

DR-HO'S

# motionciser



Dr. Michael Ho



 **Brugermanual** | S. 2

 **Ohjekirja** | P. 16

 **Bruksanvisning** | S. 9

 **Bruksanvisning** | P. 23

# 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 for 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 30°C til 50°C;
- 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!!



Håndtag medfølger til nem flytning af apparatet med én hånd.

## 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.

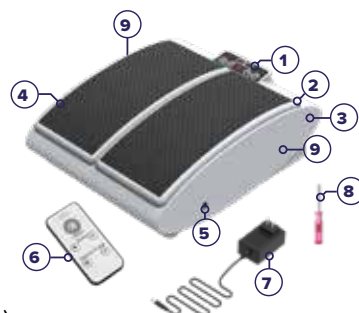
Ansvarsfraskrivelse: Apparater, som sælges af DR-HO er ikke beregnet til at diagnosticere, behandle eller kurere sygdomme og lidelser. Hvis du har sundhedsmæssige problemer, skal du konsultere en læge for at få en ordentlig diagnose og behandling.

## 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

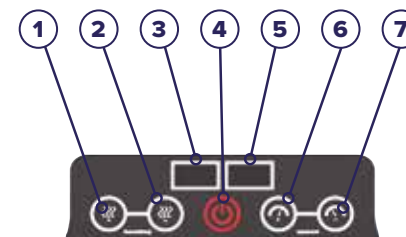
### Ekstern oplader økodesign information

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 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.

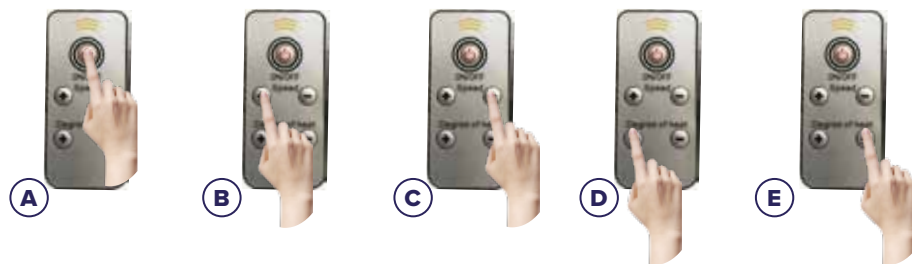
- B. Tryk på  -knappen for at øge hastigheden.
- C. Tryk på  -knappen for at sænke hastigheden


### 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 dejligt varme.

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

## BRUG AF FJERNBETJENING



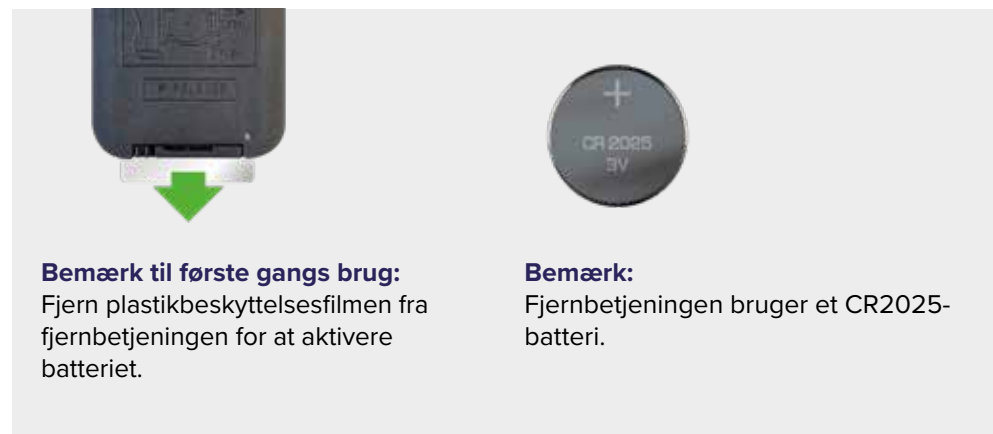
- A. Tryk på  knappen for at tænde; tryk igen for at slukke.

### 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.

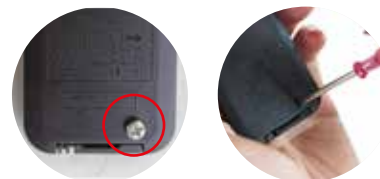


**Bemærk til første gangs brug:**  
Fjern plastikbeskyttelsesfilmen fra fjernbetjeningen for at aktivere batteriet.

**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!



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

- mjukar upp fot och fotleder;
- avslappning och återhämtning för benmusklerna;
- ökar blodcirkulationen i artärer, vener och det lymfatiske 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 skräddarsydda 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, knän 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

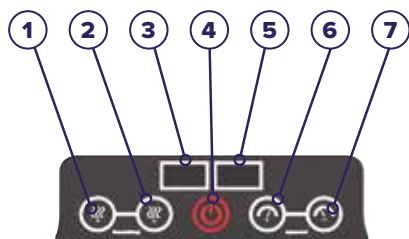
### Extern laddare ekodesigninformation

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 om dagen 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)

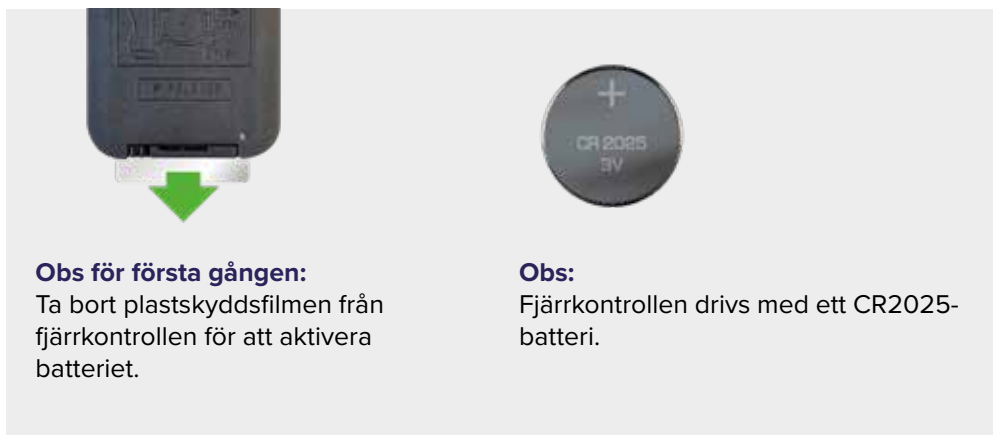
- B. Tryck på knappen  för att höja hastigheten.

- 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.



## BYTE AV BATTERI

### 1. Dra ut batteriet



Ta först bort skruven.



Tryck på undersidan av fjärrkontrollen och dra samtidigt batterihållaren utåt.

### 2. Byt batteriet



Placera det nya batteriet med rätt sida uppåt.

### 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 DÅR 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!



**Kätevä kahva  
helpottaa  
laitteen  
siirtämistä.**

## 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®:

Matararasituksinen 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 aitteen 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 tsenaisesti 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.

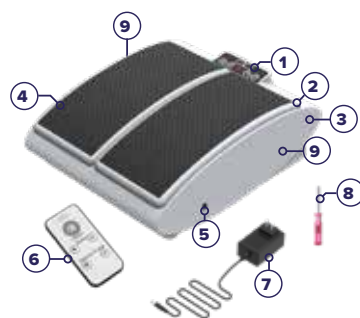
Vastuuvapauslauseke: Laite ei ole tarkoitettu diagnosoimaan, hoitamaan tai parantamaan sairauksia ja häiriöitä. Jos sinulla on terveysongelmia, ota yhteys lääkäriisi oikean diagnoosin ja hoidon saamiseksi.

## SISÄLTÖ

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

## TEKNISET TIEDOT

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



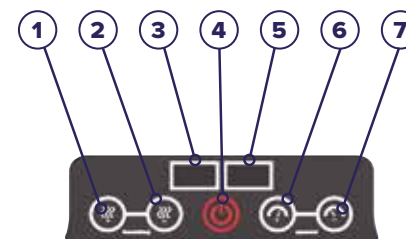
\* EVA tulee sanoista Ethylene Vinyl Acetate.  
Tätä erittäin kestäväää ja iskuja vaimentavaa mustaa vaahtuovimattoa käytetään jalkaosan alueella.

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 .....	4,16 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 ; 2.1 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.

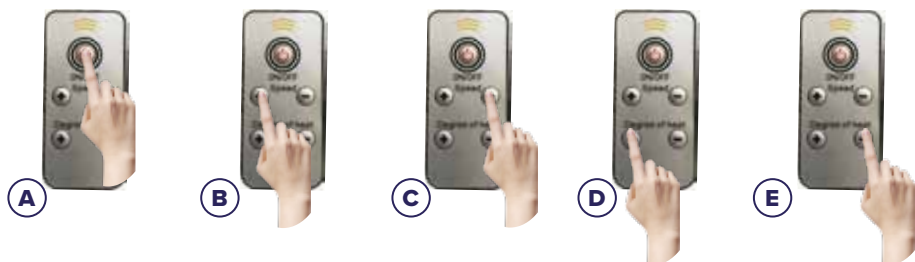
### Säädä lämpötilaa (30°C, 35°C, 40°C, 45°C, 50°C)


Rauhoittava lämpötoiminto stimuloi verenkiertoa entisestään ja pitää jalat mukavan lämpiminä.

D. Paina  näppäintä 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 aktivoidaksesi 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.

### 3. Aseta paristolokero paikoilleen



Työnnä paristolokero takaisin kaukosäätimeen ja lukitse se ruuvilla paikoilleen.



Paina kaukosäätimen alareunasta ja vedä samalla paristolokero ulos.

## 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.

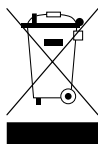


Oletko tyytyväinen DR-HO'S MotionCiser® -laitteeseen? Jaa viestisi ja vinkkisi! Tykkää ja seuraa meitä @drhonow ja merkitse viestisi

**#MyDrHo #DrHoLovers #DrHoNow**

## SÄILYTÄ NÄMÄ KÄYTTÖOHJEET

### VAIN KOTITALOUSKÄYTTÖÖN



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

# Takk og

Takk og gratulerer med kjøpet av DR-HOs MotionCiser®, det behagelige massasje- og bevegelsesapparatet for ben og føtter. Vi er glade for at du har valgt å øke ditt velvære samtidig som du sitter og slapper av. Får å få en optimal opplevelse ved bruk av MotionCiser, ber vi deg lese denne bruksanvisningen før du tar apparatet i bruk. Vi ønsker deg mange års glede og velvære!



**Inkludert håndtak for enkelt grep.**

#### Fordeler med DR-HOs MotionCiser® for føtter og hofter:

- Bidrar til å mykne opp stive fot- og ankelled.
- Løser opp og avspenner benmuskulaturen.
- Øker blodsirkulasjon og lymfedrenasje.
- Reduserer væskeansamlinger i bena.
- Den unike varmfunksjonen stimulerer bena ytterligere og holder føttene varme og behagelige.
- Bidrar til å lindre smerter ved f.eks rastløse ben.

#### DR-HOs MotionCiser® inkluderer:

- 10 intensitetsnivåer for skreddersydde effekter;
- beroligende varme, justerbar fra 30°C til 50°C;
- et lettlest LED-kontrollpanel;
- en brukervennlig fjernkontroll,
- ingen grunn til å bøye seg;
- robust og slitesterk design,

- utviklet for å vare;
- stillegående drift.

#### DR-HOs MotionCiser® anbefales for personer i alle aldre

- Som har en stillesittende livsstil grunnet f.eks arbeid, studier eller av helsemessige årsaker.
- Med (midlertidige) fot-, kne- eller muskelsmerter. Eller med redusert bevegelse grunnet operasjoner, gikt og lignende.
- Med (kroniske) sirkulasjonsproblemer, hevelser i forbindelse med f.eks åreknuter.
- Som setter pris på en avslappende fot- og benbehandling med massasje hjemme.

#### DR-HO'S MotionCiser®:

Skånsom trening med store fordeler.

## VIKTIGE SIKKERHETSTILTAK

Følg alltid grunnleggende sikkerhetsregler når du bruker DR-HO'S MotionCiser®. grunnleggende sikkerhetsregler.

### Advarsler

- For å unngå risiko for elektrisk støt, må du aldri senke enheten, ledningen eller støpselet i vann/ væsker.
  - Etterlat aldri DR-HO'S MotionCiser® uten tilsyn når den er i bruk.
  - Dette apparatet skal ikke brukes eller lekes med av barn. Hold apparatet og ledningen utilgjengelig for barn.
1. Bruk av apparatet på steder med forskjellige med andre elektriske spesifikasjoner kan føre til skade på produktet, så vennligst sjekk spesifikasjonene før bruk. Ikke bruk dette produktet med noen form for adapter eller spenningsomformer; dette anses som uautorisert modifisering av produktet, og dermed bortfaller garantien.
  2. Du må ikke trekke, vri eller skade strømledningen og ikke la den berøre varme overflater. Med jevne mellomrom inspisere ledningen og støpselet med jevne mellomrom. ikke brukes med en skadet ledning eller støpsel. En skadet ledning eller støpsel må skiftes ut av en kvalifisert person for å unngå fare.
  3. Hvis apparatet ikke fungerer som det skal, mistes eller skades på

noen som helst på noen måte, ta kontakt med kundeservice for å få hjelp.

4. Ikke bruk apparatet utendørs eller i dårlig vær eller i dårlig vær, og bruk den alltid på en jevn underlag.
5. Dette apparatet kan brukes, rengjøres og/eller vedlikeholdes av personer med reduserte fysiske, sensoriske eller mentale evner eller mangel på erfaring og/eller kunnskap, hvis de har fått tilsyn eller instruksjon om bruk av apparatet på en sikker måte, og hvis de forstår farene som er involvert.
6. Stå aldri på apparatet, men bruk det men bruk det som støtte for føttene når du når du sitter oppreist og i en komfortabel stilling.
7. Slå av MotionCiser og trekk ut støpselet fra stikkontakten hver gang du er ferdig med å bruke apparatet og før rengjøring. Gjør som følger: ta tak i støpselet (ikke kablen) og trekk støpselet ut av kontakten. Trekk aldri i strømka-belen.

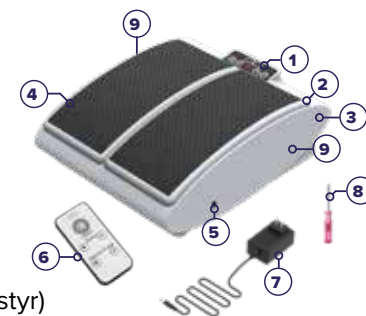
Ansvarsfraskrivelse: DR-HO's produkter er ikke ment å brukes til å diagnostisere, behandle eller kurere sykdommer og lidelser. I tilfelle helseproblemer, ta kontakt med legen din for riktig diagnose og behandling.

## CONTENTS

- Spesifikasjoner
- Funksjoner
- Bruk av kontrollpanel
- Bruk av fjernkontroll
- Bytte av batteri
- Garanti og kommunikasjon

## SPESIFIKASJONER OG TEKNISKE DATA

1. Kontrollpanel
2. Pedal i plast
3. Skall
4. EVA\*-pedal
5. Sokkel
6. Fjernkontroll
7. Adapter
8. Skrutrekker
9. Tilkoblingspunkter for motstandsband (ekstrautstyr)



\*EVA står for etylenvinylacetat. Dette er en type svart skummatte som brukes på de to fotstøtteområdene. Den er svært slitesterk og gir en behagelig dempende effekt.

Effekt.....	60W
Amplitude.....	4mm
Motorhastighet.....	1600r/min – 3500r/min
Nivå.....	0-10
Oppvarming.....	30°C – 50°C
Produktstørrelse.....	33 x 38 x 12,5 cm
Emballasjestørrelse.....	40,5 x 38,5 x 17,5 cm
N.W. / G.W.....	3kg / 4,5kg
Treningsstandard og -klasse.....	EN ISO 20957-1 ; HC
Maks. brukervekt (sittende stilling).....	40kg

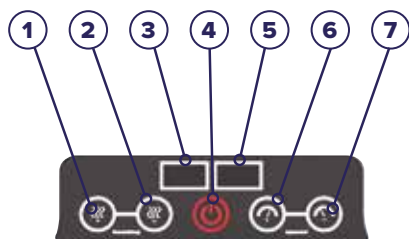
### Informasjon om økodesign for ekstern lader

Produsent.....	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
Inngangsspenning og vekselstrømsfrekvens.....	100-240V ; 50/60 Hz
Utgangsspenning, strøm og effekt.....	24.0 V ; 2.0 A ; 50.4 W
Gjennomsnittlig aktiv virkningsgrad.....	84%
Virkningsgrad ved lav belastning (10 %).....	79%
Strømforbruk ved null belastning.....	0,75W

## FUNKSJONER

### Kontrollpanel

1. Øke temperaturen
2. Senke temperaturen
3. Visning av temperatur
4. Strøm
5. Visning av hastighet
6. Hastighet opp
7. Hastighet ned




### Fjernkontroll

1. Strøm
2. Hastighet opp
3. Øke temperaturen
4. Senke hastigheten
5. Senke temperaturen



## ANVÄNDNING AV MANÖVERPANELEN



- A. Trykk på knappen  for å slå på, trykk en gang til for å slå av

Apparatet vil få foten og ankelen og ankelen til å svinge opp og ned for å simulere gangbevegelser.

De raske, gjentatte svingbevegelserne vil bidra til å løsne leddene i leddene i foten og ankelen, samtidig som bevegelse i leggmuskulaturen, noe som bidrar til å fremme sirkulasjonen i ben og føtter. Den roterende bevegelsen som skapes av


MotionCiser, simulerer bevegelsene i foten, ankelen og leggmusklene muskler, akkurat som når en person går.


**MotionCiser har en forhåndsprogrammert modus som automatisk slår seg av etter 30 minutter.**

**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.**

### Juster hastigheten (nivå 1 - nivå 10)


Ved lav hastighet vil MotionCiser simulere bevegelser på rundt 400 skritt, ved middels hastighet rundt 600 skritt og ved full hastighet rundt 1000 skritt. Jo høyere hastighetsinnstillingene er, vil de raske passive bevegelsene også gi vibrerende massasjeeffekter.


- B. Trykk på knappen  for å øke opp.

- C. Trykk på knappen  for å senke ned.

### Juster temperaturen (30 °C, 35 °C, 40 °C, 45 °C, 50 °C)


Den unike og beroligende varmfunksjonen stimulerer sirkulasjonen enda sirkulasjonen og holder også føttene varme og komfortable.

- D. Trykk på knappen  for å stille inn temperaturen høyere.


- E. Trykk på knappen  for å stille inn temperaturen lavere.


## BRUK AV FJERNKONTROLL




- A. Trykk på knappen  for å slå på, trykk på den igjen for å slå den av.


### Juster hastigheten (nivå 1 - nivå 10)

- B. Trykk på knappen  for å øke opp.

- C. Trykk på knappen  for å senke ned.

### Juster temperaturen (30 °C, 35 °C, 40 °C, 45 °C, 50 °C)

- D. Trykk på knappen  for å stille inn temperaturen høyere.

- E. Trykk på knappen  for å stille inn temperaturen lavere.

**Merknad før første gangs bruk:**

Fjern beskyttelsesfilmen av plast fra fjernkontrollen for å aktivere batteriet.

**Merk:**

Fjernkontrollen bruker ett CR25-batteri. CR2025-batteri.

**BYTTE AV BATTERI****1. Trekk ut batteriet**

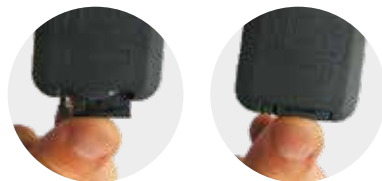
Fjern først skruen.

**2. Bytt batteri**

Plasser det nye batteriet med den riktige siden foran.



Trykk på leppen nederst på fjernkontrollen, og trekk samtidig ut batteriskuffen samtidig.

**3. Sett batteriet tilbake**

Skyv batteriskuffen tilbake i fjernkontrollen og skruen tilbake på plass.

**GARANTI OG KOMMUNIKASJON**

Garanti: ett år mot fabrikk- og materialfeil. Garantien dekker ikke feil som skyldes feilaktig forårsaket av feil håndtering, skade, montering eller forsøk på reparasjon. Det samme gjelder normal slitasje og slitasje. Denne garantien påvirker ikke gjeldende juridiske rettigheter. Hvis du har kommentarer, spørsmål

eller bekymringer, vennligst kontakt leverandør.



Er du fornøyd med din DR-HO'S MotionCiser®? Del dine innlegg, tips og triks! Lik og følg oss på @drhonow og tagg innleggene dine.

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

**TA VARE PÅ DISSE INSTRUKSJONENE  
KUN TIL HUSHOLDNINGSBRUK**

DENNE MERKINGEN INDIKERER AT DETTE PRODUKTET IKKE SKAL KASTES SAMMEN MED ANNET HUSHOLDNINGSAVFALL I HELE EU. FOR Å FORHINDRE MULIG SKADE PÅ MILJØET ELLER MENNESKERS HELSE SOM FØLGE AV UKONTROLLERT AVFALLSHÅNDTERING, RESIRKULERE DET PÅ EN ANSVARLIG MÅTE FOR Å FREMME BÆREKRAFTIG GJENBRUK AV MATERIALRESSURSER. TIL RETURNERE DEN BRUKTE ENHETEN. BRUK RETUR- OG INNSAMLINGSSYSTEMENE ELLER TA KONTAKT MED FORHANDLEREN DER PRODUKTET BLE KJØPT. DE VIL SØRGE FOR MILJØMESSIG FORSVARLIG RESIRKULERING.







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

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

Henkilökohtainen **hierojasi** / fysioterapiaa kotona!

Din personlige **massasjeterapeut** / fysioterapi hjemme!

---

[www.drhonow.eu](http://www.drhonow.eu)

