

# my5™ Bedieningspaneel

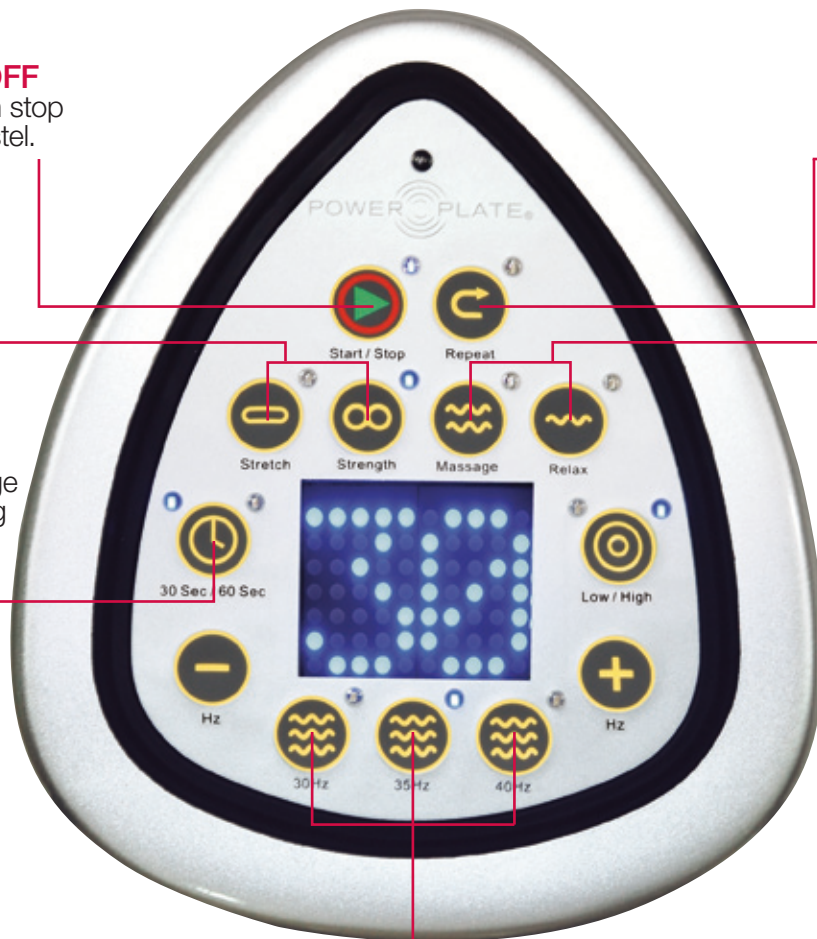


**ON / OFF**  
Start en stop uw toestel.

**REPEAT**  
Als u de gewenste instellingen hebt geselecteerd kan u het toestel aan diezelfde instellingen laten starten door simpelweg de repeat-knop te gebruiken.

**QUICKSTART**  
The stretch en massage instellingen zijn zodanig ingesteld dat ze voor iedereen geschikt zijn.

**AMPLITUDE**  
De amplitude is de hoogte van de trillingen. Start met LOW tenzij u een massage-oefening uitvoert.



**TIME**  
Selecteer 30 of 60 seconden met de tijdsknop.

**FREQUENTIE**  
Hiermee kan u de snelheid van de trillingen aanpassen. Start met 30Hz totdat u een massage oefening uitvoert. U kan deze frequentie manueel aanpassen per 1Hz met behulp van de + en - knop naast de vooraf ingestelde frequentieknoppen.