

hâws  
RELAX



30-HRFM23

## FOOT AND CALF MASSAGER

Brugsanvisning – Dansk  
Bruksanvisning – Svenska  
Brukermanual – Norsk  
Käyttöohjeet – Suomi  
User manual – English



## Indhold - Innhold – Innehåll – Sisältö – Content

Brugsanvisning – Dansk .....	3
Bruksanvisning – Svenska .....	19
Brukermanual – Norsk .....	35
Käyttöohjeet – Suomi .....	51
User manual – English .....	67

# Fodmassageapparat – Brugsanvisning – Dansk

Læs venligst denne manual grundigt igennem, før du tager apparatet i brug, og gem den til senere brug.

## Forord

Vidste du, at den gennemsnitlige person går, hvad der svarer til fire gange rundt om Jorden i løbet af sin levetid? Eller at 3 ud af 4 voksne lider af fodrelaterede problemer?

Der findes et ordsprog: Et træ dør, når dets rødder tørrer ud, ligesom en person ældes fra fødderne. I vores moderne og travle verden med stigende arbejdspress og daglige krav føler mange sig fysisk og mentalt udmattede. Træthed kan svække koncentrationen, forringe hukommelsen og reducere produktiviteten. Hvis det ikke behandles, kan det endda føre til alvorlige helbredsproblemer.

Kinesisk medicin, som er anerkendt verden over som en "naturlig terapi," fokuserer på at genoprette balance, fremme sundhed og forbedre livskvaliteten. Foden, som er en af kroppens mest komplekse dele, indeholder mange reflekszoner og nerveender, der er forbundet til de indre organer. En korrekt fodmassage kan effektivt lindre træthed, reducere smerter og fremme det generelle velbefindende.

Den tredimensionelle biometriske metode kombinerer fordelene ved traditionelle massageteknikker med moderne magnetterapi og avancerede principper for fodpleje. En fodmassager gør det muligt at pleje fødderne på en konsekvent og bekvem måde, hvilket giver en omkostningseffektiv, sikker og effektiv metode til at forbedre fodens sundhed og mindske træthed.

## Hjemme fodmassage

### Hjemme fodterapi for din sundhed

Fodrefleksterapi er ved at blive en populær trend inden for helseområdet. Kinesisk medicin fremmer ideen om, at de indre organer og benene har en relation. Vores ankel alene har mere end 60 punkter, og fodpleje på disse punkter vil fremme blodgennemstrømningen og varme organerne. Behandling af foden før sengetid kan hjælpe med at lindre træthed, berolige nerverne og give mulighed for en god søvn.

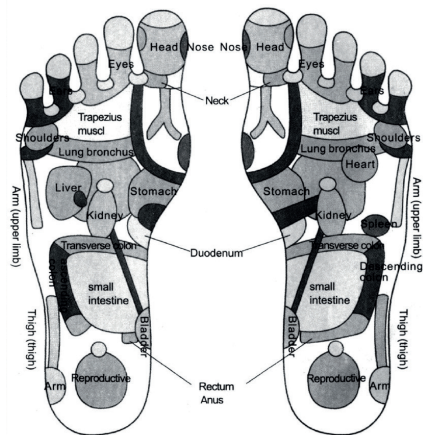
### Fortaler for fodpleje i hjemmet

Fodpleje i hjemmet er let at lære og giver mulighed for fleksibilitet. Overse ikke dine fødders rolle, og behandl dem derefter.

## Produktteori for fodmassageapparat

Zoneterapi er baseret på traditionel medicin, meridianvidenskab, magnetisk videnskab og zoneterapeutisk sundhedslovgivning. Det er en integration af moderne elektronisk teknologi og medicinske forskningsresultater.

### Principper for neurale reflekser



Refleksen er en naturlig menneskelig reaktion på eksterne stimuli. Afvigelser i kroppens væv og organer kan afspejle sig i fødderne som problemer i reflekspunkterne – for eksempel luftbobler, sandkorn, stangformede blokeringer eller små knuder. Når disse reflekspunkter masseres, kan der opstå ømhed. Denne smerte overføres via afferente nerver til centralnervesystemet, som derefter udsender nerveimpulser til kroppens væv og organer. Dette skaber en hormonal regulering og styrker kroppens evne til at tilpasse sig ubalancer og genoprette harmoni.

### Jingluo er den vigtigste teori inden for kinesisk medicin

Den går fem tusind år tilbage til »Den gule kejsers indre kanon«, hvor der står, at en fodmassage kan gøre en person sund. Meridianen er en »kanal«, og hvis den er blokeret, kan den få en person til at føle sig utilpas. Meridianlinjen forbinder føddernes reflekspunkter, og når den masseres, stimuleres cirkulationen.

## Produktgenskaber ved fodmassageapparat

1. Masserer fuldt ud og fremhæver nøglepunkter.
2. Bipedale par af punkter samtidigt.
3. »Symptomatiske akupunkter« giver mulighed for personlig fodmassage.
4. Praktisk at bruge.
5. Unik konveks-konkav form og design giver mulighed for fordeling af de perfekte matchpunkter baseret på den menneskelige fodstruktur og følger akupunkturpunkterne.
6. Mikrocomputerstyringen (effekt på kun 200W) er energieffektiv (kun 0,1 graders forbrug), pålidelig og holdbar.
7. Kan til enhver tid justeres, så den passer til personlige præferencer for hastighed og styring.

## Anvendelsesområde

1. Helsemassage i hjemmet, på kontoret og i fritiden for at lindre træthed.
2. Rehabiliteringsbehandling af sygdomme som hovedpine, migræne, nakke- og skuldersmerter, mavesmerter, træthed, unormalt blodtryk, forstoppelse, vægttab, afgiftning, søvnmangel, søvnløshed, forkølelse, tryk, dysmenoré, overgangsalder, uregelmæssig menstruation, infertilitet osv.

## Produktets værdi

1. Oplev en humaniseret, 3-D biomimetisk fodmassage.
2. Økonomiske fordele: 5 minutter til zoneterapi (200 watt, en halv time om dagen, 5 minutter elektricitet).
3. Massage af egne fødder forbedrer livskvaliteten og styrker kroppen.
4. Lavt input og højt afkast. Biped par af punkter kan masseres samtidigt, dobbelt kanal med dobbelt styrke.

## OFTE STILLEDE SPØRGSMÅL

1. Hvornår bør jeg ikke bruge fodmassageapparatet?  
Du må ikke massere dine fødder 30 minutter før et måltid og 1 time efter et måltid.  
Fodbehandling før og efter måltider hæmmer fordøjelsen.
2. Hvor lang tid er det passende med 1 fodmassage?  
Det anbefales, at 1 fodmassage varer 30 minutter.
3. Hvad bør jeg gøre efter en fodmassage?  
Du bør drikke en kop varmt vand inden for 30 minutter efter en massage for at lade qi og blod til at flyde. Undgå te, vin og andre drikkevarer.
4. Hvad er de skønhedsmæssige fordele?  
Fodmassage stimulerer indirekte binyrerne og frigørelse af hormoner. Dette øger hudens vitalitet, fremskynder stofskiftet og reducerer pigmenteringen.

### Hvad er resultaterne af fodmassagen?

Efter 5-10 behandlinger bør du opleve følgende:

1. Øget søvn. Søvn giver mulighed for fornyelse af kroppen.
2. Øget svedproduktion. Sved hjælper med at udskille giftstoffer og sætter gang i stofskiftet.
3. En intensivering af helingsprocessen.
4. Øget afføringshyppighed for at eliminere toksiner og reducere ubalancer forårsaget af dårlig qi og blodcirkulation.
5. Smerter i ryg og skuldre kan stige i løbet af de første par dage, men vil derefter aftage som en reaktion på den øgede blodcirkulation.
6. Nogle patienter kan opleve hævelser, især hvis de har lymfatiske lidelser.  
Fortsat med at massere, indtil kropsvæskerne er udjævnet, og hævelsen forsvinder naturligt.
7. Varmefænomenet skyldes massagen af lymfeknuderne.
8. Refleksreaktion på tryk. Fen eller øgede organlæsioner i de første par dage.  
Fortsat massage vil resultere i, at disse lidelser forsvinder af sig selv.

## Almindelige sygdomme og fodterapi

### Hovedpine/migræne

Massér det skraverede område for at lette hovedpine.



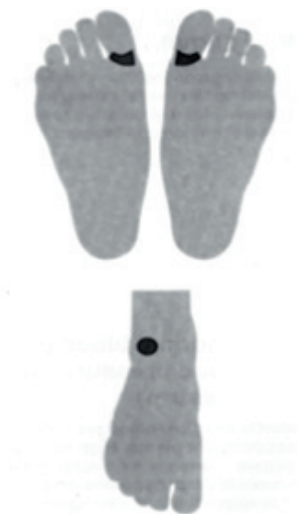
### Ømme skuldre

Massering af disse områder vil forbedre blodcirkulationen for at lindre ømme skuldre.



### **Syre i halshvirvelsøjlen**

Massering af disse områder reducerer nakke- og skuldersmerter. Det kan behandle stiv nakke.



### **Mavepine**

Massering af de skraverede områder lindrer mavesmerter, opkastninger og gastritis.





### **Træthed**

Disse områder vil justere den neurale refleks og det endokrine system og forbedre blodcirkulationen for at lette muskelspændinger og træthed.



### **Unormalt/ Højt blodtryk**

Dette område justerer blodtrykket, øger det ved hypotension og sænker det ved højt blodtryk.



### **Forstoppelse**

Disse områder forbedrer gastrisk peristaltik og fremmer afføring.



## Slankende

Disse områder er relateret til fordøjelsessystemet og forbedrer mavens regulering.



## Detox

De fleste giftstoffer forlader kroppen gennem udflåd, vandladning og afføring. Massage af de skraverede områder gavner nyrerne og blæren for at øge afgiftningen. Indersiden af den forreste hæl er relateret til blære-punkterne og vil svulme op ved dårlige blæretilstande. Den laterale ankel-front er relateret til overkroppens lymfeknuder, og storetåen repræsenterer underkroppens lymfeknuder.



### **Søvnløshed/manglende søvn**

Storetåen er relateret til qi og blod. Hvis den masseres, vil den lindre stress, forbedre blodcirkulationen og forbedre søvnen.



### **Forkølelse**

Massage af følgende områder vil lindre næsen, lungerne, bronkierne, strubehovedet og luftvejene. Det forbedrer blodcirkulationen, bringer kroppen i balance og lindrer forkølelessymptomer.



### **Stress**

Overdreven stress resulterer i en hård storetå. Massage af tåen vil blødgøre den. Storetåens centrum er hypofysen, som, hvis den stimuleres, afbalancerer hormonudskillelsen og reducerer pres og angst. Det kan også hjælpe med at kontrollere depression og få sindet til at slappe af.



### Dysmenoré

Dysmenorrhea-massagen skal starte på menstruationens første dag, så du kan få ægløsning på normal vis. Massér fødderne på de skraverede områder, indtil du føler dig godt tilpas. Den laterale ankel på undersiden er forbundet med at afhjælpe dysfunktion i æggestokkene.



### Overgangsalderen

Disse områder vil stimulere æggestokkene og hypofysefunktionen for at lette overgangsalderen.



### Menstruation/fertilitet

Udfør en fuld massage omkring midten af anklen. Den laterale nedre ankel er æggestokpunktet, og den mediale nedre ankel er livmoderpunktet.



# Betjeningsvejledning til fodmaskine

## 1. Oversigt

Fodmassage er baseret på traditionel medicin, meridianvidenskaben, magnetisk videnskab samt sundhedsloven om tempoet i reflekszoner, der integrerer moderne elektronisk teknologi og medicinske forskningsresultater.

## 2. Fremgangsmåde

1. Tryk på knappen »Auto« for at aktivere automatiske programmer, som omfatter:

P1: Generel helsemassage.

P2: Målrettet massage til hoved, nakke, nedre del af rygsøjlen, skuldre m.m.

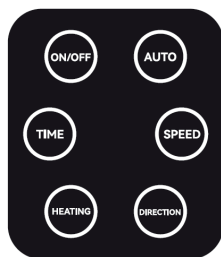
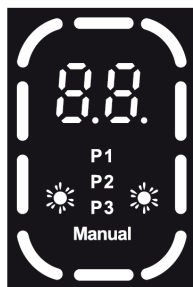
P3: Fokuseret massage til områder som tarmene, leveren, og mave.

2. Tryk på »Heating« for at aktivere varmfunktionen, som holder dine fødder varme. Dette program masserer tærne, svangen og fodsålerne.
3. Tryk på knappen »Time« for at justere massagens varighed, fra 5 til 30 minutter.
4. Tryk på de tilsvarende knapper for at tilpasse retning og hastighed. Dette vil skifte massageapparatet fra automatiske programmer (P1, P2 eller P3) til manuel tilstand, hvilket giver mulighed for personlig kontrol.

Alle relaterede funktioner kan justeres direkte ved hjælp af fjernbetjeningen.

### Note:

Hver massagecyklus er automatisk indstillet til 15 minutter. Gentag for 30 minutters massage.



### **Brugsanvisning:**

1. Sæt strømkablet i stikkontakten.
2. Tryk på »On/Off«-knappen for at tænde for massageapparatet.
3. Vælg de ønskede massageindstillinger ved hjælp af kontrolpanelet.
4. Sådan slukker du for massageapparatet:
  - Apparatet slukker automatisk 5 minutter efter, at massagen er slut.
  - Tryk på »On/Off«-knappen under massagen for at sætte apparatet på pause. Hvis den forbliver på pause i 10 minutter, slukker den automatisk.
  - Alternativt kan du holde »On/Off«-knappen nede for at slukke manuelt massageapparatet når som helst.

### **Note:**

Træk ALDRIG stikket ud, mens den er i brug, tag stikket ud, når du har slukket for maskinen.

For personer, hvis fødder er følsomme over for massageknuderne, kan massageapparatet være lidt hårdt i begyndelsen. Vi foreslår, at du løfter fødderne lidt i begyndelsen, og efterhånden vil dine fødder tilpasse sig massageapparatet efter flere ganges brug. Vi er sikre på, at du vil elske det med tiden.

## **OBS!** ⚠

1. Sørg for, at spændingerne er kompatible. Brug ikke våde hænder til at sætte stikket i. Tag altid stikket ud, hvis apparatet ikke er i brug.
2. Brug ikke massageapparatet i områder med dårlig ventilation, f.eks. under sengetæpper/dyner eller dækket af en pude/tæppe.  
Det kan forårsage overophedning.
3. Må kun bruges indendørs. Må ikke bruges på badeværelset.
4. Sæt dig ikke på massageapparatet, og trød ikke for hårdt på det.
5. Indsæt ikke genstande i massageapparatet.
6. Brug det ikke, hvis massageapparatet, ledningerne eller kablerne er beskadiget.
7. Brug ikke massageapparatet med våde fødder.
8. Brug ikke apparatet, hvis du har eller oplever nogen af følgende tilstande:  
Kræft, osteoporose, høj feber, nedsat bevidsthed, epilepsi, ondartede tumorer, aktiv tuberkulose, alvorlig hjertedysfunktion, elektroniske implantater, blødningsforstyrrelser, graviditet eller allergi.
9. Undgå at bruge massageapparatet samtidig med følgende elektronisk medicinsk udstyr:
  - A) Pacemakere og andet implanteret elektronisk medicinsk udstyr.
  - B) Livsunderstøttende udstyr som f.eks. kunstige hjerte- og lungemaskiner.
  - C) EKG-scannere og andet medicinsk elektronisk udstyr.

## Primære tekniske specifikationer

Strømforsyning: 100-240V 50/60Hz

Strømforbrug: 40W

Tid: 15 minutter

Massagehastighed: Høj, medium, lav - tre gear til justering

Produktstørrelse: 510 x 365 x 250 mm

Produktvægt: 5,8 kg

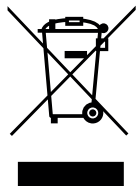
Opbevaringstemperatur: -15 ~ +85C

Driftstemperatur: +10 ~ +40C

## Rengøring og vedligeholdelse

1. Tag stikket ud af stikkontakten, før du rengør fodmassageapparatet.
2. Brug ikke rensesæbe, fortynder eller andre ætsende opløsningsmidler.
3. Undgå at rengøre med en alkoholbaseret våd klud.  
Brug i stedet en tør bomuldsklud til rengøring.
4. Hvis maskinen ikke bruges i en længere periode, rul strømledningen sammen og opbevar massageapparatet i rene, tørre omgivelser.
5. Opbevar ikke apparatet ved høje temperaturer, i nærheden af åben ild eller i direkte sollys.
6. Brug udstyret med forsigtighed og undgå for stort tryk, kollisioner, eller kraftige stød.

## Beskyttelse af miljøet

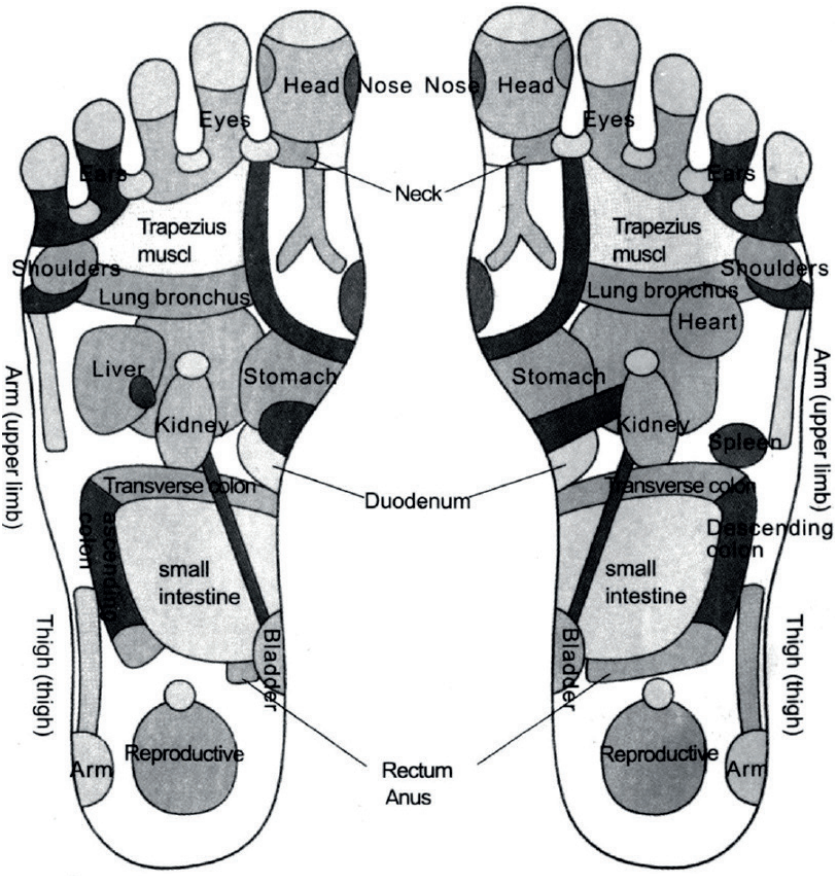


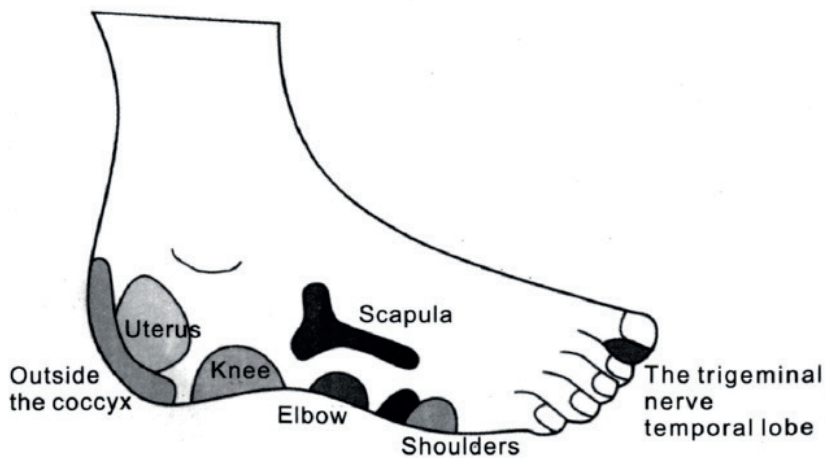
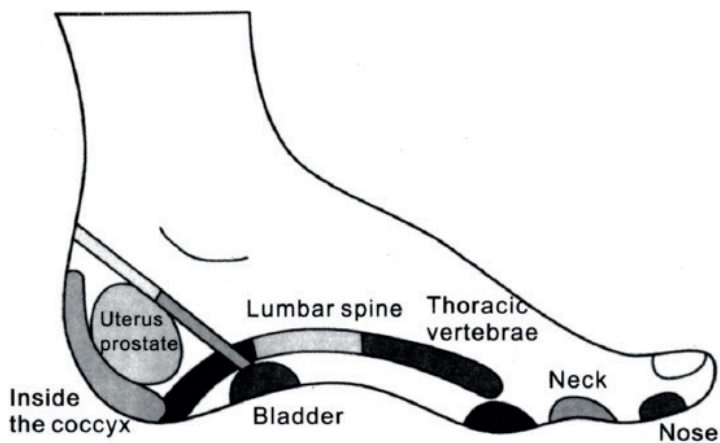
Dette symbol angiver separat indsamling af elektrisk og elektronisk udstyr. Hovedformålet med den separate indsamling af dette affald er at reducere den mængde, der skal bortskaffes, fremme genbrug, genanvendelse og andre former for nyttiggørelse med henblik på at reducere den negative miljøpåvirkning. Når dette apparat ikke længere er i brug, må det ikke bortskaffes sammen med andet usorteret husholdningsaffald. Brugeren er ansvarlig for at aflevere apparatet gratis til de indsamlingsfaciliteter, der er til rådighed til dette formål.

Udstyr, der ikke længere er i brug, kan også tages tilbage på salgsstederne, hvis der købes nyt udstyr, der er tilsvarende og har de samme funktioner. Kontakt dit byrå eller et salgssted for at få flere oplysninger om indsamlingssteder for dette udstyr.



Appendiks: Zoneterapi diagram





# Fotmassageapparat - Bruksanvisning - Svenska

Läs igenom denna bruksanvisning noggrant innan du använder enheten och spara den för framtida bruk.

## Förord

Visste du att en genomsnittlig person går motsvarande fyra varv runt jorden under sin livstid? Eller att 3 av 4 vuxna lider av fotrelaterade problem?

Det finns ett talesätt: Ett träd dör när dess rötter torkar ut, precis som en människa åldras av sina fötter. I dagens snabba värld gör den ökande arbetsbelastningen och den dagliga pressen att många människor känner sig fysiskt och psykiskt trötta. Trötthet kan försämra koncentrationen, försvaga minnet och minska den totala produktiviteten. Om den inte behandlas kan den till och med leda till allvarliga hälsotillstånd.

Kinesisk medicin, som är känd över hela världen som en "naturlig terapi", fokuserar på att återställa balansen, främja hälsan och förbättra livskvaliteten. Foten, som är en av kroppens mest invecklade delar, innehåller många reflexzoner och nervändar som är kopplade till inre organ. En ordentlig fotmassage kan effektivt lindra trötthet, lindra smärta och främja det allmänna välbefinnandet.

Den tredimensionella biometriska metoden kombinerar de beprövade fördelarna med traditionella massagetekniker med modern magnetterapi och avancerade principer för fotvård. En fotmassageapparat möjliggör konsekvent och bekväm vård och erbjuder ett kostnadseffektivt, säkert och effektivt sätt att stödja fothälsan och minska tröttheten.

## Hemmassage av fötterna

### Fotterapi i hemmet för din hälsa

Zonterapi håller på att bli en populär trend inom hälso- och sjukvården. Kinesisk medicin förespråkar idén att de inre organen och benen har en relation. Enbart vår fotled har mer än 60 punkter och fotvård på dessa punkter främjar blodflödet och värmer organen. Att behandla foten före sänggåendet kan bidra till att lindra trötthet, lugna nerverna och möjliggöra en god natts sömn.

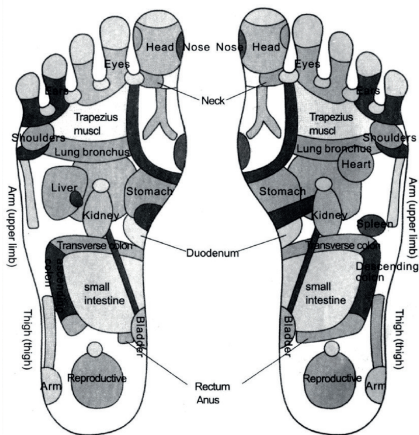
### Förespråka fotvård i hemmet

Fotvård i hemmet är lätt att lära sig och ger möjlighet till flexibilitet. Förglöm inte dina fötters roll och behandla dem därefter.

## Produktteori för fotmassageapparater

Zonterapi är baserad på traditionell medicin, meridianvetenskap, magnetisk vetenskap och zonterapihälsolag. Det är en integration av modern elektronisk teknik och medicinska forskningsresultat.

### Principer för neurala reflexer



Reflexen är ett naturligt mänskligt svar på yttre stimuli. Avvikelser i kroppens vävnader och organ kan avspeglas i fötterna som problem i reflexpunkterna - t.ex. luftbubblor, sandkorn, stavformade blockeringar eller små knölar. När dessa reflexpunkter masseras kan det uppstå ömhet. Denna smärta överförs via afferenta nerver till det centrala nervsystemet, som sedan skickar nervimpulser till kroppens vävnader och organ. Detta skapar hormonell reglering och stärker kroppens förmåga att anpassa sig till obalanser och återställa harmoni.

### Jingluo är den viktigaste teorin inom kinesisk medicin

Den går tillbaka fem tusen år till "Den gula kejsarens inre kanon", där det står att en fotmassage kan göra en person frisk. Meridianen är en "kanal" och om den blockeras kan det leda till att en person mår dåligt. Meridianlinjen förbinder reflexpunkterna i fötterna och när de masseras stimuleras cirkulationen.

## **Produktgenskaper för fotmassageraren**

1. Fullständig massage och betoning av viktiga punkter.
2. Bipedala par av punkter samtidigt.
3. "Symptomatiska akupunkter" ger möjlighet till personlig fotmassage.
4. Bekväm att använda.
5. Unik konvex-konkav form och design möjliggör fördelning av de perfekt matchande punkter baserat på den mänskliga fotens struktur och följer akupunkturpunkterna.
6. Mikrodatorstyrning (effekt på endast 200W) är energieffektiv (endast 0,1 graders förbrukning), pålitlig och hållbar.
7. Kan när som helst justeras för att passa personliga preferenser för hastighet och kontroll.

## **Tillämpningsområde**

1. Hälsomassage i hemmet, på kontoret och på fritiden för att lindra trötthet.
2. Rehabiliteringsbehandling för tillstånd som huvudvärk, migrän, smärta i nacke och axelsmärta, buksmärta, trötthet, onormalt blodtryck, förstoppning, viktnedgång, avgiftning, sömnbrist, sömnlöshet, förkylningar, tryck, dysmenorré, klimakteriet, oregelbunden menstruation, infertilitet etc.

## **Produktens värde**

1. Upplev en humaniserad, 3-D biomimetisk fotmassage.
2. Ekonomiska fördelar: 5 minuter för reflexologi (200 watt, en halvtimme om dagen, 5 minuters elförbrukning).
3. Att massera sina egna fötter förbättrar livskvaliteten och stärker kroppen.
4. Låg input och hög output. Biped par av punkter kan masseras samtidigt, dubbel kanal med dubbel styrka.

## **VANLIGA FRÅGOR**

1. När ska jag inte använda fotmassageapparaten?  
Massera inte fötterna 30 minuter före en måltid och 1 timme efter en måltid.  
Fotbehandling före och efter måltid hämmar matsmältningen.
2. Hur länge är 1 fotmassage lämplig?  
Det rekommenderas att 1 fotmassage varar i 30 minuter.
3. Vad ska jag göra efter en fotmassage?  
Du bör dricka en kopp varmt vatten inom 30 minuter efter en massage för att låta qi och blod flöda. Undvik te, vin och andra drycker.
4. Vilka är skönhetsfördelarna?  
Fotmassage stimulerar indirekt binjurarna och frisättningen av hormoner.  
Detta kommer att öka hudens vitalitet, påskyndar ämnesomsättningen och minskar pigmenteringen..

### **Vilka är resultaten av fotmassagen?**

Efter 5-10 behandlingar bör du uppleva följande:

1. Ökad sömn. Sömn möjliggör förnyelse av kroppen.
2. Ökad svettproduktion. Svett hjälper till att utsöndra gifter och ökar ämnesomsättningen.
3. En intensifiering av läkningsprocessen.
4. Ökad frekvens av tarmtömningar för att eliminera gifter och minska obalanser orsakade av dålig qi- och blodcirkulation.
5. Rygg- och axelvärk kan öka under de första dagarna, men kommer sedan att avta som svar på den ökade blodcirkulationen.
6. Vissa patienter kan uppleva svullnad, särskilt om de har lymfatiska störningar.  
Fortsatt massera tills kroppsvätskorna har jämnats ut och svullnaden försvinner naturligt.
7. Värmefenomenet beror på massagen av lymfkörtlarna.
8. Reflexreaktion på tryck Fen eller ökade organskador under de första dagarna.  
Fortsatt massage kommer att leda till att dessa störningar försvinner av sig själva.

## Vanliga sjukdomar och fotbehandling

### Huvudvärk/migrän

Massera det skuggade området för att lindra huvudvärk.



### Ömma axlar

Genom att massera dessa områden förbättra blodcirkulationen för att lindra ömma axlar.



### Surhet i halsryggen

Massera dessa områden för att minska smärta i nacke och axlar. Det kan behandla stel nacke.



### Ont i magen

Massage av de skuggade områdena lindrar magsmärter, kräkningar och gastrit.





### Utmattning

Dessa områden justerar den neurala reflexen och det endokrina systemet och förbättrar blodcirkulationen för att lindra muskelspänningar och trötthet.



### Onormalt/ Högt blodtryck

Detta område justerar blodtrycket, höjer det vid hypotoni och sänker det vid högt blodtryck.



### Förstopning

Dessa områden förbättrar peristaltiken i magsäcken och främjar tarmtömning.



## Bantning

Dessa områden är relaterade till matsmältningssystemet och förbättrar magregleringen.



## Avgiftning

De flesta gifter lämnar kroppen genom utflöde, uriner och avföring. Massage av de skuggade områdena gynnar njurarna och urinblåsan för att öka avgiftningen. Insidan av den främre hälen är relaterad till urinblåsans punkter och svullnar vid dåliga urinblåseförhållanden. Den laterala ankelfronten är relaterad till överkroppens lymfkörtlar och stortån representerar underkroppens lymfkörtlar.



### **Insomnia/brist på sömn**

Stortån är relaterad till qi och blod. Om den masseras kommer den att lindra stress, förbättra blodcirkulationen och förbättra sömnen.



### **Förkylningar**

Massage av följande områden lugnar näsan, lungorna, bronkerna, struphuvudet och luftvägarna. Det förbättrar blodcirkulationen, får kroppen i balans och lindrar förkylningssymtom.



### **Stress**

Överdriven stress resulterar i en hård stortå. Genom att massera tån blir den mjukare. I stortåns mitt sitter hypofysen, som om den stimuleras balanserar hormonutsöndringen och minskar stress och ångest. Den kan också hjälpa till att kontrollera depression och få sinnet att slappna av.



### Dysmenorré

Dysmenorrémassagen bör påbörjas på mensens första dag så att ägglossningen kan ske normalt. Massera fötterna på de skuggade områdena tills du känner dig bekväm. Den laterala vristen på undersidan förknippas med att lindra dysfunktion i äggstockarna.



### Klimakteriet

Dessa områden kommer att stimulera äggstockarnas och hypofysens funktion för att underlätta klimakteriet.



### Menstruation/fertilitet

Utför en fullständig massage runt mitten av fotleden. Den laterala nedre fotleden är äggstockspunkten och den mediala nedre fotleden är livmoderpunkten.



# Bruksanvisning för fotmaskinen

## 1. Översikt

Fotmassage är baserad på traditionell medicin, meridianvetenskap, magnetisk vetenskap och hälsolagen om reflexzonernas takt, integrering av modern elektronisk teknik och medicinska forskningsresultat.

## 2. Förfarande

1. Tryck på "Auto"-knappen för att aktivera automatiska program, som inkluderar:

P1: Allmän hälsomassage.

P2: Riktad massage för huvud, nacke, nedre delen av ryggen, axlar etc.

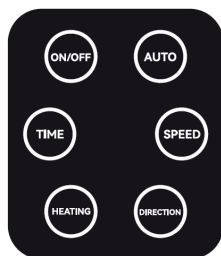
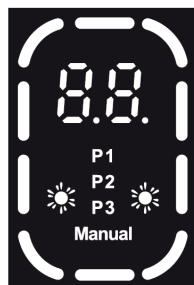
P3: Fokuserad massage för områden som tarmar, lever och mage, lever och mage.

2. Tryck på "Heating" för att aktivera värmefunktionen, som håller fötterna varma. Detta program masserar tårna, hålfoten och fotsulorna.
3. Tryck på knappen "Time" för att ställa in massagens varaktighet från 5 till 30 minuter.
4. Tryck på motsvarande knappar för att anpassa riktning och hastighet. Detta växlar massageapparaten från automatiska program (P1, P2 eller P3) till manuellt läge, vilket möjliggör personlig kontroll.

Alla relaterade funktioner kan justeras direkt med hjälp av fjärrkontrollen.

### Obs!

Varje massagecykel är automatiskt inställd på 15 minuter. Upprepas för 30 minuters massage.



### **Instruktioner för användning:**

1. Anslut strömkabeln till eluttaget.
2. Tryck på "On/Off"-knappen för att sätta på massageapparaten.
3. Välj önskade massageinställningar med hjälp av kontrollpanelen.
4. För att stänga av massageapparaten:
  - Apparaten stängs av automatiskt 5 minuter efter att massagen har avslutats.
  - Tryck på "On/Off"-knappen under massagen för att pausa apparaten.  
Om den förblir pausad i 10 minuter stängs den av automatiskt.
  - Alternativt kan du hålla On/Off-knappen intryckt för att manuellt stänga av massageapparaten när som helst.

### **Obs!**

Koppla ALDRIG ur apparaten när den används, koppla ur den när du har stängt av maskinen.

För personer vars fötter är känsliga för massagenoderna kan massageapparaten vara lite hård i början. Vi föreslår att du lyfter fötterna lite i början och gradvis kommer dina fötter att anpassa sig till massageapparaten efter flera användningar. Vi är säkra på att du kommer att älska den med tiden.

## **OBSERVERA!** ⚠

1. Se till att spänningarna är kompatibla. Använd inte våta händer för att sätta i kontakten. Dra alltid ur kontakten när enheten inte används.
2. Använd inte massageapparaten på platser med dålig ventilation, t.ex. under sängöverkast/täcken eller täckt av en kudde/täcke. Detta kan orsaka överhettning.
3. Använd endast inomhus. Använd inte i badrummet.
4. Sitt inte på massageapparaten och trampa inte för hårt på den.
5. För inte in föremål i massageapparaten.
6. Använd inte om massageapparaten, ledningarna eller kablarna är skadade.
7. Använd inte massageapparaten om du är blöt om fötterna.
8. Använd inte enheten om du har eller upplever något av följande tillstånd:  
Cancer, osteoporos, hög feber, nedsatt medvetande, epilepsi, maligna tumörer, aktiv tuberkulos, allvarlig hjärtdysfunktion, elektroniska implantat, blödningsrubbnings, graviditet eller allergier.
9. Undvik att använda massageapparaten tillsammans med följande elektroniska medicintekniska produkter:
  - A) Pacemakers och andra implanterade elektroniska medicintekniska produkter.
  - B) Apparater för livsuppehållande åtgärder, t.ex. konstgjorda hjärt- och lungmaskiner.
  - C) EKG-skannrar och andra elektroniska medicintekniska produkter.

## Huvudsakliga tekniska specifikationer

Strömförsörjning: 100-240V 50/60Hz

Effektförbrukning: 40W

Tid: 15 minuter

Massagehastighet: Hög, medel, låg - tre växlar för justering

Produktstorlek: 510 x 365 x 250 mm

Produktvikt: 5,8 kg

Förvaringstemperatur: -15 ~ +85C

Driftstemperatur: +10 ~ +40C

## Rengöring och underhåll

1. Koppla ur fotmassageapparaten innan du rengör den.
2. Använd inte rengöringsvätska, thinner eller andra frätande lösningsmedel.
3. Undvik att rengöra med en alkoholbaserad våt trasa.  
Använd istället en torr bomullsduk för rengöring.
4. Om maskinen inte ska användas under en längre tid, rulla upp nätsladden och förvara massageapparaten i en ren och torr miljö.
5. Förvara inte apparaten vid höga temperaturer, nära öppen eld eller i direkt solljus.
6. Använd enheten med försiktighet och undvik överdrivet tryck, kollisioner eller kraftiga stötar.

## Skydd av miljön

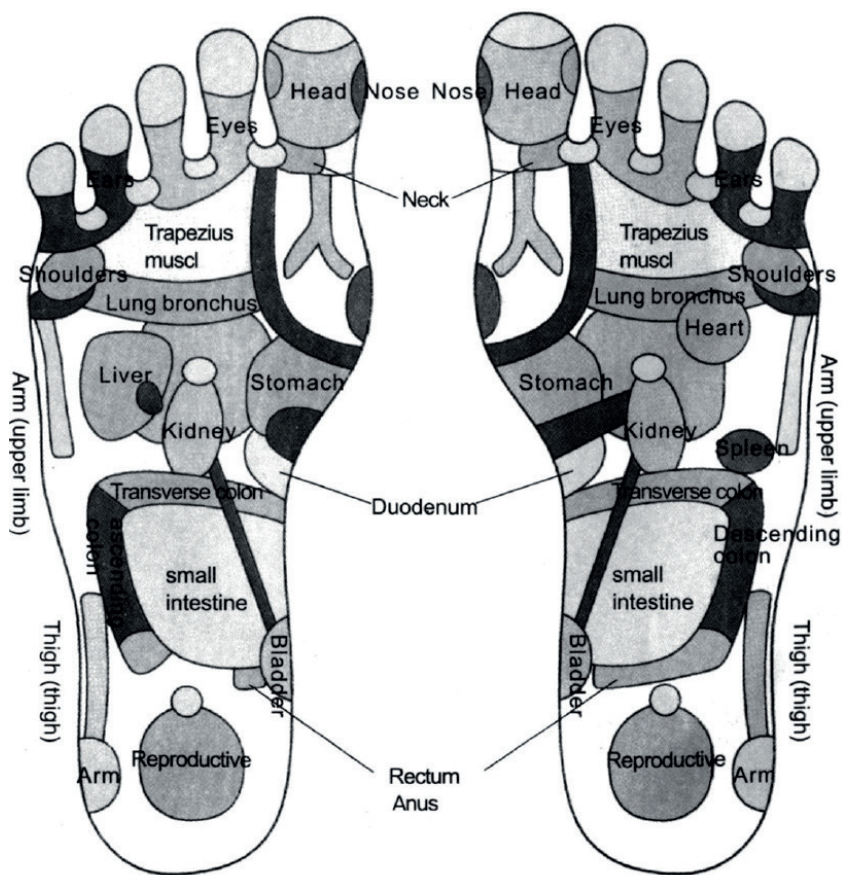


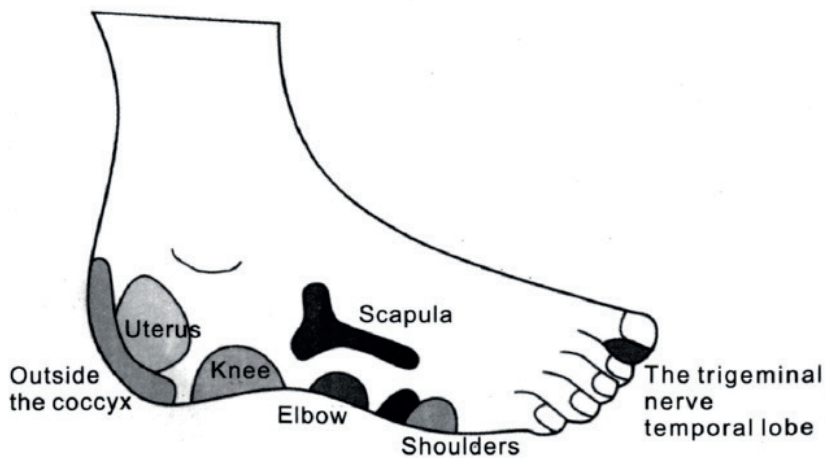
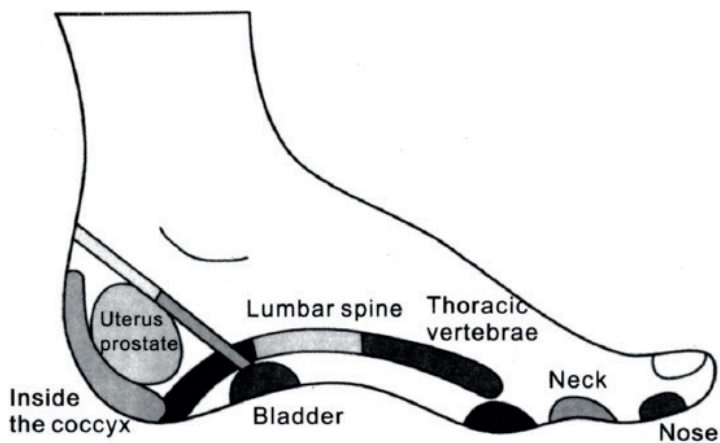
Denna symbol indikerar separat insamling av elektrisk och elektronisk utrustning. Huvudsyftet med separat insamling av detta avfall är att minska den mängd som måste omhändertas, främja återanvändning, återvinning och andra former av återvinning för att minska dess negativa effekter på miljön. När apparaten inte längre används får den inte slängas tillsammans med annat osorterat hushållsavfall. Användaren är ansvarig för att kostnadsfritt lämna den på de återvinningsanläggningar som finns tillgängliga för detta ändamål. Utrustning som inte längre används kan också återtas på försäljningsställen vid inköp av ny utrustning som är likvärdig och

har samma funktioner. För mer detaljerad information om insamlingsställen, kontakta din kommun eller ett försäljningsställe för denna utrustning.



## Bilaga: Reflexologi-diagram





## **Fotmassasjeapparat – Brukermanual – Norsk**

Vennligst les denne bruksanvisningen nøye før du tar apparatet i bruk, og ta vare på den for fremtidig bruk.

### **Forord**

Visste du at en gjennomsnittlig person går tilsvarende fire runder rundt jorden i løpet av livet? Eller at 3 av 4 voksne lider av fotrelaterte problemer?

Det finnes et ordtak: Et tre dør når røttene tørker ut, akkurat som en person eldes av føttene sine. I dagens hektiske verden er det mange som føler seg fysisk og mentalt slitne på grunn av økende arbeidsmengde og daglig press. Tretthet kan svekke konsentrasjonen, svekke hukommelsen og redusere den generelle produktiviteten. Ubehandlet kan det til og med føre til alvorlige helseskader.

Kinesisk medisin, som er kjent over hele verden som en «naturlig terapi», fokuserer på å gjenopprette balanse, fremme helse og forbedre livskvaliteten. Foten, som er en av kroppens mest intrikate deler, inneholder en rekke refleksjoner og nerveender som er knyttet til indre organer. En riktig fotmassasje kan effektivt lindre tretthet, lindre smerter og fremme generelt velvære.

Den tredimensjonale biometriske metoden kombinerer de velprøvde fordelene ved tradisjonelle massasje teknikker med moderne magnetterapi og avanserte prinsipper for fotpleie. Et fotmassasjeapparat gjør det mulig med konsekvent og praktisk behandling, og er en kostnadseffektiv, trygg og effektiv måte å fremme fothelse og redusere tretthet på.

## **Fotmassasje hjemme**

### **Fotterapi hjemme for din helse**

Fotsoneterapi er i ferd med å bli en populær trend innen helsevesenet. Kinesisk medisin fremmer ideen om at de indre organene og beina har en sammenheng. Bare ankelen vår har mer enn 60 punkter, og fotpleie på disse punktene vil fremme blodgjennomstrømningen og varme opp organene. Å behandle foten før sengetid kan bidra til å lindre tretthet, roe nervene og gi en god natts søvn.

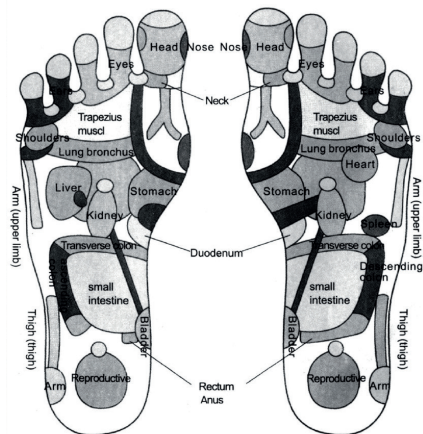
### **Anbefaler fotpleie hjemme**

Fotpleie hjemme er enkelt å lære seg og gir fleksibilitet. Ikke overse føttenes rolle, og behandle dem deretter.

## Produktteori for fotmassasjeapparat

Refleksologi er basert på tradisjonell medisin, meridianvitenskap, magnetisk vitenskap og helselovgivning for refleksologi. Det er en integrering av moderne elektronisk teknologi og medisinske forskningsresultater.

### Prinsipper for nevrale reflekser



Refleksen er en naturlig menneskelig respons på ytre stimuli. Avvik i kroppens vev og organer kan gjenspeiles i føttene som problemer i reflekspunktene - for eksempel luftbobler, sandkorn, stavformede blokkeringer eller små knuter. Når disse reflekspunktene masseres, kan det oppstå ømhet. Denne smerten overføres via afferente nerver til sentralnervesystemet, som igjen sender nerveimpulser til kroppens vev og organer. Dette skaper hormonell regulering og styrker kroppens evne til å tilpasse seg ubalanser og gjenopprette harmoni.

### Jingluo er den viktigste teorien innen kinesisk medisin

Den går fem tusen år tilbake til «Den gule keiserens indre kanon», som sier at en fotmassasje kan gjøre en person frisk. Meridianen er en «kanal», og hvis den er blokkert, kan det føre til at en person føler seg uvel. Meridianlinjen forbinder reflekspunktene i føttene, og når de masseres, stimuleres sirkulasjonen.

## **Produktegenskaper ved fotmassasjeapparatet**

1. Masserer og fremhever viktige punkter.
2. Bipedale par av punkter samtidig.
3. «Symptomatiske akupunkter» gir mulighet for personlig tilpasset fotmassasje.
4. Praktisk å bruke.
5. Unik konveks-konkav form og design gjør det mulig å fordele de perfekte matchende punktene basert på den menneskelige fotstrukturen og følger akupunkturpunktene.
6. Mikrodatamaskinstyring (effekt på bare 200W) er energieffektiv (bare 0,1 graders forbruk), pålitelig og holdbar.
7. Kan justeres når som helst for å passe personlige preferanser for hastighet og kontroll.

## **Anvendelsesområde**

1. Helsemassasje hjemme, på kontoret og i fritiden for å lindre tretthet.
2. Rehabiliteringsbehandling av sykdommer som hodepine, migrene, nakke- og skuldersmerter, magesmerter, tretthet, unormalt blodtrykk, forstoppelse, vekttap, avgiftning, søvnmangel, søvnløshet, forkjølelse, trykk, dysmenoré, overgangsalder, uregelmessig menstruasjon, infertilitet, etc.

## **Verdien av produktet**

1. Opplev en humanisert, 3-D biomimetisk fotmassasje.
2. Økonomiske fordeler: 5 minutter til soneterapi (200 watt, en halv time om dagen, 5 minutter strøm).
3. Å massere sine egne føtter gir bedre livskvalitet og styrker kroppen.
4. Lav input og høy output. To par punkter kan masseres samtidig, dobbel kanal med dobbel styrke.

## OFTE STILTE SPØRSMÅL

1. Når bør jeg ikke bruke fotmassasjeapparatet?  
Ikke masser føttene 30 minutter før et måltid og 1 time etter et måltid.  
Fotbehandling før og etter måltider hemmer fordøyelsen.
2. Hvor lenge er 1 fotmassasje passende?  
Det anbefales at 1 fotmassasje varer i 30 minutter.
3. Hva bør jeg gjøre etter en fotmassasje?  
Du bør drikke en kopp varmt vann innen 30 minutter etter en massasje for å la qi og blod strømme. Unngå te, vin og andre drikkevarer.
4. Hva er skjønnhetsfordelene?  
Fotmassasje stimulerer indirekte binyrene og frigjør hormoner. Dette vil øker hudens vitalitet, øker stoffskiftet og reduserer pigmentering.

### Hva er resultatene av fotmassasjen?

Etter 5-10 behandlinger bør du oppleve følgende:

1. Økt søvn. Søvn gir mulighet for fornyelse av kroppen.
2. Økt svetteproduksjon. Svette bidrar til å skille ut giftstoffer og øker stoffskiftet.
3. En intensivering av helingsprosessen.
4. Økt frekvens av tarmbevegelser for å eliminere giftstoffer og redusere ubalanser forårsaket av dårlig qi og blodsirkulasjon.
5. Rygg- og skuldersmerter kan øke de første dagene, men vil deretter avta som følge av den økte blodsirkulasjonen.
6. Noen pasienter kan oppleve hevelser, særlig hvis de har lymfeforstyrrelser.  
Fortsett å massere til kroppsvæskene har jevnet seg ut og hevelsen forsvinner naturlig.
7. Varmefenomenet skyldes massasje av lymfeknuter.
8. Refleksreaksjon på trykk Fen eller økte organlesjoner de første dagene.  
Fortsatt massasje vil føre til at disse lidelsene forsvinner av seg selv.

## Vanlige sykdommer og fotbehandling

### Hodepine/migrene

Masser det skyggelagte området for å lindre hodepine.



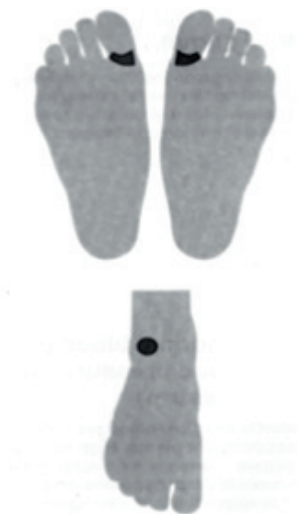
### Ømme skuldre

Massering av disse områdene vil forbedre blodsirkulasjonen og lindre ømme skuldre.



### Syre i halsryggen

Massering av disse områdene reduserer smerter i nakke og skuldre. Det kan behandle stiv nakke.



### Magesmerter

Massering av de skyggelagte områdene lindrer magesmerter, oppkast og gastritt.





### **Tretthet**

Disse områdene vil justere nervereflexen og det endokrine systemet og forbedre blodsirkulasjonen for å lette muskelspenninger og tretthet.



### **Unormalt/ Høyt blodtrykk**

Dette området justerer blodtrykket, øker det ved hypotensjon og senker det ved høyt blodtrykk.



### **Forstoppelse**

Disse områdene forbedrer peristaltikken i magesekken og fremmer avføring.



## Slanking

Disse områdene er relatert til fordøyelsessystemet og forbedrer reguleringen av magesekken.



## Avgiftning

De fleste giftstoffer forlater kroppen gjennom utflod, vannlating og avføring. Massering av de skyggelagte områdene er gunstig for nyrene og blæren for å øke avgiftningen. Innsiden av den fremre hælen er relatert til blærepunktene og vil hovne opp ved dårlig blæretilstand. Den laterale ankelfronten er relatert til overkroppens lymfeknuter, og stortåen representerer underkroppens lymfeknuter.



### **Søvnløshet/manglende søvn**

Storetåen er relatert til qi og blod. Hvis den masseres, vil den lindre stress, forbedre blodsirkulasjonen og bedre søvnen.



### **Forkjølelse**

Massering av følgende områder vil berolige nese, lunger, bronkier, strupehode og luftveier. Det forbedrer blodsirkulasjonen, balanserer kroppen og lindrer forkjølelssymptomer.



### **Stress**

Overdreven stress resulterer i en hard storetå. Ved å massere tåen blir den mykere. Senteret i stortåen er hypofysen, som hvis den stimuleres, balanserer hormonutskillelsen og reduserer stress og angst. Det kan også bidra til å kontrollere depresjon og få sinnet til å slappe av.



### Dysmenoré

Dysmenoré-massasjen bør starte på menstruasjonens første dag, slik at du kan ha normal eggløsning. Masser føttene på de skyggelagte områdene til du føler deg komfortabel. Den laterale ankelen på undersiden er forbundet med lindring av dysfunksjon i eggstokkene.



### Overgangsalder

Disse områdene vil stimulere eggstokk- og hypofysefunksjonen for å lette overgangsalderen.



### Menstruasjon/fertilitet

Utfør en fullstendig massasje rundt midten av ankelen. Den laterale nedre ankelen er eggstokkpunktet og den mediale nedre ankelen er livmorpunktet.



# Bruksanvisning for fotmaskinen

## 1. Oversikt

Fotmassasje er basert på tradisjonell medisin, meridianvitenskap, magnetisk vitenskap og helseloven om tempoet i refleksjoner, og integrerer moderne elektronisk teknologi og medisinske forskningsresultater.

## 2. Fremgangsmåte

1. Trykk på «Auto»-knappen for å aktivere automatiske programmer, som inkluderer:

P1: Generell helsemassasje.

P2: Målrettet massasje for hode, nakke, korsrygg, skuldre osv.

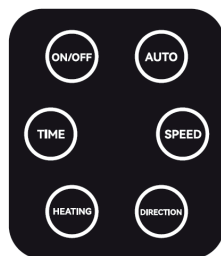
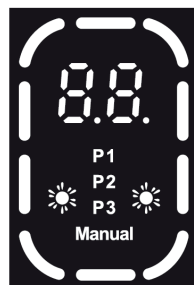
P3: Fokuseret massasje for områder som tarm, lever og mage, lever og mage.

2. Trykk på «Heating» for å aktivere varmefunksjonen, som holder føttene varme. Dette programmet masserer tærne, fotbuen og fotsålene.
3. Trykk på «Time»-knappen for å justere varigheten av massasjen varighet, fra 5 til 30 minutter.
4. Trykk på de tilsvarende knappene for å tilpasse retning og hastighet. Dette vil bytte massasjeapparatet fra automatiske programmer (P1, P2 eller P3) til manuell modus, noe som gir mulighet for personlig kontroll.

Alle relaterte funksjoner kan justeres direkte ved hjelp av fjernkontrollen.

### NB!

Hver massasjesyklus er automatisk innstilt på 15 minutter. Gjenta for 30 minutters massasje.



### **Bruksanvisning:**

1. Koble strømkabelen til strømuttaket.
2. Trykk på «På/av»-knappen for å slå på massasjeapparatet.
3. Velg ønskede massasjeinnstillinger ved hjelp av kontrollpanelet.
4. Slik slår du av massasjeapparatet:
  - Apparatet slår seg automatisk av 5 minutter etter at massasjen er avsluttet.
  - Trykk på «On/Off»-knappen under massasjen for å sette apparatet på pause. Hvis den forblir på pause i 10 minutter, slås den av automatisk.
  - Alternativt kan du trykke på og holde inne På/Av-knappen for å slå av massasjeapparatet manuelt massasjeapparatet når som helst.

### **NB!**

Trekk ALDRI ut støpselet mens apparatet er i bruk, men trekk det ut etter at du har slått av maskinen.

For personer som har føtter som er følsomme for massasjeknutene, kan massasjeapparatet være litt hardt i begynnelsen. Vi foreslår at du løfter føttene litt i begynnelsen, og etter hvert vil føttene dine tilpasse seg massasjeapparatet etter flere gangers bruk. Vi er sikre på at du vil elske det over tid.

## **OBS!**

1. Forsikre deg om at spenningene er kompatible. Ikke bruk våte hender til å sette inn støpselet. Trekk alltid ut støpselet når enheten ikke er i bruk.
2. Ikke bruk massasjeapparatet i områder med dårlig ventilasjon, f.eks. under sengetepper/dyner eller dekket av en pute/et teppe.  
Dette kan føre til overoppheting.
3. Bruk kun innendørs. Ikke bruk på badet.
4. Ikke sitt på massasjeapparatet, og ikke tråkk for hardt på det.
5. Ikke stikk gjenstander inn i massasjeapparatet.
6. Ikke bruk apparatet hvis massasjeeheten, ledningene eller kablene er skadet.
7. Ikke bruk massasjeapparatet med våte føtter.
8. Ikke bruk apparatet hvis du har eller opplever noen av følgende tilstander:  
Kreft, osteoporose, høy feber, nedsatt bevissthet, epilepsi, ondartede svulster, aktiv tuberkulose, alvorlig hjertedysfunksjon, elektroniske implantater, blødningsforstyrrelser, graviditet eller allergier. .
9. Unngå å bruke massasjeapparatet sammen med følgende elektroniske medisinske enheter:
  - A) Pacemakere og annet implantert elektronisk medisinsk utstyr.
  - B) Livsopprettende enheter som kunstig hjerte- og lungemaskiner.
  - C) EKG-skannere og annet elektronisk medisinsk utstyr.

## Viktigste tekniske spesifikasjoner

Strømforsyning: 100-240V 50/60Hz

Strømforbruk: 40W

Tid: 15 minutter

Massasjehastighet: Høy, middels, lav - tre gir for justering

Produktstørrelse: 510 x 365 x 250 mm

Produktvekt: 5,8 kg

Oppbevaringstemperatur: -15 ~ +85C

Driftstemperatur: +10 ~ +40C

## Rengjøring og vedlikehold

1. Trekk ut støpselet før du rengjør fotmassasjeapparatet.
2. Ikke bruk rengjøringsvæske, tynner eller andre etsende løsemidler.
3. Unngå rengjøring med en alkoholbasert våt klut.  
Bruk i stedet en tørr bomullsklut til rengjøring.
4. Hvis apparatet ikke skal brukes over en lengre periode, ruller du sammen strø姆ledningen og oppbevarer massasjeapparatet på et rent og tørt sted.
5. Ikke oppbevar apparatet ved høye temperaturer, i nærheten av åpen ild eller i direkte sollys.
6. Bruk apparatet med forsiktighet og unngå for høyt trykk, kollisjoner eller sterke støt.

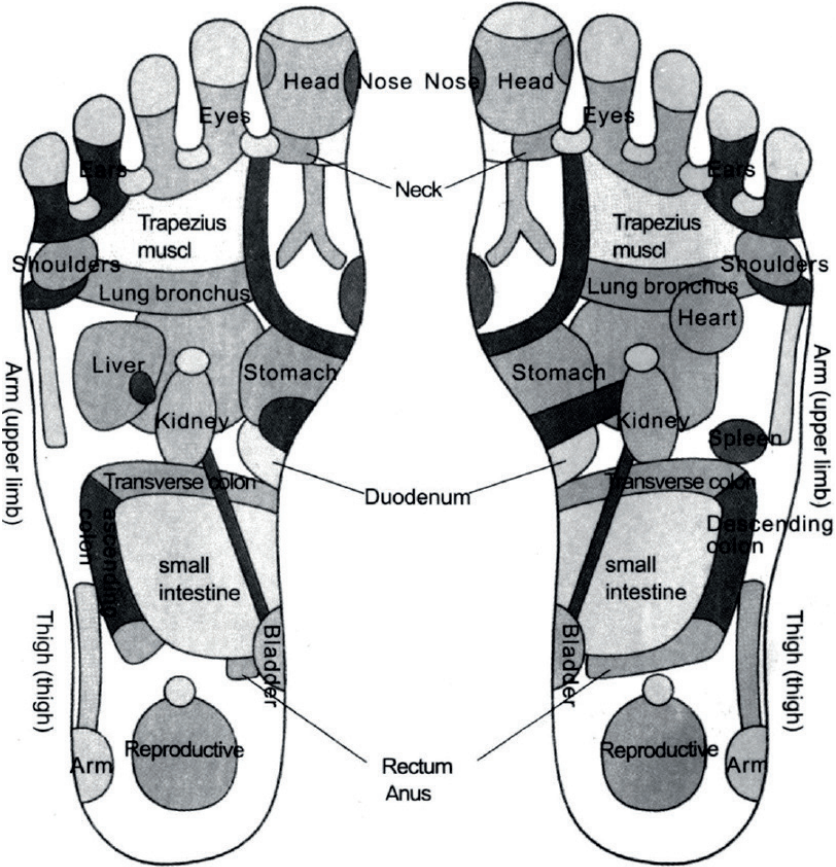
## Miljøvern

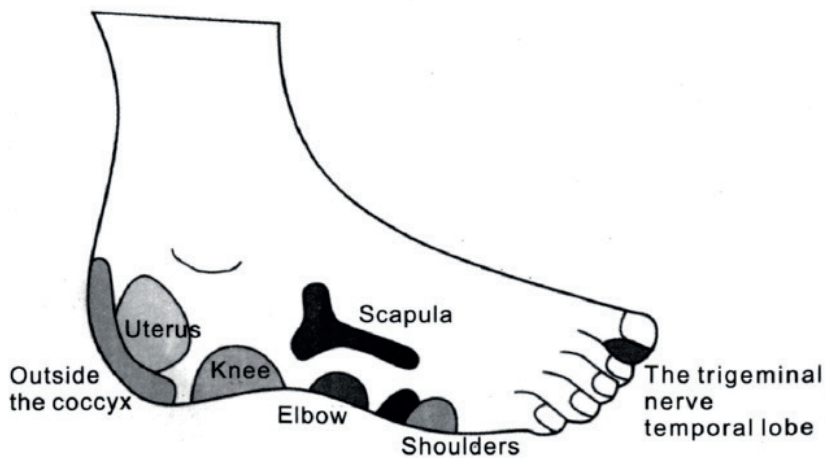
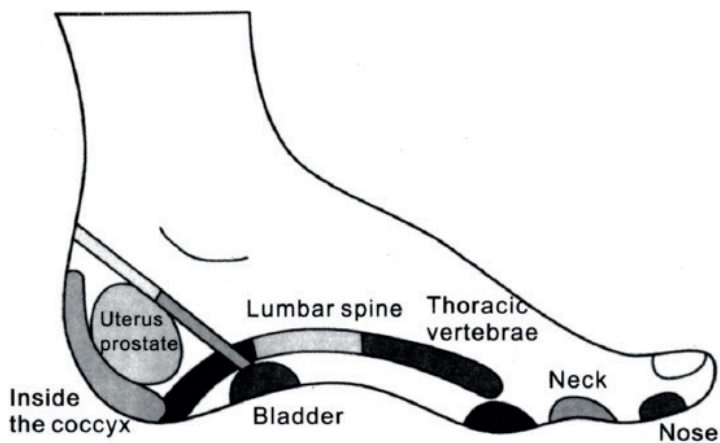


Dette symbolet viser at elektrisk og elektronisk utstyr skal samles inn separat. Hovedformålet med separat innsamling av dette avfallet er å redusere avfallsmengden, fremme gjenbruk, resirkulering og andre former for gjenvinning for å redusere de negative miljøeffektene. Når apparatet ikke lenger er i bruk, må det ikke kastes sammen med annet usortert husholdningsavfall. Brukeren er selv ansvarlig for å levere den kostnadsfritt til de selektive innsamlingsanleggene som er tilgjengelige for dette formålet. Utstyr som ikke lenger er i bruk, kan også leveres tilbake til utsalgsstedene når du kjøper nytt utstyr som er likeverdig og har de samme funksjonene. For mer detaljert informasjon om innsamlingssteder, ta kontakt med kommunen din eller et salgssted for dette utstyret.



Vedlegg: Refleksologi Diagram





## Foot Massager – Käyttöohjeet – Suomi

Lue tämä käyttöohje huolellisesti ennen laitteen käyttöä ja säilytä se myöhempää käyttöä varten.

### Esipuhe

Tiesitkö, että keskivertoihminen kävelee elämänsä aikana neljä kierrosta maapallon ympäri? Tai että kolme neljästä aikuisesta kärsii jalkoihin liittyvistä ongelmista?

On olemassa sanonta: Puu kuolee, kun sen juuret kuivuvat, aivan kuten ihminen vanhenee jalkojensa myötä. Nykypäivän nopeatempoisessa maailmassa lisääntyvä työmäärä ja päivittäiset paineet saavat monet ihmiset tuntemaan itsensä fyysisesti ja henkisesti väsyneiksi. Väsymys voi heikentää keskittymistä, heikentää muistia ja vähentää yleistä tuottavuutta. Hoitamattomana se voi jopa johtaa vakaviin terveysongelmiin.

Kiinalainen lääketiede, joka tunnetaan maailmanlaajuisesti ”luonnonmukaisena hoitomuotona”, keskittyy tasapainon palauttamiseen, terveyden edistämiseen ja elämänlaadun parantamiseen. Jalka, joka on yksi kehon monimutkaisimmista osista, sisältää lukuisia refleksialueita ja hermopäätteitä, jotka liittyvät sisäelimiin. Kunnollinen jalkahieronta voi tehokkaasti lievittää väsymystä, lievittää kipua ja edistää yleistä hyvinvointia.

Kolmiulotteisessa biometrisessä menetelmässä yhdistyvät perinteisten hierontatekniikoiden hyväksi todetut edut nykyaikaiseen magneettiterapiaan ja kehittyneisiin jalkahoitoperiaatteisiin. Jalkahierontalaite mahdollistaa johdonmukaisen ja kätevän hoidon ja tarjoaa kustannustehokkaan, turvallisen ja tehokkaan tavan tukea jalkojen terveyttä ja vähentää väsymystä.

### Kotimainen jalkahieronta

#### Kotimainen jalkahoito terveydenhuollossa

Jalkojen refleksologiasta on tulossa suosittu trendi terveydenhuollossa. Kiinalainen lääketiede ajaa ajatusta, että sisäelimillä ja jaloilla on yhteys. Pelkästään ihmisen nilkassa on yli 60 pistettä, ja jalkahoito näissä pisteissä edistää verenkiertoa ja lämmittelee elimiä. Jalkaterän hoitaminen ennen nukkumaanmenoa voi auttaa lievittämään väsymystä, rauhoittaa hermoja ja mahdollistaa kunnon unen.

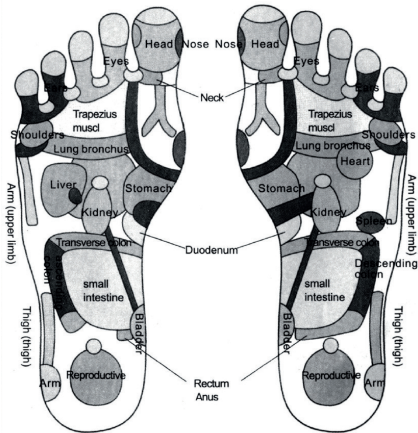
#### Kotimaisen jalkahoidon edistäminen

Kotimainen jalkahoito on helppo oppia ja mahdollistaa joustavuuden. Älä unohda jalkojesi roolia ja hoida niitä sen mukaisesti.

## Jalkahierontalaitteen tuoteteoria

Refleksologia perustuu perinteiseen lääketieteeseen, meridiaanitutkimukseen, magneettitutkimukseen ja refleksologian terveyslakiin. Se on modernin elektronisen teknologian ja lääketieteellisen tutkimuksen saavutusten integrointi.

### Neuraalisten refleksien periaatteet



Refleksi on ihmisen reaktio ulkopuolisiin ärsykkeisiin. Epänormaalit kehon kudokset ja elimet johtavat jalkaongelmiin refleksipisteissä - ilmakuplat, hiekkarakeet, palkinmuotoiset lukot, pienet kyhmyt jne. Kun hierot näitä refleksipisteitä, tunnet arkuutta. Kipu välittyy afferentista hermosta keskushermostoon, joka lähettää sarjan hermoimpulsseja kehon kudoksiin ja elimiin. Tämä johtaa humeraaliseen säätelyyn ja lisää kehon mahdollisuuksia sopeutua kehon epätasapainoon.

### Jingluo on tärkein teoria, jos kiinalainen lääketiede...

Se juontaa juurensa viisituhatta vuotta vanhaan "Keltaisen keisarin sisäisen tykin" talenteeseen, jonka mukaan jalkahieronta voi tehdä ihmisestä terveen. Meridiaani on "kanava, ja jos se on tukossa, se voi saada henkilön tuntemaan olonsa epämukavaksi. Meridiaanilinja yhdistää jalkojen refleksipisteet, ja kun sitä hierotaan, se stimuloi verenkiertoa.

## **Jalkahierontalaitteen tuoteominaisuudet**

1. Hieronta täysin, painottaen avainkohtia.
2. Kaksoispistepareja samanaikaisesti.
3. ”Oireelliset akupisteet” mahdollistavat yksilöllisen jalkahieronnan.
4. Kätevä käyttää.
5. Ainutlaatuinen kupera-kovera muoto ja muotoilu mahdollistavat täydellisen täsmäämisen pisteiden jakamisen ihmisen jalkaterän rakenteen perusteella ja seuraa akupunktiopisteitä.
6. Mikrotietokoneohjaus (teho vain 200W) on energiatehokas (vain 0,1 asteen kulutus), luotettava ja kestävä.
7. Voidaan säätää milloin tahansa henkilökohtaisen nopeuden ja ohjauksen mieltymysten mukaan.

## **Sovellettava soveltamisala**

1. Terveystuhoon hieronta kotiin, toimistoon, vapaa-aikaan väsymyksen lievittämiseksi.
2. Kuntoutushoito sairauksiin, kuten päänsärkyyn, migreeniin, niska- ja hartiakipuihin, vatsakipuihin, väsymykseen, epänormaaliin verenpaineeseen, ummetukseen, laihtumiseen, vieroitusoireisiin, unenpuutteeseen, unettomuuteen, vilustumiseen, paineeseen, dysmenorreaan, vaihdevuosiin, epäsäännöllisiin kuukautisiin, hedelmättömyyteen jne.

## **Tuotteen arvo**

1. Koe inhimillistetty, 3-D biomimeettinen jalkahieronta.
2. Taloudelliset hyödyt: 5 minuuttia refleksologiaan (200 wattia, puoli tuntia päivässä, 5 minuuttia sähköä).
3. Itsehieronta parantaa elämänlaatua ja vahvistaa kehoa.
4. Vähäinen panos ja suuri tuotto. Kaksoispistepareja voidaan hieroa samanaikaisesti, kaksikanavainen doble-lujuus.

## FAQ

### 1. Milloin jalkahierojaa ei saa käyttää?

Älä hiero jalkojasi 30 minuuttia ennen ateriala ja 1 tunti aterian jälkeen. Jalkahoito ennen ja jälkeen aterian haittaa ruoansulatusta.

### 2. Kuinka kauan 1 jalkahieronta on sopiva?

On suositeltavaa, että 1 jalkahieronta kestää 30 minuuttia.

### 3. Mitä minun pitäisi tehdä jalkahieronnan jälkeen?

Sinun tulisi juoda kuppi lämmintä vettä 30 minuutin kuluessa hieronnan jälkeen, jotta qi pääsee virtaamaan ja veren virtaamaan. Vältä teetä, viiniä ja muita juomia.

### 4. Mitkä ovat kauneushyödyt?

Jalkahieronta stimuloi epäsuorasti lisämunuaisia ja hormonien vapautumista. Tämä in puolestaan lisää ihon elinvoimaisuutta, nopeuttaa aineenvaihduntaa ja vähentää pigmentaatiota.

## Mitkä ovat jalkahieronnan tulokset?

5-10 hoidon jälkeen sinun pitäisi kokea seuraavaa:

1. Lisääntynyt uni. Nukkuminen mahdollistaa kehon uudistumisen.

2. Lisääntynyt hikoilu. Hikoilu auttaa poistamaan myrkkyjä ja tehostaa aineenvaihduntaa.

3. Kypsymisen lisääntyminen.

4. Lisääntynyt ulostamistiheys toksiinien poistamiseksi ja huonon qin ja veren aiheuttamien vähennysten poistamiseksi.

5. Selkä- ja hartiakipu voi lisääntyä ensimmäisten päivien aikana, mutta vähenee sen jälkeen vastauksena lisääntyneeseen verenkiertoon.

6. Joillakin potilailla voi esiintyä turvotusta, erityisesti jos heillä on imunestejärjestelmän häiriöitä. Jatka hierontaa, kunnes kehon nesteet tasoittuvat ja turvotus häviää luonnollisesti.

7. Lämpöilmiö johtuu imusolmukkeiden hieronnasta.

8. Refleksivaste paineeseen Fen tai lisääntyneet elinvauriot ensimmäisinä päivinä. Hieronnan jatkaminen johtaa näiden vaivojen itsestään poistumiseen.

## Yleiset sairaudet ja jalkaterapia

### Päänsärky / migreeni

Hiero varjostettua aluetta  
helpottaa päänsärkyä.



### Kipeät olkapäät

Näiden alueiden hierominen  
parantaa verenkiertoa  
lievittää kipeytyneitä olkapäitä.



### **Kohdunkaulan happo**

Näiden alueiden hierominen vähentää niska- ja hartiakipuja. Sillä voidaan hoitaa jäykkiä niskoja.



### **Vatsakipu**

Varjostettujen alueiden hierominen lievittää vatsakipua, oksentelua ja gastriittia.





### **Väsymys**

Nämä alueet säättävät hermoreflekssiä ja hormonitoimintaa sekä parantavat verenkiertoa lihasjännityksen ja väsymyksen lievittämiseksi.



### **Epänormaali/ Korkea verenpaine**

Tämä alue säättää verenpainetta siten, että se nousee hypotensiossa ja laskee korkeassa verenpaineessa.



### **Ummetus**

Nämä alueet parantavat mahalaukun peristaltiikkaa ja edistävät suolen toimintaa.



## Laihdutus

Nämä alueet liittyvät ruoansulatusjärjestelmään ja tehostavat vatsan säätelyä.



## Detox

Suurin osa toksiineista poistuu elimistöstä eritteiden, virtsaamisen ja ulostamisen kautta. Varjostettujen alueiden hierominen hyödyttää munuaisia ja virtsarakkoa ja tehostaa detoksifikaatiota. Etummaisen kantapään sisäpuoli liittyy virtsarakon pisteisiin, ja se turpoaa, jos virtsarakon tila on huono. Nilkan etupuolen sivupuoli liittyy ylävartalon imusolmukkeisiin, ja isovarvas edustaa alavartalon imusolmukkeita.



### **Unettomuus/unettomuus**

Isovarvas liittyy qihin ja vereen. Jos sitä hierotaan, se lievittää stressiä, parantaa verenkiertoa ja parantaa unta.



### **Vilustuminen**

Seuraavien alueiden hierominen helpottaa nenän, keuhkojen, keuhkoputkien, kurkunpään ja hengitysteiden vyöhykkeiden toimintaa. Se parantaa verenkiertoa, tasapainottaa kehoa ja lievittää vilustumisoireita.



### **Stressi**

Liiallinen stressi johtaa kovaan isovarpaaseen. Varpaan hierominen pehmentää sitä. Isovarpaan keskellä on aivolisäke, jota stimuloitaessa hormonien eritykset tasapainottuu ja paine ja ahdistus vähenevät. Se voi myös auttaa hallitsemaan masennusta ja rentouttaa mieltä.



### **Dysmenorrea**

Dysmenorreahieronta tulisi aloittaa kuukautisten ensimmäisenä päivänä, jotta ovulaatio voisi tapahtua normaalisti. Hiero jalkoja varjostuilla alueilla, kunnes tunnet olosi mukavaksi. Sivuniikka alapuolella liittyy munasarjojen toimintahäiriön selvittämiseen.



### **Vaihdevuodet**

Nämä alueet stimuloivat munasarjoja ja aivolisäkkeen toimintaa vaihdevuosien helpottamiseksi.



### **Kuukautiset/hedelmällisyys**

Tee täydellinen hieronta nilkan keskikohdan ympäri. Nilkan lateraalinen alaosa on munasarjapiste ja mediaalinen alaosa on kohdun piste.



# Jalkakoneen käyttöopas

## 1. Yleiskatsaus

Jalkahieronta perustuu perinteiseen lääketieteeseen, meridiaanitieteeseen, magneettitieteeseen sekä terveyslakiin refleksivyohykkeiden tahdista, integroimalla nykyaikaista elektronista teknologiaa ja lääketieteellisiä tutkimustuloksia.

## 2. Menettelyt

1. Paina "Auto" -painiketta aktivoidaksesi automaattiset ohjelmat, joihin kuuluvat:

P1: Yleinen terveydenhoitohieronta.

P2: Kohdennettu hieronta päään, niskan, lannerangan, hartioiden ym osalta.

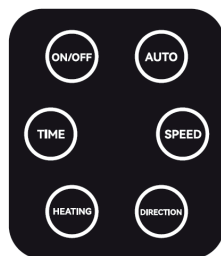
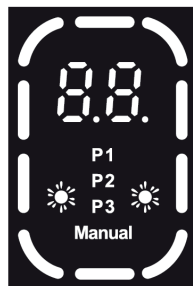
P3: FKohdennettu hieronta alueille kuten suolisto, maksa ja vatsa.

2. Paina "Heating" aktivoidaksesi lämmitystoiminnon, joka pitää jalkasi lämpiminä. Tämä ohjelma hieroo varpaita, jalkaholvia ja jalkapohjia.
3. Paina "Time"-painiketta säätääksesi hieronnan kestoa, joka vaihtelee 5 ja 30 minuutin välillä.
4. Voit mukauttaa suuntaa ja nopeutta painamalla vastaavia painikkeita. Tämä vaihtaa hierontalaitteen automaattisista ohjelmista (P1, P2 tai P3) manuaaliseen tilaan, mikä mahdollistaa yksilöllisen ohjauksen.

Kaikkia asiaan liittyviä toimintoja voidaan säätää suoraan kaukosäätimellä.

### Huom:

Jokainen hierontajakso asetetaan automaattisesti 15 minuuttiin. Toista sykli 30 minuutin hierontaa varten.



## Käyttöohjeet:

1. Kytke virtajohto.
2. Kytke hierontalaite päälle painamalla ”On/Off”-painiketta.
3. Valitse haluamasi hieronta-asetukset ohjauspaneelin avulla.
4. Sammuta hierontalaite:
  - Laite kytkeytyy automaattisesti pois päältä 5 minuutin kuluttua hieronnan päättymisestä.
  - Paina hieronnan aikana ”On/Off”-painiketta laitteen pysäyttämiseksi. Jos laite jätetään tauolle 10 minuutiksi, se sammuu automaattisesti
  - Vaihtoehtoisesti voit sammuttaa hierontalaitteen manuaalisesti milloin tahansa pitämällä On/Off-painiketta painettuna.

### **Huom:**

ÄLÄ KOSKAAN vedä pistoketta ulos käytön aikana, irrota virtajohto, kun olet sammuttanut koneen.

Henkilöille, joiden jalat ovat herkäät hierontasolmuille, hierontalaite voi olla alussa hieman karkea. Suosittelemme, että nostat jalkojasi aluksi hieman ja vähitellen jalkasi sopeutuvat hierontalaitteeseen useiden käyttökertojen jälkeen. Olemme varmoja, että rakastat sitä lopulta.

## Huomio

1. Varmista, että jännitteet ovat yhteensopivia. Älä käytä märkiä käsiä virran kytkemiseen. Irrota pistoke aina, jos sitä ei käytetä.
2. Älä käytä hierontalaitetta paikoissa, joissa on huono ilmanvaihto, kuten sängynpeit-  
teiden alla tai tyynyn/peiton peitossa. Tämä voi aiheuttaa ylikuumenemista.
3. Käytä vain sisätiloissa. Älä käytä kylpyhuoneessa.
4. Älä istu hierontalaitteen päällä tai astu sen päälle liian voimakkaasti.
5. Älä työnnä esineitä hierontalaitteeseen.
6. Älä käytä sitä, jos hierrin, johdot tai johdot ovat vaurioituneet.
7. Älä käytä hierontalaitetta märillä jaloilla.
8. Älä käytä, jos sinulla on tai sinulla on jokin seuraavista sairauksista: syöpä,  
osteopo-roosi, korkea kuume, tajunnan häiriöt, epilepsia, pahanlaatuiset  
kasvaimet, aktiivinen tuberkuloosi, vaikea sydämen toimintahäiriö, elektroniset  
implantit, verenvuotohäiriöt, raskaus tai allergiat.
9. Vältä hierontalaitteen käyttöä samanaikaisesti seuraavien elektronisten  
lääkinnällisten laitteiden kanssa:
  - A) Sydämen tahdistimet ja muut implantoidut elektroniset lääkinälliset laitteet.
  - B) Elämää ylläpitävät laitteet, kuten tekosydän- ja keuhkokoneet.
  - C) EKG-skannerit ja muut lääketieteelliset elektroniset laitteet.

## Tärkeimmät tekniset parametrit

Virtalähde: 100-240V 50/60Hz

Virrankulutus: 1,5 mm: 40W

Aika: 15 minuuttia

Hieronnanopeus: Korkea, keskitaso, matala - kolme vaihdetta säätöä varten.

Tuotteen koko: 510 x 365 x 250 mm

Tuotteen paino: 5,8 kg

Säilytyslämpötila: -15 ~ +85C

Käyttölämpötila: +85 - +85 °C: +10 ~ +40C

## Puhdistus ja huolto

1. Irrota virtajohto ennen jalkahierontalaitteen puhdistamista.
2. Älä käytä bentseeniä, ohenninta tai muita syövyttäviä liuottimia.
3. Vältä puhdistamista alkoholipohjaisella määrällä liinalla.  
Käytä sen sijaan puhdistukseen kuivaa puuvillakangasta.
4. Jos laitetta ei käytetä pitkään aikaan, rullaa virtajohto kokoon ja säilytä hierontalaite puhtaassa ja kuivassa tilassa.
5. Älä säilytä laitetta korkeissa lämpötiloissa, avotulen lähellä tai suorassa auringonvalossa.
6. Käytä laitetta varovasti ja vältä liiallista painetta, törmäyksiä tai voimakkaita iskuja.

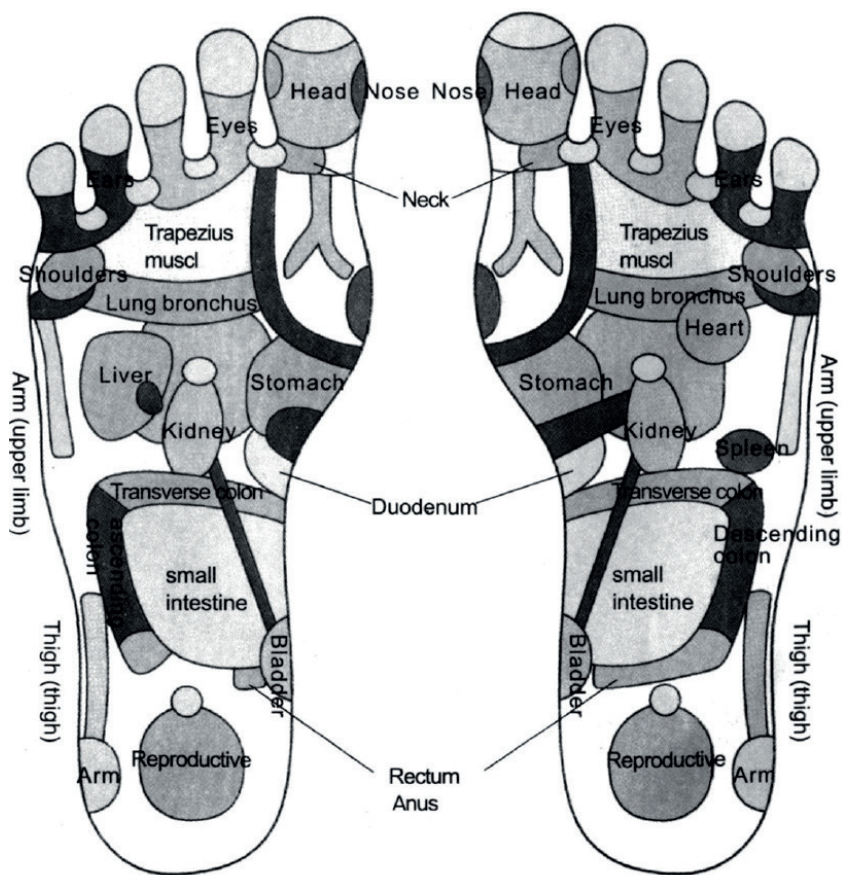
## Ympäristönsuojelu

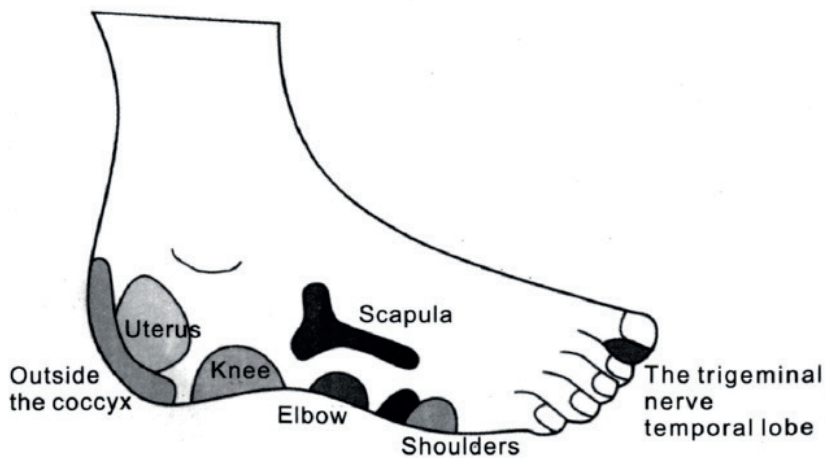
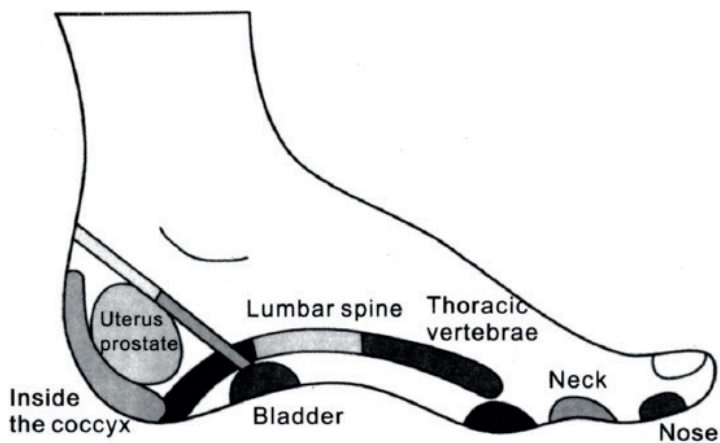


Tämä symboli osoittaa sähkö- ja elektroniikkalaitteiden erillisen keräämisen. Tämän jätteen erilliskeräyksen päätavoitteena on vähentää loppukäsiteltävän jätteen määrää sekä edistää uudelleenkäyttöä, kierrätystä ja muita hyödyntämismuotoja jätteen kielteisten ympäristövaikutusten vähentämiseksi. Kun laitetta ei enää käytetä, sitä ei saa hävittää muun lajittelemattoman yhdyskuntajätteen mukana. Käyttäjä on vastuussa sen toimittamisesta maksutta tähän tarkoitukseen käytettävissä oleviin erillisiin keräyspisteisiin. Laitteet, joita ei enää käytetä, voidaan myös ottaa takaisin myyntipisteissä ostamalla uusia vastaavia laitteita, joilla on samat toiminnot. Lisätietoja keräyspisteistä saat kaupunginvaltuustosta tai näiden laiteiden myyntipisteestä.



## Liite: Reflexology Diagram





# **Foot Massager – User manual – English**

Please read this manual carefully before you use the appliance, and save it for future reference.

## **Preface**

Did you know the average person walks the equivalent of four laps around the Earth in their lifetime? Or that 3 out of 4 adults suffer from foot-related issues?

There's a saying: A tree dies when its roots dry, just as a person ages from their feet. In today's fast-paced world, increasing workloads and daily pressures leave many people feeling physically and mentally fatigued. Fatigue can impair concentration, weaken memory, and reduce overall productivity. If left untreated, it may even lead to serious health conditions.

Chinese medicine, renowned worldwide as a “natural therapy,” focuses on restoring balance, promoting health, and enhancing quality of life. The foot, being one of the most intricate parts of the body, contains numerous reflex zones and nerve endings linked to internal organs. A proper foot massage can effectively relieve fatigue, ease pain, and promote overall well-being.

The three-dimensional biometric method combines the time-tested benefits of traditional massage techniques with modern magnetic therapy and advanced foot care principles. A foot massager makes consistent and convenient care possible, offering a cost-effective, safe, and efficient way to support foot health and reduce fatigue.

## **Domestic Foot Massage**

### **Domestic foot therapy for healthcare**

Foot reflexology is becoming a popular trend in healthcare. Chinese medicine propels the idea that the internal organs and legs have a relationship. The human ankle alone has more than 60 points and foot care at these points will promote blood flow and warm the organs. Treating the foot before sleeping can help relieve fatigue, soothe the nerves and allow for sound sleep.

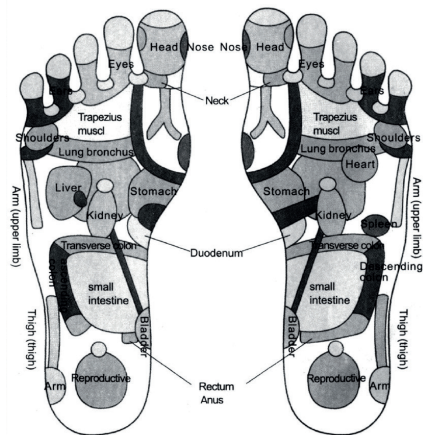
### **Advocating domestic foot healthcare**

Domestic foot care is easy to learn and allows for flexibility. Do not overlook the role of your feet and treat them accordingly.

## Product Theory of Foot Massager

Reflexology is based on traditional medicine, meridian science, magnetic science and reflexology health law. It is an integration of modern electronic technology and medical research achievements.

### Principles of neural reflexes



The reflex is a human reaction to outside stimuli. Abnormal body tissues and organs will result in foot problems at the reflex points – air bubbles, sand granular, bar-shaped locks, small nodules, etc. When you massage these reflex points, you will feel tenderness. The pain transmits from the afferent nerve to the central nervous system, which sends out a series of nerve impulses into body tissues and organs. This results in a humeral regulation and increases the body's potential to adjust to body imbalances.

### Jingluo is the main theory if Chinese medicine

It dates back five thousand years to the “Inner Cannon of the Yellow Emperor” records, which says that a foot massage can make a person healthy. Meridian is a “channel, and if blocked, it can make a person feel uncomfortable. The Meridian line connects the feet's reflex points and when massaged, it will stimulate circulation.

## **Product Features of Foot Massager**

1. Massage fully, emphasizing key points.
2. Bipedal pairs of points simultaneously.
3. “Symptomatic acupoints” allow for personalized foot massage.
4. Convenient to use.
5. Unique convex-concave shape and design allows for distribution of the perfect match points based on the human foot structure and follows acupuncture points.
6. The micro-computer control (power of only 200W) is power efficient (only 0.1-degree consumption), reliable and durable.
7. May be adjusted any time to suit personal speed and steering preferences.

## **Applicable Scope**

1. Health care massage for home, office, leisure to relieve fatigue.
2. Rehabilitation treatment for diseases such as headaches, migraines, neck and shoulder ache, stomach pain, fatigue, abnormal blood pressure, constipation, weight loss, detoxification, lack of sleep, insomnia, colds, pressure, dysmenorrhea, menopause, irregular menstruation, infertility, etc.

## **Product Value**

1. Experience a humanized, 3-D biomimetic foot massage.
2. Economic benefits: 5 minutes for reflexology (200 watts, half an hour per day, 5 minutes electricity).
3. Self-foot massage improves the quality of life and strengthens the body.
4. Low-input and high return. Biped pairs of points can be simultaneously massaged, dual channel double-strength.

## FAQ

1. When should I not use the foot massager?

Do not massage your feet 30 minutes before a meal and 1 hour after a meal.  
Foot treatment before and after meals hinders digestion.

2. How long is it appropriate for 1 foot massage?

It is recommended that 1 foot massage is 30 minutes.

3. What should I do after a foot massage?

You should drink a cup of warm water within 30 min after a massage to allow qi and blood to flow. Avoid tea, wine and other beverages.

4. What are the beauty benefits?

Foot massages indirectly stimulate adrenal glands and hormone release. This in turn increases skin vitality, speeds up metabolism, reduces pigmentation.

### **What are the results of the foot massage?**

After 5-10 treatments, you should experience the following:

1. Increased sleep. Sleeping allows for body renewal.
2. Increased sweating. Sweating helps discharge toxins and boosts metabolic processes.
3. An incensement in maturation.
4. Increased stool frequency to eliminate toxins and decreases caused by poor qi and blood.
5. Back and shoulder pain may increase within the first few days but will decrease after in response to increased blood circulation.
6. Some patients may experience swelling, especially if they have lymphatic disorders. Continue massaging until body fluids are smoothed out and the swelling will naturally disappear.
7. Heat phenomenon is due to massaging the lymph nodes.
8. Reflex response to pressure Fen or increased organ lesions in the first few days. Continued massage will result in self-elimination of these ailments.

## Common diseases and foot therapy

### Headache/Migraines

Massage the shaded region to ease headaches.



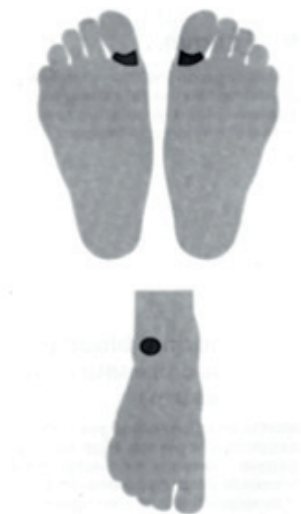
### Sore shoulders

Massaging these areas will improve blood circulation to relieve sore shoulders.



### **Cervical Acid**

Massaging these areas will reduce neck and shoulder pain. It can treat stiff necks.



### **Stomach-ache**

Massaging the shaded areas will ease stomach pain, vomiting and gastritis.





### **Fatigue**

These areas will adjust the neural reflex and endocrine system and improve blood circulation to ease muscle tension and fatigue.



### **Abnormal/ High Blood Pressure**

This area will adjust blood pressure, increasing for hypotension and decreasing for high blood pressure.



### **Constipation**

These areas enhance gastric peristalsis and promote bowel movements.



## **Slimming**

These areas are related to the digestive system and enhance stomach regulations.



## **Detox**

Most toxins leave the body through discharge, urination and defecation. Massaging the shaded areas benefit the kidneys and bladder to increase detoxification. The inside of the front heel is related to the bladder points and will swell with bad bladder conditions. The lateral ankle front related to upper body lymph nodes and the big toe represents lower body lymph nodes.



### **Insomnia/Lack of sleep**

The big toe is related to qi and blood. If massaged, it will relieve stress, improve blood circulation and improve sleep.



### **Colds**

Massaging the following areas will relieve the nose, lung, bronchus, larynx and respiratory zones. It will improve blood circulation, equilibrate the body, and alleviate cold symptoms.



### **Stress**

Excess stress results in a hard big toe. Massaging the toe will soften it. The centre of the big toe is the pituitary gland, which if stimulated, balances hormone secretion and reduces pressure and anxiety. It may also help control depression and relax the mind.



### **Dysmenorrhea**

The dysmenorrhea massage should start on the first day of menstruation so that you can ovulate normally. Massage the feet at the shaded areas until you feel comfortable. The lateral ankle in the lower side is connected to clearing up ovarian dysfunction.



### **Menopause**

These areas will stimulate the ovaries and pituitary gland function to ease menopause.



### **Menstruation/Infertility**

Carry out a full massage around the centre of the ankle. The lateral lower ankle are ovary points, and the medial lower ankle is the uterus point.



# Foot Machine Operation Manual

## 1. Overview

Foot massage is based on traditional medicine, the meridian science, magnetic science as well as the health act about the pace of reflex zones, integrating modern electronic technology and medical research achievements made.

## 2. Procedures

1. Press the “Auto” button to activate automatic programs, which include:

P1: General health care massage.

P2: Targeted massage for the head, neck, lumbar spine, shoulders, and more.

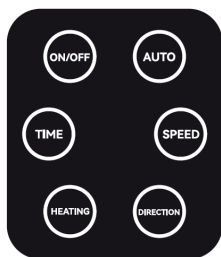
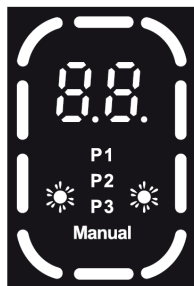
P3: Focused massage for areas like the intestines, liver, and stomach.

2. Press “Heating” to activate the heating function, which keeps your feet warm. This program massages the toes, arch, and soles of your feet.
3. Press the “Time” button to adjust the massage duration, ranging from 5 to 30 minutes.
4. To customize direction and speed, press the corresponding buttons. This will switch the massager from automatic programs (P1, P2, or P3) to manual mode, allowing for personalized control.

All related functions can be directly adjusted using remote control.

### Note:

Every massage cycle is automatically set to 15 minutes. Repeat cycle for a 30-minute massage.



### **Operating Instructions:**

1. Plug in the power cord.
2. Press the “On/Off” button to turn on the massager.
3. Select your desired massage settings using the control panel.
4. To turn off the massager:
  - The device will automatically shut off 5 minutes after the massage ends.
  - During a massage, press the “On/Off” button to pause the machine. If left paused for 10 minutes, the machine will automatically shut off.
  - Alternatively, hold down the “On/Off” button to manually power off the massager at any time.

#### **Note:**

NEVER pull out the plug while in use, unplug the power cord after you've turned the machine off.

For people whose feet are sensitive to the massaging nodes, the massager may be a little bit rough in the beginning. We suggest lifting your feet a bit in the beginning and gradually your feet will adapt to the massager after several uses. We are sure you will love it eventually.

## Attention

1. Make sure voltages are compatible. Do not use wet hands to plug in the power. Always unplug if not in use.
2. Do not use massager in areas with poor ventilation, such as under bed covers or covered by a pillow/blanket. This may cause overheating.
3. Use only indoors. Do not use in the bathroom.
4. Do not sit on the massager or step too forcefully on it.
5. Do not insert objects in massager.
6. Do not use it if massager, cords or wires are damaged.
7. Do not use the massager with wet feet.
8. Do not use if you have or are experiencing any of the following conditions: cancer, osteoporosis, high fever, impaired consciousness, epilepsy, malignant tumours, active tuberculosis, severe cardiac dysfunction, electronic implants, bleeding disorders, pregnancy, or allergies.
9. Avoid using the massager simultaneously with the following electronic medical devices:
  - A) Cardiac pacemakers and other implanted electronic medical devices.
  - B) Life-support equipment such as artificial heart and lung machines.
  - C) ECG scanners and other medical electronic devices.

## Main Technical Parameters

Power Supply: 100-240V 50/60Hz

Power consumption: 40W

Time: 15 minutes

Massage speed: High, medium, low – three gears for adjustment

Product size: 510 x 365 x 250 mm

Product weight: 5.8 kg

Storage temperature: -15 ~ +85C

Running temperature: +10 ~ +40C

## Cleaning and Maintenance

1. Unplug the power cord prior to cleaning the foot massager.
2. Do not use benzene, thinner or other corrosive solvents.
3. Avoid cleaning with an alcohol-based wet cloth.  
Instead, use dry cotton cloth for cleaning.
4. If the machine is not used for an extended period,  
roll up the power cord and store massager in a clean, dry environment.
5. Do not store equipment in high temperatures, near open flame or direct sunlight.
6. Use the equipment with care, avoiding excessive pressure, collisions,  
or strong impacts.

## Protecting the environment

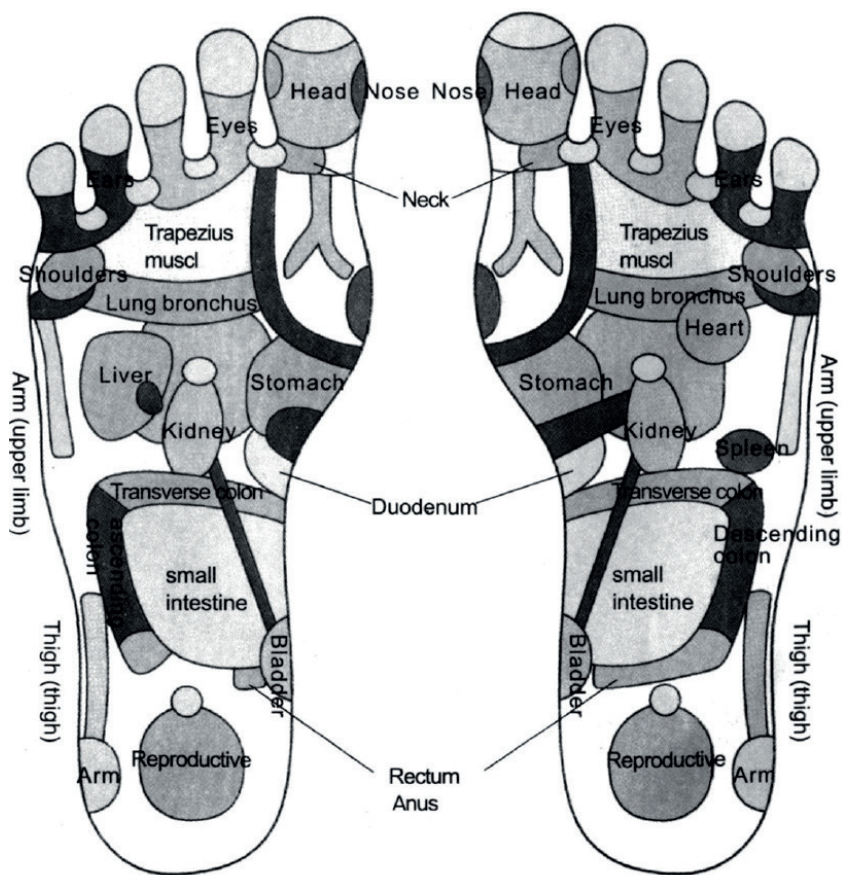


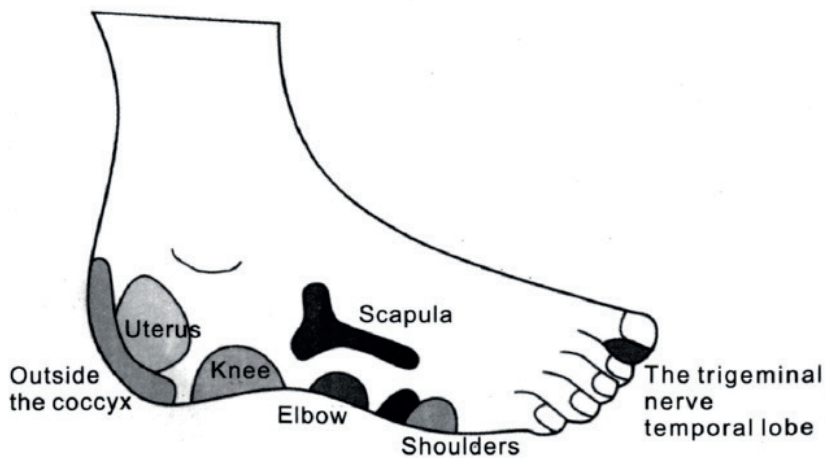
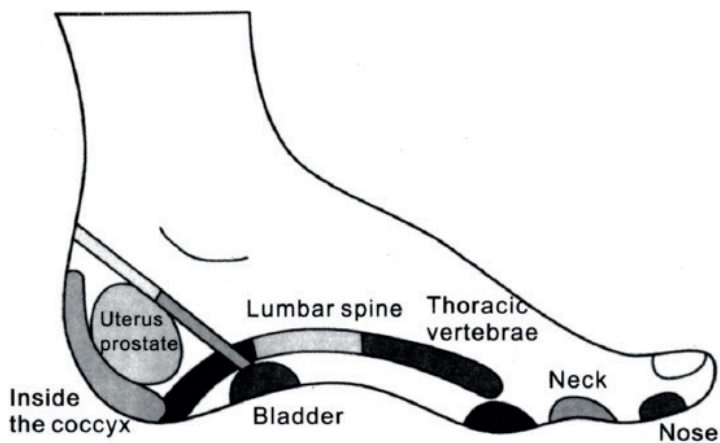
This symbol indicates the separate collection of electrical and electronic equipment. The main objective of the separate collection of this waste is to reduce the quantity to be disposed of, promote re-use, recycling and other forms of recovery in order to reduce its negative effects on the environment. When it is no longer in use, this appliance must not be disposed of together with other unsorted municipal waste. The user is responsible for delivering it free of charge to the selective collection facilities available for that purpose. Pieces of equipment that are no longer in use can also be taken back at points of sale,

by purchasing new pieces of equipment that are equivalent and have the same functions. For more detailed information on collection points, please contact your City Council or a point of sale for this equipment.



## Appendix: Reflexology Diagram





**FUN NORDIC ApS**  
Rugkobbel 260  
6200 Aabenraa  
Denmark  
[www.funnordic.dk](http://www.funnordic.dk)