèle.
 4. Ne pas utiliser à l'extérieur, ne pas l'exposer aux conditions météorologiques changeantes et il faut toujours utiliser l'appareil sur une surface plane.
 5. Cet appareil peut être seulement utilisé par des personnes aux capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou n'ayant pas suffisamment d'expérience ou de connaissances, s'ils sont surveillés et ont été instruits du mode d'emploi et s'ils comprennent les risques.
 6. Ne pas se tenir debout sur l'appareil. Uniquement positionnez vos pieds lorsque vous êtes en position assise, comme sur un repose-pied.
 7. Gardez vos mains et pieds hors de l'espace entre les pédales.
 8. Conseil : Éteignez le MotionCiser et débranchez-le après chaque utilisation et avant le nettoyage. Procédez comme suit : retirez de la prise en saisissant la fiche (et non le cordon). Ne tirez jamais sur le cordon d'alimentation.

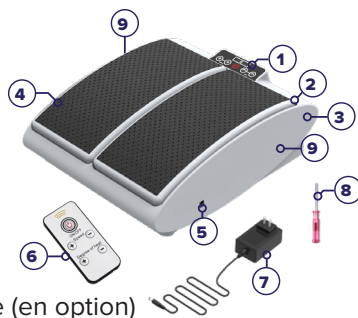
Clause de non-responsabilité : Les appareils DR-HO'S n'ont pas pour but de diagnostiquer, traiter ou soigner les maladies. En cas de problèmes de santé, consultez votre médecin pour obtenir le diagnostic et le traitement approprié.

SOMMAIRE

- Spécifications et caractéristiques techniques
- Caractéristiques
- Utilisation du panneau de commande
- Utilisation de la télécommande
- Changement de pile
- Garantie et communications

SPÉCIFICATIONS ET CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

1. Panneau de commande
2. Pédale en plastique
3. Coque
4. Pédale en EVA*
5. Prise
6. Télécommande
7. Adaptateur
8. Tournevis
9. Point de connexion pour les bandes de résistance (en option)



*EVA signifie : éthylène de vinyle et d'acétate. Il s'agit de la mousse noire utilisée sur les 2 zones d'appui du pied. Elle est particulièrement durable et procure un effet amortissant confortable.

Puissance	60W
Amplitude	4mm
Vitesse du moteur	1600r/min – 3500r/min
Niveau	0-10
Chauffage	30°C – 50°C
Dimensions du produit	33 x 38 x 12,5 cm
Dimensions de l'emballage	40,5 x 38,5 x 17,5 cm
Poids net / Poids brut	3kg / 4,5kg
Norme et classe fitness	EN ISO 20957-1 ; HC
Poids max de l'utilisateur (position assise)	40kg

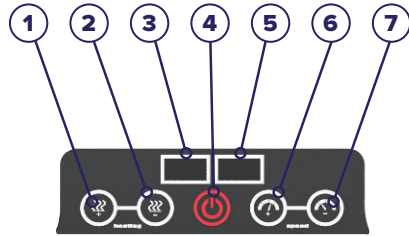
Informations d'écoconception du chargeur externe

Fabricant	XIAMEN XUNHENG ELECTRONICS TECH CO. LTD.
.....	Unit 3047, Building Xuan Ye, Pioneering Park of Torch
.....	High-Tech Zone, Xiamen City 361001, P.R.China
Modèle	XH2400-2100WG
Tension et fréquence du CA d'entrée	100-240V ; 50/60 Hz
Tension, courant et puissance de sortie	24.0 V ; 2.0 A ; 50,4 W
Rendement moyen en mode actif	84%
Rendement à faible charge (10 %)	79%
Consommation électrique hors charge	0,75W

CARACTÉRISTIQUES

Panneau de commande

1. Augmenter la température
2. Baisser la température
3. Écran de température
4. Puissance
5. Écran de vitesse
6. Augmenter la vitesse
7. Baisser la vitesse




La télécommande

1. Bouton marche / arrêt
2. Augmenter la vitesse
3. Augmenter la température
4. Baisser la vitesse
5. Baisser la température



UTILISATION DU PANNEAU DE COMMANDE



- A. Appuyez sur le bouton  pour l'allumer, appuyez de nouveau pour l'éteindre.

Le MotionCiser® fera pivoter votre pied et votre cheville vers le haut et le bas pour simuler la marche. Les mouvements de rotation rapides et répétés aideront les articulations de votre pied et de votre cheville tout en générant des mouvements dans les muscles du mollet, ce qui favorise la circulation dans vos jambes et vos pieds. Le mouvement de rotation


créé par le MotionCiser® simule le mouvement du pied, de la cheville et des muscles du mollet tout comme une personne qui marche.


Le MotionCiser est muni avec un mode qui éteindront automatiquement l'appareil après 30 minutes.

Nous vous recommandons d'utiliser l'appareil pendant 20 à 30 minutes à la fois, deux ou trois fois par jour si vous ne faites pas de marche quotidienne.

Réglez la vitesse (niveau 1 à 10)


À vitesse basse, le MotionCiser simule environ 400 mouvements par minute, à vitesse moyenne environ 600 et à vitesse élevée environ 1 000 par minute. À mesure que les réglages de vitesse augmentent, les mouvements passifs rapides créeront également des effets de massage par vibration.


B. Appuyez sur le bouton  pour augmenter la vitesse.

C. Appuyez sur le bouton  pour baisser la vitesse.

Modifier la température (30°C, 35°C, 40°C, 45°C, 50°C)


La fonction de chauffage unique du MotionCiser® de DR-HO'S stimule davantage la circulation et garde vos pieds au chaud tout en leur offrant du confort.

D. Appuyez sur le bouton  pour augmenter la température.


E. Appuyez sur le bouton  pour baisser la température.


UTILISATION DE LA TÉLÉCOMMANDE




A. Appuyez sur le bouton  pour l'allumer, appuyez de nouveau pour l'éteindre.


Réglez la vitesse (niveau 1 à 10)

B. Appuyez sur le bouton  pour augmenter la vitesse.

C. Appuyez sur le bouton  pour baisser la vitesse.

Modifier la température (30°C, 35°C, 40°C, 45°C, 50°C)

D. Appuyez sur le bouton  pour augmenter la température.

E. Appuyez sur le bouton  pour baisser la température.



Remarque avant la première utilisation : Retirez le film de protection en plastique de la télécommande pour activer la pile.



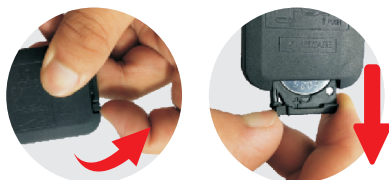
Remarque :
La télécommande fonctionne avec une pile CR2025.

CHANGEMENT DE PILE

1. Retirez la pile



Tout d'abord, retirez la vis.



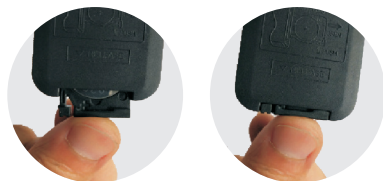
Appuyez sur le bas de la télécommande et retirez le support de pile en même temps.

2. Remplacez la pile



Placez la nouvelle pile en respectant la polarité et fermez-la avec la vis.

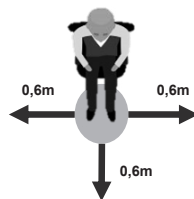
3. Installez la pile



Réencliquetez le porte-pile dans la télécommande puis refermez avec la vis.

ATTENTION :

Utilisez l'appareil sur une surface plane, stable et sèche, en prenant soin de protéger votre sol ou votre tapis. Pour votre sécurité, assurez vous de laisser au moins 0,6 mètre d'espace libre autour de la zone d'exercice durant l'utilisation.



GARANTIE ET COMMUNICATION

Garantie : un ans contre les défauts de fabrication et de matériaux. Tout défaut imputable à une utilisation non conforme, à une détérioration ou à des tentatives de réparation est exclu de la garantie. L'usure normale est également exclue de la garantie.

Cette garantie n'affecte aucunement les droits dont vous bénéficiez aux termes de la législation actuellement en vigueur.

Si vous avez des questions, contactez ou envoyez un email à votre fournisseur.

Importé et distribué par OCG Products B.V.
Eemnesserweg 11-10, 1251 NA Laren, les Pays-Bas,
klantenservice@drho.be, www.drho.be



Êtes-vous satisfait de votre DR-HO'S produit ? Partagez vos posts, histoires, trucs etc et likez et suivez-nous @drhonow & tag vos posts avec **#MyDrHo #DrHoLovers #DrHoNow**

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS.

SEULEMENT POUR L'UTILISATION DOMESTIQUE À L'INTÉRIEUR.



Veillez lire et comprendre cette notice avant l'utilisation de l'appareil. Conserver cette notice pendant toute la durée de vie de l'appareil. Une utilisation incorrecte peut présenter un danger. Utilisez ce produit uniquement pour l'usage auquel il est destiné tel que décrit dans le manuel. Cet appareil est destiné à être utilisé en tant qu'appareil de massage de confort et de bien être. Il doit être utilisé dans un cadre domestique et non pas à des fins médicales ou commerciales.



CETTE MARQUE INDIQUE QUE LE PRODUIT NE DOIT PAS ÊTRE JETÉ AVEC LES AUTRES DÉCHETS MÉNAGERS SUR LE TERRITOIRE DE L'UNION EUROPÉENNE POUR ÉVITER DE NUIRE À L'ENVIRONNEMENT OU À LA SANTÉ HUMAINE, EN RAISON DE L'ÉLIMINATION INCONTRÔLÉE DE DÉCHETS, RECYCLEZ CET APPAREIL DE MANIÈRE RESPONSABLE AFIN D'OPTIMISER UNE RÉUTILISATION DURABLE DES RESSOURCES MATÉRIELLES. POUR QUE VOTRE APPAREIL SOIT RECYCLÉ, VEUILLEZ UTILISER LES SYSTÈMES DE RÉCUPÉRATION ET DE COLLECTE, OU CONTACTEZ LE COMMERÇANT QUI VOUS L'A VENDU. IL PEUT PROCÉDER AU RECYCLAGE DU PRODUIT EN TOUTE SÉCURITÉ POUR L'ENVIRONNEMENT.



Danke

Danke, dass Sie sich für den DR-HO'S MotionCiser® entschieden haben, das Wohlfühlgerät für Massage und passive Bewegungs-übung für Ihre Beine und Füße, während Sie sitzen und sich entspannen.

Wir freuen uns, dass Sie Ihr Wohlbefinden optimieren möchten, und hoffen, dass Sie jahrelang Freude an diesem Gerät haben und die Entspannung genießen werden!



**Inklusive Griff
zum leichten Tragen
des Geräts mit
einer Hand.**

DR-HO'S MotionCiser® tut von den Füßen bis zu den Hüften gut, denn es...

- trägt dazu bei, Fuß- und Sprunggelenke zu lockern;
- entspannt und belebt die Beinmuskeln;
- verbessert die Durchblutung von Arterien, Venen und Lymphgefäßen;
- trägt zur Verringerung von Wassereinlagerung in den Beinen bei;
- hat eine einzigartige Wärmefunktion, die die Durchblutung noch mehr anregt und dafür sorgt, dass Ihre Füße angenehm warm bleiben;
- zur Linderung von Schmerzen bei unruhigen Beinen.

DR-HO'S MotionCiser® umfasst:

- 10 Stufen für optimale individuelle Wirksamkeit;
- beruhigende Wärme, einstellbar von 30°C bis 50°C;
- einfach ablesbare LED-Anzeige;

- eine einfache Fernbedienung ermöglicht Bedienung ohne Bücken;
- eine solide und langlebige Konstruktion für lange Nutzungsdauer;
- geräuscharmer Betrieb.

DR-HO'S MotionCiser® eignet sich für Personen jeden Alters

- die viel sitzen, z. B. wegen Studium, Bürotätigkeit und aus gesundheitlichen Gründen;
- mit (vorübergehenden) Fuß-, Knie- oder Muskelschmerzen oder eingeschränkter Mobilität wegen Operation, Arthrose u. Ä.;
- mit (chronischen) Durchblutungsstörungen, geschwollenen Beinen infolge von Krampfadern, Ödem, usw.;
- die eine entspannende Fuß- und Beinmassage genießen möchten!

DR-HO'S MotionCiser®:

Bewegen mit geringer Belastung und **großen** Vorteilen!

SICHERHEITSANLEITUNG

Bei der Verwendung von Elektrogeräten müssen immer diese grundlegenden Sicherheitsanweisungen beachtet werden.

WICHTIG

- Damit kein elektrischer Schlag auftreten kann, dürfen Gerät, Netzkabel und Stecker NIEMALS in Wasser oder andere Flüssigkeiten getaucht werden.
 - Den MotionCiser® niemals unbeaufsichtigt lassen.
 - Kinder sind vom Gerät und vom Stromkabel fernzuhalten. Das Gerät ist kein Spielzeug.
1. Vor der Verwendung prüfen, ob die Netzspannung vor Ort den elektrischen Spezifikationen entspricht, die auf der Unterseite angegeben sind. Es ist nicht gestattet, das Gerät mit einem Adapter oder Transformator zu verwenden. In diesem Fall erlischt die Garantie.
 2. Nicht am Netzkabel ziehen, nicht knicken, nicht beschädigen oder mit heißen Flächen in Berührung kommen lassen. Netzkabel und Stecker regelmäßig auf Beschädigungen und Verschleiß hin überprüfen. Das Gerät niemals verwenden, wenn Netzkabel oder Stecker beschädigt sind.
 3. Wenn am MotionCiser® Störungen auftreten, das Gerät heruntergefallen oder anderweitig beschädigt ist, die Verwendung unverzüglich einstellen und Kontakt mit dem Kundenservice aufnehmen.
 4. Den MotionCiser® nicht im Freien verwenden, nicht wechselhaften Witterungsbedingungen aussetzen und immer auf ebenem Untergrund verwenden.
 5. Das Gerät darf von Personen mit eingeschränkten körperlichen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangelhaften Kenntnissen und Erfahrung nur verwendet werden, wenn sie beaufsichtigt und über den gefahrlosen Gebrauch eingewiesen werden und sie die Gefahren verstehen, die durch die Benutzung entstehen können.
 6. Stellen Sie sich niemals auf das Gerät, sondern legen Sie Ihre Beine auf das Gerät und setzen Sie sich bei der Verwendung aufrecht und bequem hin.
 7. Schalten Sie den MotionCiser aus und ziehen Sie den Stecker aus der Steckdose, wenn Sie das Gerät nicht mehr benutzen und bevor Sie es reinigen. Gehen Sie wie folgt vor: Fassen Sie den Stecker an (nicht das Kabel) und ziehen Sie den Stecker aus der Steckdose. Ziehen Sie niemals am Netzkabel.

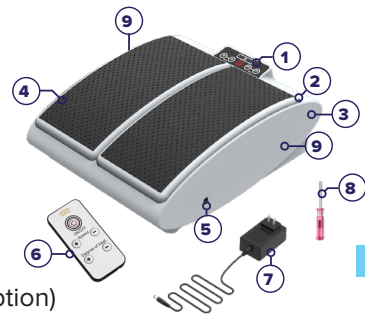
Haftungsausschluss: Die von DR-HO verkauften Geräte dienen nicht der Diagnose, Behandlung oder Heilung von Krankheiten und Beschwerden. Wenn Sie gesundheitliche Probleme haben, sollten Sie sich für eine fachkundige Diagnose und Behandlung an Ihren Arzt wenden.

INHALT

- Spezifikationen und technische Angaben
- Funktionen des Hauptgeräts
- Benutzung des Bedienfelds
- Benutzung der Fernbedienung
- Batteriewechsel
- Garantie und Kommunikation

Spezifikationen und Technische Angaben

1. Bedienfeld
2. Kunststoff-Fußtaste
3. Gehäuse
4. EVA*-Fußtaste
5. Steckbuchse
6. Fernbedienung
7. Adapter
8. Schraubenzieher
9. Anschlussmöglichkeit für Widerstandsbänder (Option)



* EVA ist die Abkürzung von Ethylen-Vinyl-Acetat. Diese schwarze Schaummatte wird auf den beiden Fußauflagen benutzt. Das Material ist sehr langlebig und hat eine angenehm dämpfende Wirkung.

Strom	60W
Amplitude	4mm
Motorgeschwindigkeit	1600r/min – 3500r/min
Stufe.....	0-10
Temperatur.....	30°C – 50°C
Produktgröße	33 x 38 x 12,5 cm
Verpackungsgröße	40,5 x 38,5 x 17,5 cm
Nettogewicht / Bruttogewicht.....	3kg / 4,5kg
Standard- und Fitnessklasse	EN ISO 20957-1 ; HC
Max. Benutzergewicht (sitzende position).....	40kg

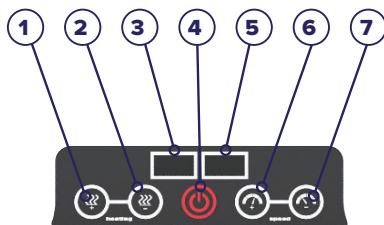
Informationen zum Ökodesign externer Ladegeräte

Hersteller	XIAMEN XUNHENG ELECTRONICS TECH CO. LTD.
.....	Unit 3047, Building Xuan Ye, Pioneering Park of Torch
.....	High-Tech Zone, Xiamen City 361001, P.R.China
Modell.....	XH2400-2100WG
Eingangsspannung / -wechselstromfrequenz	100-240V ; 50/60 Hz
Ausgangsspannung / -Strom / -leistung	24.0 V ; 2.0 A ; 50,4 W
Durchschnittliche Effizienz im Betrieb	84%
Effizienz bei geringer Last (10 %).....	79%
Leistungsaufnahme bei Nulllast	0,75W

FUNKTIONEN

Bedienfeld

1. Temperatur erhöhen
2. Temperatur senken
3. Temperaturanzeige
4. Strom
5. Geschwindigkeitsanzeige
6. Geschwindigkeit erhöhen
7. Geschwindigkeit senken




Fernbedienung

1. Ein- und Ausschalter
2. Geschwindigkeit erhöhen
3. Temperatur erhöhen
4. Geschwindigkeit senken
5. Temperatur senken



BENUTZUNG DES BEDIENFELD



- A. Zum Einschalten auf die  Taste drücken, zum Ausschalten erneut drücken.

Der MotionCiser® bewirkt, dass Ihr Fuß und Fußgelenk auf- und abbewegt wird, um eine Gehbewegung zu simulieren. Die schnellen wiederholten Auf- und Abbewegungen tragen dazu bei, die Gelenke in den Füßen und Fußgelenken zu lockern, und zugleich sorgen die Bewegungen der Wadenmuskeln für eine gute Durchblutung der Beine und Füße. Die vom MotionCiser erzeugte



Auf- und Abbewegung simuliert die Bewegung der Füße, Fußgelenke und Wadenmuskeln beim Gehen.

Die MotionCiser® ist mit einem vorprogrammierten Autozyklus ausgestattet, der den Betrieb nach 30 Minuten automatisch beendet.

Wir empfehlen das Gerät 20 bis 30 Minuten am Tag zu verwenden. Sie können es zweimal oder dreimal pro Tag verwenden wenn Sie nicht täglich spazieren gehen.



Die Geschwindigkeit einstellen (Stufe 1 bis Stufe 10)

Bei niedriger Geschwindigkeit simuliert der MotionCiser ca. 400 Bewegungen pro Minute, bei mittlerer Geschwindigkeit ca. 600 Bewegungen und bei voller Geschwindigkeit ca. 1.000 Bewegungen pro Minute. Je höher die Geschwindigkeit eingestellt ist, desto mehr haben die schnellen passiven Bewegungen auch den Effekt einer Massage.

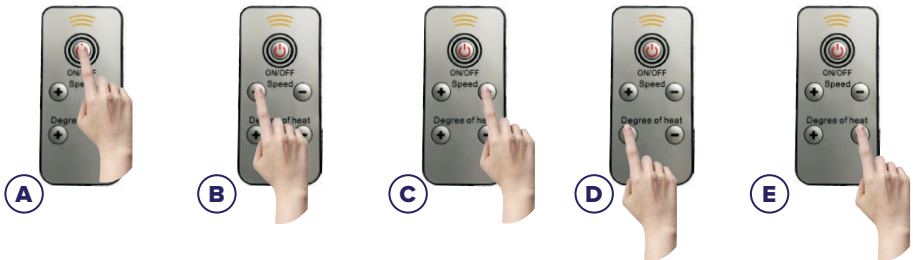
- B. Zur Erhöhung der Geschwindigkeit auf die  Taste drücken.
- C. Zur Senkung der Geschwindigkeit auf die  Taste drücken.


Die Temperatur einstellen (30°C, 35°C, 40°C, 45°C, 50°C)

Die einzigartige Wärmefunktion des DR-HO'S MotionCiser® regt die Durchblutung noch mehr an und sorgt dafür, dass Ihre Füße angenehm warm bleiben.



- D. Zur Erhöhung der Temperatur auf die  Taste drücken.
- E. Zur Senkung der Temperatur auf die  Taste drücken.

BENUTZUNG DER FERNBEDIENUNG





- A. Zum Einschalten auf die  Taste drücken, zum Ausschalten erneut drücken.

Die Geschwindigkeit einstellen (Stufe 1 bis Stufe 10)

- B. Zur Erhöhung der Geschwindigkeit auf die  Taste drücken.
- C. Zur Senkung der Geschwindigkeit auf die  Taste drücken.

Die Temperatur einstellen (30°C, 35°C, 40°C, 45°C, 50°C)

- D. Zur Erhöhung der Temperatur auf die  Taste drücken.
- E. Zur Senkung der Temperatur auf die  Taste drücken.



Hinweis für die erstmalige Verwendung:

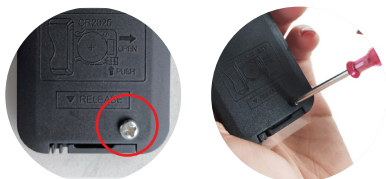
Entfernen Sie die Plastikschutzfolie von der Fernbedienung, um die Batterie zu aktivieren.

Anm.:

Die Fernbedienung funktioniert mit einer CR2025-Batterie.

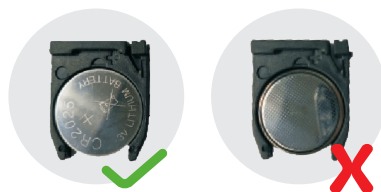
BATTERIEWECHSEL

1. Die Batterie herausnehmen

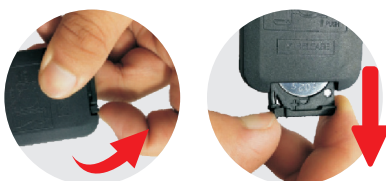


Entfernen Sie zuerst die Schraube.

2. Die Batterie wechseln

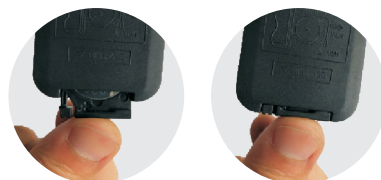


Die neue Batterie mit der richtigen Seite nach vorne einlegen.



Auf den unteren Rand der Fernbedienung drücken und gleichzeitig den Batterieträger herausziehen.

3. Die Batterie einlegen



Den Batterieträger wieder in die Fernbedienung drücken und mit der Schraube verschließen.

GARANTIE UND KOMMUNIKATION

Garantie: ein Jahre auf Herstellungs- und Materialfehler. Von der Gewährleistung ausgeschlossen sind alle Mängel, die durch unsachgemäße Behandlung, Beschädigung oder Reparaturversuche entstehen. Dies gilt auch für den normalen Verschleiß.

Gesetzliche Rechte bleiben von der Garantie unberührt.

Haben Sie Fragen, Kommentare, Ideen? Wenden Sie sich bitte an Ihren Lieferanten.



Sind Sie zufrieden mit Ihrem DR-HO'S MotionCiser®? Teilen Sie Ihre Geschichten, Tipps und Tricks! Folgen Sie uns auf @drhonow & kennzeichnen Sie Ihre Beiträge [#MyDrHo](#) [#DrHoLovers](#) [#DrHoNow](#)

DIE VORLIEGENDE ANLEITUNG GUT AUFBEWAHREN!

NUR ZUR VERWENDUNG FÜR HAUSHALTZWECKE UND INNERHALB VON GEBÄUDEN.



DIESES KENNZEICHEN WEIST DARAUF HIN, DASS DIESES PRODUKT INNERHALB DER EU NICHT ÜBER DEN HAUSMÜLL ENTSORGT WERDEN DARF. UM MÖGLICHE UMWELT- ODER GESUNDHEITSSCHÄDEN DURCH UNKONTROLLIERTE ABFALLENTSORGUNG ZU VERMEIDEN, SOLLTEN SIE DAS GERÄT VERANTWORTUNGSBEWUSST RECYCELN, DAMIT DIE DARIN ENTHALTENEN ROHSTOFFE NACHHALTIG WIEDERVERWERTET WERDEN KÖNNEN. VERWENDEN SIE ZUR RÜCKGABE IHRES GEBRAUCHTEN GERÄTS BITTE DIE ENTSPRECHENDEN RÜCKGABE- UND SAMMELSYSTEME ODER WENDEN SIE SICH AN DEN HÄNDLER, BEI DEM SIE DAS PRODUKT GEKAUFT HABEN. DIESER KANN DAS GERÄT AUF UMWELTFREUNDLICHE WEISE RECYCELN LASSEN.



Tak

Tak og tillykke med, at du har købt DR-HO'S MotionCiser®, der giver dig nydelsesmassage og passive motionsøvelser til dine ben og fødder, mens du sidder og slapper af. Vi er glade for, at du har valgt at optimere dit velbefindende. Da vi ønsker, at din oplevelse med MotionCiser skal være fantastisk, bedes du venligst læse denne brugervejledning inden brug. Vi ønsker dig mange års nydelse og afslapning!



Fordele ved DR-HO'S MotionCiser®, fra fødder til hofter:

- hjælper med at løsne op før fod- og ankelled
- gør benmuskler afslappede og friske igen;
- øger blodomløbet i arterier, vener og lymfer
- hjælper med at reducere vandophobning i dine ben;
- den unikke varmfunktionalitet stimulerer blodomløbet endnu mere og holder dine fødder dejlig varme;
- hjælper med at lindre smerter i tilfælde af rastløse ben.

Med DR-HO'S MotionCiser® får du:

- 10 hastighedsniveauer til skræddersyede effekter;
- lindrende varme, som kan tilpasses fra 30oC til 50oC;
- et LED-kontrolpanel, som er nemt at læse;
- en fjernbetjening, som er nem at

bruge, ingen grund til at bukke sig;

- et robust og holdbart design udviklet til at holde i lang tid;
- stilhed, når den er i brug.

DR-HO'S MotionCiser® anbefales til folk i alle aldre

- som fører en stillesiddende livsstil pga. fx studier, arbejde eller sundhedsproblemer;
- med (midlertidige) fod- knæ- eller muskelsmerter eller begrænset mobilitet grundet kirurgi, gigt og lignende;
- med (kroniske) blodomløbsproblemer, hævelser grundet fx åreknuder;
- som gerne vil have en afslappende fod- og benmassage i hjemmets trygge rammer!

DR-HO'S MotionCiser®:

Lavintensitetsøvelser med fantastisk virkning!!

VIGTIGE SIKKERHEDSFORANSTALTNINGER

Ved brug af DR-HO'S MotionCiser®, skal du altid følge de grundlæggende sikkerhedsforanstaltninger.

Advarsler

- For at undgå risiko for elektrisk stød, må baseenheden, ledning eller stik aldrig nedsænkes i vand/væsker.
 - Efterlad aldrig DR-HO'S MotionCiser® uden opsyn, mens den er i brug.
 - Dette apparat må ikke anvendes af eller leges med af børn. Hold apparatet og dens ledning uden for børns rækkevidde.
1. Brug af apparatet på et sted med andre elektriske specifikationer kan føre til beskadigelse af produktet, så undersøg venligst specifikationerne inden brug. Brug ikke dette produkt med nogen form for adapter eller spændingsformer, dette anses som en uautoriseret ændring af produktet og gør garantien ugyldig.
 2. Ledningen må ikke trækkes i, vrides eller beskadiges, og lad den ikke røre varme overflader. Inspicér ledning og stik med jævne mellemrum. Brug ikke apparatet, hvis ledningen eller stikket er beskadiget.
 3. En beskadiget ledning eller stik skal udskiftes af en kvalificeret person for at undgå fare.
 4. Brug ikke apparatet udenfor eller i dårligt vejr, og brug det altid på en plan overflade.
 5. Dette apparat må bruges, rengøres og/eller vedligeholdes af personer med nedsat fysiske, følelses-mæssige eller mentale evner eller manglende erfaring og/eller viden, hvis de er under opsyn eller er blevet instrueret i, hvordan apparatet bruges på en sikker måde, og hvis de har forstået de involverede farer.
 6. Stå aldrig på apparatet.

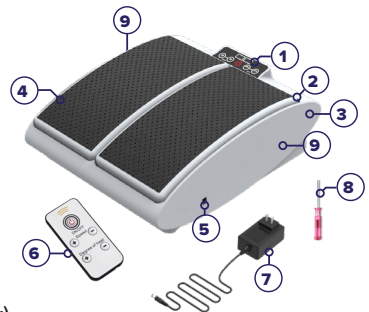
Ansvarsfraskrivelse: Apparater, som sælges af DR-HO er ikke beregnet til at diagnosticere, behandle eller kurere sygdomme og lidelser. Hvis du har sundhedsmæssige problemer, skal du konsultere en læge for at få en ordentlig diagnose og behandling.

INDHOLD

- Specifikationer
- Funktioner
- Brug af kontrolpanel
- Brug af fjernbetjening
- Skift af batteri
- Garanti og kommunikation

OG TEKNISK DATA

1. Kontrolpanel
2. Plastikpedal
3. Skal
4. EVA* pedal
5. Stikkontakt
6. Fjernbetjening
7. Adapter
8. Skruetrækker
9. Tilslutningspunkt til modstandsbånd (ekstraudstyr)



*EVA står for ethylen-vinylacetat. Dette er en sort skummåtte, som bruges på de to hvileområder til fødderne. Det er meget holdbart og giver en behagelig pudeagtig effekt.

Strøm	60W
Amplitude.....	4mm
Motorhastighed.....	1600r/min – 3500r/min
Niveauer	0-10
Opvarmning.....	30°C – 50°C
Produktstørrelse	33 x 38 x 12,5 cm
Pakkestørrelse	40,5 x 38,5 x 17,5 cm
Nettovægt/Bruttovægt.....	3kg / 4,5kg
Standard og fitness klasse.....	EN ISO 20957-1 ; HC
Max brugervægt (siddende stilling).....	40kg

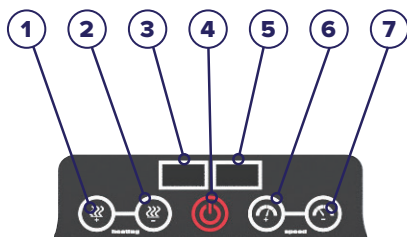
Ekstern oplader økodesign information

Producentens	XIAMEN XUNHENG ELECTRONICS TECH CO. LTD.
.....	Unit 3047, Building Xuan Ye, Pioneering Park of Torch
.....	High-Tech Zone, Xiamen City 361001, P.R.China
Modellens.....	XH2400-2100WG
Indgangsspænding, Inputvekselstrømsfrekvens.....	100-240V ; 50/60 Hz
Udgangsspænding, Udgangsstrømsstyrke, Udgangseffekt ..	24.0 V ; 2.0 A ; 50,4 W
Gennemsnitlig effektivitet i aktiv tilstand	84%
Effektivitet ved lav belastning (10 %)	79%
Effektforbrug i nullast-tilstand	0,75W

FUNKTIONER

Kontrolpanel

1. Hæv temperatur
2. Sænk temperatur
3. Temperaturdisplay
4. Strøm
5. Hastighedsdisplay
6. Hastighed op
7. Hastighed ned



Fjernbetjening

1. Strøm
2. Hastighed op
3. Hæv temperatur
4. Hastighed ned
5. Sænk temperatur



BRUG AF KONTROLPANEL



- A. Tryk på -knappen for at tænde, tryk igen for at slukke.

Dette apparat vil få din fod til at køre op og ned for at simulere bevægelserne ved gang.

De hurtige, gentagne bevægelser vil hjælpe med at løsne op for dine fod- og ankelled samtidig med, at der opstår bevægelse i lægmusklerne, hvilket bidrager til fremme af blodcirkulationen i dine ben og fødder. Den bevægelse, der skabes af

MotionCiser simulerer bevægelserne i fod-, ankel- og lægmuskler, præcis, som når man går.

MotionCiser har en forudprogrammeret indstilling, som automatisk slukker efter 30 minutter.

Det anbefales at bruge MotionCiser i 20 til 30 minutter hver gang, to til tre gange dagligt, hvis ikke du kommer ud på en daglig gåtur.



Tilpas hastigheden (niveau 1 - niveau 10)

Ved lav hastighed vil MotionCiser simulere bevægelserne ved cirka 400 skridt, ved middelhastighed cirka 600 skridt, og ved høj hastighed cirka 1,000 skridt. Hvis hastigheden er høj, vil de hurtige passive bevægelser også give en vibrerende massageeffekt.

- B. Tryk på  -knappen for at øge hastigheden.
- C. Tryk på  -knappen for at sænke hastigheden


Tilpas temperaturen (30°C, 35°C, 40°C, 45°C, 50°C)

Den unikke og lindrende varmfunktion stimulerer blodcirkulationen endnu mere og holder også dine fødder dejlig varme.

- D. Tryk på  knappen for at hæve temperaturen
- E. Tryk på  knappen for at sænke temperaturen.

BRUG AF FJERNBETJENING



- A. Tryk på  knappen for at tænde; tryk igen for at slukke.

Tilpas hastigheden (niveau 1 - niveau 10)

- B. Tryk på  -knappen for at øge hastigheden.
- C. Tryk på  -knappen for at sænke hastigheden

Tilpas temperaturen (30°C, 35°C, 40°C, 45°C, 50°C)

- D. Tryk på  knappen for at hæve temperaturen
- E. Tryk på  knappen for at sænke temperaturen.



Bemærk til første gangs brug:

Fjern plastikbeskyttelsesfilmen fra fjernbetjeningen for at aktivere batteriet.



Bemærk:

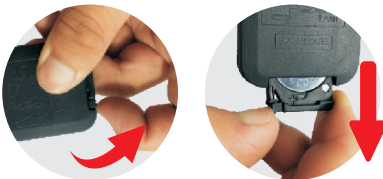
Fjernbetjeningen bruger et CR2025-batteri.

SKIFT AF BATTERI

1. Tag batteriet ud

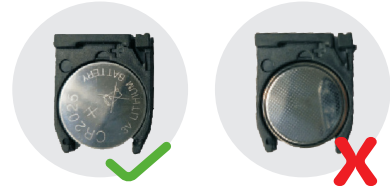


Fjern først skruen.



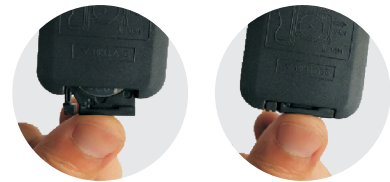
Tryk på undersiden af fjernbetjeningen, og træk samtidig udad i batteristøtten.

2. Skift batteriet



Sæt det nye batteri i med den rigtige side udad.

3. Sæt batteriet tilbage



Skub batteristøtten ind i fjernbetjeningen og luk med skruen.

GARANTI OG KOMMUNIKATION

Garanti: et år på fabriks- og materielle fejl. Garantien dækker ikke fejl forårsaget af forkert brug, beskadigelse, samling eller forsøg på reparationer.

Det samme gælder normal slitage. Denne garanti påvirker ikke gældende juridiske rettigheder.

Importeret og distribueret af
OCG Consumer Products B.V.
Eemnesserweg 11-10,
1251 NA Laren
Holland

www.tommyteleshopping.dk
Kundeservice: kundeservice@tommyteleshopping.dk



Er du glad for din DR-HO'S MotionCiser®? Del dine opslag, tips & tricks! Like & følg os @drhonow & tag dine opslag

[#MyDrHo](#) [#DrHoLovers](#) [#DrHoNow](#)

GEM DENNE BRUGERVEJLEDNING

KUN TIL BRUG I HJEMMET



DENNE MARKERING VISER, AT PRODUKTET IKKE BØR BORTSKAFFES MED ALMINDELIGT HUSHOLDNINGSAFFALD I HELE EU. FOR AT UNDGÅ FORURENING AF MILJØET ELLER SKADE PÅ MENNESKER SOM FØLGE AF UKONTROLLERET AFFALDSBORTSKAFFELSE, BØR DET BORTSKAFFES PÅ ANSVARLIG VIS FOR AT FREMME BÆREDYGTIG GENANVENDELSE AF MATERIELLE RESSOURCER. FOR AT RETURNERE DIT APPARAT, BEDES DU BRUGE RETURINDSAMLINGSSYSTEMET ELLER KONTAKTE SÆLGEREN, SOM SOLGTE DIG PRODUKTET. DE VIL SØRGE FOR EN MILJØMÆSSIG SIKKER GENANVENDELSE.



Tack

Tack och gratulerar till köpet av DR-HO'S MotionCiser®, en utrustning som ger dina ben och fötter en behaglig och rogivande, passiv rörelseträning medan du sitter och slappnar av.

Vi är glada för att du valt en produkt som främjar ditt välmående. Eftersom vi vill att du ska vara nöjd med MotionCiser ber vi dig läsa dessa instruktioner innan du använder produkten. Vi önskar dig mycket nöje och behaglig avslappning!



Handtag medföljer för att enkelt flytta apparaten med en hand.

Fördelar med DR-HO'S MotionCiser®, från fötter till höfter:

- mjukar upp fot och fotleder;
- avslappning och återhämtning för benmuskulerna;
- ökar blodcirkulationen i artärer, vener och det lymfatiska systemet;
- hjälper till att minska vätskeöverskott i benen;
- den unika värmefunktionen stimulerar blodcirkulationen ytterligare, och ger fötterna behaglig värme.

DR-HO'S MotionCiser® innefattar:

- 10 hastighetsnivåer för skraddarsydda effekter;
- rogivande värme, justerbar mellan 30 och 50 °C;
- tydlig LED-manöverpanel;
- ätt att manövrera med den praktiska fjärrkontrollen, du behöver inte böja dig ner;
- rejäl konstruktion som håller länge;
- tyst vid drift.

DR-HO'S MotionCiser® rekommenderas för personer i alla åldrar

- som har en stillasittande livsstil, exempelvis till följd av studier, arbete eller av hälsoskäl;
- som har (tillfällig) smärta i fot, knä eller muskler, eller begränsad rörlighet efter operation till följd av reumatism eller liknande;
- med (kroniska) cirkulationsbesvär, svullnader, exempelvis till följd av åderbrock;
- som vill ha en rogivande fot- och benmassage hemma!

DR-HO'S MotionCiser®:

Lågintensiv träning med stora fördelar!

VIKTIGA SÄKERHETSFÖRESKRIFTER

Lakta alltid grundläggande säkerhetsåtgärder när du använder DR-HO'S MotionCiser®.

Varningar

- Sänk aldrig ner basenheten, sladden eller stickkontakten i vatten eller andra vätskor på grund av risken för elektriska stötar.
 - Lämna aldrig DR-HO'S MotionCiser® utan uppsikt när den är på.
 - Denna apparat får inte användas av barn eller användas av barn som en leksak. Förvara apparaten och sladden utom räckhåll för barn.
1. Kontrollera strömspecifikationerna före användning på en annan plats eftersom apparaten kan skadas om den ansluts till en annan strömstyrka eller spänning. Använd inte denna produkt tillsammans med någon adapter eller spänningsomvandlare. Detta betraktas som en icke godkänd modifiering av produkten, och då förfaller garantin.
 2. Det är viktigt att inte dra, vrida eller skada elsladden. Den får inte heller komma i kontakt med varma ytor. Inspektera sladden och stickkontakten regelbundet. Apparaten ska inte användas om elsladden eller stickkontak-
- ten är skadad. Om nätsladden är skadad ska den bytas ut av en behörig person för att förhindra säkerhetsrisker.
3. Kontakta kundservice om det uppstår ett funktionsfel i apparaten, om du tappar den eller om den skadas på något sätt.
 4. Utrustningen ska inte användas utomhus eller vid svårt väder, och den ska alltid stå på ett jämnt underlag.
 5. Denna apparat kan användas, rengöras och/eller underhållas av personer med nedsatt fysisk, sensorisk eller mental förmåga eller bristande erfarenhet och/eller kunskap, om personen hålls under uppsikt och/eller får hjälp att använda apparaten på ett säkert sätt och om han/hon förstår riskerna.
 6. Stå aldrig på apparaten.

Ansvarsfriskrivning: utrustning som säljs av DR-HO'S är inte avsedda för diagnos av, behandling för eller botemedel mot sjukdomar och åkommor. Rådgör med läkare för rätt diagnos och behandling om du har hälsoproblem.

INNEHÅLL

- Specifikationer
- Egenskaper
- Användning av kontrollpanelen
- Användning av fjärrkontrollen
- Byte av batteri
- Garanti och kommunikation

SPECIFIKATIONER

1. Kontrollpanel
2. Plastpedal
3. Kåpa
4. Pedal av EVA*
5. Uttag
6. Fjärrkontroll
7. Adapter
8. Skruvmejsel
9. Anslutningspunkt för motståndsbånd (tillval)



*EVA står för etylenvinylacetat. Detta är ett slags svart skummatta som finns på de två fotstödsområdena. Den dämpar behagligt och är mycket tålig.

Effekt.....	60W
Amplitud.....	4mm
Motorns varvtal	1600r/min – 3500r/min
Nivå.....	0-10
Uppvärmning.....	30°C – 50°C
Produktens mått	33 x 38 x 12,5 cm
Förpackningsstorlekar	40,5 x 38,5 x 17,5 cm
Nettovikt/bruttovikt.....	3kg / 4,5kg
Standard och fitnessklass	EN ISO 20957-1 ; HC
Max användarvikt (sittläge).....	40kg

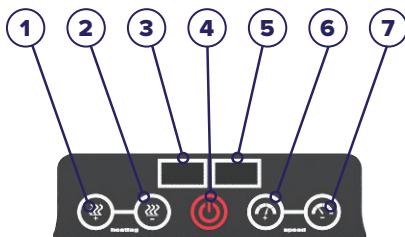
Extern laddare ekodesigninformation

Tillverkarens	XIAMEN XUNHENG ELECTRONICS TECH CO. LTD.
.....	Unit 3047, Building Xuan Ye, Pioneering Park of Torch
.....	High-Tech Zone, Xiamen City 361001, P.R.China
Modell.....	XH2400-2100WG
Ingående spänning och frekvens (växelström).....	100-240V ; 50/60 Hz
Utgående spänning, ström och effekt.....	24.0 V ; 2.0 A ; 50,4 W
Genomsnittlig verkningsgrad i aktivt läge.....	84%
Verkningsgrad vid låg last (10 %).....	79%
Elförbrukning vid noll-last.....	0,75W

EGENSKAPER

Manöverpanel

1. Höja temperaturen
2. Sänka temperaturen
3. Temperaturdisplay
4. Effekt
5. Hastighetsdisplay
6. Öka hastigheten
7. Sänka hastigheten




Fjärrkontroll

1. Effekt
2. Öka hastigheten
3. Höja temperaturen
4. Sänka hastigheten
5. Sänka temperaturen



ANVÄNDNING AV MANÖVERPANELEN



- A. Tryck på knappen  för att sätta på enheten, tryck igen för att stänga av den.

Apparaten framkallar svängande rörelser i fot och ankel, som påminner om rörelserna vid en promenad.

De snabba repetitiva rörelserna lindrar stelheten i lederna i foten och i ankeln samtidigt som vadmuskeln rör sig, vilket ökar blodcirkulationen i benen och fötterna. MotionCiser framkallar svängande rörelser som simulerar



rörelserna i fot, ankel och vadmuskler, precis som om användaren skulle promenera.

MotionCiser har ett förprogrammerat läge som automatiskt stänger av enheten efter 30 minuter.

Vi rekommenderar att använda MotionCiser i 20 till 30 minuter två till tre gånger per dag om du inte tar dagliga promenader.



Justera hastigheten (nivå 1–10)

Vid låg hastighet simulerar MotionCiser rörelser som motsvarar ca 400 steg, vid medelhög hastighet ca 600 steg och vid hög hastighet ca 1 000 steg. Med en högre hastighet kommer de snabbare passiva rörelserna också att orsaka vibrationer som har en massageeffekt.

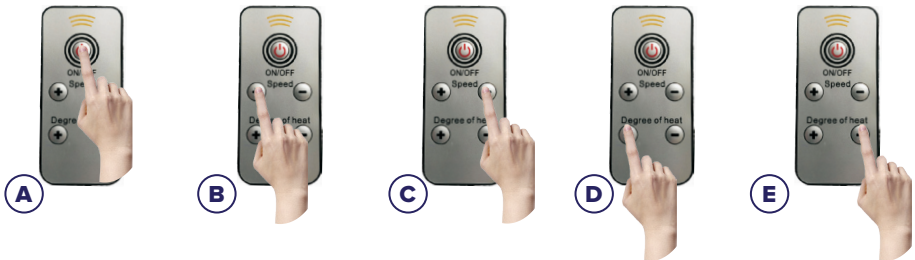
- B. Tryck på knappen  för att höja hastigheten.
- C. Tryck på knappen  för att sänka hastigheten.


Justera temperaturen (30 °C, 35 °C, 40 °C, 45 °C, 50 °C)

Den unika och rogivande värmefunktionen stimulerar blodcirkulationen ytterligare, och ger fötterna behaglig värme.



- D. Tryck på knappen  för att höja temperaturen.
- E. Tryck på knappen  för att sänka temperaturen.

ANVÄNDNING AV FJÄRRKONTROLLEN





- A. Tryck på knappen  för att sätta på enheten, tryck igen för att stänga av den.

Justera hastigheten (nivå 1–10)

- B. Tryck på knappen  för att höja hastigheten.
- C. Tryck på knappen  för att sänka hastigheten.

Justera temperaturen (30 °C, 35 °C, 40 °C, 45 °C, 50 °C)

- D. Tryck på knappen  för att höja temperaturen.
- E. Tryck på knappen  för att sänka temperaturen.



Obs för första gången:

Ta bort plastskyddsfilmen från fjärrkontrollen för att aktivera batteriet.



Obs:

Fjärrkontrollen drivs med ett CR2025-batteri.

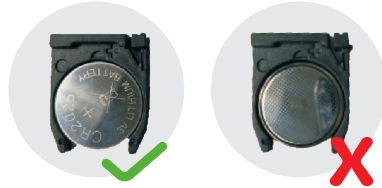
BYTE AV BATTERI

1. Dra ut batteriet

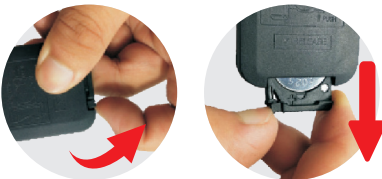


Ta först bort skruven.

2. Byt batteriet

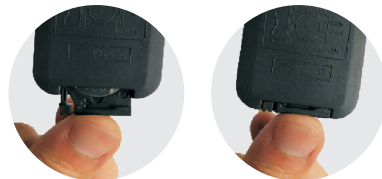


Placera det nya batteriet med rätt sida uppåt.



Tryck på undersidan av fjärrkontrollen och dra samtidigt batterihållaren utåt.

3. Sätt tillbaka batteriet



Skjut in batterihållaren i fjärrkontrollen igen och stäng det med skruven.

GARANTI OCH KOMMUNIKATION

Garanti: Et år på material- och tillverkningsfel. Garantin täcker inte fel som orsakats av felaktigt handhavande, skador, montering eller reparationsförsök. Detsamma gäller normalt slitage. Denna garanti påverkar inte tillämplig laglig rätt.

Om du har kommentarer, frågor eller funderingar kontakta din leverantör.



Är du nöjd med DR-HO'S MotionCiser®? Dela med dig av dina inlägg samt tips och tricks! Gilla och följ oss @drhonow, och tagga dina inlägg

#MyDrHo #DrHoLovers #DrHoNow

SPARA DENNA BRUKSANVISNING!

ENDAST FÖR HUSHÅLLSBRUK



I HELA EU BETYDER DENNA MÄRKNING ATT PRODUKTEN INTE FÅR KASTAS I HUSHÅLLSSOPORNA. FÖR ATT FÖRHINDRA SKADOR PÅ MILJÖN OCH MÄNNISKORS HÄLSA SKA PRODUKTEN KASSERAS PÅ ETT ANSVARSFULLT SÄTT SÅ ATT MATERIALET KAN ÅTERVINNAS. LÄMNA IN APPARATEN TILL EN ÅTERVINNINGSCENTRAL ELLER KONTAKTA FÖRSÄLJAREN DÄR PRODUKTEN KÖPTES. DE KOMMER ATT SÖRJA FÖR MILJÖSÄKER ÅTERVINNING.



Kiitos

Kiitos ja onnittelut MotionCiser®-laitteen hankinnasta. Laite antaa jaloillesi mukavan ja rauhoittavan passiivisen liikeharjoittelun samalla kun istut ja rentoudut. Olemme iloisia, että päätit panostaa hyvinvointiisi. Koska haluamme taata sinulle hyvän käyttökokemuksen MotionCiser-laitteen parissa, lue nämä ohjeet ennen laitteen käyttöä. Toivotamme sinulle paljon iloa ja hyvää oloa laitteen parissa!



MotionCiser® -laitteen edut aina jalkateristä lantioon:

- auttaa pitämään jalkaterän ja nilkan nivelet liikkuvina;
- rentouttaa ja virkistää jalkojen lihaksia;
- vilkastuttaa verenkiertoa;
- auttaa vähentämään ylimääräisen nesteen kertymistä jalkoihin;
- lämpötoiminto stimuloi verenkiertoa entisestään ja pitää jalat mukavan lämpiminä;
- auttaa lievittämään jalkakipuja, esim. levottomat jalat.

MotionCiser® sisältää:

- 10 nopeustasoa;
- rauhoittavan lämmön säätöväli
- 30°C-50°C;
- selkeä LED-ohjauspaneeli;
- helppokäyttöinen kaukosäädin, ei kumartelua;
- tukeva ja kestävä muotoilu;
- hiljaiset toimintaäänät.

MotionCiser® sopii kaikenikäisille:

- henkilöille, jotka istuvat paljon esim. opiskelu-, työ- tai terveysolosuhteista johtuen;
- henkilöille, joilla (tilapäisiä) jalka-, polvi- tai lihaskipuja tai joilla liikkuvuus rajoittunut esim. leikkauksesta tai niveltulehduksesta johtuen;
- henkilöille, joilla (kroonisia) verenkiertohäiriöitä tai esim. suonikohjuihin liittyvää turvotusta;
- henkilöille, jotka haluavat rentouttavan jalkahieronnan mukavasti oman kodin rauhassa!

MotionCiser®:

Matalarasituksinen harjoite suurella hyödyllä!

TÄRKEITÄ TURVALLISUUSOHJEITA

Noudata aina turvallisuusohjeita käyttäessäsi MotionCiser®-laitetta.

Varoitukset

- Sähköiskuvaaran välttämiseksi älä koskaan upota perusyksikköä, johtoa tai pistoketta veteen tai muuhun nesteeseen.
 - Älä koskaan jätä Motion-Ciser® -laitetta ilman valvontaa sen ollessa päällä.
 - Laite ei sovellu lapsille. Älä anna lasten leikkiä laitteella, vaan pidä se poissa lasten ulottuvilta.
1. Tarkista, että käyttöpaikan sähköominaisuudet sopivat aittein käytölle. Tämä on tärkeää, jotta laite ei vaurioidu käytön aikana. Älä käytä laitetta minkään sovittimen tai jännitemuuntimen kanssa. Tämä katsotaan sellaiseksi laitteen hyväksymättömäksi muutokseksi, joka mitätöi tuotetakuun.
 2. Älä vedä, väännä tai vahingoita virtajohtoa. Johto ei saa myöskään joutua kosketuksiin kuumien pintojen kanssa. Tarkista johto ja pistoke säännöllisesti. Laitetta ei saa käyttää, jos johto tai pistoke on vahingoittunut. Vaurioituneen johdon tai pistokkeen voi vaihtaa uuteen vain valtuutettu ammattilainen.
 3. Jos laite putoaa, vaurioituu tai se ei toimi kunnolla, ota yhteys asiakaspalveluumme.
 4. Älä käytä laitetta ulkona. Käytä laitetta tasaisella alustalla.
 5. Henkilöt, joilla ei ole tarvittavaa kokemusta ja tietoa tai joilla on heikentyneet fyysiset, aisti- tai henkiset kyvyt, saavat käyttää tuotetta valvotusti tai tsenäisesti vain, mikäli heille on kerrottu tuotteen turvallisesta käytöstä ja käyttöön liittyvistä vaaroista heistä vastuussa olevan henkilön toimesta.
 6. Älä koskaan seiso laitteen päällä, vaan käytä sitä jaloillesi istuessasi hyvässä ja mukavassa asennossa.

Vastuuvapauslauseke: Laite ei ole tarkoitettu diagnosoimaan, hoitamaan tai parantamaan sairauksia ja häiriöitä. Jos sinulla on terveysongelmia, ota yhteys lääkäriisi oikean diagnoosin ja hoidon saamiseksi.

SISÄLTÖ

- Tekniset tiedot
- Ominaisuudet
- Ohjauspaneelin käyttö
- Kaukosäätimen käyttö
- Pariston vaihto

TEKNISET TIEDOT

1. Ohjauspaneeli
2. Muovinen poljinosa
3. Laitteen suojakuori
4. EVA*-päällinen
5. Johtoliitântä
6. Kaukosäädin
7. Sovitin
8. Ruuvimeisseli



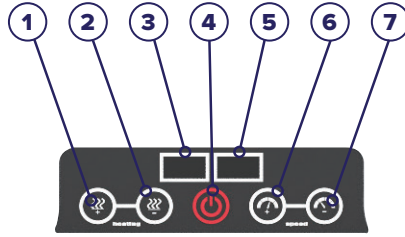
* EVA tulee sanoista Ethylene Vinyl Acetate.
Tätä erittäin kestäväää ja iskuja vaimentavaää mustaa vaahtomuovimattoa käytetään jalkaosan alueella.

Teho	60W
Jännite	24V 2A
Max paino (käyttäjän ollessa istuma-asennossa) . . .	40KG
Amplitudi	4mm
Moottorin nopeus	1600r/min - 3500r/min
Nopeustaso	0-10
Lämmitystaso	30°C - 50°C
Tuotteen koko	33 x 38 x 12,5 cm
Tuotepakkauksen koko	40,5 x 38,5 x 17,5 cm
Nettopaino / Bruttopaino	3 kg / 4,5 kg
Sertifikaatti ja luokitus	EN ISO 20957-1; HC
Ulkoisen sovitimen tekniset tiedot	
Jännite (AC) ja taajuus	100-240V ; 50/60 Hz
Jännite (DC), virta ja teho	24.0 V ; 2.0 A ; 50,4 W
Tehokkuus keskimääräisellä kulutustasolla	84%
Tehokkuus alhaisella kuormituksella	79%
Lepovirran kulutus	0,75W

OMINAISUUDET

Ohjauspaneeli

1. Lämpötilan nostaminen
2. Lämpötilan laskeminen
3. Lämpötilan näyttö
4. Virtanäppäin
5. Nopeuden näyttö
6. Nopeuden lisääminen
7. Nopeuden alentaminen




Kaukosäädin

1. Virtanäppäin
2. Nopeuden lisääminen
3. Lämpötilan nostaminen
4. Nopeuden alentamisen
5. Lämpötilan laskeminen



ANVÄNDNING AV MANÖVERPANELEN



- A. Laite käynnistetään ja sammutetaan  näppäintä painamalla.

Laite saa jalkateräsi ja nilkkasi liikkumaan kävelyä jäljittelevällä tavalla.

Nopeat toistuvat liikkeet aktivoivat jalkaterien ja nilkkojen ohella myös pohjelihaksia edistäen näin samalla jalkojesi verenkiertoa. MotionCiser-laite liikuttaa jalkojasi kävelyä jäljittelevällä tavalla.


MotionCiser-laitteessa on esiohjelmoitu tila, joka sammuttaa laitteen automaattisesti 30 minuutin kuluttua.


MotionCiser-laitetta suositellaan käytettäväksi 20-30 minuuttia kerrallaan kahdesta kolmeen kertaan päivässä, jos et kävele päivittäin.

Säädä nopeutta (tasot 1-10)

Alhaisella nopeudella MotionCiser simuloi noin 400 liikettä minuutissa, keskinopeudella noin 600 liikettä minuutissa ja täydellä nopeudella noin 1 000 liikettä minuutissa.


Nopeuden taso vaikuttaa siihen, kuinka voimakkaan värähtelevän hierontavaikutuksen passiiviset liikkeet saavat aikaan.


B. Paina  näppäintä lisätäksesi nopeutta.

C. Paina  näppäintä hidastaaksesi nopeutta.

Säädä lämpötilaa (30°C, 35°C, 40°C, 45°C, 50°C)


Rauhoittava lämpötoiminto stimuloi verenkiertoa entisestään ja pitää jalat mukavan lämpiminä.

D. Paina  näppäinä nostaaksesi lämpötilaa.


E. Paina  näppäintä laskeaksesi lämpötilaa.


KAUKOSÄÄTIMEN KÄYTTÖ



- A. Laite käynnistetään ja sammutetaan  näppäintä painamalla.

Säädä nopeutta (tasot 1-10)

B. Paina näppäintä  lisätäksesi nopeutta.

C. Paina näppäintä  hidastaaksesi nopeutta.

Säädä lämpötilaa (30°C, 35°C, 40°C, 45°C, 50°C)

D. Paina näppäintä  nostaaksesi lämpötilaa.

E. Paina näppäintä  laskeaksesi lämpötilaa.



Huomioi ensimmäistä kertaa:

Irrota muovinen suojakalvo kaukosäätimestä aktivoiaksesi akun.

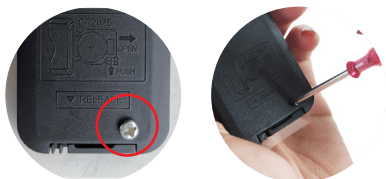


Huom.:

Kaukosäädin toimii CR2025-paristolla. Ennen kaukosäätimen ensimmäistä käyttökertaa, poista muovinen kieleke, jotta paristo aktivoituu käyttöön.

PARISTON VAIHTO

1. Vanhan pariston poistaminen

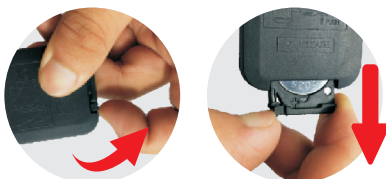


Irrota ensin ruuvi.

2. Vaihda uusi paristo

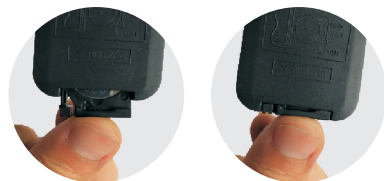


Aseta uusi paristo oikein päin.



Paina kaukosäätimen alareunasta ja vedä samalla paristolokero ulos.

3. Aseta paristolokero paikoilleen



Työnnä paristolokero takaisin kaukosäätimeen ja lukitse se ruuvilla paikoilleen.

TAKUU JA VIESTINTÄ

Takuu: Yksi vuosi materiaali- ja valmistusvirheille. Takuu ei kata virheellisestä käsittelystä, vaurioitumisesta, asennuksesta tai korjausyrityksestä aiheutuneita vikoja. Sama koskee normaalia kulumista. Tämä takuu ei vaikuta sovellettavaan lakiin.

Jos sinulla on kommentteja, kysymyksiä tai huolenaiheita, ota yhteyttä toimittajaasi.



Oletko tyytyväinen DR-HO'S MotionCiser® -laitteeseen? Jaa viestisi ja vinkkisi! Tykkää ja seuraa meitä @drhonow ja merkitse viestisi

#MyDrHo #DrHoLovers #DrHoNow

SÄILYTÄ NÄMÄ KÄYTTÖOHJEET

VAIN KOTITALOUSKÄYTTÖÖN



ÄLÄ HÄVITÄ TÄTÄ TUOTETTA SEN KÄYTTÖIÄN PÄÄTTYTTYÄ TAVALLISEN KOTITALOUSJÄTTEEN MUKANA. VIE SE SÄHKÖ- JA ELEKTRONIIKKALAITTEILLE TARKOITETTUUN PAIKALLISEEN KIERRÄTYSPISTEeseen. TUOTTEIDEN OIKEANLAINEN KIERRÄTYS ON TÄRKEÄ OSA YMPÄRISTÖNSUOJELUA.



Your **personal massage therapist** / physiotherapy at home!

Votre masseur / physiothérapeute **personnel** à domicile !

Ihre **persönliche Massagetherapie** / Krankengymnastik zu Hause!

Din **personlige massør** / og fysioterapeut derhjemme!

En **personlig massör** / fysioterapi i hemmet!

Henkilökohtainen **hierojasi** / fysioterapiaa kotona!

www.drhonow.eu

