

MEDISANA®

Fuß- und Rückenmassagegerät FRM

Foot and back massager FRM

Appareil de massage des pieds et du dos FRM

Massaggiatore per piedi e schiena FRM

Aparato de masaje para pies y espalda FRM

Aparelho de massagem para costas e pés FRM

Voet- en rugmassageapparaat FRM

Jalkojen ja selän hierontalaite FRM

Fot- och ryggmassageapparat FRM

Συσκευή μασάζ ποδιών και πλάτης FRM



Art. 88282



Gebrauchsanweisung
Manual
Mode d'emploi
Istruzioni per l'uso
Instrucciones de manejo

Bitte sorgfältig lesen!
Please read carefully!
A lire attentivement s.v.p.!
Da leggere con attenzione!
¡Por favor lea con cuidado!

Manual de instruções
Gebruiksaanwijzing
Käyttöohje
Bruksanvisning
Παρακαλούμε

Por favor ler cuidadosamente!
A.u.b. zorgvuldig lezen!
Lue huolellisesti läpi!
Läses noga!
διαβάστε προσεκτικά τις οδηγίες χρήσης!



D Gebrauchsanweisung

1 Sicherheitshinweise	1
2 Wissenswertes	2
3 Anwendung	3
4 Verschiedenes	6
5 Garantie	7

GB Manual

1 Safety Information	8
2 Useful Information	9
3 Operating	10
4 Miscellaneous	13
5 Warranty	14

F Mode d'emploi

1 Consignes de Sécurité	15
2 Informations Utiles	16
3 Utilisation	17
4 Divers	20
5 Garantie	21

I Istruzioni per l'uso

1 Norme di Sicurezza	22
2 Informazioni Importanti	23
3 Modalità d'impiego	24
4 Varie	27
5 Garanzia	28

E Instrucciones de manejo

1 Indicaciones de Seguridad	29
2 Informaciones interesantes	30
3 Aplicación	31
4 Generalidades	34
5 Garantía	35

Klappen Sie bitte diese Seite auf und lassen Sie sie zur schnellen Orientierung aufgeklappt.

Please fold out this page and leave it folded out for quick reference.

Veillez déplier cette page et la laisser dépliée afin de vous orienter plus rapidement.

Aprire questa pagina e lasciarla aperta ai fini di un rapido orientamento.

Por favor, despliegue esta hoja y déjela desplegada para orientarse rápidamente.

P Manual de instruções

1 Avisos de Segurança	36
2 Informações gerais	37
3 Aplicação	38
4 Generalidades	41
5 Garantia	42

NL Gebruiksaanwijzing

1 Veiligheidsmaatregelen	43
2 Wetenswaardigheden	44
3 Het Gebruik	45
4 Diversen	48
5 Garantie	49

FIN Käyttöohje

1 Turvallisuusohjeita	50
2 Tietämisen arvoista	51
3 Käyttö	52
4 Sekalaista	55
5 Takuu	56

S Bruksanvisning

1 Säkerhetskänvisningar	57
2 Värt att veta	58
3 Användning	59
4 Övrigt	62
5 Garanti	63

GR Παρακαλούμε

1 Οδηγίες για την ασφάλεια	64
2 Χρήσιμες πληροφορίες	65
3 Εφαρμογή	66
4 Διάφορα	69
5 Εγγύηση	70

Por favor, abra esta página e deixe-a aberta para uma orientação rápida.

Sla deze bladzijde om en laat deze opengeslagen, terwijl u de gebruiksaanwijzing leest.

Kääntäkää tämä sivu auki ja pitäkää se aukikäännettynä nopeaa orientaatiota varten.

Vik upp denna sida och låt den vara uppslagen som hjälp till snabb orientering.

Παρακαλούμε ανοίξτε τη σελίδα αυτή και αφήστε την ανοιχτή για γρήγορο προσανατολισμό.



- D**
- 1** Wärmefunktion der Massagefläche (1-AUS)
 - 2** Massagefunktion (1-2-AUS)
 - 3** Intensität der Temperaturbehandlung (1-2-AUS)
 - 4** Hitze – Kälte - Umschalter für die Temperaturbehandlung (KALT-HEISS)
 - 5** Vibronoppenfläche
 - 6** Federnde Akudruck-Massagepunkte
 - 7** Fläche zur Temperaturbehandlung
 - 8** Netzkabelanschluss

- GB**
- 1** Heat function for massage surface (1-OFF)
 - 2** Massage function (1-2-OFF)
 - 3** Temperature level regulator (1-2-OFF)
 - 4** Hot /cold switch for heat treatment (COLD-HOT)
 - 5** Vibro-node surface
 - 6** Acupressure massage nodes
 - 7** Heat treatment surface
 - 8** Mains cable connector

- F**
- 1 Fonction chaleur de la surface de massage (1-ARRÊT)
 - 2 Fonction massage (1-2-ARRÊT)
 - 3 Intensité du traitement thermique (1-2-ARRÊT)
 - 4 Commutateur chaud – froid pour le traitement thermique (FROID-CHAUD)
 - 5 Surface à picots vibrants
 - 6 Points de massage acupressure sur ressort
 - 7 Surface pour le traitement thermique
 - 8 Connecteur du câble secteur

- I**
- 1 Funzione di riscaldamento della superficie da massaggiare (1-OFF)
 - 2 Funzione massaggio (1-2-OFF)
 - 3 Regolatore dell'intensità del trattamento termico (1-2-OFF)
 - 4 Commutatore caldo – freddo per il trattamento termico (FREDDO-CALDO)
 - 5 Superficie con protuberanze vibranti
 - 6 Punti elastici per massaggio mediante digitopressione
 - 7 Superficie per il trattamento termico
 - 8 Attacco del cavo di alimentazione

- E**
- 1 Tecla de función de calor de la superficie de masaje (1-OFF)
 - 2 Tecla de función de masaje (1-2-OFF)
 - 3 Interruptor de ajuste de la intensidad de la temperatura (1-2-OFF)
 - 4 Conmutador de frío / calor para el ajuste de la temperatura (FRIO/CALOR)
 - 5 Microbotones de vibromasaje
 - 6 Dispositivos flexibles para masajes de acupresión
 - 7 Superficie para el tratamiento de calor/frío
 - 8 Zócalo del cable de red

- P**
- 1 Função de calor da zona de massagem (1-DES)
 - 2 Função de massagem (1-2-DES)
 - 3 Intensidade do tratamento térmico (1-2-DES)
 - 4 Comutador quente–frio para o tratamento térmico (FRIO-QUENTE)
 - 5 Zona de saliências vibratórias
 - 6 Pontos de massagem de acupressão com efeito mola
 - 7 Zona para o tratamento térmico
 - 8 Conector para cabo de alimentação

- NL**
- 1 Warmtefunctie van het massageoppervlak (1-UIT)
 - 2 Massagefunctie (1-2-UIT)
 - 3 Intensiteit van de temperatuurbehandeling (1-2-UIT)
 - 4 Warm – koud - keuzeschakelaar voor de temperatuurbehandeling (KOUD-WARM)
 - 5 Vibronoppervlak
 - 6 verende acudruk-massagepunten
 - 7 Vlak voor de temperatuurbehandeling
 - 8 Aansluiting voor het netsnoer

- FIN**
- 1 Hierontapinnan lämpötoiminto (1-POIS PÄÄLTÄ)
 - 2 Hierontatoiminto (1-2-POIS PÄÄLTÄ)
 - 3 Lämpöhoidon voimakkuus (1-2-POIS PÄÄLTÄ)
 - 4 Kuuma-kylmä -kytkin lämpöhoidolle (KYLMA-KUUMA)
 - 5 Väriinäyppypinta
 - 6 Joustava akupainelu-hierontapiste
 - 7 Lämpöhoitopinta
 - 8 Verkkokaapeliliitäntä

- S**
- 1 Värmefunktion hos massageytan (1-FRÅN)
 - 2 Massagefunktion (1-2-FRÅN)
 - 3 Temperaturbehandlingsens intensitet (1-2-FRÅN)
 - 4 Värme-kyla-omkoppling för temperaturbehandling (KALLT-VARMT)
 - 5 Massagepunkter
 - 6 Fjädrande akutryck-massagepunkter
 - 7 Yta för temperaturbehandling
 - 8 Nätkabelanslutning

- GR**
- 1 Λειτουργία θερμότητας επιφάνειας μασάζ (1-ΕΚΤΟΣ)
 - 2 Λειτουργία μασάζ (1-2-ΕΚΤΟΣ)
 - 3 Ένταση εφαρμογής θερμοκρασίας (1-2-ΕΚΤΟΣ)
 - 4 Διακόπτης θερμότητας – ψύχους για εφαρμογή θερμοκρασίας (ΨΥΧΡΟ-ΘΕΡΜΟ)
 - 5 Επιφάνεια δονητικών βεντουζών
 - 6 Ελατηριωτά σημεία μασάζ πίεσης
 - 7 Επιφάνεια εφαρμογής θερμοκρασίας
 - 8 Καλώδιο ηλεκτρικής σύνδεσης

Herzlichen Dank

Vielen Dank für Ihr Vertrauen und herzlichen Glückwunsch!

Sie haben ein Qualitätsprodukt von **MEDISANA** erworben, einem der weltweit führenden Unternehmen im Gesundheitsmarkt.

Damit Sie den gewünschten Erfolg erzielen und recht lange Freude an Ihrem **MEDISANA FRM** haben, empfehlen wir Ihnen, die nachstehenden Hinweise zum Gebrauch und zur Pflege sorgfältig zu lesen.

1.1 Wichtig



Lesen Sie die folgenden Sicherheitshinweise sorgfältig durch, bevor Sie das Gerät einsetzen und bewahren Sie die Gebrauchsanweisung für die weitere Nutzung auf.

Beachten Sie Folgendes:

- Bevor Sie das Gerät an Ihre Stromversorgung anschließen, achten Sie darauf, dass die auf dem Typenschild angegebene Netzspannung mit der Ihres Stromnetzes übereinstimmt.
- Benutzen Sie das Gerät nur entsprechend seiner Bestimmung laut Bedienungsanleitung. Das Gerät ist nicht für den kommerziellen Gebrauch bestimmt.
- Benutzen Sie das Gerät nie im Freien.
- Stellen oder setzen Sie sich nicht auf das Gerät, denn für eine Belastung mit vollem Körpergewicht ist das Gerät nicht ausgerichtet.
- Decken Sie niemals die Lüftungsschlitze unten am Gerät ab.
- Stecken Sie keine fremden Gegenstände in eine der Öffnungen. Vermeiden Sie den Kontakt mit spitzen oder scharfen Gegenständen. Bei Zweckentfremdung erlischt der Garantieanspruch.
- Wenn das Gerät von, an oder in der Nähe von Kindern oder von durch eine Behinderung eingeschränkte Menschen benutzt wird, sollte dies immer unter Aufsicht geschehen. Elektrogeräte sind kein Spielzeug!
- Im Falle von Störungen reparieren Sie das Gerät nicht selbst. Es erlischt dann nicht nur jeglicher Garantieanspruch, sondern es können ernsthafte Gefahren entstehen (Feuer, elektrischer Schlag, Verletzung). Lassen Sie Reparaturen nur von autorisierten Servicestellen durchführen.

Bei elektrischen Geräten beachten Sie besonders:

- Greifen Sie nicht nach einem Gerät, das ins Wasser gefallen ist. Ziehen Sie sofort den Netzstecker.
- Benutzen Sie kein elektrisches Gerät, während Sie baden oder duschen. Lagern oder bewahren Sie kein elektrisches Gerät an Stellen auf, von denen aus es in die Badewanne oder das Waschbecken fallen kann.
- Benutzen Sie das Gerät nicht unter Bettdecken oder Kissen.
- Halten Sie das Netzkabel von heißen Oberflächen fern.
- Benutzen Sie das Gerät nicht in Räumen, in denen Aerosole (Sprays) verwendet werden oder reiner Sauerstoff verabreicht wird.
- Benutzen Sie das Gerät nicht, wenn das Netzkabel beschädigt ist, das Netzteil defekt ist, das Gerät nicht einwandfrei funktioniert, wenn es herunter- oder ins Wasser gefallen war, oder beschädigt worden ist.
- Tragen, ziehen oder drehen Sie das Gerät nie am Netzkabel und klemmen Sie das Kabel nicht ein.

1.1 Wichtig

- Vermeiden Sie sehr starke Erwärmung des Gerätes durch zu lange Benutzung.
- Ziehen Sie den Netzstecker nur mit trockenen Händen aus der Steckdose.

1.2 Gesundheitliche Empfehlungen

Jeder Mensch reagiert unterschiedlich auf eine Massage. Ganz individuell wird von dem einen eine sanfte, von dem anderen eine intensive Massage, mit oder ohne Wärme, als angenehm empfunden. Nach einigen Anwendungen des **MEDISANA** Massagegerätes **FRM** werden Sie die für sich optimale Anwendungsform finden, um die gewünschte Entspannung zu erzielen. Das Massagegerät zeichnet sich durch die einfache Handhabung aus. Dennoch sollten Sie folgende Hinweise unbedingt beachten:

- Sollten Sie an einer Diabetes-Erkrankung leiden, schwanger sein oder einen Herzschrittmacher tragen, dann sprechen Sie vor der Anwendung mit Ihrem Arzt.
- Auch wenn Sie Bedenken zur Verträglichkeit bzw. gesundheitliche Fragen bzgl. der Anwendung haben, halten Sie vor der ersten Anwendung Rücksprache mit Ihrem Arzt.
- Gebrauchen Sie das Gerät nicht an Körperpartien, die geschwollen, entzündet oder verletzt sind.
- Sollten Sie über längere Zeit Schmerzen in den Muskeln oder Gelenken empfinden, dann informieren Sie Ihren Arzt darüber. Länger anhaltende Schmerzen könnten Symptome für eine ernsthafte Erkrankung sein.
- Bei Krampfadern raten wir von einem Gebrauch ab.
- Sollten während der Anwendung Schmerzen oder Unwohlsein auftreten, brechen Sie die Behandlung sofort ab.
- Bei unerklärlichen Schmerzen oder Schwellungen in den Beinen oder Füßen sowie nach einer Muskelverletzung sollten Sie vor der Anwendung Ihren Arzt konsultieren. Brechen Sie eine Massage ab, wenn Sie während der Anwendung Schmerzen verspüren oder danach Schwellungen auftreten.

2.1 Lieferumfang

Bitte prüfen Sie zunächst, ob das Gerät vollständig ist.

Zum Lieferumfang gehören:

- Das Massagegerät **FRM**
- Eine Gebrauchsanweisung

2.2 Vielfältige Anwendungsmöglichkeiten des **MEDISANA** Massagegerätes **FRM**

Rücken und Füße werden im Alltag stark beansprucht und sind daher für Muskelschmerzen, -verhärtungen und Verspannungen besonders anfällig. Mit dem **MEDISANA** Massagegerät **FRM** können Sie Rücken und Füße verwöhnen und nach einem langen Tag angenehm entspannen.

Massagegerät bietet Ihnen dafür verschiedene Einsatzmöglichkeiten:

- Massage des oberen und unteren Rückenbereichs
- Fußmassage
- Reflexzonenmassage der Füße
- Temperaturzyklusbehandlung

Jede Massage kann wahlweise mit einer Wärme- oder Kältebehandlung kombiniert werden. Zusätzlich bietet Ihnen das Gerät die Möglichkeit, die Massageflächen mit Vibronoppen leicht zu erwärmen. Das fördert die Entspannung und wirkt angenehm auf die Muskelpartien.

Für eine wohltuende Reflexzonenmassage ist das Gerät mit Akupressur-Massagepunkten ausgestattet. Diese Form der Massage beruht auf der Erfahrung, dass jedes Körperteil und jedes Organ einer bestimmten Reflexzone am Fuß zugeordnet ist. Von den stimulierten Zonen der Fußsohle werden Nervenimpulse zum Gehirn geschickt. Von dort wird die Wirkung an die Organe oder Körperteile weitervermittelt. Man kann über die Fußzonen Organe anregen oder beruhigen, Durchblutung fördern oder Schmerzen lindern.

Zusätzlich zur Massage ist das Gerät auch für eine Temperaturbehandlung geeignet, bei der Wärme- und Kältereize die Haut stimulieren. Das darunter liegende Gewebe wird angeregt und die regenerativen Kräfte des Körpers werden unterstützt.

3.1 Fußmassage und Reflexzonen- massage

Fußmassage

Stellen Sie das **MEDISANA** Massagegerät **FRM** kippsicher auf dem Boden vor einen bequemen Stuhl und stecken Sie den Netzstecker in eine Steckdose. Setzen Sie sich entspannt hin und stellen Sie Ihre Füße auf das Gerät.

Durch Drehen der zwei verstellbaren Füße auf der Unterseite des Gerätes können Sie den Neigungswinkel auf Ihre individuellen Bedürfnisse anpassen.

Mit einem Druck auf die Massagetaste **2** aktivieren Sie die Massage der Vibronoppenfläche **5** und die Akudruck-Massagepunkte **6** auf Stufe **1**. Das Leuchten der Kontrolllampe neben der Bezeichnung „**LO**“ zeigt den Betrieb auf der niedrigeren Vibrationsstufe an. Durch einen weiteren Druck auf die Massagetaste **2** stellen Sie die Vibration auf Stufe **2** ein. Gleichzeitig wechselt die Anzeige der Kontrolllampen von „**LO**“ auf „**HI**“. Wenn Sie noch einmal auf die Massagetaste **2** drücken, schalten Sie die Vibration aus.

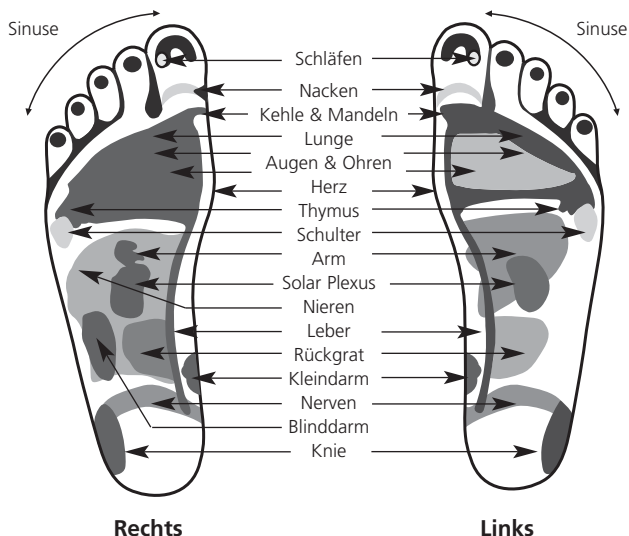
Sie können die Massagefläche durch Drücken der Funktionstaste **1** erwärmen. Die Massagefläche kann zusätzlich zur Vibration oder unabhängig davon erwärmt werden. Ist die Funktion eingeschaltet, leuchtet die Kontrolllampe neben der Funktionstaste **1** auf. Die Wärme wird durch einen weiteren Druck auf die Funktionstaste **1** deaktiviert.

Schalten Sie die beiden Funktionen (Vibration und Wärme) am Gerät aus, bevor Sie den Netzstecker aus der Steckdose ziehen.

Reflexzonenmassage

Um das Wohlbefinden zu steigern oder gezielt Verspannungen in bestimmten Körperpartien zu lösen, eignen sich die federnden Akudruck-Massagepunkte **6**. Orientieren Sie sich dabei an der untenstehenden Reflexzonenkarte. Konzentrieren Sie die Massage auf jene Fußsohlenbereiche, die der Zielregion Ihres Körpers entsprechen. Stimulieren Sie den gewünschten Bereich für jeweils drei bis fünf Minuten.

Reflexzonenkarte:



3.2 Rückenmassage

Massage des oberen Rückenbereiches

- Drehen Sie die justierbaren Füße gegen den Uhrzeigersinn bis Sie einen deutlichen Widerstand spüren. Dadurch können Sie das Gerät an die Lehne eines Stuhles hängen. Am besten verwenden Sie dazu einen Stuhl mit hoher Lehne, z.B. einen Bürostuhl.
- Stecken Sie den Netzstecker in die Steckdose und achten Sie darauf, dass das Kabel nicht gestrafft wird. Die Bedienung der Funktionstasten **2** und **1** entspricht der Anleitung der Fußmassage.
- Sie können mit dieser Anwendungsform insbesondere Verspannungen und Muskelverhärtungen im Nacken und im oberen Rückenbereich lockern und lindern.
- Nachdem Sie die Massage-/Wärmebehandlung beendet haben, drücken Sie die Tasten **2** und **1** so oft, bis alle Funktionslampen erloschen und das Massagegerät ausgeschaltet ist. Ziehen sie erst dann den Netzstecker aus der Steckdose.

Massage des unteren Rückenbereiches

- Stellen Sie das Massagegerät senkrecht, mit dem Netzkabelanschluss **8** nach oben, auf die Sitzfläche eines Stuhls oder Sessels, so dass es an der Lehne anliegt. Stecken Sie den Netzstecker in die Steckdose und achten Sie darauf, dass das Kabel nicht gestrafft wird.



- Bedienen Sie die Funktionstasten wie bei der Fußmassage beschrieben.
- Setzen Sie sich so in den Stuhl, dass Ihr Rücken an das Gerät gelehnt ist, um Verspannungen und Muskelverhärtungen im unteren Rückenbereich zu lösen.
- Bevor Sie den Netzstecker ziehen, sollten alle Funktionen ausgeschaltet sein.

3.3 Temperaturzyklusbehandlung

- Stellen Sie das Massagegerät kippsicher auf dem Boden vor einen bequemen Stuhl und stecken Sie den Netzstecker in eine Steckdose.
- Wählen Sie dann den gewünschten Temperaturbereich am Hitze-Kälte-Umschalter **4** aus, bevor Sie die Temperaturfläche aktivieren. Der Bereich erwärmt sich, wenn Sie den Umschalter **4** nach rechts schieben. Die Fläche kühlt ab, wenn Sie den Umschalter **4** nach links schieben.
- Die hervorgehobene Fläche zur Temperaturbehandlung beginnt sich zu erhitzen oder abzukühlen, wenn Sie die Taste **3** am Gerät drücken. Durch einen weiteren Druck auf die Taste **3** stellen Sie die Temperaturleistung auf Stufe **2** ein.
- Gleichzeitig wechselt die Anzeige der Kontrolllampen von „LO“ auf „HI“. Drücken Sie nochmals die Funktionstaste **3**, um die Temperaturbehandlung zu beenden. Die Kontrolllampe neben der Funktionstaste **3** ist dann erloschen.
- Durch eine abwechselnde Kalt-Heiss-Behandlung in drei bis fünf Zyklen stimulieren Sie die Fußflächen und regen die Durchblutung an. Die Behandlung kann wahlweise durch die Massagefunktion ergänzt werden.
- Die Anzahl der Zykluswärmebehandlungen sollte fünf pro Tag nicht überschreiten.

3.4 Anwendungsdauer

Generell können Sie sich für eine Massagebehandlung ungefähr 10 bis 15 Minuten Zeit nehmen und diese täglich ein- bis zweimal durchführen. Allerdings sollten Sie darauf achten, dass nach jedem Gebrauch das Gerät vollkommen abgekühlt ist, bevor es wieder in Betrieb gesetzt wird!

4.1 Reinigung und Pflege

- Bevor Sie das Gerät reinigen, vergewissern Sie sich, dass das Gerät ausgeschaltet und der Netzstecker aus der Steckdose gezogen ist. Reinigen Sie das abgekühlte Gerät mit einem feuchten und weichen Tuch.
- Benutzen Sie bitte keine aggressiven Substanzen, wie z.B. Scheuermilch oder andere Spülmittel, für die Reinigung. Das könnte die Oberfläche angreifen.
- Lagern Sie das Gerät an einem trockenen, kühlen Platz.
- Wickeln Sie das Stromkabel sorgfältig auf, um einen Kabelbruch zu vermeiden.

4.2 Hinweis zur Entsorgung



Entsorgen Sie Ihr Elektroaltgerät nach dessen Lebensdauerende umweltgerecht!

Verpackungen sind wiederverwendbar bzw. können in den Rohstoffkreislauf zurückgeführt werden, Metallteile der Altmetallverwertung, Kunststoffe, elektrische und elektronische Bauteile müssen als Elektroschrott entsorgt werden. Wenden Sie sich hinsichtlich der Entsorgung an Ihre Kommunalbehörde oder Ihren Händler.

4.3 Technische Daten

Name und Modell	:	MEDISANA Massagegerät FRM
Abmessungen (L x B x H)	:	375 x 335 x 110 mm
Gewicht (Handgerät)	:	2 kg
Stromversorgung	:	230 Volt / 50 Hz
Leistung	:	50 Watt
Artikel Nr.	:	88282
EAN-Nummer	:	4015588882821



Im Zuge ständiger Produktverbesserungen behalten wir uns technische und gestalterische Änderungen vor.

5.1 Garantie- und Reparatur- bedingungen

Bitte wenden Sie sich im Garantiefall an Ihr Fachgeschäft oder direkt an die Servicestelle. Sollten Sie das Gerät einschicken müssen, geben Sie bitte den Defekt an und legen eine Kopie der Kaufquittung bei.

Es gelten dabei die folgenden Garantiebedingungen:

1. Auf **MEDISANA** Produkte wird ab Verkaufsdatum eine Garantie für drei Jahre gewährt. Das Verkaufsdatum ist im Garantiefall durch die Kaufquittung oder Rechnung nachzuweisen.
2. Mängel infolge von Material- oder Fertigungsfehlern werden innerhalb der Garantiezeit kostenlos beseitigt.
3. Durch eine Garantieleistung tritt keine Verlängerung der Garantiezeit, weder für das Gerät noch für ausgewechselte Bauteile, ein.
4. Von der Garantie ausgeschlossen sind:
 - a. alle Schäden, die durch unsachgemäße Behandlung, z.B. durch Nichtbeachtung der Gebrauchsanleitung, entstanden sind.
 - b. Schäden, die auf Instandsetzung oder Eingriffe durch den Käufer oder unbefugte Dritte zurückzuführen sind.
 - c. Transportschäden, die auf dem Weg vom Hersteller zum Verbraucher oder bei der Einsendung an den Kundendienst entstanden sind.
 - d. Zubehörteile, die einer normalen Abnutzung unterliegen.
5. Eine Haftung für mittelbare oder unmittelbare Folgeschäden, die durch das Gerät verursacht werden, ist auch dann ausgeschlossen, wenn der Schaden an dem Gerät als ein Garantiefall anerkannt wird.

Sollten Sie Fragen zu diesem oder anderen Produkten haben, beantworten wir diese sehr gerne.

Im Servicefall wenden Sie sich bitte an:

MEDISANA AG

Itterpark 7-9
D-40724 Hilden
Tel.: +49 (0) 2103 / 2007-60
Fax: +49 (0) 2103 / 2007-626
eMail: info@medisana.de
Internet: www.medisana.de

MEDISANA Servicecenter

Feuerbach KG
Corneliusstraße 75
D-40215 Düsseldorf
Tel.: 0211 - 38 10 07
(Mo-Do: 9-13 Uhr/14-17 Uhr,
Fr: 9-13 Uhr)
Fax: 0211 - 37 04 97
eMail: medisana@t-online.de

Thank you very much

Thank you for your confidence in us and congratulations on your purchase! You have purchased a quality product from **MEDISANA**, one of the world's leading companies in the healthcare market. To ensure the best results and long-term satisfaction with your **MEDISANA FRM** massager, we recommend that you read the following operating and maintenance instructions carefully.

1.1 Important



Read the following safety information carefully before using the device and keep these instructions in a safe place for later use.

Note the following:

- Before connecting the device to your power supply, please ensure that the supply voltage stated on the rating plate is compatible with your mains supply.
- Only use this unit according to the intended purpose and as directed in the instructions for use. The device is not intended for commercial use.
- Never use the unit outdoors.
- Do not sit or stand on the unit; it is not designed to support your full body weight.
- Never cover up the ventilation holes on the bottom of the device.
- Do not put any foreign objects into any of the openings. Avoid contact with pointed or sharp objects. The warranty is null and void if it is not used for the intended purpose.
- If the unit is to be used by or on people who are handicapped in any way or in the presence of children, this must always be done under supervision. Medical equipment is not designed to be used as a toy!
- Do not attempt to repair the unit yourself in the event of any defects. Not only does this render the warranty null and void but you can also run the risk of serious hazards (fire, electric shock, injury). Only have repairs carried out by authorised service points.

Note the following in particular concerning electrical equipment:

- Do not reach for the unit if it has fallen into water. First pull out the mains plug at once.
- Do not use any electrical equipment while in the bath or shower. Do not store or keep any electrical equipment in places where it could fall into the bathtub or washbasin.
- Do not use the unit under the bedclothes or under cushions.
- Keep the mains cable away from hot surfaces.
- Never use the unit in rooms in which aerosols (sprays) are being used or where pure oxygen is being administered.
- Never use the unit if the power cable has been damaged, the mains adapter is defective, if the unit does not work perfectly, if it has fallen into water or has been damaged.
- Never carry, pull or rotate the unit by the mains cable and never pinch the cable between other objects.

1.1 Important

- Do not allow the unit to become overheated due to excessively long use.
- Only pull the plug out of the socket when you have dry hands.

1.2 Important recommendations concerning your health

Every individual reacts differently to a massage. Depending on the individual, some prefer a gentle massage, some find a more intensive massage more pleasant, with or without heat. After trying out the **MEDISANA FRM** massager a few times, you will soon find the ideal setting that achieves the desired relaxation for you. The massager is extremely easy to use. However, you should bear in mind the following tips:

- If you are pregnant, suffer from diabetes or have a pacemaker, contact your doctor before using the unit.
- You should also contact your doctor before initial use of the unit, should you have any reservations about your personal tolerance to treatment or have any health-related questions.
- Do not use the unit on any parts of the body that are swollen, injured or inflamed.
- If you experience pains in the muscles and joints that persist after a long period of time, please inform your doctor. Persistent pains can be symptomatic of serious illness.
- We would advise patients suffering from varicose veins against using the unit.
- Should you experience pain or discomfort during treatment, stop treatment immediately.
- If you experience unexplained pain or swelling in the legs or feet, or suffer from a muscle injury, you should consult your doctor before using the unit. Stop the massage if you experience pain during or swelling after treatment.

2.1 Scope of delivery

Please check first that the unit is complete.

The package contains:

- The FRM massager
- Operating instructions

2.2 The MEDISANA FRM Massager: a wide range of applications

Our feet and back are under great strain each and every day, making them especially vulnerable to tenseness, muscle pains and hardened muscles. The MEDISANA FRM massager lets you give your feet and back a treat, helping them to relax after a long day.

The massager offers you a range of options for achieving this:

- Upper and lower back massage
- Foot massage
- Reflex zone massage of the feet
- Temperature cycle treatment

You have the option to combine each massage with hot/cold treatment. The unit also allows you to gently heat the vibro-node surfaces. This promotes relaxation and has a soothing effect on the muscles.

The unit is also equipped with acupressure massage nodes for a soothing reflex zone massage. This type of massage is based on the knowledge that each organ and part of the body can be has its own specific reflex zone on the soles of the feet. When these zones on the soles of the feet are stimulated, nerve impulses are transmitted to the brain and relayed from there to the organs or other parts of the body. The reflex zones can be used to stimulate or soothe individual organs, stimulate the circulation and relieve pains.

As well as massage, the unit is also suitable for heat treatment, during which hot and cold stimuli transmitted through the skin. This stimulates the tissue beneath the skin, aiding the body's own regenerative capabilities.

3.1 Foot massage and reflex zone massage

Foot massage

Place the **MEDISANA FRM** massager on the floor in front of a comfortable chair and plug it into the mains outlet. Sit down in a comfortable position and rest your feet on the unit.

You can adjust the angle of the unit to your own particular requirements by turning the two adjustable feet on the underside of the unit.

Pressing the massage button **2** once activates the vibro-node massage surface **5** and the acupressure nodes **6** at level **1**. The LED next to "LO" lights up, indicating that low level vibration is active. A further press of the massage button **2** switches to level **2** vibration, and the LED indicator changes from "LO" to "HI". Pressing the massage button **2** one more time switches of the vibration.

You may heat the massage surface by pressing the heat function button **1**. The heat function may be activated on its own or in combination with vibration. The LED next to the button **1** indicates that the heat function is active. You may switch off the heat by pressing the button **1** one more time.

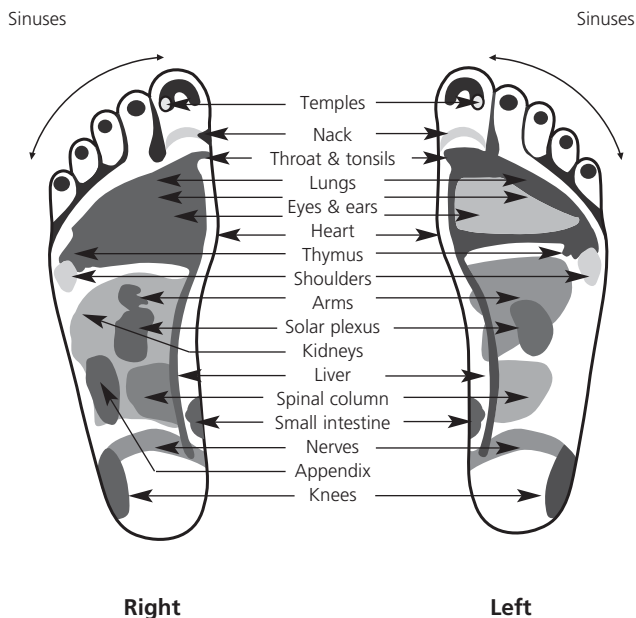
Switch off both functions (vibration and heat) before removing the plug from the mains outlet.

Reflexzone massage

The acupressure nodes **6** are ideal for targeting tenseness in specific areas of the body or just generally improving your feeling of well being. Use the following reflex zone map as a guide.

Concentrate your massage on those areas of the soles of the feet that correspond to the part of the body you wish to treat. Stimulate the required area for three to five minutes.

Reflex zone map:



3.2 Back massage

Upper back massage

- Turn the adjustable feet anticlockwise until you can feel resistance. You can now hang the unit over the back of a chair. A chair with a high back, such as an office chair, is best suited to this purpose.
- Plug the unit into the mains, making sure that the lead is not stretched. The control buttons ② and ① are operated in the same way as described in the instructions for foot massage.
- You can use this method primarily for treating hardened muscles and soothing tenseness in the neck and upper back region.
- Once you have completed the massage/heat treatment, keep pressing buttons ② and ① until all the LEDs go out and the massager is switched off. Only then should you unplug the unit from the mains outlet.

Lower back massage

- Place the massager vertically on the seat of a chair, with the mains connector ⑧ facing upwards, such that the unit is leaning against and supported by the back of the chair. Plug the unit into the mains, making sure that the lead is not stretched.



- The control buttons are operated in the same way as with a foot massage.
- Sit down in the chair, resting your back against the unit for treating tenseness and hardened muscles in the lower back region.
- Make sure all functions are switched off before unplugging the unit from the mains.

3.3 Temperature cycle treatment

- Place the massager on the floor in front of a comfortable chair and plug it into the mains outlet.
- Before switching on the heated surface, use the hot/cold switch **4** to select the required temperature range. Pushing the hot/cold switch **4** to the right selects heat treatment, while pushing the switch **4** to the left selects cold.
- The raised heat treatment surface will start to heat up or cool down once you press button **3** on the unit. A further press of the button **3** increases the temperature range to level **2**. At the same time, the LED indicator changes from "LO" to "HI". Press the button **3** one more time to switch off the heat treatment. The LED next to the button **3** will go out.
- Alternating hot and cold treatment for three to five cycles stimulates the soles of the feet and promotes better circulation. If you wish, the treatment may be combined with the massage function.
- You should not carry out more than five heat cycle sessions on any one day.

**3.4
Duration of
treatment**

In general, you can allow approximately 10 to 15 minutes per massage session, one to two times a day.
However, you should make sure you allow the unit to cool down completely after each use before using it again!

**4.1
Cleaning and
maintenance**

- Before cleaning the unit, make sure it is switched off and disconnected from the mains. Clean the unit once it has cooled down using a soft, damp cloth.
- Do not use any strong detergents for cleaning, e.g. scouring cream or other cleansing agents, as they may damage the surface of the unit.
- Store the unit in a cool, dry place.
- Take care when rolling up the mains lead to avoid damaging it.

**4.2
Disposal**



Dispose of your old electrical unit in an environmentally acceptable manner when it has reached the end of its service life!
Packaging is re-usable or may be re-cycled; metal parts must be disposed of as scrap metal; plastics, electrical and electronic components must be disposed of as electro-scrap.
Consult your municipal authority or your dealer for information about disposal.

**4.3
Specifications**

Name and model	:	MEDISANA FRM Massager
Dimensions (L x W x H)	:	375 x 335 x 110 mm
Weight	:	2 kg
Power supply	:	230 Volts / 50 Hz
Power consumption	:	50 Watt
Article no.	:	88282
EAN Code	:	4015588882821



In accordance with our policy of continual product improvement, we reserve the right to technical and design changes without notice.

5.1 Warranty and repair terms

Please contact your dealer or the service centre in case of a claim under the warranty. If you have to send in the unit, please enclose a copy of your receipt and state what the defect is.

The following warranty terms apply:

1. The warranty period for **MEDISANA** products is three years from date of purchase. In case of a warranty claim, the date of purchase has to be proven by means of the sales receipt or invoice.
2. Defects in material or workmanship will be removed free of charge within the warranty period.
3. Repairs under warranty do not extend the warranty period either for the unit or for the replacement parts.
4. The following is excluded under the warranty:
 - a. All damage which has arisen due to improper treatment, e.g. non-observance of the user instructions.
 - b. All damage which is due to repairs or tampering by the customer or unauthorised third parties.
 - c. Damage which has arisen during transport from the manufacturer to the consumer or during transport to the service centre.
 - d. Accessories which are subject to normal wear and tear.
5. Liability for direct or indirect consequential losses caused by the unit are excluded even if the damage to the unit is accepted as a warranty claim.

Please do not hesitate to contact us if you have questions about this or any other product.

MEDISANA AG

Itterpark 7-9

D-40724 Hilden

Tel.: +49 (0) 2103 / 2007-60

Fax: +49 (0) 2103 / 2007-626

eMail: info@medisana.de

Internet: www.medisana.de

The service centre address is shown on the last page.

Merci !

Félicitations et merci de votre confiance!

Vous avez choisi un produit de qualité **MEDISANA** l'un des leaders mondiaux du marché de la santé. Afin d'obtenir les résultats escomptés et de profiter longtemps de votre appareil de massage **FRM MEDISANA**, nous vous recommandons de lire attentivement les instructions suivantes concernant l'utilisation et l'entretien.

1.1 Important

Veillez lire attentivement les consignes de sécurité suivantes avant d'utiliser l'appareil et conservez le mode d'emploi pour toute utilisation ultérieure.

Respectez les instructions suivantes:

- Avant de raccorder l'appareil à l'alimentation électrique, veillez à ce que la tension indiquée sur la plaque signalétique corresponde à celle de l'alimentation secteur.
- Utilisez l'appareil conformément à sa destination telle que définie dans la notice d'utilisation. L'instrument n'est pas destiné à une utilisation commerciale.
- Ne jamais utiliser l'appareil en plein-air.
- Ne pas soumettre l'appareil à toute la charge de votre corps, il n'est pas conçu pour vous supporter.
- Veillez à ne pas obstruer les fentes d'aération de la face inférieure de l'appareil.
- N'insérez aucun objet étranger dans les ouvertures. Evitez tout contact avec des objets pointus ou contondants. En cas d'utilisation non conforme à la destination prescrite, les droits à garantie deviennent caducs.
- Si l'appareil est utilisé par un enfant ou pour des enfants ou à proximité d'enfants ou bien encore par des personnes présentant un handicap, il est conseillé d'exercer une surveillance. Les appareils destinés aux soins médicaux ne sont pas un jouet.
- En cas de panne, ne réparez pas vous-même l'appareil; une telle intervention de votre part mettrait fin à vos droits à garantie mais peut présenter également des risques non négligeables (feu, blessure, décharge électrique). Ne faites exécuter les réparations que par des services après-vente agréés.

Pour tout appareil électrique, il convient de respecter notamment les consignes suivantes:

- Ne saisissez pas un appareil qui est tombé dans l'eau. Débranchez aussitôt la prise secteur.
- N'utilisez pas d'appareil électrique pendant que vous prenez un bain ou une douche. N'entreposez pas ou ne gardez pas d'appareil électrique en des endroits d'où ils sont susceptibles de tomber dans la baignoire ou dans le bac à douche.
- N'utilisez pas l'appareil sous une couverture ou un coussin.
- Tenez le câble d'alimentation éloigné de toute surface chaude.
- N'utilisez pas l'appareil dans des pièces dans lesquelles sont employés des aérosols (sprays) ou dans des pièces enrichies en oxygène.
- N'utilisez pas l'appareil si le câble d'alimentation est endommagé, si l'alimenta-

1.1 Important

tion électrique est défectueuse, si l'appareil ne fonctionne pas correctement, s'il est tombé dans l'eau ou sous l'eau ou bien encore s'il a été endommagé.

- Ne portez pas l'appareil, ne le tirez pas ni ne le tournez pas par son câble d'alimentation et ne collez pas le câble.
- Evitez que l'appareil ne chauffe très fort en l'utilisant trop longtemps.
- Ne débranchez la prise secteur qu'avec des mains sèches.

1.2 Recommandations générales pour votre santé

Chaque personne réagit différemment à un massage. L'une préfère un massage léger, l'autre un massage plus fort, avec ou sans chaleur. Après quelques applications avec l'appareil de massage **FRM MEDISANA** vous trouverez la forme de traitement qui vous convient le mieux. L'appareil de massage se distingue par son maniement aisé. Vous devez cependant strictement observer les remarques suivantes:

- Consultez votre médecin avant de commencer les applications si vous êtes diabétique, enceinte ou portez un stimulateur cardiaque.
- Si vous avez des doutes concernant la compatibilité du traitement, votre santé ou l'application, renseignez-vous auprès de votre médecin avant la première utilisation.
- N'utilisez pas l'appareil sur des parties du corps enflées, irritées ou lésées.
- Si vous ressentez des douleurs persistantes dans les muscles ou les articulations, veuillez en informer votre médecin. Des douleurs persistantes peuvent être un symptôme de sérieuse maladie.
- Nous déconseillons d'utiliser l'appareil sur des varices.
- En cas de douleurs ou de malaise durant l'application, interrompez immédiatement le traitement.
- En cas de douleurs inexplicables ou d'enflure des jambes ou des pieds et après une lésion musculaire, veuillez consulter votre médecin avant l'application. Si vous ressentez des douleurs durant l'application ou que des enflures apparaissent après le traitement, interrompez le massage.

2.1 Fourniture

Veuillez vérifier si l'appareil est au complet.

La fourniture comprend:

- L'appareil de massage FRM
- Un mode d'emploi

2.2 Les nombreuses possibilités d'application de l'appareil de massage FRM MEDISANA

Le dos et les pieds sont fortement sollicités dans la vie quotidienne et sont donc souvent affectés par des douleurs, courbatures et contractions musculaires. L'appareil de massage FRM MEDISANA vous permet de soulager dos et pieds et de vous détendre après une dure journée.

L'appareil de massage offre pour cela différentes possibilités d'application :

- Massage du haut du dos et lomboire

- Massage des pieds
- Massage des zones réflexe du pied
- Traitement thermique cyclique

Chaque massage peut au choix être combiné avec un traitement thermique chaud ou froid. En outre, l'appareil permet de chauffer aisément les surfaces de massage avec picots vibrants. Ceci renforce la décontraction et soulage les muscles.

Pour le massage des zones réflexe, l'appareil est équipé de points de massage par acupressure. Cette forme de massage se base sur l'expérience que chaque partie du corps et chaque organe correspond à une zone réflexe définie du pied. La stimulation des zones de la plante du pied envoie des impulsions nerveuses vers le cerveau. Le cerveau retransmet cet effet aux organes ou parties du corps. Les zones du pied permettent de stimuler ou de calmer des organes, de renforcer la circulation sanguine ou d'apaiser des douleurs.

Outre le massage, l'appareil convient également pour le traitement thermique qui consiste à stimuler la peau par des excitations chaudes ou froides. Les tissus sous la peau sont ainsi stimulés et la capacité de régénération du corps renforcée.

3.1 Massage du pied et massage des zones réflexe

Massage du pied

Placez l'appareil de massage **FRM MEDISANA** par terre devant une chaise confortable et branchez la fiche secteur dans une prise de courant. Asseyez-vous, relaxez-vous et placez vos pieds sur l'appareil.

Tournez les deux pieds réglables de la face inférieure de l'appareil pour régler l'inclinaison selon vos besoins.

Appuyer sur la touche massage **2** pour activer la surface à picots vibrants **5** et la zone de massage par acupressure **6** au niveau **1**. La lampe de contrôle à côté de l'inscription „LO” s'éclaire et indique le fonctionnement avec la première vitesse de vibration. Appuyez de nouveau sur la touche de massage **2** pour régler les vibrations sur le niveau **2**. En même temps, l'affichage des lampes de contrôle passe de „LO” à „HI”. Appuyer une fois de plus sur la touche de massage **2** pour arrêter les vibrations.

Vous pouvez chauffer les surfaces de massage en appuyant sur la touche fonction **1**. La surface de massage peut être chauffée combinée aux vibrations ou seule. Lorsque cette fonction est activée, la lampe de contrôle à côté de la touche fonction **1** est éclairée. Pour désactiver la chaleur, appuyez une fois de plus sur la touche fonction **1**.

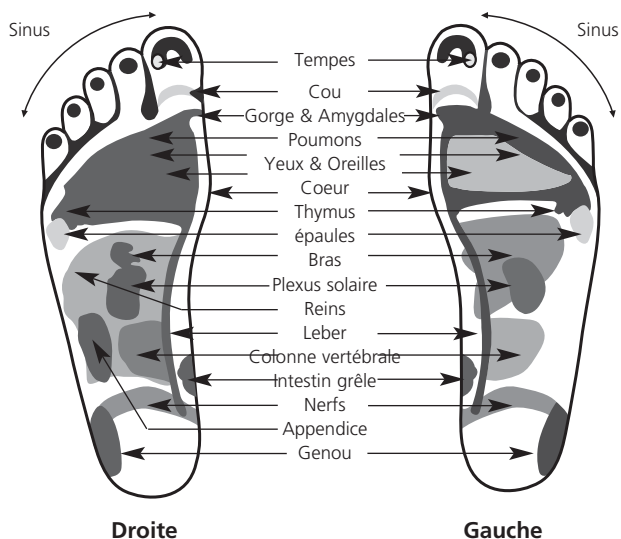
Veillez à ce que les deux fonctions (vibration et chaleur) de l'appareil soient désactivées avant de débrancher la fiche secteur de la prise de courant.

Reflexzonenmassage

Afin d'augmenter votre bien-être ou de détendre des tensions dans certaines parties du corps de manière ciblée, utilisez les zones de massage par acupressure sur ressort **6**.

Veillez pour cela vous orienter à l'aide de la carte des zones réflexe ci-dessous. Concentrez le massage sur la zone de la plante du pied correspondant à la région cible du corps. Stimulez la zone désirée entre trois et cinq minutes.

Carte des zones réflexe:



3.2

Massage du dos

Massage du haut du dos

- Tournez les pieds réglable dans le sens contraire des aiguille d'une montre jusqu'à une résistance sensible. Ainsi, vous pouvez accrocher l'appareil au dossier d'une chaise. Le mieux pour cela est de prendre une chaise avec un dossier haut, par ex. une chaise de bureau.
- Branchez la fiche secteur dans une prise de courant et veillez à ce le câble ne soit pas tendu. La commande des touches fonction **2** et **1** correspond aux instructions pour le massage du pied.
- Cette forme d'application vous permet plus spécialement de décontracter et de soulager des contractions et courbatures des muscles dans la région du cou et du haut du dos.
- Lorsque le massage / traitement thermique est terminé, appuyez sur les touches **2** et **1** jusqu'à ce que toutes les lampes de fonction soient éteintes et que l'appareil de massage s'éteigne. Vous pouvez alors débrancher la fiche secteur de la prise de courant.

Massage lombaire

- Placez l'appareil de massage à la verticale avec le connecteur de la fiche secteur **8** vers le haut, sur le siège d'une chaise ou d'un fauteuil, de manière à ce qu'il soit contre le dossier. Branchez la fiche secteur dans une prise de courant et veillez à ce le câble ne soit pas tendu.



- Utiliser les touches de fonction comme pour le massage du pied.
- Prenez place sur la chaise de manière à ce que votre dos soit appuyé contre l'appareil pour soulager les contractions et courbatures des muscles de la région lombaire.
- Avant de retirer la fiche secteur, vérifiez que toutes les fonctions soient désactivées.

3.3 Traitement thermique cyclique

- Placez l'appareil de massage par terre devant une chaise confortable et branchez la fiche secteur dans une prise de courant.
- Sélectionnez ensuite la température désirée sur le commutateur chaud-froid **4** avant d'activer la surface. La zone s'échauffe si vous tournez le commutateur **4** vers la droite. La zone se refroidit si vous tournez le commutateur **4** vers la gauche.
- La surface sélectionnée pour le traitement thermique commence à chauffer ou à refroidir lorsque vous appuyez sur la touche **3** de l'appareil. Appuyez de nouveau sur la touche **3** pour régler la température au niveau **2**.
- En même temps, l'affichage des lampes de contrôle passe de „LO” à „HI”. Appuyez une fois de plus sur la touche fonction **3** pour terminer le traitement thermique. La lampe de contrôle à côté de la touche fonction **3** s'éteint.
- Un traitement alterné chaud-froid de trois à cinq cycles permet de stimuler la plante des pieds et renforce la circulation sanguine. Le traitement peut au choix être complété par un massage.
- Le nombre de traitements thermiques cycliques ne doit pas dépasser cinq par jour.

3.4 Durée d'application

En général, consacrez 10 à 15 minutes pour un massage et effectuez celui-ci une à deux fois par jour.

Vous devez cependant veiller à ce que l'appareil refroidisse entièrement avant de le réutiliser!

4.1 Nettoyage et entretien

- Avant de nettoyer l'appareil, vérifiez qu'il soit éteint et que la fiche secteur soit débranchée de la prise de courant. Nettoyez l'appareil refroidit avec un chiffon doux et légèrement humide.
- N'utilisez pas de produits agressifs, par ex. du lait récurant ou tout autre détergent pour le nettoyage. Ceci peut endommager la surface.
- Rangez l'appareil dans un endroit sec et frais.
- Enroulez le câble secteur avec soin pour éviter toute rupture de câble.

4.2 Élimination



Éliminez votre ancien appareil électrique de manière respectueuse de l'environnement à l'issue de sa durée de vie !

Les emballages sont réutilisables ou peuvent être recyclés afin de récupérer les matières premières, les pièces métalliques doivent être déposées dans une borne de récupération des vieux métaux, les plastiques, les composants électriques et électroniques doivent être placés avec les déchets électriques. Pour plus de renseignements sur l'élimination des déchets, veuillez vous adresser aux services de votre commune ou bien à votre revendeur.

4.3 Caractéristiques

Nom et modèle	:	Appareil de massage FRM MEDISANA
Dimensions L x l x h	:	375 x 335 x 110 mm
Poids	:	2 kg
Alimentation électrique	:	230 volts / 50 Hz
Puissance	:	50 watts
N° d'article	:	88282
EAN-N°	:	401558882821



Dans le cadre du travail continu d'amélioration des produits, nous nous réservons le droit de procéder à des modifications techniques et de design.

5.1 Conditions de garantie et de réparation

En cas de recours à la garantie, veuillez vous adresser à votre revendeur spécialisé ou contactez directement le service clientèle. S'il est nécessaire d'expédier l'appareil, veuillez indiquer le défaut constaté et joindre une copie du justificatif d'achat.

Les conditions de garantie sont les suivantes:

1. Une garantie de trois ans à compter de la date d'achat est accordée sur les produits **MEDISANA**. En cas d'intervention de la garantie, la date d'achat doit être prouvée en présentant le justificatif d'achat ou la facture.
2. Durant la période de garantie, les défauts liés à des erreurs de matériel ou de fabrication sont éliminés gratuitement.
3. Les services effectués sous garantie n'entraînent pas de prolongation de la période de garantie, ni pour l'appareil, ni pour les composants remplacés.
4. Sont exclus de la garantie:
 - a. tous les dommages dus à un usage incorrect, par exemple au non-respect de la notice d'utilisation.
 - b. les dommages dus à une remise en état ou des interventions effectuées par l'acheteur ou par de tierces personnes non autorisées.
 - c. les dommages survenus durant le transport de l'appareil depuis le site du fabricant jusque chez l'utilisateur ou lors de l'expédition de l'appareil au service clientèle.
 - d. les accessoires soumis à une usure normale.
5. Nous déclinons toute responsabilité pour les dommages consécutifs causés directement ou indirectement par l'appareil, y compris lorsque le dommage survenu sur l'appareil est couvert par la garantie.

Si vous avez des questions concernant ce produit ou d'autres articles, nous y répondrons très volontiers.

MEDISANA AG

Itterpark 7-9

D-40724 Hilden

Tel.: +49 (0) 2103 / 2007-60

Fax: +49 (0) 2103 / 2007-626

eMail: info@medisana.de

Internet: www.medisana.de

Vous trouverez l'adresse du service clientèle sur la dernière page.

Grazie!

Grazie per la fiducia accordataci e complimenti per la scelta! Avete acquistato un prodotto di qualità del marchio **MEDISANA**, un'azienda leader a livello mondiale nel mercato dei prodotti sanitari. Per raggiungere i risultati auspicati e per utilizzare al meglio l'apparecchio **MEDISANA FRM**, raccomandiamo di leggere attentamente le seguenti indicazioni per l'uso e per la manutenzione.

**1.1
Importante**

Leggere attentamente le seguenti norme di sicurezza prima di utilizzare l'apparecchio e conservare le istruzioni per l'uso per i successivi utilizzi.

Osservate le seguenti disposizioni:

- Prima di collegare l'apparecchio all'alimentazione di corrente, accertarsi che la tensione di rete indicata sulla targhetta corrisponda a quella della rete di alimentazione.
- Impiegate l'apparecchio solo in conformità alla suo uso di destinazione in base alle istruzioni per l'uso. Lo strumento non è destinato all'uso commerciale.
- Non utilizzare mai l'apparecchio all'aperto.
- Non mettersi in piedi o seduti sull'apparecchio, poiché non è progettato per sostenere il peso di tutto il corpo.
- Non coprire mai le prese d'aria situate sotto l'apparecchio.
- Non inserite nelle fessure degli oggetti estranei. Evitate il contatto con oggetti appuntiti o affilati. In caso di uso per scopo diverso da quello di destinazione cessa la validità della garanzia.
- Se l'apparecchio viene utilizzato da, su o in vicinanza di bambini o di persone limitate da handicap, ciò dovrebbe sempre avvenire sotto controllo. Gli apparecchi per l'uso medico non sono dei giocattoli!
- In caso di guasto non riparate l'apparecchio da soli. In questo modo non solo cesserebbe ogni diritto ad usufruire della garanzia e ma potrebbero anche nascere seri pericoli (incendi, scariche elettriche, ferite). Fate eseguire le riparazioni solo da centri di assistenza tecnica autorizzati.

Nel caso di apparecchi elettrici osservate in particolare le seguenti disposizioni:

- Non toccate un apparecchio che è caduto in acqua. Estraete immediatamente la spina di alimentazione.
- Non utilizzate mai degli apparecchi elettrici mentre state facendo il bagno o la doccia. Non tenete un apparecchio elettrico in un posto dal quale potrebbe cadere nella vasca da bagno o nel lavandino.
- Non usate l'apparecchio sotto coperte o cuscini.
- Mantenete il cavo di rete lontano da superfici calde.
- Non utilizzate l'apparecchio in locali nei quali vengono utilizzati Aerosol (Spray), oppure viene somministrato ossigeno puro.
- Non utilizzate l'apparecchio se il cavo di alimentazione è danneggiato, l'adattatore di rete è difettoso, l'apparecchio non funziona perfettamente, se è caduto per terra o in acqua, o se è stato danneggiato.
- Non trascinate, tirate o girate mai l'apparecchio con il cavo di alimentazione e non stringete mai il cavo.

1.1 Importante

- Evitate un surriscaldamento dell'apparecchio dovuto ad un uso troppo prolungato.
- Estraeate la spina dalla presa solo con le mano asciutte.

1.2 Consigli importanti – a vantaggio della vostra salute

Le reazioni individuali a un massaggio possono essere molto diverse tra loro. Qualcuno può gradire un massaggio dolce, qualcun altro un massaggio più energico, entrambi con o senza calore. Dopo alcune applicazioni dell'apparecchio per massaggi **FRM MEDISANA** si può trovare la modalità ottimale di utilizzo per ottenere il rilassamento desiderato. L'apparecchio per massaggi si distingue per la sua semplicità d'uso. Si richiede, tuttavia, di rispettare scrupolosamente le seguenti indicazioni:

- I diabetici, le donne in gravidanza e i portatori di pacemaker devono consultare un medico prima di utilizzare l'apparecchio.
- Anche qualora si nutrano dubbi sulla tollerabilità, rivolgersi al proprio medico prima di cominciare a utilizzare l'apparecchio per massaggi.
- Non utilizzare l'apparecchio su parti del corpo gonfie, infiammate o recanti ferite.
- Se si dovessero avvertire dolori ai muscoli o alle articolazioni per un periodo prolungato, informarne il medico. Dolori persistenti possono essere sintomo di malattia grave.
- Se ne sconsiglia l'uso in presenza di vene varicose.
- Se durante l'utilizzo dovessero sopraggiungere dolori o malesseri, interrompere immediatamente il trattamento.
- In caso di dolori o gonfiori inspiegabili alle gambe o ai piedi oppure in seguito a lesioni muscolari, si consiglia di consultare il proprio medico prima di utilizzare l'apparecchio. Interrompere il massaggio qualora durante l'applicazione si avvertano dolori o se successivamente al trattamento si verificano gonfiori.

2.1 Materiale consegnato

Innanzitutto controllate che l'apparecchio sia completo.

Il materiale consegnato consta di:

- Apparecchio per massaggi FRM
- Un opuscolo di istruzioni per l'uso

2.2 Molteplici possibilità di utilizzo dell'apparecchio per massaggi FRM MEDISANA

Nella vita di tutti i giorni la schiena e i piedi, essendo sottoposti a forti sollecitazioni, sono particolarmente soggetti a dolori, irrigidimenti e contrazioni muscolari. Con l'apparecchio per massaggi **FRM MEDISANA** potete viziare schiena e piedi e rilassarli piacevolmente dopo una giornata lunga e faticosa.

L'apparecchio per massaggi offre varie possibilità di utilizzo:

- Massaggio della parte superiore e della parte inferiore della schiena
- Massaggio del piede
- Massaggio riflesso logico dei piedi
- Trattamento termico ciclico

Ogni massaggio si può combinare, a scelta, con un trattamento a caldo o a freddo. L'apparecchio, inoltre, offre la possibilità di riscaldare leggermente le superfici di massaggio con delle protuberanze vibranti. Ciò favorisce il rilassamento e agisce positivamente sulle parti muscolari.

L'apparecchio è dotato di punti per massaggio mediante digitopressione, ai fini di una riflessoterapia ricca di benefici. Tale forma di massaggio si fonda sulla pratica che a ogni parte del corpo e a ogni organo corrisponde una determinata zona riflessologica del piede. Dalle zone stimolate della pianta del piede si inviano impulsi nervosi al cervello. Da qui l'effetto si trasmette agli organi o alle parti del corpo. Attraverso il piede si possono stimolare o rilassare gli organi, favorire la circolazione sanguigna o attenuare i dolori.

In aggiunta al massaggio, l'apparecchio è predisposto anche per un trattamento termico, grazie al quale la cute è stimolata con sollecitazioni calde e fredde, cosicché si stimola il tessuto sottocutaneo e si sollecitano le forze rigenerative del corpo.

3.1 Massaggio del piede e massaggio riflessologico

Massaggio del piede

Appoggiare l'apparecchio per massaggi **FRM MEDISANA** sul pavimento, davanti a una sedia comoda e in modo che non corra il rischio di ribaltarsi, quindi inserire la spina in una presa di corrente. Sedersi rilassati e poggiare i piedi sull'apparecchio.

Facendo ruotare i due piedini regolabili posti nella parte inferiore dell'apparecchio, si può adattare l'angolo di inclinazione alle proprie esigenze individuali. Premendo una volta il tasto massaggio **2** si attivano, a livello 1, il massaggio delle superfici a protuberanze vibranti **5** e i punti per il massaggio mediante digitopressione **6**. L'accensione della spia luminosa accanto alla scritta „**LO**“ indica il funzionamento al livello più basso di vibrazione. Premendo nuovamente il tasto massaggio **2** si inserisce la vibrazione a livello **2**. Al tempo stesso l'accensione della spia luminosa si sposta da „**LO**“ a „**HI**“. Premere di nuovo il tasto massaggio **2** per arrestare la vibrazione.

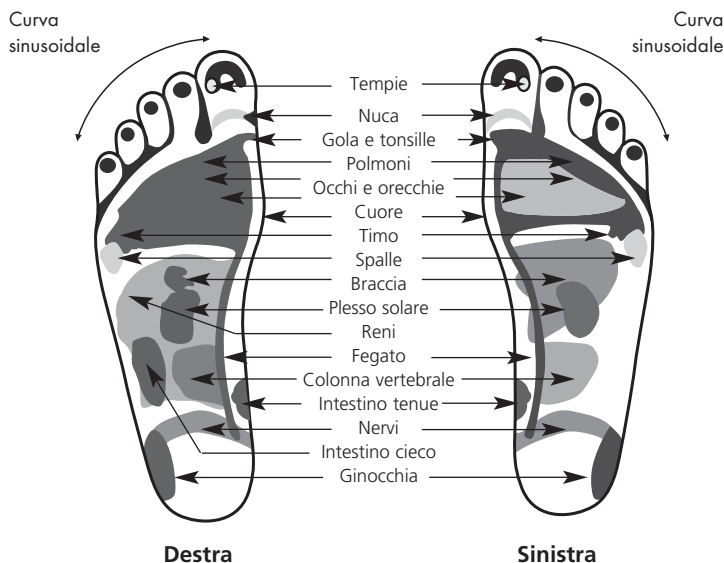
È possibile riscaldare la superficie di massaggio, premendo il tasto della funzione riscaldamento **1**. La superficie di massaggio può essere riscaldata in aggiunta alla vibrazione oppure separatamente da essa. Se la funzione è inserita, si illumina la spia luminosa accanto al tasto della funzione riscaldamento **1**. Per disattivare tale funzione è sufficiente premere ulteriormente il tasto **1**.

Prima di togliere la spina dalla presa è necessario disinserire entrambe le funzioni (vibrazione e riscaldamento) dall'apparecchio.

Massaggio riflessologico

I punti elastici per massaggio mediante digitopressione **6** si prestano per aumentare la sensazione di benessere o per sciogliere in modo mirato le tensioni di determinate parti del corpo. Prendere come riferimento lo schema delle zone riflessologiche riportato qui di seguito. Concentrare il massaggio sui punti della pianta del piede che corrispondono alle parti del corpo da trattare. Stimolare la zona desiderata dai tre ai cinque minuti per volta.

Schema delle zone riflessologiche:



3.2 Massaggio della schiena

Massaggio della parte superiore della schiena

- Ruotare i piedini regolabili in senso antiorario, finché non si bloccano. In tal modo è possibile appendere l'apparecchio allo schienale di una sedia. La cosa migliore sarebbe utilizzarne una con lo schienale alto, ad es. una sedia da ufficio.
- Inserire la spina nella presa e verificare che il cavo non sia teso. L'utilizzo dei tasti funzione **2** e **1** corrisponde alle istruzioni del massaggio dei piedi.
- Questa modalità di utilizzo si presta in particolare per sciogliere e attenuare le tensioni e gli irrigidimenti muscolari nella zona cervicale e nella parte alta della schiena.
- Quando il trattamento di massaggio /riscaldamento è terminato, premere ripetutamente i tasti **2** e **1** fino a quando tutte le spie di funzionamento e l'apparecchio per massaggi sono spenti. Solo a questo punto togliere la spina dalla presa.

Massaggio della parte inferiore della schiena

- Sistemare l'apparecchio per massaggi in verticale, con l'attacco del cavo di alimentazione **8** rivolto verso l'alto, sulla seduta di una sedia o di una poltrona, in modo che appoggi sullo schienale. Inserire la spina nella presa e verificare che il cavo non sia teso.



- Utilizzare i tasti funzione come descritto nelle istruzioni del massaggio dei piedi.
- Sedersi sulla sedia in modo che la schiena poggi contro l'apparecchio per sciogliere le tensioni e gli irrigidimenti muscolari nella parte inferiore della schiena.
- Prima di togliere la spina, si consiglia di disattivare tutte le funzioni.

3.3 Trattamento termico ciclico

- Appoggiare l'apparecchio per massaggi FRM MEDISANA sul pavimento, davanti a una sedia comoda e in modo che non corra il rischio di ribaltarsi, quindi inserire la spina in una presa di corrente.
- Selezionare il campo di temperatura desiderato sul commutatore caldo-freddo **4**, prima di attivare la superficie per il trattamento termico. La zona si scalda se si spinge il commutatore **4** verso destra. La superficie si raffredda se si spinge il commutatore **4** verso sinistra.
- La superficie predisposta per il trattamento termico inizia a riscaldarsi o a raffreddarsi, se si preme il tasto **3** presente sull'apparecchio. Premendo ulteriormente il tasto **3** si porta la temperatura a livello **2**.
- Al tempo stesso l'accensione della spia luminosa si sposta da „LO” a „HI”. Premere nuovamente il tasto funzione **3** per terminare il trattamento termico. A questo punto la spia luminosa accanto al tasto funzione **3** si spegne.
- Un trattamento alternato freddo-caldo da tre a cinque cicli stimola la pianta dei piedi e favorisce la circolazione sanguigna. Volendo, si può completare il trattamento con la funzione massaggio.
- Il numero di trattamenti termici ciclici non deve superare i cinque al giorno.

3.4 Durata dell'applicazione

In linea di principio si può dedicare a un trattamento di massaggio circa 10 - 15 minuti ed effettuarlo una o due volte al giorno.

Assicurarsi tuttavia che dopo ogni utilizzo l'apparecchio si sia completamente raffreddato, prima di rimetterlo in funzione!

4.1 Pulizia e manutenzione

- Prima di pulire l'apparecchio, sincerarsi che sia spento e che la spina sia disinserita dalla presa. Pulire l'apparecchio freddo con un panno morbido e umido.
- Per pulire non utilizzare sostanze aggressive, come ad es. creme abrasive o altri detergenti analoghi che potrebbero danneggiare le superfici.
- Riporre l'apparecchio in luogo fresco e asciutto.
- Avvolgere accuratamente il cavo per evitare che subisca rotture o danneggiamenti.

4.2 Smaltimento



Al termine della durata utile, smaltire l'apparecchio elettrico vecchio nel rispetto dell'ambiente.

Gli imballaggi sono riutilizzabili o riciclabili. Le parti metalliche devono essere smaltite come metallo vecchio, le materie plastiche e i componenti elettrici elettronici come rifiuti elettrici.

Per lo smaltimento rivolgersi alle autorità comunali o al proprio rivenditore.

4.3 Dati tecnici

Nome e modello	:	Apparecchio per massaggi FRM MEDISANA
Dimensioni (L x P x A)	:	375 x 335 x 110 mm
Peso	:	2 kg
Alimentazione elettrica	:	230 Volt / 50 Hz
Potenza	:	50 Watt
Articolo n°	:	88282
EAN-n°	:	401558882821



Alla luce dei costanti miglioramenti dei prodotti, ci riserviamo la facoltà di apportare qualsiasi modifica tecnica e strutturale.

5.1 Condizioni di garanzia e di riparazione

In caso di garanzia, contattare il vostro rivenditore di fiducia o direttamente il centro di assistenza. Se dovesse essere necessario spedire l'apparecchio, specificare il guasto e allegare una copia della ricevuta di acquisto.

Valgono le seguenti condizioni di garanzia:

1. I prodotti **MEDISANA** hanno una garanzia di tre anni a partire dalla data di vendita. La data di acquisto deve essere comprovata in caso di garanzia dalla ricevuta di acquisto o dalla fattura.
2. Durante il periodo di garanzia, i guasti dovuti a difetti di materiale o di lavorazione vengono eliminati gratuitamente.
3. Una prestazione di garanzia non dà diritto al prolungamento del periodo di garanzia, né per l'apparecchio né per i componenti sostituiti.
4. La garanzia non include:
 - a. tutti i danni risultanti da uso improprio, ad esempio dall'inosservanza delle istruzioni d'uso,
 - b. i danni riconducibili a manutenzione o ad interventi effettuati dall'acquirente o da terzi non autorizzati,
 - c. danni di trasporto verificati durante il trasporto dal produttore al consumatore o durante l'invio al servizio clienti,
 - d. gli accessori soggetti a normale usura.
5. È altresì esclusa qualsiasi responsabilità per danni secondari diretti o indiretti causati dall'apparecchio anche se il danno all'apparecchio viene riconosciuto come caso di garanzia.

Restiamo a completa disposizione per rispondere a domande su questo o altri prodotti.

MEDISANA AG

Itterpark 7-9

D-40724 Hilden

Tel.: +49 (0) 2103 / 2007-60

Fax: +49 (0) 2103 / 2007-626

eMail: info@medisana.de

Internet: www.medisana.de

L'indirizzo del servizio di assistenza è riportato nell'ultima pagina.

¡Muchas gracias!

Con la compra del aparato de masaje **FRM** ha adquirido Usted un producto de alta calidad de **MEDISANA**, una de las empresas líderes a nivel mundial en el ámbito de la salud.

Con el fin de poder alcanzar los resultados deseados y de disfrutar por mucho tiempo del aparato de masaje **FRM MEDISANA** le recomendamos observar detenidamente las siguientes indicaciones en relación con el uso y el mantenimiento del aparato.

**1.1
Importante**

Lea las siguientes indicaciones de seguridad detenidamente antes de utilizar el aparato, y conserve las instrucciones de manejo en un lugar seguro, para su consulta en utilizaciones posteriores.

Atienda a lo siguiente:

- Antes de conectar el aparato a la red de suministro, compruebe que la tensión indicada en la placa de características del ventilador se corresponda con la tensión de su red de suministro.
- Sólo emplee el aparato para los fines que se señalan en las instrucciones de uso. El aparato no está determinado para el uso comercial.
- No utilice el aparato nunca al aire libre.
- No se ponga de pié ni se sienta sobre el aparato, ya que éste no ha sido diseñado para soportar la carga total del peso corporal.
- No cubra nunca las rejillas de ventilación situadas debajo del aparato.
- No introduzca cuerpos extraños en ninguno de sus orificios. Evite el contacto con objetos puntiagudos o filosos. La garantía pierde validez en caso de usar el aparato para fines distintos a los señalados.
- En caso de que el aparato sea usado cerca de menores de edad, o por personas limitadas en sus capacidades o inválidas, deberá contarse con vigilancia permanente. Tenga en cuenta que los aparatos de uso medicinal no son juguetes.
- En caso de desperfecto, no trate de repararlo usted mismo. En caso de hacerlo, no sólo pierde toda validez la garantía sino que pueden sucitarse serios peligros (incendio, descarga eléctrica, lesión). Mande reparar el aparato a los centros de servicio autorizados.

Tenga presente lo siguiente en lo referente a aparatos eléctricos:

- No trate de cojer nunca un aparato que haya caído al agua y desconéctelo en seguida de la toma de corriente.
- Nunca use un aparato eléctrico al ducharse o bañarse y guárdelo en un lugar donde no puedan caer en la bañera o el lavabo.
- No use nunca el aparato debajo de mantas o cojines.
- Mantenga el cable de alimentación lejos de superficies calientes.
- No use el aparato en habitaciones en las que se usen aerosoles o se administre oxígeno puro.
- No use el aparato cuando el cable de alimentación se encuentre dañado, el adaptador esté defectuoso, el aparato no funcione correctamente, cuándo éste se haya caído al suelo o al agua o haya sufrido un desperfecto.

1.1 Importante

- No use el cable de alimentación para tirar, transportar o girar el aparato ni tampoco lo doble.
- Evite que el aparato se caliente debido al uso prolongado.
- Desconecte el aparato de la toma de corriente sólo con manos secas.

1.2 Recomendaciones importantes – por el bien de su salud

Cada persona reacciona de manera diferente ante un masaje. Para algunas personas es agradable un masaje suave, para otras un masaje intenso, con o sin calor. Tras haber realizado varias aplicaciones con el aparato de masaje **FRM MEDISANA** podrá determinar su propia forma de aplicación óptima para alcanzar la relajación deseada. El aparato de masaje se caracteriza por su fácil manejo, sin embargo debe observar por favor explícitamente las siguientes indicaciones:

- Consulte con su médico antes de realizar la aplicación si sufre diabetes, está embarazada o si lleva un marcapasos.
- Si tiene alguna duda en relación con la tolerancia consulte por favor con su médico antes de realizar la primera aplicación con el aparato de masaje.
- No utilice el aparato en zonas corporales inflamadas, infectadas o lesionadas.
- En caso de sufrir dolor muscular o de las articulaciones durante un período de tiempo largo consulte con su médico. Los dolores persistentes pueden ser síntomas de una enfermedad seria.
- Desaconsejamos la utilización de este aparato si padece de varices.
- Si durante la aplicación sufre dolores o cualquier tipo de molestia interrumpa la aplicación inmediatamente.
- Consulte con su médico antes de realizar la aplicación si sufre dolor o hinchazón inexplicables en las piernas o en los pies y tras haber sufrido lesiones musculares. Interrumpa el masaje si nota dolor o si se produce una hinchazón durante la aplicación.

2.1 Volumen de entrega

Por favor primeramente compruebe que el aparato esté completo.

El volumen de entrega consta de:

- El aparato de masaje **FRM**
- Las instrucciones de manejo
- La tarjeta de garantía

2.2 Diferentes tipos de aplicación con el aparato de masaje **FRM MEDISANA**

Los pies y la espalda son zonas corporales que sufren una fuerte carga diaria. Los resultados de esta carga son a menudo tensiones, endurecimientos musculares y dolor. Mediante el aparato de masaje **FRM MEDISANA** puede aliviar estas molestias y relajar su espalda y sus pies tras un día agotador.

Para ello el aparato de masaje le ofrece varios tipos de aplicación:

- Masaje de las zonas superior e inferior de la espalda
- Masaje de los pies

- Masaje de los puntos reflejos de los pies
- Tratamiento de frío / calor

Cada masaje puede ser combinado con un tratamiento de calor o de frío. Adicionalmente el aparato le ofrece la posibilidad de calentar ligeramente la superficie de masaje con los microbotones de vibromasaje. El calor fomenta la relajación y produce un efecto agradable en los músculos.

El aparato ha sido dotado con dispositivos flexibles para masajes de acupresión para poder llevar a cabo un masaje relajante de los puntos reflejos. Este tipo de masaje se basa en la experiencia de que cada parte y cada órgano corporal se corresponde con una zona de reflejo determinada en el pie. Desde las zonas de la planta del pie estimuladas son enviados impulsos nerviosos al cerebro. Desde allí es transmitido el efecto a los órganos y a las partes corporales. Existe la posibilidad de excitar o relajar órganos, de estimular la circulación sanguínea o de aliviar dolor mediante los puntos reflejos de los pies.

El aparato no sólo es adecuado para realizar masajes, sino también para realizar tratamientos de frío / calor que excitan la piel estimulando los tejidos situados por debajo de la misma y apoyando así las fuerzas regenerativas del cuerpo.

3.1 Masaje de los pies y de los puntos reflejos

Masaje de los pies

Coloque el aparato de masaje **FRM MEDISANA** sobre el suelo de forma segura contra vuelcos delante de una silla cómoda y conecte el cable de red a un enchufe. Siéntese de forma relajada y coloque los pies sobre el aparato.

Girando los dos pies de apoyo situados en la parte inferior del aparato puede ajustar el ángulo de inclinación según sus necesidades individuales.

Pulsando la tecla de función de masaje **2** se activa la vibración de los microbotones **5** y de los dispositivos flexibles para masaje **6** en el nivel **1**. La iluminación de la lámpara de control situada al lado de la caracterización „**LO**” indica el funcionamiento en el nivel inferior de vibración. Pulsando la tecla de función de masaje **2** nuevamente puede ajustar la vibración al nivel **2**. Al mismo tiempo la iluminación de la lámpara de control salta de „**LO**” a „**HI**”. Pulsando otra vez la tecla de función de masaje **2** se desconecta la vibración. Para calentar la superficie de masaje pulse la tecla de función **1**. La superficie de masaje puede ser calentada junto con la vibración o independientemente. La iluminación de la lámpara de control **1** indica que la función de calentamiento ha sido seleccionada. Para desconectar el calor pulse nuevamente la tecla de función **1**.

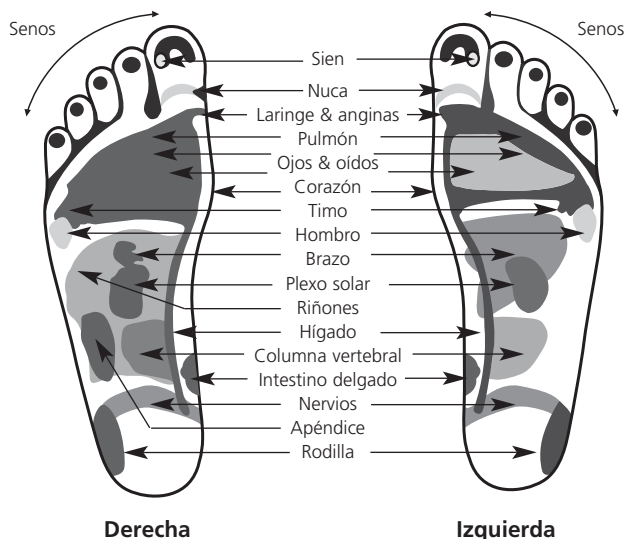
Por favor desconecte ambas funciones (vibración y calor) antes de desconectar el cable de red del aparato del enchufe.

Masaje de los puntos reflejos

Los dispositivos flexibles para masajes de acupresión **6** son especialmente adecuados para aumentar su bienestar o para aliviar la rigidez de determinadas

partes del cuerpo. Para ello tome como referencia el mapa de los puntos reflejos representado a continuación. Concentre el masaje en aquel punto de la planta del pie que se corresponda con la zona corporal a tratar. Estimule cada zona deseada durante 3-5 minutos.

Mapa de los puntos reflejos:



3.2 Masaje de la espalda

Masaje de la zona superior de la espalda

- Gire los pies ajustables en sentido contrario al de las agujas del reloj hasta percibir una clara resistencia. De este modo es posible colgar el aparato al respaldo de una silla. Recomendamos utilizar una silla con respaldo alto, por ejemplo una silla de oficina.
- Introduzca el cable de red en el enchufe y asegúrese de que no esté rígido. El manejo de las teclas de función **2** y **1** es el mismo que para el masaje de los pies.
- Este tipo de aplicación está especialmente indicado para relajar tensiones musculares en la nuca y en la zona de la espalda y para aliviar dolores.
- Tras haber finalizado el tratamiento de masaje / calor pulse las teclas **2** y **1** repetidamente hasta que se hayan apagado todas las lámparas de control y el aparato se haya desconectado. Sólo entonces desconecte el cable de red del enchufe.

Masaje de la zona inferior de la espalda

- Coloque el aparato de masaje verticalmente con el zócalo del cable de red **8** hacia arriba sobre el asiento de una silla o sillón de tal manera que quede apoyado sobre el respaldo.



- Introduzca el cable de red en el enchufe y asegúrese de que no esté rígido.
- Maneje las teclas de función de igual modo que para el masaje de los pies.
- Siéntese de tal manera que su espalda quede apoyada contra el aparato para relajar tensiones y rigidez musculares en la zona inferior de la espalda.
- Antes de desconectar el cable de red deberían estar desconectadas todas las funciones.

3.3 Tratamiento de frío/calor

- Coloque el aparato de forma segura contra vuelcos sobre el suelo delante de una silla cómoda y conecte el cable de red a un enchufe.
- Seleccione la temperatura deseada mediante el interruptor de ajuste de la intensidad de temperatura **4** antes de activar la superficie de temperatura. La superficie se calienta desplazando el conmutador **4** hacia la derecha. La superficie se enfría desplazando el conmutador **4** hacia la izquierda.
- La superficie elevada para el tratamiento de frío / calor comienza a calentarse o a enfriarse respectivamente pulsando el interruptor **3** situado en el aparato. Pulsando nuevamente el interruptor **3** ajusta la potencia de temperatura al nivel **2**. Al mismo tiempo salta la lámpara de control de „LO“ a „HI“. Pulse interruptor **3** otra vez para finalizar el tratamiento de frío / calor. La lámpara de control del interruptor **3** se apaga.
- Mediante un tratamiento de frío / calor de 3-5 ciclos de duración se estimulan las plantas de los pies y la circulación sanguínea. El tratamiento puede ser completado con la función de masaje.
- El número de ciclos del tratamiento de frío / calor no debe ser superior a cinco diarios.

3.4 Duración del tratamiento

Generalmente puede realizar un tratamiento de masaje de aprox. 10-15 minutos una o dos veces al día. ¡Sin embargo debe asegurarse de que tras cada tratamiento el aparato se haya enfriado completamente antes de volver a ponerlo en funcionamiento!

4.1 Limpieza y cuidado

- Antes de limpiar el aparato asegúrese de que el cable de red haya sido desconectado del enchufe. Limpie el aparato en frío con un paño suave y húmedo.
- Por favor no utilice soluciones abrasivas ni cualquier otro detergente para la limpieza, ya que de lo contrario se podría producir corrosión de las superficies.
- Almacene el aparato en un lugar fresco y seco.
- Enrolle el cable de red con cuidado para evitar que se produzca una rotura.

4.2 Indicaciones para la eliminación



Elimine su aparato eléctrico tras su vida útil conforme a la normativa de protección del medio ambiente.

Los embalajes se pueden volver a utilizar o aprovecharse como materia prima, las piezas de metal deben llevarse al chatarrero, los plásticos, los componentes eléctricos y electrónicos deben eliminarse como chatarra eléctrica.

Para más información sobre cómo deshacerse de su aparato, diríjase a su ayuntamiento o a su establecimiento especializado.

4.3 Datos técnicos

Denominación y modelo	: Aparato de masaje FRM MEDISANA
Medidad (L x A x A)	: ca. 375 x 335 x 110 mm
Peso	: ca. 2 kg
Alimentación de corriente	: 230 v / 50 hz
Potencia de calentamiento	: 50 Vatios
Nº de artículo	: 88282
EAN-Nº	: 401558882821



Con vistas a mejoras de la calidad del producto, nos reservamos el derecho de introducir modificaciones técnicas y de diseño.

5.1 Condiciones de garantía y reparación

Le rogamos consulte con su distribuidor especializado o directamente con el centro de servicio técnico en caso de una reclamación. Si tuviera que remitirnos el dispositivo, le rogamos indique el defecto y adjunte una copia del recibo de compra.

En este caso, se aplicarán las siguientes condiciones de garantía:

1. Con relación a los productos de **MEDISANA**, se ofrece una garantía por un período de tres años a partir de la fecha de compra. En caso de una reclamación, la fecha de compra debe probarse mediante el recibo de compra o la factura.
2. Los defectos de material o de fabricación se eliminarán de forma gratuita dentro del período de garantía.
3. La aplicación de la garantía no conlleva una extensión del período de garantía, ni con respecto al dispositivo ni con respecto a los componentes sustituidos.
4. Esta garantía no cubre:
 - a. todos los daños causados por abuso, por ej. por incumplimiento del manual de uso;
 - b. los daños debidos a reparaciones o intervenciones por parte del comprador o terceros no autorizados;
 - c. los daños de transporte causados durante el transporte del domicilio del fabricante al consumidor o durante el envío al servicio técnico;
 - d. accesorios sometidos a un desgaste normal.
5. Se excluye cualquier responsabilidad por los daños directos o indirectos causados por el dispositivo, aunque el daño en el dispositivo haya sido considerado como una reclamación justificada.

Si tuviera dudas o preguntas con respecto a este u otros productos, le responderemos con mucho gusto.

MEDISANA AG

Itterpark 7-9

D-40724 Hilden

Tel.: +49 (0) 2103 / 2007-60

Fax: +49 (0) 2103 / 2007-626

eMail: info@medisana.de

Internet: www.medisana.de

Para la dirección del servicio técnico, consulte la última página.

Muito obrigada

Obrigado pela sua confiança e parabéns!

Acaba de adquirir um produto da **MEDISANA**, uma das empresas líderes a nível mundial na área da saúde.

Para que possa obter o resultado pretendido e desfrutar durante muito tempo do seu **FRM** da **MEDISANA**, recomendamos que leia cuidadosamente as indicações seguintes para a utilização e a conservação do aparelho.

**1.1
Importante**

Antes de utilizar o aparelho leia os seguintes avisos de segurança com toda a atenção e guarde o manual de instruções para o poder utilizar sempre que necessário.

Tenha atenção ao seguinte:

- Antes de conectar o aparelho à sua alimentação de corrente, tenha atenção para que a tensão eléctrica indicada na chapa de identificação corresponda à da sua rede eléctrica.
- Utilize apenas o instrumento para os fins mencionados nas instruções de utilização. O aparelho não se destina ao uso comercial.
- Nunca utilize o aparelho ao ar livre.
- Não se coloque em pé sobre o aparelho, nem se sente em cima do mesmo, pois o aparelho não está concebido para suportar todo o peso corporal do utilizador.
- Nunca cubra as ranhuras de ventilação localizadas na parte inferior do aparelho.
- Não introduza corpos estranhos em nenhum dos seus orifícios. Evite o contacto com objectos pontiagudos ou afiados. A garantia perde a validade no caso de utilizar o instrumento para fins diferentes dos referidos.
- No caso do instrumento ser utilizado na proximidade de menores ou por pessoas com capacidades limitadas ou deficientes, deverá assegurar uma vigilância permanente. Tenha em atenção que os instrumentos de utilização medicinal não são brinquedos.
- Em caso de avaria, não tente repará-lo. Se o fizer, não só a garantia perde a validade como podem ocorrer perigos graves (incêndio, descarga eléctrica, lesão). Mandar reparar os instrumentos nos centros de assistência autorizados.

Tenha presente o seguinte no que diz respeito a aparelhos eléctricos:

- Não apanhe nunca um instrumento que tenha caído na água nem o desligue a seguir da tomada de corrente.
- Não utilize nunca um aparelho eléctrico durante o duche ou o banho e guarde-o num lugar onde não possa cair na banheira ou no lavatório.
- Não utilize nunca o instrumento debaixo de mantas ou almofadas.
- Mantenha o cabo de alimentação afastado de superfícies quentes.
- Não utilize o instrumento em recintos nos quais sejam utilizados aerossóis ou seja administrado oxigénio puro.
- Não utilize o instrumento quando o cabo de alimentação estiver danificado adaptador tiver algum defeito, o instrumento não funcionar convenientemente, quando o mesmo tiver caído no chão ou na água ou tiver sofrido alguma avaria.

1.1 Importante

- Não utilize o cabo de alimentação para puxar, transportar ou rodar o instrumento, nem o dobre.
- Evite que o instrumento fique quente devido a utilização prolongada.
- Puxe a ficha da tomada apenas com mãos secas.

1.2 Recomendações importantes – a favor da sua saúde

Cada pessoa reage de forma diferente a uma massagem. Individualmente, uma pessoa pode ficar satisfeita com uma massagem suave, outra pessoa preferir uma massagem intensiva, com ou sem calor. Após algumas utilizações do aparelho de massagem **FRM** da **MEDISANA**, irá encontrar a forma de utilização ideal para obter o relaxamento pretendido. O aparelho de massagem caracteriza-se pelo manuseio simples. Contudo, deve ter atenção às seguintes indicações:

- Caso sofra de uma doença diabética, estiver grávida ou se tiver um pacer-maker, antes da utilização do aparelho, consulte o seu médico.
- Se tiver dúvidas em relação à compatibilidade ou questões a nível da saúde relativas à utilização, antes da primeira utilização, consulte o seu médico.
- Não utilize o aparelho em partes do corpo que apresentem inchaços, inflamações ou feridas.
- Se sentir dores nos músculos ou articulações durante um período mais prolongado, informe o seu médico. As dores duradouras poderão ser um sintoma de uma doença grave.
- Em caso de varizes, desaconselhamos a utilização do aparelho.
- Se sentir dores ou mal-estar durante a utilização, interrompa imediatamente o tratamento.
- Em caso de dores inexplicáveis ou inchaços nas pernas ou pés, bem como após uma lesão muscular, consulte o seu médico antes de utilizar o aparelho. Interrompa a massagem se sentir dores durante a utilização ou se surgirem inchaços após a utilização.

2.1 Volume de fornecimento

Por favor, verifique primeiro se o aparelho está completo.

O material fornecido é composto por:

- O aparelho de massagem **FRM**
- Instruções de utilização

Múltiplas possibilidades de utilização do aparelho de massagem **FRM** da **MEDISANA**

No dia-a-dia, as costas e os pés sofrem esforços intensos e são um local privilegiado para a ocorrência de dores, endurecimentos e tensões musculares. Com o aparelho de massagem **FRM** da **MEDISANA** tem a possibilidade de mimar as suas costas e pés relaxando de forma agradável após um dia cansativo.

Para isso, o aparelho de massagem oferece-lhe diferentes possibilidades de utilização:

- Massagem das zonas superior e inferior das costas
- Massagem dos pés
- Massagem das zonas de reflexo dos pés
- Tratamento por ciclos de temperatura

Cada massagem pode ser combinada livremente com um tratamento de calor ou de frio. Adicionalmente, o aparelho oferece-lhe a possibilidade de aquecer suavemente as zonas de massagem com saliências vibratórias. Isto permite estimular o relaxamento e tem um efeito agradável sobre os músculos.

O aparelho está equipado com pontos de massagem de acupressão para uma massagem descontraída das zonas de reflexo. Esta forma de massagem baseia-se na experiência de que cada parte do corpo e cada órgão está atribuída a uma determinada zona de reflexo no pé. As zonas estimuladas da sola do pé emitem impulsos nervosos para o cérebro. O cérebro, por sua vez, transmite o efeito aos órgãos ou partes do corpo. Através das zonas do pé é possível estimular ou acalmar os órgãos, estimular a circulação ou atenuar as dores.

Para além da massagem, o aparelho também é adequado para tratamentos térmicos, em que os estímulos de calor e de frio estimulam a pele. O tecido inferior é estimulado e as forças regeneradoras do corpo são apoiadas.

3.1

Massagem dos pés e massagem das zonas de reflexo

Massagem dos pés

Coloque o aparelho de massagem **FRM** da **MEDISANA**, de forma segura, sobre um piso à frente de uma cadeira confortável e insira a ficha de rede numa tomada. Sente-se de forma descontraída e coloque os seus pés sobre o aparelho.

Rodando os dois pés reguláveis na parte inferior do aparelho, é possível adaptar o ângulo de inclinação às suas necessidades individuais.

Carregando no botão de massagem **2**, active a massagem da superfície das saliências vibratórias **5** e os pontos de massagem de acupressão **6** no nível **1**. Quando a lâmpada de controlo acender ao lado de “**LO**” é indicado que o funcionamento está a decorrer no nível de vibração inferior. Carregando novamente no botão de massagem **2** poderá ajustar a vibração para o nível **2**. Simultaneamente, a indicação das lâmpadas de controlo muda de “**LO**” para “**HI**”. Se voltar a carregar o botão de pressão **2**, a vibração desliga-se.

Pode aquecer a zona de massagem premindo o botão de função **5**. A zona de massagem pode ser aquecida para acompanhar a vibração ou independentemente dela. Quando a função estiver ligada, a lâmpada de controlo acende ao lado do botão de função **1**. O calor é desactivado carregando novamente no botão de função **1**.

Por favor, desligue ambas as funções (vibração e calor) no aparelho antes de retirar a ficha de rede da tomada.

Massagem das zonas de reflexo

Para aumentar a sensação de bem-estar ou eliminar tensões musculares em determinadas partes do corpo, pode utilizar os pontos de massagem de acupressão com efeito mola **6**.

Para tal, oriente-se pelo seguinte esquema das zonas de reflexo. Concentre a massagem na zona da sola do pé que corresponde à região alvo do seu corpo. Estimule cada zona pretendida durante três a cinco minutos.

Esquema das zonas de reflexo:



3.2 Massagem das costas

Massagem da zona superior das costas

- Rode os pés ajustáveis contra o sentido dos ponteiros do relógio até sentir uma resistência perceptível. Deste modo, pode suspender o aparelho no encosto de uma cadeira. Para isso, o melhor é utilizar uma cadeira com um encosto elevado, p.ex. uma cadeira de escritório.
- Insira a ficha de rede na tomada e tenha atenção para que o cabo não seja esticado. A operação dos botões de função 2 e 1 é igual à do manual da massagem dos pés.
- Com esta forma de utilização é possível desanuviar e aliviar especialmente tensões e endurecimentos musculares no pescoço e na zona superior das costas.
- Depois de ter terminado a massagem/tratamento térmico, pressione os botões 2 e 1, as vezes necessárias, até que todas as lâmpadas de função se tenham apagado e o aparelho de massagem esteja desligado. Só depois, retire a ficha de rede da tomada.

Massagem da zona inferior das costas

- Coloque o aparelho de massagem na vertical, com a conexão do cabo de rede 8 para cima, na superfície do assento de uma cadeira ou sofá, de modo a estar apoiado no encosto.

Insira a ficha de rede na tomada e tenha atenção que o cabo não seja esticado.



- Opere os botões de função como descrito na massagem dos pés.
- Sente-se na cadeira de modo que as suas costas estejam encostadas ao aparelho, para desanuviar tensões e endurecimentos musculares na zona inferior das costas.
- Antes de retirar a ficha de rede, todas as funções devem estar desligadas.

3.3 Tratamento por ciclos de temperatura

- Coloque o aparelho de massagem, de forma segura, sobre o piso à frente de uma cadeira confortável e insira a ficha de rede numa tomada.
- Em seguida e antes de activar a superfície de temperatura, seleccione o âmbito de temperatura pretendido no comutador de calor-frio ④. A área aquece-se quando deslocar o comutador ④ para a direita. A área arrefece quando deslocar o comutador ④ para a esquerda.
- A superfície saliente do tratamento térmico começa a ser aquecida ou arrefecida quando premir o botão ③ no aparelho. Carregando novamente no botão ③ ajuste a potência da temperatura para o nível 2.
- Simultaneamente, a indicação das lâmpadas de controlo comuta de “LO” para “HI”. Volte a premir o botão de funções ③ para terminar o tratamento térmico. Depois, a lâmpada de controlo ao lado do botão de função ③ apaga-se.
- Através de um tratamento alternado de frio e quente em três até cinco ciclos, estimule as solas dos pés e a circulação. O tratamento pode ser opcionalmente completado através da função de massagem.
- O número de tratamentos de aquecimento por ciclos não deve exceder cinco por dia.

3.4 Duração de utilização

De um modo geral, poderá efectuar um tratamento de massagem de aprox. 10 a 15 minutos e repeti-lo uma a duas vezes diárias. Contudo, tenha atenção para que o aparelho esteja completamente arrefecido após cada utilização antes de voltar a colocá-lo em funcionamento!

4.1 Limpeza e conservação

- Antes de limpar o aparelho, certifique-se de que o aparelho está desligado e que a ficha de rede está retirada da tomada. Limpe o aparelho arrefecido com um pano húmido e macio.
- Por favor, não utilize substâncias agressivas como, p.ex. creme de limpeza ou outros detergentes semelhantes para a limpeza. A superfície pode ser danificada.
- Guarde o aparelho num local seco e fresco.
- Enrole cuidadosamente o cabo de alimentação para evitar danos no mesmo.

4.2 Indicações sobre a eliminação



Após o fim da vida útil do aparelho eléctrico, eliminá-lo de forma a não prejudicar o meio ambiente!

Embalagens podem ser reutilizadas ou recicladas, peças metálicas que podem ser reaproveitadas, plásticos, componentes eléctricos ou electrónicos devem ser descartados como resíduos eléctricos e electrónicos.

Para mais informações sobre as formas de descarte, contacte as autoridades locais ou o seu revendedor.

4.3 Dados técnicos

Denominação e modelo	:	Aparelho de massagem FRM da MEDISANA
Dimensões C x L x A	:	375 x 335 x 110 mm
Peso	:	aprox. 2 kg
Alimentação eléctrica	:	230 Volt / 50 Hz
Consumo	:	50 Watt
N.º de artigo	:	88282
Número EAN	:	4015588882821



Devido aos constantes melhoramentos do produto, reservamos o direito a proceder a alterações técnicas e estéticas.

5.1 Garantia e condições de reparação

Por favor, em caso de garantia, contacte o seu revendedor especializado ou directamente o centro de assistência. Se for necessário enviar o aparelho, por favor, envie o aparelho indicando a avaria e acompanhado de uma cópia do recibo de compra.

Em caso de garantia aplicam-se as seguintes condições:

1. Aos produtos **MEDISANA** concedemos uma garantia de três anos a partir da data de compra. Em caso de garantia, a data de compra tem de ser comprovada através do recibo de compra ou factura.
2. As deficiências devido a erros de material ou de fabricação são eliminadas gratuitamente dentro do prazo de garantia.
3. Após um serviço de garantia, o prazo da garantia não é prolongado, nem para o aparelho nem para as peças substituídas.
4. A garantia exclui:
 - a. todos os danos resultantes de manuseamento inadequado como, p.ex., devido ao não cumprimento do manual de instruções.
 - b. danos resultantes de reparações ou intervenções pelo comprador ou por terceiros não autorizados.
 - c. danos de transporte resultantes do percurso entre o fabricante e o consumidor ou durante o envio para o serviço de assistência a clientes.
 - d. componentes exteriores sujeitos a um desgaste normal.
5. Não nos responsabilizamos por danos consequentes directos ou indirectos que são causados pelo aparelho mesmo quando o dano no aparelho é reconhecido como um caso de garantia.

Se tiver perguntas relativas a este ou a outros aparelhos, teremos muito gosto em responder às mesmas.

MEDISANA AG

Itterpark 7-9

D-40724 Hilden

Tel.: +49 (0) 2103 / 2007-60

Fax: +49 (0) 2103 / 2007-626

eMail: info@medisana.de

Internet: www.medisana.de

O endereço do serviço de assistência pode ser consultado na última página.

Hartelijk dank

U heeft een kwaliteitsproduct van **MEDISANA** aangeschaft, één van de wereldwijd leidende ondernemingen op de gezondheidsmarkt. Voor een succesvol gebruik en een lange gebruiksduur van uw **MEDISANA** massage-instrument **FRM** bevelen wij aan de hieronder beschreven aanwijzingen voor het gebruik en voor het onderhoud zorgvuldig door te lezen.

**1.1
Belangrijk**

Lees voor het gebruik van het apparaat de hieronder beschreven veiligheidsmaatregelen zorgvuldig door en bewaar de gebruiksaanwijzing voor latere raadpleging.

Opgelet voor wat volgt a.u.b.:

- Voor u het apparaat aansluit op uw stroomtoevoer, dient u erop te letten dat de netspanning, die op het typeaanduidingsplaatje staat aangegeven overeenkomt met die van uw stroomnet.
- Gebruik het toestel enkel overeenkomstig zijn doel, volgens de handleiding. Het apparaat is niet voor commercieel gebruik bedoeld.
- Gebruik het instrument niet in de open lucht.
- Ga niet op het instrument staan of zitten, omdat dit niet geschikt is voor een belasting met het totaal lichaamsgewicht.
- Bedek nooit de ventilatieroosters onderaan het instrument.
- Steek geen vreemde voorwerpen in de openingen. Vermijd contact met scherpe of puntige voorwerpen. Bij ieder ondoelmatig gebruik vervalt het recht op waarborg.
- Het gebruik van het apparaat door of in de nabijheid van kinderen of minderjarige personen mag enkel onder toezicht gebeuren. Apparaten voor medisch gebruik zijn geen speelgoed!
- Herstel het apparaat niet zelf in geval van storing. U verliest dan niet enkel elke aanspraak op waarborg, maar ernstige risico's kunnen zich voordoen (Brand, elektrische schok, verwondingen). Laat herstellingen enkel in bevoegde serviceplaatsen uitvoeren.

Besteed bij elektrische apparaten vooral aandacht aan het volgende:

- Nooit naar een toestel grijpen dat in het water gevallen is. Trek onmiddellijk de stekker uit het stopcontact.
- Geen elektrisch toestel gebruiken tijdens het baden of douchen. Bewaar of plaats geen elektrische apparaten op die plaatsen van waaruit zij in het bad of in de wastafel kunnen vallen.
- Het apparaat niet onder een deken of kussen gebruiken.
- Breng de stroomkabel nooit in de nabijheid van warme oppervlakken.
- Gebruik het toestel nooit in plaatsen waar met aërosol (sprays) wordt gewerkt of waar zuivere zuurstof wordt toegediend.
- Gebruik het apparaat niet indien de kabel van de stroomtoevoer beschadigd is of bij defecten aan het elektriciteitsnet, wanneer het toestel niet onberispelijk functioneert, wanneer het afgevallen of in het water terecht gekomen is of wanneer het beschadigd is.
- Draag, trek of draai het toestel nooit bij de stroomkabel of klem deze kabel niet in.

1.1 Wichtig

- Vermijd zeer hoge opwarming van het toestel door te lang gebruik.
- Trek de stekker enkel met droge handen uit het stopcontact.

1.2 Belangrijke aanbevelingen voor uw gezondheid

Iedere mens reageert verschillend op een massage. Helemaal individueel wordt een zachte of een intensieve massage, met of zonder warmte, als aangenaam ondervonden. Na enkele behandelingen met het **MEDISANA** massage-instrument **FRM** zult u de voor uw optimale behandelingswijze vinden, om de gewenste ontspanning te bereiken. Het massage-instrument is gekenmerkt door een bijzonder eenvoudige handhaving. Neem echter de hieronder beschreven aanwijzingen in acht.

- Indien u aan een diabetes lijdt, zwanger bent of een pacemaker draagt, neem dan eerst contact op met uw arts voordat u het instrument gebruikt.
- Neem, als u onzeker bent wat de verdraagzaamheid betreft resp. als u de gezondheid betreffende vragen over de toepassing heeft, contact op met uw arts voordat u het instrument gebruikt.
- Gebruik het instrument niet op gezwollen, ontstoken of gewond lichaamsgedeeltes.
- Neem, als u over een langere periode pijn in uw spieren of gewrichten ondervindt, contact op met uw arts. Pijn over een langere periode kan een symptoom zijn voor een ernstige ziekte.
- In het geval van spataders raden wij aan het instrument niet te gebruiken.
- Breek, indien tijdens de behandeling pijn of onpasselijkheid optreden, de behandeling meteen af.
- Neem, in het geval van een onbegrijpelijke soort pijn in benen of voeten en na spierletsel, contact op met uw arts voordat u het instrument gebruikt. Breek een massage onmiddellijk af, wanneer tijdens de toepassing pijn ondervindt of als hierna zwellingen optreden.

2.1 Verpakkings- inhoud

Vergelijk de verpakkingsinhoud met de hieronder beschreven onderdelen.

- Het massage-instrument **FRM**
- Eén gebruiksaanwijzing

2.2 Vele toepassings- mogelijkheden met de **MEDISANA** massage- instrument **FRM**

De rug en de voeten worden dagelijks sterk belast en zijn daarom bijzonder vatbaar voor spierpijn, -verhardingen en verspanningen. Met het **MEDISANA** massage-instrument **FRM** kunt u uw rug en voeten verwennen en na een lange dag aangenaam ontspannen.

Hiervoor biedt het massage-instrument verschillende toepassingsmogelijkheden:

- massage van het bovenste en onderste ruggedeelte,
- voetmassage,
- reflexzonmassage van de voeten,
- temperatuurcyclusbehandeling.

Iedere massage kan naar keuze met een warmte- of koudbehandeling gecombineerd worden. Bovendien biedt het instrument de mogelijkheid de massagevlakken met vibronoppen zacht te verwarmen. Dit bevordert de ontspanning en heeft een aangename uitwerking op de spieren.

Voor een aangename reflexzonemassage is het instrument van acupressurmassagepunten voorzien. Deze massagevorm berust op de ervaring dat aan ieder lichaamsdeel en ieder orgaan een bepaalde reflexzone van de voet correspondeert. Vanuit de gestimuleerde zones van de voetzool worden er zenuwimpulsen naar de hersenen gestuurd. De hersenen overdraagt de werking aan de organen en lichaamsdelen. Het is mogelijk via de voetzones organen te stimuleren of te kalmeren, de doorbloeding te bevorderen of pijn te stillen.

Naast de massage is het instrument ook geschikt voor een temperatuurbehandeling met behulp van warmte- en koudeprikkels die de huid stimuleren. Het weefsel onder de huid wordt gestimuleerd en de regeneratieve kracht van het lichaam wordt gesteund.

3.1

Voetmassage en reflexzonemassage

Voetmassage

Plaats het **MEDISANA** massage-instrument **FRM** voor een makkelijke stoel op een vlakke ondergrond en steek de connector in een wandcontactdoos. Neemt u ontspannen plaats en plaats uw voeten op het instrument.

Draai aan de twee instelbare pootjes aan de onderzijde van het instrument, om de hellingshoek aan uw individuele behoeftes aan te passen.

Druk eenmaal op de massagetoets **2**, om de massage van het vibronoppenvlak **5** en de acudruk-massagepunten **6** te activeren op het niveau **1**. De controlelamp naast het symbool „LO” gaat branden en geeft aan dat het instrument op een lage vibratieniveaus is ingesteld. Druk nogmaals op de massagetoets **2**, om de vibratie op het niveau **2** in te stellen. Tegelijkertijd verandert de indicator van de controlelamp van „LO” in „HI”. Als u nogmaals op de massagetoets **2** drukt, wordt de vibratie uitgeschakeld.

U kunt het massagevlak verwarmen door op de functietoets **1** te drukken. Het massagevlak kan in combinatie met vibratie of zonder vibratie worden verwarmd. Wanneer de functie ingeschakeld is, gaat de controlelamp naast de functietoets **1** branden. Druk nogmaals op de functietoets **1**, om de warmte te deactiveren.

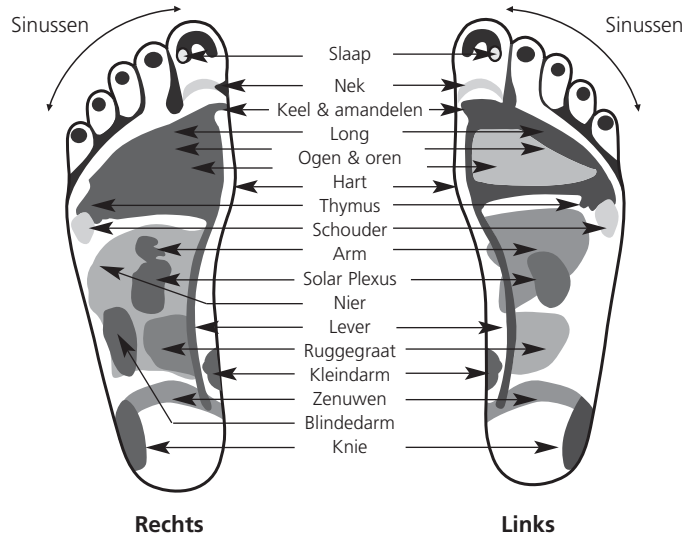
Schakel altijd eerst beide functies (vibratie en warmte) van het instrument uit en haal pas daarna de stekker uit de wandcontactdoos.

Reflexzonemassage

De verende acudruk-massagepunten **6** zijn bedoeld om het welzijn te bevorderen of om doelgericht verspanningen van bepaalde lichaamsgedeeltes

te verzachten. Een orientatie biedt de hieronder beschreven reflexzone-overzicht. Concentreer de massage op de degene voetzoolbereiken die aan het doelgebied van uw lichaam corresponderen. Stimuleert u elk gewenst gebied voor drie t/m vijf minuten.

Reflexzone-overzicht:



3.2 Rugmassage

Massage van het bovenste ruggedeelte

- Draai de verstelbare pootjes tegen de klok in totdat u een duidelijke weerstand ondervindt. Nu kan het instrument aan de leuning van een stoel worden opgehangen. Gebruik hiervoor een stoel met hoge rugleuning zoals een bureaustoel.
- Sluit de connector op een wandcontactdoos aan en let hierbij op dat het snoer niet gespannen wordt. Zie, voor de bediening van de functietoetsen ② en ①, de instructies voor de voetmassage.
- Met behulp van deze toepassingsvorm vooral verspanningen en spierverhardingen van de nek en het bovenste ruggedeelte verzachten.
- Druk, nadat u de massage- / warmtebehandeling voltooid heeft, meermaals op de toetsen ② en ①, totdat geen functielampen meer branden en het massage-instrument uitgeschakeld is. Haal pas hierna de connector uit de wandcontactdoos.

Massage van het onderste ruggedeelte

- Plaats het massage-instrument loodrecht op het zitvlak van een stoel of fauteuil en let op dat het door de leuning gesteund wordt en de aansluiting voor de connector ⑧ naar boven wijst. Sluit de connector op een wandcontactdoos aan en let op dat het snoer niet gespannen wordt.



- Bedien de functietoetsen zoals hierboven voor de voetmassage is beschreven.
- Neemt u zodanig in de stoel plaats dat uw rug tegen het instrument leunt, om verspanningen en spierverhardingen van het onderste ruggedeelte te verzachten.
- Schakel altijd eerst alle functies uit voordat u de connector uit de wand-contactdoos haalt.

3.3 Temperatuurcyclus behandeling

- Plaats het massage-instrument voor een gemakkelijke stoel op een vlakke ondergrond en steek de connector in een wandcontactdoos.
- Selecteer het gewenste temperatuurbereik met behulp van de warm-koud-keuzeschakelaar **4**, voordat u het temperatuurvlak activeert. Het bereik wordt verwarmd, wanneer u de keuzeschakelaar **4** naar rechts schuift. Het vlak wordt afgekoeld, wanneer u de keuzeschakelaar **4** naar links schuift.
- Het vlak voor de temperatuurbehandeling wordt verwarmd of afgekoeld, wanneer u op de toets **3** van het instrument drukt. Druk nogmaals op de toets **3** om de temperatuur op niveau **2** in te stellen. Tegelijkertijd verandert de indicator van de controlelamp van „LO” in „HI”. Druk nogmaals op de functietoets **3**, om de temperatuurbehandeling te beëindigen. De controlelamp naast de functietoets **3** brandt dan niet meer.
- Door een afwisselende koud-warm-behandeling over drie t/m vijf cycli stimuleert u de voetzolen en de doorbloeding. De behandeling kan naar keuze aangevuld worden door de massagefunctie.
- Het aantal cycluswarmtebehandelingen mag max. vijf keer per dag niet overschrijden.

3.4 Toepassingsduur

Over het algemeen kunt u zich voor een massagebehandeling ongeveer 10 t/m 15 lang tijd nemen en deze dagelijks één- tot twee keer toepassen. Neem echter in acht dat na ieder gebruik het instrument volledig afgekoeld is voordat het opnieuw wordt gebruikt!

4.1 Reiniging en onderhoud

- Schakel het instrument uit en haal de stekker uit de wandcontactdoos voordat u het reinigt. Reinig het afgekoelde instrument met een bevochtigde en zachte doek.
- Gebruik geen agressieve reinigingsmiddelen zoals schuurvloeistof of andere spoelmiddelen. Deze kunnen het oppervlak beschadigen.
- Bewaar het instrument op een droge, koele plaats.
- Rol het netsnoer zorgvuldig op, om kabelbreuk te voorkomen.

4.2 Afvalbeheer



Ontdoet u zich van uw afgedankte elektrische apparaat op een milieuvriendelijke manier.

Verpakkingen kunnen opnieuw worden gebruikt of in de grondstofkringloop gebracht, metalen onderdelen horen thuis bij de verzamelplaats voor de recycling van oud ijzer, kunststoffen, elektrische en elektronische componenten dienen als elektrisch afval te worden verwijderd.

Wendt u zich betreffende het afvalbeheer tot uw gemeente of handelaar.

4.3 Technische Daten

Naam en model	:	MEDISANA massage-instrument FRM
Afmetingen (L x B x H)	:	375 x 335 x 110 mm
Gewicht	:	2 kg
Netvoeding	:	230 Volt / 50 Hz
Verwarmingsvermogen	:	50 Watt
Artikelnr.	:	88282
EAN-Nr.	:	401558882821



In het kader van onze voortdurende inspanningen naar verbeteringen, behouden wij ons het recht voor om qua vormgeving en op technisch gebied veranderingen aan ons product door te voeren.

5.1 Garantie en reparatie- voorwaarden

Wendt u zich voor garantiegevallen altijd tot uw leverancier of tot onze klantendienst. Moet u het apparaat opsturen, stuur het dan samen met de klacht en een kopie van de aankoopbon naar onze klantendienst.

Voor garantie gelden de volgende voorwaarden:

1. Voor de producten van **MEDISANA** geldt een garantietermijn van drie jaar vanaf de datum van aankoop. Deze kan door middel van de verkoopbon of factuur worden aangetoond.
2. Alle klachten, die het gevolg zijn van materiaal of fabricagefouten worden binnen de garantietermijn gratis verholpen.
3. Een geval van garantie leidt niet tot automatische verlenging van de garantietermijn, nog voor het apparaat zelf nog voor de vervangen onderdelen.
4. Uitgesloten van garantie zijn:
 - a. Alle schade die ontstaan is door ondeskundige behandeling, b.v. het niet op de juiste wijze volgen van de gebruiksaanwijzing
 - b. Beschadigingen, die zijn ontstaan door reparaties door de koper of een ander onbevoegd persoon.
 - c. Transportschade, die is ontstaan op weg van de verkoper naar de gebruiker of tijdens het opsturen naar de klantendienst.
 - d. Toebehoren, die onderhevig zijn aan slijtage.
5. De fabrikant neemt geen verantwoording voor directe of indirecte vervolgschade die door het apparaat veroorzaakt wordt. Ook niet als de schade aan het apparaat als garantiegeval erkend is.

Mocht u vragen over deze of andere producten hebben, dan zullen wij deze graag beantwoorden.

MEDISANA AG

Itterpark 7-9

D-40724 Hilden

Tel.: +49 (0) 2103 / 2007-60

Fax: +49 (0) 2103 / 2007-626

eMail: info@medisana.de

Internet: www.medisana.de

Het adres van de klantendienst vindt u op de laatste pagina.

Sydämellinen kiitos

Kiitoksia luottamuksesta ja sydämelliset onnentoivotukset!
Olet valinnut terveystuotemarkkinoiden johtaviin yrityksiin kuuluvan **MEDISANA:n** laatutuotteen.
Jotta saavuttaisit halutun tuloksen ja sinulla olisi pitkään iloa **MEDISANA FRM**:stäsi, suosittelemme, että luet seuraavat käyttö- ja huolto-ohjeet huolellisesti läpi.

1.1 Tärkeää



Lue käyttöohje kokonaan ennen laitteen ensimmäistä käyttöä. Säilytä käyttöohjeet siltä varalta, että tarvitset niitä myöhemmin.

Noudata seuraavia ohjeita:

- Ennen kuin liität laitteen sähköverkkoon, varmista, että laitteen tyyppikilvessä annettu verkkojännite vastaa sähköverkkosi jännitettä.
- Käytä laitetta vain käyttöohjeessa selostetuissa olosuhteissa. Laitetta ei ole tarkoitettu kaupalliseen käyttöön.
- Älä käytä laitetta koskaan ulkotiloissa.
- Älä astu tai istu koskaan laitteen päälle, koska laitetta ei ole suunniteltu kuormitettavaksi koko ruumiinpainolla.
- Älä koskaan peitä laitteen alla olevia tuuletusrakoja.
- Älä työnnä vierasesineitä laitteen aukkoihin. Vältä kosketusta teräviin esineisiin. Jos laitetta käytään muuhun kuin sille tarkoitettuun käyttöön, takuun voimassaolo lakkaa.
- Kun laitetta käytetään lasten tai liikuntarajoitteisten henkilöiden läheisyydessä tai heidän hoitamiseensa, sen tulee tapahtua valvottuna. Sähkölaitteet eivät ole leikkikaluja!
- Jos laitteeseen ilmaantuu jokin vika, älä yritä korjata laitetta itse. Silloin laitteen takuun voimassaolo lakkaa ja lisäksi se saattaa aiheuttaa myöhemmin vaaratilanteita (tulipalo, sähköisku, vammoja). Korjauta laite aina valtuutetussa huollossa.

Sähkölaitteita käytettäessä on erityisesti huomioitava:

- Älä yritä nostaa veteen pudonnutta laitetta. Vedä virtajohto aina ensin pistorasiasta.
- Älä käytä mitään sähkölaitetta suihkun tai kylvyn aikana. Älä säilytä sähkölaitteita paikassa, mistä ne voivat pudota kylpyammeeseen tai pesualtaaseen.
- Älä koskaan käytä laitetta peittojen tai tyynyjen alla.
- Vältä virtajohdon joutumista kuumille pinnoille.
- Älä käytä laitetta tilassa, jossa käytetään aerosoleja tai puhdasta happea.
- Älä käytä laitetta, jos virtajohto on vaurioitunut, verkko-osa on viallinen tai jos laite ei toimi kunnolla, jos laite on pudonnut maahan tai veteen, tai se on muuten vaurioitunut.
- Älä koskaan kanno, vedä tai käännä laitetta verkkojohdosta äläkä purista johtoa mihinkään.
- Vältä laitteen kuumenemista liian pitkän käytön aikana.
- Vedä pistoke pistorasiasta ainoastaan kuivin käsin.

1.2 Tärkeitä suosituksia terveytesi hyväksi

Jokainen reagoi hierontaan eri tavoin. Toisista tuntuu miellyttävältä hellä, toisista voimakas hieronta, lämmön kanssa tai ilman, aivan yksilöllisesti. Käytettyäsi **MEDISANA FRM** - hierontalaitetta muutamia kertoja, löydät itsellesi sopivan käyttömuodon halutun rentoutuksen saavuttamiseksi. Hierontalaitteen käyttö on erittäin yksinkertaista. Kuitenkin tulisi ehdottomasti noudattaa seuraavia ohjeita:

- Mikäli sairastat diabetesta, olet raskaana tai käytät sydämentahdistajaa, neuvottele lääkärisi kanssa ennen käyttöä.
- Myös silloin, jos epäilet käytön yhteensopivuutta tai sinulla on terveyteen liittyviä kysymyksiä käytöstä, keskustele ennen ensimmäistä käyttöä lääkärisi kanssa.
- Älä käytä laitetta turvonneisiin, tulehtuneisiin tai loukkaantuneisiin kehon osiin.
- Mikäli tunnet lihaksissasi tai nivelissäsi kipua pidemmän aikaa, ilmoita asiasta lääkärillesi. Pidempään kestävät kivut saattavat olla vakavan sairauden oire.
- Emme suosittele käyttöä suonikohjuista kärsiessäsi.
- Mikäli käytön aikana esiintyy kipuja tai epämiellyttävää oloa, keskeytä käyttö välittömästi.
- Mikäli tunnet selittämätöntä kipua tai turvotusta säärissäsi tai jaloissasi tai olet loukannut lihaksesi, neuvottele lääkärisi kanssa ennen käyttöä. Keskeytä hieronta, mikäli tunnet käytön aikana kipuja tai sen jälkeen esiintyy turvotusta.

2.1 Pakkauksen sisältö

Tarkasta ensimmäiseksi, että laite on kunnossa.

Toimituslaajuuteen kuuluu:

- **FRM** - hierontalaite
- Käyttöohje

2.2 MEDISANA FRM - hierontalaitteen monipuoliset käyttömahdollisuudet

Selkää ja jalkoja rasitetaan päivittäin voimakkaasti ja siksi ne ovat erityisen alttiita lihaskivuille, -kovettumille ja lihasjännityksille. **MEDISANA FRM** hierontalaitteella voit hemmotella selkää ja jalkoja sekä rentoutua pitkän päivän jälkeen miellyttävästi.

Hierontalaite tarjoaa tähän erilaisia käyttömahdollisuuksia:

- Ylemmän ja alemman selkääalueen hieronta
- Jalkahieronta
- Jalkojen vyöhykehieronta
- Lämpöjaksohoito

Jokaiseen hierontaan voidaan halutessa liittää lämpö- tai kylmähoito. Lisäksi laite tarjoaa mahdollisuuden lämmitää värinänystyillä varustettuja hieron tapintoja kevyesti. Tämä edistää rentoutumista ja vaikuttaa miellyttävästi lihasosioihin.

Hyvää tekevää vyöhykehierontaa varten laite on varustettu akupainelu-hierontapisteillä. Tämä hieronnan muoto perustuu kokemukseen siitä, että jokaista kehon osaa ja jokaista elintä vastaa jalassa tietty vyöhyke. Jalkapohjan stimuloituista vyöhykkeistä lähetetään hermoimpulsseja aivoihin. Sieltä vaikutus välitetään eteenpäin elimille tai kehon osille. Jalan vyöhykkeiden kautta voidaan kiihottaa tai rauhoittaa elimiä, edistää verenkiertoa tai lievittää kipuja.

Hieronnan lisäksi laite soveltuu myös lämpöhoitoon, jossa lämpö- ja kylmävaikutus stimuloi ihoa. Ihon alla olevaa kudosta ärsytetään ja kehon uusiutumisvoimia tuetaan.

3.1 Jalkahieronta ja vyöhykehieronta

Jalkahieronta

Aseta **MEDISANA FRM** -hierontalaite tukevasti lattialle mukavan tuolin eteen ja työnnä verkkopistoke pistorasiaan. Istu rennosti tuoliin ja aseta jalkasi laitteelle.

Kääntämällä laitteen alapuolella sijaitsevia kahta säädettävää jalkaa voidaan laitteen kulmaa säätää henkilökohtaisiin tarpeisiin sopivaksi.

Hierontapainiketta **2** painamalla aktivoidaan värinänystypinnan **5** hieronta ja akupainelu-hierontapiste **6** tasolla **1**. Valvontalamppu palaa "LO"-merkinän vieressä ja osoittaa käyttöä alhaisella värinätasolla. Painamalla hierontapainiketta **2** uudelleen asetetaan värinä tasolle **2**. Samalla valvontalampun näyttö siirtyy „LO“:sta „HI“:lle. Kun painat hierontapainiketta **2** vielä kerran, kytket värinän pois päältä.

Voit lämmitää hierontapintaa painamalla toimintopainiketta **5**. Hierontapinta voidaan lämmitää värinän lisäksi tai värinästä riippumatta. Jos toiminto on päällä, palaa toimintopainikkeen **1** viereinen valvontalamppu. Lämpö sammutetaan painamalla toimintopainiketta **1** uudelleen.

Sammuta molemmat toiminnot (värinä ja lämpö) laitteesta ennen verkkopistokkeen irrottamista pistorasiasta.

Vyöhykehieronta

Joustava akupainelu—hierontapiste **6** soveltuu hyvän olon lisäämiseen tai jännityksen laukaisemiseen kohdistetusti tietyistä kehon osista. Käytä vyöhykekarttaa avuksesi. Keskitä hieronta siihen jalkapohjan alueeseen, joka vastaa kehosi kohdealuetta. Stimuloi haluttua aluetta aina kolmesta viiteen minuuttia.

Vyöhykekartta:

Poskiontelot

Poskiontelot



Oikea

Vasen

3.2 Selkähieronta

Ylemmän selkääalueen hieronta

- Käännä säädettäviä jalkoja vastapäivään, kunnes tunnet selkeää vastustusta. Näin voit ripustaa laitteen tuolin selkänojaan. Parhaiten tähän soveltuu korkeaselkäinen tuoli, esim. toimistotuoli.
- Työnnä verkkopistoke pistorasiaan, ja varmista, ettei kaapeli kiristy. Toimintopainikkeiden **2** ja **1** käyttö vastaa jalkahieronnan ohjeita.
- Tällä käyttömuodolla voidaan erityisesti laukaista ja lievittää lihaskovettumia ja lihaskovettumia niskassa ja selän yläosassa.
- Kun olet lopettanut hieronta-/lämpöhoidon, paina painikkeita **2** ja **1** niin monta kertaa, että kaikki toimintolamput sammuvat ja hierontalaite on pois päältä. Vedä vasta sitten verkkopistoke pistorasiasta.

Alemman selkääalueen hieronta

- Aseta hierontalaite tuolin istuimelle pystyyn verkkojohtoliitännä **8** ylöspäin niin, että se nojaa selkänojaan. Työnnä verkkopistoke pistorasiaan, ja varmista, ettei kaapeli kiristy.



- Käytä toimintopainikkeita jalkahieronnassa kuvatulla tavalla.
- Jännitysten ja lihaskovettumien laukaisemiseksi selän alaosassa itu tuoliin niin, että selkäsi nojaa laitteeseen.
- Ennen kuin irrotat verkkopistokkeen, tulee kaikkien toimintojen olla kytkettyinä pois päältä.

3.3 Lämpötila- jaksohoito

- Aseta hierontalaite tukevasti lattialle mukavan tuolin eteen, ja työnnä verkkopistoke pistorasiaan.
- Valitse sitten haluttu lämpötila-alue kuuma-kylmä-katkaisimesta **4** ennen lämpöpinnan aktivoimista. Pinta lämpenee, kun työnnät katkaisinta **4** oikealle. Pinta jäähtyy, kun työnnät katkaisinta **4** vasemmalle.
- Lämpöhoitoon korostetut pinnat alkavat kuumeta tai jäähtyä, kun painat laitteen painiketta **3**. Painamalla painiketta **3** uudelleen asetetaan lämpöteho tasolle **2**.
- Samalla valvontalampun näyttö siirtyy „LO”-sta „HI”-lle. Paina jälleen toimintopainiketta **3** lämpöhoiton lopettamiseksi. Toimintopainikkeen **3** vieressä oleva valvontalamppu on silloin sammunut.
- Vaihteleva kylmä-kuuma-hoito 3 - 5 vaiheen jaksoissa stimuloi jalkojen pintaa ja edistää verenkiertoa. Hoitoa voidaan halutessa täydentää hierontatoiminnoilla.
- Jaksolämpöhoitojen lukumäärän ei tulisi ylittää viittä päivässä.

3.4 Käyttöaika

Yleisesti ottaen voit varata hierontahoitoon noin 10 – 15 minuuttia aikaa ja suorittaa hoidon päivittäin kerran tai kaksi kertaa. Huomaa kuitenkin, että laitteen tulee jäähtyä täysin jokaisen käytön jälkeen, ennen kuin se otetaan jälleen käyttöön!

4.1 Puhdistus ja hoito

- Varmista ennen laitteen puhdistamista, että laite on kytketty pois päältä ja verkkopistoke on irrotettu pistorasiasta. Puhdista jäähtynyt laite ulkoisesti kostealla, pehmeällä liinalla.
- Älä käytä puhdistukseen voimakkaita puhdistusaineita, kuten esim. hankausnestettä tai muita pesuaineita. Ne saattavat vahingoittaa laitteen pintaa.
- Varastoi laite kuivassa, viileässä paikassa.
- Kiedo sähköjohto huolellisesti kasaan johdon murtumisen välttämiseksi.

4.2 Hävittämisohejeita



Kun sähkölaitetta ei enää käytetä, huolehdi sen hävittämisestä ympäristöystävällisesti!

Pakkaukset voidaan käyttää uudestaan tai ne voidaan kierrättää. Kierrätyskelpoiset metalliosat, muovit, sähköiset ja elektroniset osat on vietävä sähköromuihin.

Ota yhteyttä paikalliseen viranomaiseen tai myyjäliikkeeseen hävityksen suorittamiseksi.

4.3 Tekniset tiedot

Nimi ja malli	:	MEDISANA FRM -hieronta
Mitat (L x B x H)	:	375 x 335 x 110 mm
Paino	:	2 kg
Virtalähde	:	230 V / 50 Hz
Tehonotto	:	106 W
Tuote-nro.	:	88282
EAN-numero	:	4015588882821



Jatkuvan tuotekehittelyn myötä pidätämme itsellämme oikeuden teknisiin ja muotoilullisiin muutoksiin.

5.1 Takuu- ja korjausehdot

Käännä takuutapauksessa alan liikkeen tai suoraan asiakaspalveluhuollon puoleen. Jos laite tulee lähettää huoltoon, ilmoita vika ja lähetä laitteen mukana kopio ostokuitista.

Tällöin ovat voimassa seuraavat takuuehdot:

1. **MEDISANA**-tuotteille myönnetään kolmen vuoden takuu myyntipäiväyksestä. Myyntipäiväys tulee todistaa takuutapauksessa ostokuitilla tai laskulla.
2. Materiaali- tai valmistusvirioista johtuvat puutteet korjataan takuuajana maksutta.
3. Takuukorjaus ei pidennä takuuajaa, ei laitteelle eikä vaihdetulle rakenneosalle.
4. Takuun ulkopuolelle jäävät:
 - a. kaikki vahingot, jotka syntyvät asiattomasta käsittelystä, esim. käyttöohjeen noudattamatta jättämisestä.
 - b. Vahingot, joiden syyksi voidaan jättää ostajan tai asiattoman kolmannen osapuolen suorittama kunnossapito tai toimet.
 - c. Kuljetusvauriot, jotka ovat syntyneet matkalla valmistajalta kuluttajalle tai asiakaspalveluun lähetettäessä.
 - d. Lisäosat, jotka ovat alttiina normaalille kulutukselle.
5. Vastuu laitteen aiheuttamista välittömistä tai välillisistä seurausvahingoista on myös poissuljettu, jos laitteelle aiheutunut vahinko hyväksytään takuutapaukseksi.

Jos sinulla on kysyttävää tästä tai muista tuotteista, vastaamme kysymyksiisi erittäin mielellämme.

MEDISANA AG

Itterpark 7-9

D-40724 Hilden

Puh.: +49 (0) 2103 / 2007-60

Fax: +49 (0) 2103 / 2007-626

s-posti: info@medisana.de

Internet: www.medisana.de

Asiakaspalvelun osoite löytyy viimeiseltä sivulta.

Vi tackar

Tack för Ert förtroende och hjärtliga gratulationer! Ni har valt en kvalitetsprodukt från **MEDISANA**, ett av världens ledande företag i hälsobranschen. För att du ska uppnå den önskade effekten och länge kunna glädja dig åt din **MEDISANA FRM**, rekommenderar vi att läsa bruksanvisningarna här noga.

1.1 Viktigt



Läs noga igenom säkerhetshänvisningarna nedan innan Ni börjar använda apparaten och förvara bruksanvisningen för senare användning.

Ta hänsyn till följande:

- Innan du ansluter apparaten till strömnätet, måste du kontrollera att spänningen som är angiven på typskylten stämmer överens med nätspänningen.
- Använd apparaten endast enligt anvisningarna i bruksanvisningen. Produkten är inte avsedd för kommersiell användning.
- Använd inte apparaten utomhus.
- Ställ eller sätt dig inte på apparaten, för den är inte konstruerad för att belastas med hela kroppsvikten.
- Täck inte över ventilationsöppningarna nedtill på apparaten.
- För inte in några främmande föremål i någon av öppningarna. Undvik kontakten med spetsiga eller vassa föremål. Om apparaten används för andra syften än de som beskrivs i denna bruksanvisning upphör garantin att gälla.
- Om apparaten används av, på eller i närheten av barn eller rörelsehindrade personer, bör det alltid ske under uppsikt. Elektiska apparater är inga leksaker!
- Reparera inte utrustningen själv vid funktionsstörningar. Därmed upphör inte bara garantin att gälla, utan verkliga faror kan uppstå (brand, elektriska stötar, skador). Låt endast auktoriserade serviceställen genomföra reparationer.

Vänligen ta särskild hänsyn till nedanstående när elektrisk utrustning används:

- Försök inte att lyfta ut utrustningen om den hamnat i vatten. Dra genast ut kontakten ur vägguttaget.
- Använd ingen elektrisk utrustning när Ni badar eller duschar. Lagra och förvara aldrig elektrisk utrustning på platser varifrån den kan ramlar ner i badkar, dusch eller handfat.
- Använd inte utrustningen under täcken eller kuddar.
- Håll nätsladden borta från heta ytor.
- Använd inte utrustningen i lokaler där aerosol (sprayer) används eller där ren syrgas släpps ut.
- Använd inte utrustningen om nätsladden är skadad, kontakten är trasig, utrustningen inte fungerar som den ska, om den har ramlat ner, hamnat i vatten eller om den skadats på annat vis.

1.1 Viktigt

- Bär, dra och vrid aldrig utrustningen genom att hålla i nätsladden och kläm aldrig kabeln.
- Undvik att utrustningen värms upp för mycket till följd av för lång användning.
- Dra endast ut nätsladden ur vägguttaget med torra händer.

1.2 Viktiga rekommendationer för Er hälsa

Varje människa reagerar olika på massage. Helt individuellt upplevs en mjuk massage av en person som angenäm, och en intensiv massage av en annan. Det samma gäller om med eller utan värme. Efter att ha använt din **MEDISANA** massageapparat **FRM** några gånger kommer du snabbt fram till vilken form som passar bäst för att du ska uppnå den önskade avslappningseffekten. Massageapparaten är enkel att använda. Trots det bör du beakta följande anvisningar:

- Om du lider av diabetes, är gravid eller har pace-maker, bör du konsultera läkare innan du använder apparaten.
- Om du av andra skäl tvivlar på eller av hälsoskäl har frågor rörande lämpligheten att använda apparaten, bör du också konsultera läkare innan du börjar använda den.
- Använd inte apparaten på kroppsdelar som är svullna, inflammerade eller skadade.
- Om du under längre tid har smärtor i muskler eller leder, bör du informera din läkare. Ihållande smärtor kan vara symptom på allvarliga sjukdomar.
- Vid åderbräck avrådes från användning.
- Om du får smärtor eller blir illamående under användningen, bör du omedelbart avbryta den.
- Både vid oförklarliga smärtor eller svullnader i benen eller fötterna och efter muskelskador bör man konsultera läkare innan man använder apparaten. Avbryt massagen om du får smärtor under användningen eller svullnader efter den.

2.1 Förpackningens innehåll

Vänligen börja med att kontrollera om utrustningen är komplett.

I leveransen ingår:

- Massageapparaten **FRM**
- Bruksanvisning

2.2 Mångsidiga användnings- områden för **MEDISANA** massageapparat **FRM**

Rygg och fötter belastas hårt under dagens lopp och drabbas därför särskilt lätt av muskelsmärter, -förhårdningar och spändhet. Med **MEDISANA** massageapparat **FRM** kan du skämma bort rygg och fötter och koppla av på ett angenämt sätt efter en lång dag.

Massageapparaten kan användas på många olika sätt:

- Massage av det övre eller undre ryggpartiet
- Fotmassage
- Reflexzonmassage av fötterna
- Temperaturcykelbehandling

Varje massage kan om man vill kombineras med en värme- eller köldbekämpning. Med denna apparat kan man desutom värma upp massageytorna lätt med vibropunkter. Det främjar avslappningen och har en angenäm effekt på muskelpartierna.

Apparaten är utrustad med akupressur-massagepunkter för en välgörande reflexzonmassage. Denna massageform grundar sig på erfarenheten att varje kroppsdel och varje organ motsvaras av en bestämd reflexzon på foten. Från den stimulerade zonen på fotyten sänds nervimpulser till hjärnan, som sedan vidarebefordrar effekten till kroppsdelarna och organen. Man kan på så sätt stimulera organ över fotyten, förbättra blodgenomförelsen eller lindra smärtor.

Förutom för massage är apparaten även lämpad för temperaturbehandling, varigenom huden stimuleras med värme- och köldimpulser. Våvnaderna under huden stimuleras och kroppens regenerativa krafter främjas.

3.1

Fotmassage och reflexzonmassage

Fotmassage

Ställ upp **MEDISANA** massageapparat **FRM** stabilt på golvet framför en bekväm stol och sätt i stickproppen i ett vägguttag. Sätt dig bekvämt och ställ upp fötterna på apparaten.

Genom att vrida de båda inställbara fötterna på apparatens undersida kan du anpassa lutningsvinkeln individuellt.

Genom att trycka på massageknappen **2** aktiveras massagen med vibropunkttytan **5** och akutryck-massagepunkterna **6** på nivå **1**. När kontrollampen bredvid beteckningen „LO“ lyser betyder det att den lägsta vibrationsnivån är på. Trycker du till en gång till på massageknappen **2** så ökas vibrationen till nivå **2**. Samtidigt växlar kontrollampen från „LO“ till „HI“. Trycker du en gång till på massageknappen **2**, så stängs vibrationen av.

Du kan värma upp massageytan genom att trycka på funktionsknappen **5**. Massageytan kan värmas upp i kombination med vibration eller helt oberoende. När funktionen är aktiverad lyser kontrollampen bredvid funktionsknappen **1**. Uppvärmningen stängs av genom att trycka en gång till på funktionsknappen **1**.

Stäng av båda funktionerna (vibration och värme) på apparaten innan du drar ut sladden ur vägguttaget.

Reflexzonmassage

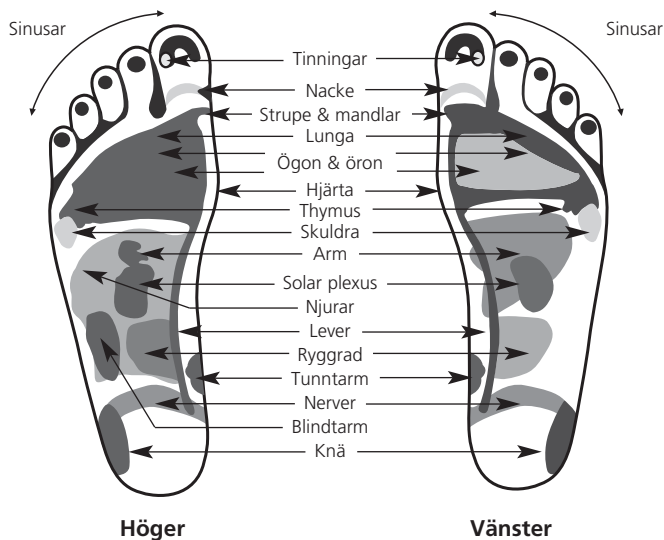
För ett bättre allmänt välbefinnande eller för att medvetet lösa spänningar i vissa kroppspartier, lämpar sig de fjädrande akutryck-massagepunkterna **6** väl.

Reflexzonmassage

För ett bättre allmänt välbefinnande eller för att medvetet lösa spänningar i vissa kroppspartier, lämpar sig de fjädrande akutryck-massagepunkterna **6** väl.

Rätta dig efter nedanstående reflexzonskarta. Koncentrera massagen på de områden av fotsulan som motsvarar kroppspartiet du vill behandla. Stimulera området i vardera tre till fem minuter.

Reflexzonskarta:



3.2 Ryggmassage

Massage av det övre ryggbpartiet

- Vrid de inställbara fötterna moturs tills du känner att det tar emot tydligt. Därigenom kan du hänga apparaten på en stolsrygg. Det går bäst med en stol med hög rygg, t.ex. en kontorsstol.
- Sätt i stickproppen i ett vägguttag och se till att kabeln inte är för hårt sträckt. Funktionsknapparna **2** och **1** användes på motsvarande sätt som vid fotmassage.
- Du kan på detta sätt framför allt lösa och lindra spänningar och muskelförhårdningar i nacken och i övre ryggbpartiet.
- När du har avslutat massage-/värmebehandlingen trycker du på knapparna **2** och **1** så många gånger tills alla funktionslamporna slocknat och massageapparaten är avstängd. Drag därefter ut sladden ur vägguttaget.

Massage av det undre ryggpartiet

- Ställ massageapparaten lodrätt, med kabelanslutningen **8** uppåt, på sittytan på en stol eller fåtölj, så att apparaten är lutad mot ryggstödet. Sätt i sladden i vägguttaget och se till att kabeln inte är för hårt sträckt.



- Använd funktionsknapparna som de beskrivits vid fotmassagen.
- Sätt dig så på stolen att din rygg är lutad mot apparaten för att lösa spänningar och muskelförhårdningar i det nedre ryggpartiet.
- Innan du drar ut sladden ur vägguttaget måste alla funktioner stängts av.

3.3 Temperaturcykelbehandling

- Ställ upp massageapparaten stabilt på golvet framför en bekväm stol och sätt i stickproppen i ett vägguttag.
- Välj önskat temperaturområde på värme-kyla-reglaget **4**, innan du aktiverar temperatyran. Området värms upp om du skjuter reglaget **4** åt höger. Ytan kyls ned om du skjuter reglaget **4** åt vänster.
- Ytan som är markerad för temperaturbehandling börjar värmas upp eller kylas ned när du trycker på knappen **3** på apparaten. Genom att trycka en gång till på knappen **3** ställs temperatureffekten in på nivå **2**.
- Samtidigt växlar kontrollampan från „LO” till „HI”. Tryck en gång till på funktionsknappen **3**, för att stänga av värmebehandlingen. Därmed slocknar även kontrollampan bredvid funktionsknappen **3**.
- Genom omväxlande kalt-varm-behandling i tre till fem cykler stimuleras fotyrtorna och blodgenomförseln. Behandlingen kan om man vill kompletteras med massagefunktionen.
- Man bör inte genomföra mer än fem temperaturcykelbehandlingar om dagen.

3.4 Användningstid

I allmänhet kan du ta ungefär 10 till 15 minuter tid på dig för en massagebehandling och utföra den en till två gånger om dagen. Du måste emellertid se till att apparaten kyls av fullständigt efter varje användning, innan den tas i drift igen!

4.1 Rengöring och vård

- Se till att apparaten är avstängd och att stickproppen är utdragen ur vägguttaget innan du rengör apparaten. Rengör den avkylda apparaten med en fuktig och mjuk trasa.
- Använd inga aggressiva ämnen för rengöringen som t.ex. skurmjolk eller andra diskmedel, för det kan skada ytan.
- Förvara apparaten på en torr och sval plats.
- Rulla ihop strömkabeln noga så att du undviker att den bryts.

4.2 Hänvisning gällande avfallshantering



Förbrukade elektroapparater ska omhändertas enligt gällande miljöbestämmelser!

Förpackningarna kan återanvändas eller återvinnas, metalldelarna ska läggas i metallåtervinningen, plast, elektriska och elektroniska komponenter måste omhändertas som elavfall.

Kontakta kommunen eller återförsäljaren för att få information om återvinning.

4.3 Teknisk Data

Namn och modell	: MEDISANA massageapparat FRM
Mått (L x B x H)	: 375 x 335 x 110 mm
Vikt	: 2 kg
Strömförsörjning	: 230 Volt / 50 Hz
Effekt	: 50 Watt
Artikel Nr.	: 88282
EAN Code	: 4015588882821



Som följd av ständigt pågående produktförbättringar förbehåller vi oss rätten till tekniska förändringar samt förändringar i utförande.

5.1 Garanti och förutsättningar för reparationer

Kontakta inköpsstället vid garantifrågor, eller tag kontakt med kundtjänst direkt. Måste produkten skickas in så bifoga uppgifter om defekten samt en kopia av inköpskvittot.

Följande garantiförutsättningar gäller:

1. På **MEDISANA** produkter lämnas tre års garanti, från inköpsdatum. Inköpsdatum ska vid garantiförehavanden förevisas med inköpskvittot eller faktura.
2. Felaktigheter på grund av material- eller tillverkningsfel åtgärdas kostnadsfritt under garantiperioden.
3. Utförande av garantiåtagande leder inte till förlängning av garanti-perioden; detta gäller för produkten själv så väl som för utbytta komponenter.
4. Garantin gäller inte för:
 - a. Alla skador som uppkommer på grund av felaktig hantering, ex. vid icke beaktande av bruksanvisningen.
 - b. Skador som kan härledas till iordningsställande eller ingrepp utförda av köparen eller annan, ej auktoriserad, person.
 - c. Transportskador som uppkommit under transport från tillverkaren till användaren eller vid insändning till kundtjänst.
 - d. Tillbehör som utsätts för normalt slitage
5. Ansvar för direkta eller indirekta följskador som förorsakas av produkten är uteslutet, även om skadan på produkten godkänns som garantiåtagande.

Vid frågor beträffande denna eller andra produkter står vi gärna till tjänst.

MEDISANA AG

Itterpark 7-9

D-40724 Hilden

Tel.: +49 (0) 2103 / 2007-60

Fax: +49 (0) 2103 / 2007-626

eMail: info@medisana.de

Internet: www.medisana.de

Serviceadressen finns på sista sidan.

Σας ευχαριστούμε

πολύ για την εμπιστοσύνη σας και σας ευχόμαστε καλή επιτυχία! Αποκτήσατε ένα προϊόν υψηλής ποιότητας της εταιρίας **MEDISANA**, η οποία είναι πρωτοπόρος στην παγκόσμια αγορά προϊόντων υγείας. Για να επιτύχετε τα επιθυμητά αποτελέσματα και για να χαρείτε για πολλά χρόνια τη συσκευής σας **MEDISANA FRM**, σας προτείνουμε να διαβάσετε προσεκτικά τις ακόλουθες οδηγίες χρήσης και περιποίησης.

1.1 Σημαντικό



Πριν θέσετε σε λειτουργία τη συσκευή, διαβάστε προσεκτικά τις ακόλουθες οδηγίες για την ασφάλεια, και διαφυλάξτε τις οδηγίες χρήσης για τις μελλοντικές εφαρμογές.

Παρακαλούμε προσέξτε τα εξής:

- Να προσέξετε προτού συνδέσετε τη συσκευή με την παροχή ρεύματος, αν η τάση ηλεκτρικού δικτύου που αναγράφεται στην ετικέτα τεχνικών στοιχείων της συσκευής ανταποκρίνεται στην τάση του ηλεκτρικού σας δικτύου.
- Να χρησιμοποιείτε τη συσκευή μόνο σύμφωνα με τον προορισμό της που αναφέρεται στις οδηγίες χειρισμού. Η συσκευή δεν προορίζεται για εμπορική χρήση.
- Μη χρησιμοποιείτε ποτέ τη συσκευή σε υπαίθριους χώρους.
- Μην στέκεστε ούτε να κάθεστε πάνω στη συσκευή, διότι η συσκευή δεν έχει σχεδιαστεί για να επιβαρύνεται με το πλήρες βάρος του σώματος.
- Μην καλύπτετε ποτέ τις σχισμές αερισμού της συσκευής.
- Μην εισάγετε ξένα αντικείμενα στις οπές. Αποφεύγετε την επαφή με αιχμυρά ή κοφτερά αντικείμενα. Σε περίπτωση χρήσης αντίθετης του προορισμού εκπίπτει η εγγυητική αξίωση.
- Όταν η συσκευή χρησιμοποιείται από ή σε παιδιά ή πλησίον παιδιών ή από άτομα με ειδικές ανάγκες, θα πρέπει αυτό να γίνεται πάντα υπό επίβλεψη. Οι ηλεκτρικές συσκευές δεν είναι παιχνίδια!
- Σε περίπτωση βλαβών, μην επισκευάζετε μόνοι σας τη συσκευή. Διότι όχι μόνο εκπίπτει κάθε εγγυητική αξίωση, αλλά ενδέχεται να προκληθούν σοβαροί κίνδυνοι (φωτιά, ηλεκτροπληξία, τραυματισμοί). Αναθέστε τις επισκευές μόνο σε αρμόδιες υπηρεσίες σέρβις.

Παρακαλούμε προσέξτε τα εξής:

- Μην προσπαθείτε να τραβήξετε μία συσκευή που έπεσε μέσα σε νερό. Βγάλτε αμέσως το καλώδιο από την πρίζα.
- Μη χρησιμοποιείτε ηλεκτρική συσκευή όταν κάνετε μπάνιο ή ντους. Μην αποθηκεύετε ούτε να διατηρείτε ηλεκτρικές συσκευές σε σημεία, από τα οποία θα μπορούσαν να πέσουν μέσα στη μπανιέρα ή στο νιπτήρα.
- Μη χρησιμοποιείτε τη συσκευή κάτω από κουβέρτες ή μαξιλάρια.
- Κρατήστε το καλώδιο τροφοδοσίας μακριά από θερμές επιφάνειες.
- Μη χρησιμοποιείτε τη συσκευή σε χώρους, εντός των οποίων χρησιμοποιούνται αεροσόλ (σπρέι) ή καθαρό οξυγόνο.
- Μη χρησιμοποιείτε τη συσκευή σε περίπτωση που το καλώδιο διανομής ρεύματος είναι ελαττωματικό, το τροφοδοτικό έχει βλάβη, η συσκευή δεν λειτουργεί άσφρα, αν έπεσε κάτω ή μέσα σε νερό ή αν παρουσιάζει βλάβη.

1.1 Σημαντικό

- Μη μεταφέρετε, τραβάτε ή στρέψετε τη συσκευή ποτέ στο καλώδιο τροφοδοσίας και μη συνθλίβετε το καλώδιο.
- Αποφεύγετε πολύ ισχυρή θέρμανση της συσκευής μέσω χρήσης μεγάλου χρονικού διαστήματος.
- Τραβάτε το βύσμα από την πρίζα μόνο με στεγνά χέρια, εφόσον η συσκευή είναι απενεργοποιημένη και δεν βρίσκεται πλέον σε λειτουργία, ακόμα και όταν θέλετε να προβείτε σε αντικατάσταση εξαρτήματος συσκευής.

1.2 Σημαντικές συστάσεις για την υγεία σας

Κάθε άνθρωπος αντιδρά διαφορετικά στο μασάζ. Μερικοί προτιμούν το απαλό μασάζ και άλλοι το έντονο. Μετά από μερικές εφαρμογές της συσκευής μασάζ **MEDISANA FRM** θα βρείτε το ιδανικό είδος μασάζ που θα σας προσφέρει την επιθυμητή χαλάρωση. Η συσκευή μασάζ είναι εύκολη στο χειρισμό της, αλλά είναι πολύ σημαντικό να διαβάσετε προσεκτικά τις ακόλουθες υποδείξεις:

- Αν πάσχετε από ασθένεια διαβήτη, είστε έγκυος, ή φοράτε βηματοδότη καρδιάς, τότε θα πρέπει πριν από την εφαρμογή να απευθυνθείτε στον ιατρό σας.
- Αν έχετε επίσης ερωτήσεις για τη χρήση της συσκευής σχετικά με την υγεία, τότε θα πρέπει πριν από την πρώτη εφαρμογή να απευθυνθείτε στον ιατρό σας.
- Μη χρησιμοποιείτε τη συσκευή σε σημεία του σώματος, τα οποία παρουσιάζουν οιδήματα, φλεγμονές ή τραύματα.
- Σε περίπτωση που αισθάνεστε για μεγάλο διάστημα πόνους στους μύες ή στις αρθρώσεις, τότε ενημερώστε σχετικά τον ιατρό σας. Επίμονοι πόνοι ενδέχεται να αποτελούν συμπτώματα σοβαρής ασθένειας.
- Σε περίπτωση κιρσών σας συμβουλεύουμε να μην χρησιμοποιείτε τη συσκευή.
- Σε περίπτωση που κατά την εφαρμογή αισθανθείτε πόνους ή αδιαθεσία, διακόψτε αμέσως τη θεραπεία.
- Σε περίπτωση ανεξήγητων πόνων ή οιδημάτων στα πόδια καθώς επίσης και μετά από τραυματισμό μυών θα πρέπει πριν από την εφαρμογή να απευθυνθείτε στον ιατρό σας. Διακόψτε αμέσως το μασάζ σε περίπτωση που κατά τη διάρκεια της εφαρμογής αισθανθείτε πόνους ή εμφανιστούν μετά οιδήματα.

2.1 Περιεχόμενο παράδοσης

Ελέγξτε αρχικά την πληρότητα της συσκευής.

Το περιεχόμενο παράδοσης περιλαμβάνει:

- Συσκευή μασάζ FRM
- Οδηγίες χρήσης

2.2 Ποικιλία δυνατοτήτων εφαρμογής της συσκευής μασάζ **MEDISANA FRM**

Η ράχη και τα πόδια επιβαρύνονται πολύ καθημερινά και ως εκ τούτου προσβάλλονται ιδιαίτερα από πόνους και σκλήρυνση μυών. Με τη συσκευή μασάζ **MEDISANA FRM** μπορείτε να ανακουφίζετε τη ράχη σας και τα πόδια σας μετά από μία κουραστική ημέρα.

Η συσκευή μασάζ σας παρέχει διάφορες δυνατότητες εφαρμογής:

- Μασάζ του επάνω ή κάτω μέρους της ράχης
- Μασάζ ποδιών

- Μασάζ ζωνών αντανακλαστικών ποδιών
- Εφαρμογή κύκλου θερμοκρασίας

Κάθε μασάζ μπορεί να συνδυαστεί επιλεκτικά με θερμή ή ψυχρή εφαρμογή. Επιπλέον η συσκευή σας παρέχει τη δυνατότητα να θερμαίνετε ελαφρώς την επιφάνεια μασάζ με δονητικά βεντουζάκια. Αυτό υποστηρίζει την χαλάρωση και επιδρά ευχάριστα στους μύες.

Για ένα ευχάριστο μασάζ των ζωνών αντανακλαστικών η συσκευή διαθέτει σημεία για θεραπεία με πίεση. Αυτό το είδος μασάζ βασίζεται στην εμπειρία, ότι για κάθε μέρος του σώματος και για κάθε όργανο υπάρχει μία συγκεκριμένη αντανακλαστική ζώνη στο πέλμα του ποδιού. Με τη διέγερση της ζώνης στο πέλμα ποδιού εκπέμπονται νευροπαλμοί στον εγκέφαλο. Από τον εγκέφαλο η επίδραση αυτή μεταβιβάζεται στα όργανα ή στα μέρη του σώματος. Μέσω των ζωνών του πέλματος ποδιού είναι εφικτή η διέγερση ή ανακούφιση οργάνων, η βελτίωση κυκλοφορίας αίματος ή η παύση πόνων.

Εκτός από το μασάζ η συσκευή είναι εξοπλισμένη και για τη θεραπεία με θερμοκρασία, κατά την οποία ερεθισμοί θερμότητας ή ψύχους διεγείρουν το δέρμα. Ο ιστός κάτω από την επιδερμίδα διεγείρεται και υποστηρίζονται έτσι οι αναζωογονητικές δυνάμεις του σώματος.

3.1

Μασάζ ποδιών και μασάζ ζωνών αντανακλαστικών

Μασάζ ποδιών

Τοποθετήστε τη συσκευή μασάζ **MEDISANA FRM** στο δάπεδο σε ασφαλή θέση μπροστά από μία αναπαυτική καρέκλα και εισάγετε το βύσμα του καλωδίου σε μία ηλεκτρική πρίζα. Καθήστε στην καρέκλα και βάλτε τα πόδια σας πάνω στη συσκευή.

Περιστρέφοντας τα δύο ρυθμιζόμενα πόδια στην κάτω πλευρά της συσκευής μπορείτε να προσαρμόσετε τη γωνία κλίσης στις προσωπικές σας ανάγκες.

Με ένα πάτημα στο πλήκτρο μασάζ **2** ενεργοποιείτε το μασάζ της επιφάνειας δόνησης βεντουζών **5** και των σημείων μασάζ με πίεση **6** στη βαθμίδα 1. Το άναμμα της λυχνίας ελέγχου πλησίον της ένδειξης “LO” δείχνει τη λειτουργία της χαμηλότερης βαθμίδας δόνησης. Με ένα δεύτερο πάτημα στο πλήκτρο μασάζ **2** ρυθμίζετε τη δόνηση στη βαθμίδα 2. Ταυτόχρονα η ένδειξη των λυχνιών ελέγχου αλλάζει από το “LO” στο “HI”. Αν πατήσετε ακόμα μία φορά στο πλήκτρο μασάζ **2**, απενεργοποιείτε τη δόνηση.

Μπορείτε να θερμάνετε την επιφάνεια μασάζ πατώντας το πλήκτρο λειτουργίας **1**. Η επιφάνεια μασάζ μπορεί να θερμανθεί για τη δόνηση ή και ανεξάρτητα της δόνησης. Αν ενεργοποιηθεί η λειτουργία, ανάβει η λυχνία ελέγχου πλησίον του πλήκτρου λειτουργίας **1**. Η θερμότητα απενεργοποιείται πατώντας ακόμα μία φορά το πλήκτρο λειτουργίας **1**.

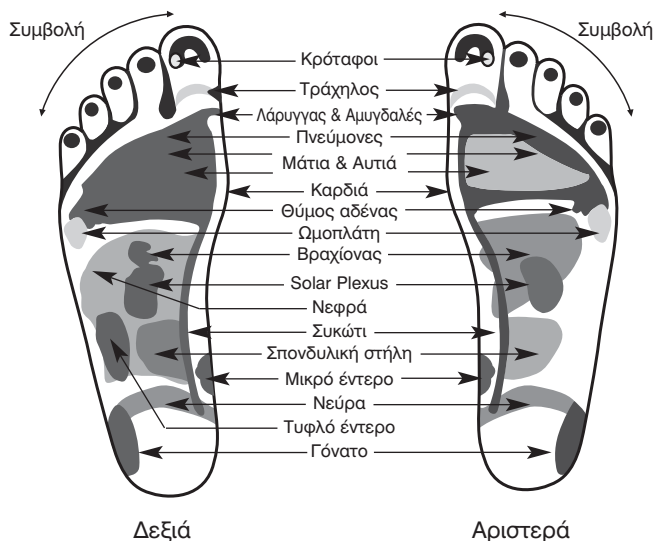
Παρακαλούμε απενεργοποιείτε και τις δύο λειτουργίες (δόνηση και θερμότητα) στη συσκευή, προτού βγάλετε το βύσμα καλωδίου από την ηλεκτρική πρίζα.

Μασάζ ζωνών αντανακλαστικών

Για να βελτιωθεί ακόμα η ευεξία ή για να χαλαρώσουν συγκεκριμένα μέρη του σώματος είναι κατάλληλα τα ελατηριωτά σημεία μασάζ με πίεση **6**.

Για καλύτερο προσανατολισμό, αναφερθείτε στην κατωτέρω κάρτα των ζωνών ανατακλαστικών. Εστιάστε το μασάζ στις περιοχές του πέλματος ποδιού σας, οι οποίες ανταποκρίνονται στην περιοχή στόχου του σώματός σας. Διεγείρετε την εκάστοτε επιθυμητή περιοχή για τρία έως πέντε λεπτά.

Κάρτα ζωνών ανατακλαστικών:



3.2 Μασάζ ράχης

Μασάζ πάνω περιοχής ράχης

- Περιστρέψτε τα ρυθμιζόμενα πόδια αριστερόστροφα έως ότου δοκιμάσετε αισθητή αντίσταση. Με τον τρόπο αυτό μπορείτε να αναρτήσετε τη συσκευή στην πλάτη μιας καρέκλας. Προς το σκοπό αυτό χρησιμοποιήστε καλύτερα μία καρέκλα με υψηλή πλάτη, π.χ. μία καρέκλα γραφείου.
- Εισάγετε το βύσμα του καλωδίου σε μία ηλεκτρική πρίζα και προσέχετε ώστε να μην τεντωθεί το καλώδιο. Ο χειρισμός των πλήκτρων λειτουργίας **2** και **1** ανταποκρίνεται στις οδηγίες του μασάζ ποδιών.
- Με αυτό το είδος εφαρμογής μπορείτε να χαλαρώσετε και να ανακουφίσετε σκληρύνσεις μυών ιδιαίτερα στην περιοχή του τραχήλου και του πάνω μέρους της ράχης.
- Μόλις τελειώσετε την εφαρμογή μασάζ/θερμότητας, πατήστε τα πλήκτρα **2** και **1** έως ότου σβήσουν όλες οι λυχνίες λειτουργίας και απενεργοποιηθεί η συσκευή μασάζ. Κατόπιν βγάλτε το βύσμα του καλωδίου από την ηλεκτρική πρίζα.

Μασάζ κάτω περιοχής ράχης

- Τοποθετήστε τη συσκευή μασάζ καθέτως, με την υποδοχή βύσματος καλωδίου **3** προς τα πάνω, πάνω στην επιφάνεια καθίσματος μιας καρέκλας ή πολυθρόνας έτσι, ώστε να εφάπτεται στην πλάτη της καρέκλας.

Εισάγετε το βύσμα του καλωδίου σε μία ηλεκτρική πρίζα και προσέχετε ώστε να μην τεντωθεί το καλώδιο.



- Χειριστείτε τα πλήκτρα λειτουργίας όπως περιγράφεται για το μασάζ ποδιών.
- Καθίστε στην καρέκλα έτσι, ώστε η ράχη σας να εφάπτεται στη συσκευή, για να χαλαρώσετε σκληρύνσεις μυών στην κάτω περιοχή της ράχης.
- Προτού βγάλετε το βύσμα καλωδίου από την πρίζα πρέπει να έχουν απενεργοποιηθεί όλες οι λειτουργίες.

3.3 Εφαρμογή κύκλου θερμοκρασίας

- Τοποθετήστε τη συσκευή μασάζ στο δάπεδο σε ασφαλή θέση μπροστά από μία αναπαυτική καρέκλα και εισάγετε το βύσμα του καλωδίου σε μία ηλεκτρική πρίζα.
- Κατόπιν επιλέξτε την επιθυμητή περιοχή θερμοκρασίας στο διακόπτη θερμότητας/ψύχους **4**, προτού ενεργοποιήσετε την επιφάνεια θερμοκρασίας. Η περιοχή θερμαίνεται όταν σπρώχνετε το διακόπτη **4** προς τα δεξιά. Η περιοχή ψύχεται όταν σπρώχνετε το διακόπτη **4** προς τα αριστερά.
- Η εξαιρούσα περιοχή για την εφαρμογή θερμοκρασίας αρχίζει να θερμαίνεται ή να ψύχεται όταν πατήσετε το πλήκτρο **3** στη συσκευή. Μέσω περαιτέρω πατήματος στο πλήκτρο **3** ρυθμίζετε την ισχύ θερμοκρασίας στη βαθμίδα **2**.
- Ταυτόχρονα η ένδειξη των λυχνιών ελέγχου αλλάζει από το “LO” στο “HI”. Πατήστε ακόμα μία φορά το πλήκτρο λειτουργίας **3**, για να τελειώσετε την εφαρμογή θερμοκρασίας. Η λυχνία ελέγχου πλησίον του πλήκτρου λειτουργίας **3** σβήνει.
- Μέσω εναλλασσόμενης εφαρμογής ψύχους-θερμότητας σε τρεις έως πέντε κύκλους διεγείρετε τις επιφάνειες ποδιών και βελτιώνετε την κυκλοφορία αίματος. Την εφαρμογή αυτή μπορείτε να την συνδυάζετε και με τη λειτουργία μασάζ.
- Ο αριθμός των κύκλων εφαρμογής θερμοκρασίας δεν θα πρέπει να υπερβαίνει τις πέντε εφαρμογές την ημέρα.

3.4 Διάρκεια εφαρμογής

Γενικά για ένα μασάζ μπορείτε να διαθέσετε 10 έως 15 λεπτά και εκτελείτε καθημερινά μία ή δύο φορές. Όμως θα πρέπει να προσέχετε, ώστε μετά από κάθε χρήση να κρυώνει τελείως η συσκευή πριν χρησιμοποιηθεί εκ νέου!

4.1 Καθάρισμα και συντήρηση

- Πριν καθαρίσετε τη συσκευή να βεβαιώνετε πάντα ότι η συσκευή είναι απενεργοποιημένη και έχει βγει το βύσμα καλωδίου από την ηλεκτρική πρίζα. Καθαρίζετε την κρύα συσκευή με νωπό και μαλακό πανί.
- Μη χρησιμοποιείτε για το καθαρίσμα ισχυρά μέσα καθαρισμού που προκαλούν αμυχές ή άλλα απορρυπαντικά. Διότι ενδέχεται να προκαλέσουν βλάβη στην επιφάνεια.
- Διατηρείτε τη συσκευή σε ξηρό και δροσερό μέρος.
- Τυλίγετε προσεκτικά το καλώδιο προς αποφυγή κοπή καλωδίου.

4.2 Οδηγίες για τη διάθεση



Μετά το τέλος της διάρκειας ζωής τους, οι παλιές ηλεκτρικές συσκευές θα πρέπει να απορρίπτονται σύμφωνα με τους περιβαλλοντικούς κανόνες! Οι συσκευασίες μπορούν να επαναχρησιμοποιηθούν ή να επιστραφούν στο σύστημα πρώτων υλών, τα μεταλλικά τμήμα στην ανακύκλωση παλαιών μετάλλων, ενώ τα πλαστικά, τα ηλεκτρικά και τα ηλεκτρονικά εξαρτήματα πρέπει να απορρίπτονται ως απορρίμματα ηλεκτρικών υλικών. Αναφορικά με την αποκομιδή, απευθυνθείτε στις τοπικές αρχές ή στον αρμόδιο έμπορο.

4.3 Τεχνικά στοιχεία

Όνομα και μοντέλο	:	Συσκευή μασάζ MEDISANA FRM
Διαστάσεις (Μ x Π x Υ)	:	375 x 335 x 110 mm
Βάρος	:	2 kg
Ηλεκτρική τροφοδοσία	:	230 Volt / 50 Hz
Απορροφούμενη ισχύς	:	50 Watt
Κωδικός προϊόντος	:	88282
Αριθμ. EAN	:	401558882821



Στα πλαίσια συνεχών βελτιώσεων των προϊόντων διατηρούμε το δικαίωμα τεχνικών ή σχηματικών τροποποιήσεων.

5.1 Εγγύηση και όροι επισκευών

Σε περίπτωση εγγυητικής αξίωσης σας παρακαλούμε να απευθυνθείτε στο ειδικό κατάστημα που αγοράσατε τη συσκευή ή κατευθείαν στο Κέντρο Σέρβις. Σε περίπτωση όμως που είναι απαραίτητη η αποστολή της συσκευής, σας παρακαλούμε να την στείλετε με αναφορά του ελαττώματος, επισυνάπτοντας και ένα αντίγραφο της απόδειξης αγοράς.

Για την εγγυητική αξίωση ισχύουν οι ακόλουθοι όροι εγγύησης:

1. Για τα προϊόντα **MEDISANA** παρέχεται εγγύηση τριών ετών από την ημερομηνία αγοράς. Σε περίπτωση εγγυητικής αξίωσης η ημερομηνία αγοράς θα πρέπει να αποδεικνύεται μέσω απόδειξης ή τιμολογίου αγοράς.
2. Ελαττώματα οφειλόμενα σε σφάλματα υλικού ή κατασκευής επιδιορθώνονται δωρεάν εντός του χρόνου εγγύησης.
3. Σε περίπτωση παροχής εγγύησης δεν παρατείνεται ο χρόνος εγγύησης, ούτε για τη συσκευή ούτε για εξαρτήματα που αντικαταστάθηκαν.
4. Από την εγγύηση αποκλείονται:
 - α. όλες οι βλάβες, οι οποίες οφείλονται σε ακατάλληλο χειρισμό, π.χ. από παράλειψη τήρησης των οδηγιών χρήσης.
 - β. βλάβες, οι οποίες οφείλονται σε επισκευές ή επεμβάσεις του αγοραστή ή αναρμόδιων τρίτων.
 - γ. βλάβες μεταφοράς, οι οποίες προέκυψαν κατά τη μεταφορά από τον κατασκευαστή προς τον καταναλωτή ή κατά την αποστολή στο Κέντρο Σέρβις.
 - δ. ανταλλακτικά, τα οποία υπόκεινται σε φυσιολογική φθορά.
5. Η ευθύνη για άμεσες ή έμμεσες επακόλουθες ζημιές, οι οποίες προκαλούνται από τη συσκευή, αποκλείεται ακόμα και σε περίπτωση που η ζημία στη συσκευή αναγνωριστεί ως εγγυητική αξίωση.

Σε περίπτωση που έχετε ερωτήσεις σχετικά με αυτό ή άλλα προϊόντα, είμαστε στη διάθεσή σας να σας απαντήσουμε τις ερωτήσεις σας αυτές.

MEDISANA AG

Itterpark 7-9

D-40724 Hilden

Τηλ.: +49 (0) 2103 / 2007-60

Φαξ: +49 (0) 2103 / 2007-626

eMail: info@medisana.de

Internet: www.medisana.de

Τη διεύθυνση Σέρβις θα την βρείτε στην τελευταία σελίδα.

D

MEDISANA AG
 Itterpark 7-9
 D-40724 Hilden
 Tel.: 0 21 03 - 20 07-60
 Fax: 0 21 03 - 20 07-626
 eMail: info@medisana.de
 Internet: www.medisana.de

Im Servicefall wenden Sie sich bitte an:

MEDISANA Servicecenter
 Feuerbach KG
 Corneliusstraße 75
 D-40215 Düsseldorf
 Tel.: 0211 - 38 10 07
 (Mo-Do: 9-13 Uhr/14-17 Uhr,
 Fr: 9-13 Uhr)
 Fax: 0211 - 37 04 97
 eMail: medisana@t-online.de

GB

MEDISANA HEALTHCARE UK LTD.
 City Business Centre 41 St.
 Olav's Court Surrey Quays
 London SE16 2XB
 Tel.: + 44 / 207 - 237 88 99
 Fax: + 44 / 207 - 252 22 99
 eMail: info@medisana.co.uk
 Internet: www.medisana.co.uk

F / NL / B / L

MEDISANA Benelux NV
 Euregiopark 18
 6467 JE Kerkrade
 Tel.: + 31 / 45 - 5 28 03 89
 Fax : + 31 / 45 - 5 23 35 18
 eMail: info@medisana.nl

I

SANICO S.R.L.
 Via G. Ferraris 31
 20090 Cusago (MI)
 Tel.: + 39 / 02 - 90 39 00 38
 Fax: + 39 / 02 - 90 39 02 79
 eMail: info@sanicare.it
 Internet: www.sanicare.it

E

MEDISANA HEALTHCARE, S.L.
 Plaza Josep Freixa i Argemí, no 8
 08224 Terrassa (Barcelona)
 Tel.: + 34 / 93 - 73 36 70 7
 Fax: + 34 / 93 - 78 88 65 5
 eMail: info@medisana.es
 Internet: www.medisana.es

P

GRUPO RP
 Avda. D.Miguel, 330 -Zona Industrial
 4435-678 Baguim do Monte
 Tel.: +35 / 12 - 29 75 69 64
 Fax: +35 / 12 - 29 75 60 15
 eMail: rickiparodi@mail.telepac.pt
 Internet: www.medisana.pt

FIN

D&L Marketing Oy
 Juvan teollisuuskatu 23
 02920 Espoo
 Tel.: + 358 / 9 - 85 53 08 0
 Fax: + 358 / 9 - 85 53 08 30
 eMail: jan.lindfors@dlmarketing.fi
 Internet: www.dlmarketing.fi

S

ALERE Electronics AB
 Stormbyvägen 2-4
 163 29 SPÅNGA
 Phone: +46 8 761 24 31
 Fax: +46 8 795 42 05
 Internet: www.alere.se

GR

MEDISANA Hellas
 Kosma Etolou & Kazantzaki 10
 141 21 N. Iraklion
 Tel.: + 30 / 210 - 2 75 09 32
 Fax: + 30 / 210 - 2 75 00 19
 eMail: info@medisana.gr
 Internet: www.medisana.gr

MEDISANA AG

Itterpark 7-9

D-40724 Hilden

Tel.: +49 (0) 2103 / 2007-60

Fax: +49 (0) 2103 / 2007-626

eMail: info@medisana.de

Internet: www.medisana.de