

EXPAIN® RELAX MINI

USER MANUAL

- › English
- › Norsk
- › Dansk
- › Svensk
- › Suomi



EXPAIN®

Contents

- 1 Introduction
- 2 Components
- 3 Before use
- 4 Wheel massage
- 5 Vibration massage
- 6 TENS function
- 7 Battery and charging
- 8 Maintenance and storage
- 9 Technical specifications
- 10 Safety information

Introduction

Congratulations on your new **EXPAIN Relax Mini**. This is a unique and innovative 3 in 1 unit, with spot massage, vibration massage and TENS treatment.

This innovative device is safe, without medications, easy to use, discreet in the purse, comfortable to use - and it gives you the opportunity to live an active life.

EXPAIN Relax Mini consists of 4 innovative massage heads that have different functions.

Components

PARTS

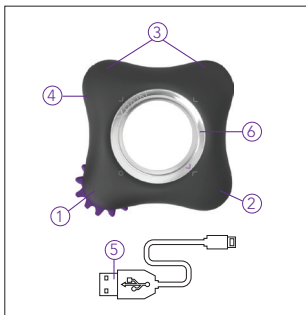
- 1 Wheel Massage
- 2 Vibration Massage
- 3 TENS points
- 4 LED and micro-USB connector

CHARGING

- 5 USB Charge Cable
- 6 Control ring

CONTROL

- 7 Control Ring rotated to set mini massage to TENS (Low, medium and high intensity) vibration or off.
- 8 Interface with LED indicates charging status, TENS and vibration.



Before Use

EXPAIN Relax Mini is designed to be used as needed. It is intended for a massage or a quick electric stimulation.

Read the manual and safety precautions before use.

EXPAIN Relax Mini can be used on battery or by power cord.

Charge your device fully before first time use. Read more in section “Battery and Charging.”

Wheel Massage

Manual spot wheel massage that you can roll back and forth on your muscles.

1. The arrow in the control ring should be pointing to the O symbol, which is towards the wheel.
2. Place expain Relax Mini on your muscles.
3. Scroll back and forth in the direction of the muscle fibers.

Vibration Massage

The Vibration Massage head gives shock massage by vibration of 6500 RPM (rotations per minute). This provides optimum power per area and creates flow to the muscles.

1. Turn on vibration massage by turning the arrow control ring to the massage head having vibration therein (2).
2. LED lights purple when vibration is in progress.
3. Turn the control ring to O symbol to stop the vibration massage.

TENS function

TENS does trans electrical nerve stimulation. TENS technology has been used by therapists in several decades to relieve pain.

1. Turn the control ring so that the arrow on the ring points to the lowest intensity of TENS.
LED lights blue when TENS is on.
2. Place the two massage heads ,which have black ends, on the skin in the area where you have

aching muscles.

3. Now you can turn the control ring to increase the intensity of TENS activation. Don't use higher intensity if painful.

The effect can be increased by wetting the black electrode areas with water.

Warning!

TENS should not be used if you have a pacemaker, are pregnant or have heart problems.

Ask your doctor if you are unsure.

Do not apply TENS in the face, temples or crotch.

Turn off the TENS function by turning the control ring so that the arrow points to the O symbol. TENS turns automatically off after 15 minutes.

It is recommended to have a minimum of a 30 minute break between two 15

minute TENS sessions. EXPAIN Relax Mini includes a USB charging cable and Power outlet. The device has a battery life of approximately 1 hour with normal use.

The device shows low battery with a red flashing light. Charge the unit using the supplied cable or continue to use the device with charging cable connected. When charging the light is red. When the device is fully charged the Light is purple, and it's ready for battery use again.

Maintenance and Storage

Clean the device with a dry or slightly damp cloth.

Keep the device out of reach of children and animals. **EXPAIN Relax Mini** is not waterproof. Do not immerse **EXPAIN Relax Mini** in liquids. The unit should be transported, stored and operated

within temperatures of 0 ° C and 40 ° C, at a relative humidity between 30% and 85% and with an atmospheric pressure at 500-1060 hPa. If the device is not working properly, stop all use and seek support on www.expain.com

Technical specifications

Massage Technology	Wheels and vibration massage
TENS-Technology	Automatic modulating frequency program
Power	LiPo battery or cable
Size (DxBxH)	12 cm x 12 cm x 4 cm
Weight	0,3 kg
Safety	EN 60335 UN38.3 RoHS REACH
Made in	China

Security info

Areas of use

For use on muscles.

Safety rules

Do not use this product if you have open wounds or very sensitive skin that can't tolerate massage or TENS. Do not use this product if you have muscles that can't withstand normal manual massage.

Warning!

Do not use the device in the face, temples or crotch.

Do not use TENS function if you have a pacemaker, implanted defibrillator or heart problems. Consult your doctor if you are unsure.

Do not use expain Relax Mini on stomach if you are pregnant.

TENS activation for other activities may increase the risk of damage. Do not use the device when bathing, showering, sleeping, running, controlling machines or perform other activities that could be disturbed by TENS activation.

*Using TENS function Near instruments (as eg ECG equipment, **EXPAIN Change Neck** or **EXPAIN Change Arm**, ECG alarms) may cause the Equipment to stop working.*

*Do not use TENS function near electrical measuring instruments. The efficacy and safety using TENS function in children, pregnant women, or the head have not been investigated. Do not use TENS function on children or allow children to use **EXPAIN Relax Mini**.*

Do not use **EXPAIN Relax Mini** if you are pregnant, or suspect that you are pregnant, unless your therapist recommends it. Do not use **EXPAIN Relax Mini** on the head.

If you have or suspect you have epilepsy or heart disease, TENS activation may have unexpected effects. Always ask a doctor before use of TENS activation if you have epilepsy or heart failure.



Expain AS
Karl Johans gate 13
0154 Oslo, Norway
www.expain.com

Support:
www.expain.com
+47 484 45 045

EXPAIN® RELAX MINI

BRUKERMANUAL

- › English
- › Norsk
- › Dansk
- › Svensk
- › Suomi



EXPAIN®

Innhold

- 1 Introduksjon
- 2 Komponenter
- 3 Før bruk
- 4 Hjulmassasje
- 5 Vibrasjonsmassasje
- 6 TENS-funksjon
- 7 Batteri og lading
- 8 Vedlikehold og oppbevaring
- 9 Tekniske spesifikasjoner
- 10 Sikkerhetsinformasjon

Introduksjon

Gratulerer med din nye **EXPAIN Relax Mini**. Dette er en unik og innovativ 3 i 1 enhet, med prikkmassasje, vibrasjonsmassasje og TENS-behandling.

Denne innovative enheten er sikker, medisinfri, lett å bruke, diskret i vesken, behagelig å bruke – og frem for alt gir den deg mulighet til å leve et aktivt liv.

EXPAIN Relax Mini består av 4 innovative massasjehoder som har ulike funksjoner.

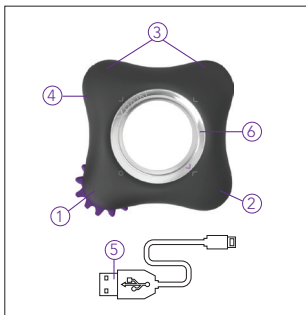
Komponenter

DELER

- 1 Hjulmassasje
- 2 Vibrasjonsmassasje
- 3 TENS-punkter
- 4 LED og micro-USB kontakt for lading
- 5 UBS ladekabel
- 6 Kontrollring

STYRING

- 7 Kontrollringen roteres for å sette minimassereren til TENS (lav, middels og høy intensitet), vibrasjon eller av.
- 8 Brukergrensesnitt med LED indikerer ladestatus, TENS og vibrasjon.



Før bruk

EXPAIN Relax Mini er utviklet for å kunne brukes når du har behovet, der du har behovet på kroppen og der du er i det øyeblikket du har behov for massasje eller litt rask TENS-behandling. Les bruksanvisningen og sikkerhetsinformasjonen nøye før bruk.

EXPAIN Relax Mini kan brukes på batteri eller med strømledningen. Lad enheten fullt før første gang du tar den i bruk. Les mer i avsnittet «Batteri og opplading».

Hjulmassasje

Manuell hjulprykkemassasje som kan rulle frem og tilbake på dine smertefulle muskler.

1. Ved manuell hjulprykkemassasje skal pilen i kontrollringen peke på O-symbolet, som er mot hjulet.
2. Plasser **EXPAIN Relax Mini** på din smertefulle muskel.
3. Rull frem og tilbake i retningen til muskelfibrene.

Vibrasjonsmassasje

Vibrasjonsmassasjehodet gir støtmasasje ved vibrasjon på 6500 RPM (rotasjoner pr minutt). Dette gir optimal effekt pr areal og skaper

gjennomstrømning til musklene.

1. Slå på vibrasjonsmassasjen ved å vri pilen på kontrollringen til massasjehodet som har vibrasjon i seg.
2. LED lyser lilla når vibrasjonen er pågår.
3. Vri kontrollringen til O-symbolet for å stoppe vibrasjonsmassasjen.

TENS-funksjon

TENS betyr transelekrisk nervestimulering. TENS teknologien har blitt brukt av terapeuter i flere tiår for å dempe smerter.

1. Vri kontrollringen slik at pilen på ringen peker mot den laveste intensiteten av TENS. LED lyser blått når TENS er på.
2. Sett de to massasjehodene

som har svarte tupper på huden på området hvor du har muskelsmerter.

3. Nå kan du vri på kontrollringen for å øke intensiteten på TENS-aktiveringen. Ikke ha så høy intensitet at det er smertefullt.

Effekten kan økes ved å fukte de sorte elektrodeområdene med vann.

Advarsel!

TENS skal ikke brukes dersom du har pacemaker, er gravid eller har hjerteproblemer.

Spør din lege om du er usikker.

Ikke påfør TENS i ansiktet, tinningen eller i skrittet.

Slå av TENS-funksjonen ved å vri kontrollringen slik at pilen peker på O-symbolet. TENS slår seg automatisk av etter 15 minutter.

Det er anbefalt å ha minimum 30 minutters pause mellom to 15 minutters TENS-økter.

Batteri og oppladning

EXPAIN Relax Mini lades med medfølgende USB-ladekabel og veggkontakt.

Enheten har en batterilevetid på ca. 1 time ved normal bruk.

Enheten varsler lavt batterinivå med rødt blinkende lys. Lad opp enheten med medfølgende kabel eller fortsett å bruk enheten med ladekabelen tilkoblet. Ved opplading lyser enheten rødt. Når enheten er fulladet lyser enheten jevnt lilla, og den er klar til bruk igjen.

Vedlikehold og oppbevaring

Rengjør enheten med en tørr eller lett fuktet klut.

Enheden oppbevares utilgjengelig for barn og dyr. **EXPAIN Relax Mini** er ikke vanntett. Ikke senk **EXPAIN Relax Mini** i flytende væsker.

Enheden bør transporteres, oppbevares og betjenes ved temperatur mellom 0°C og 40°C, i en relativ fuktighet mellom 30% og 85% og med en atmosfærisk trykkbegrensning på 500-1060 hPa.

Hvis enheten ikke fungerer korrekt, stopp all bruk og oppsøk support på www.expain.com

Tekniske spesifikasjoner

Massasjeteknologi	Hjulmassasje og vibrasjonsmassasje
TENS-Teknologi	Automatisk modulerende frekvensprogram
Strømforsyning	LiPo oppladbart batteri eller kabel
Størrelse (DxBxH)	12 cm x 12 cm x 4 cm
Vekt	0,3 kg
Sikkerhetsstandarder	EN 60335 UN38.3 RoHS REACH
Sikkerhet	Testet av Intertek
Produsert	Kina

Sikkerhetsinfo

Bruksområder

For bruk til muskler.

Sikkerhetsforskrifter

Ikke benytt dette produktet hvis du har åpne sår eller meget sensitiv hud som ikke tåler massasje eller TENS. Ikke benytt dette produktet dersom du har muskler som ikke tåler normal manuell massasje.

Advarsel!

Ikke bruk enheten i ansiktet, tinningen eller i skrittet.

Ikke bruk TENS-funksjonen dersom du har pacemaker, implantert defibrillator eller har hjerteproblemer. Rådfør deg med din lege dersom du er usikker.

*Ikke bruk **EXPAIN Relax Mini** på magen dersom du er gravid.*

TENS aktivering ved andre aktiviteter kan øke risikoen for skader. Ikke bruk enheten når du bader, dusjer, sover, kjører, styrer maskiner eller utfører andre aktiviteter som kan blir forstyrret av TENS aktivering.

*Å bruke TENS funksjonen i nærheten av måleinstrumenter (som f.eks EKG utstyr, **EXPAIN Change Neck** eller **EXPAIN Change Arm**, EKG-alarmer) kan føre til at det utstyret slutter å virke. Ikke bruk TENS funksjonen i nærheten av elektriske måleapparater.*

*Effekten og sikkerheten ved å bruke TENS-funksjonen på barn, gravide kvinner, eller på hodet har ikke blitt undersøkt. Ikke bruk TENS-funksjonen på barn, eller la barn bruke **EXPAIN Relax Mini**.*

*Ikke bruk **EXPAIN Relax Mini** dersom du er gravid, eller mistenker at du er gravid, bortsett fra dersom din terapeut anbefaler det.*

*Ikke bruk **EXPAIN Relax Mini** på hodet.*

Dersom du har eller mistenker at du har epilepsi eller hjertefeil, kan TENS-aktiveringen ha uventede effekter. Spør alltid en lege før du bruker TENS-aktiveringen. Dersom du har epilepsi eller hjertefeil.



Expain AS
Karl Johans gate 13
0154 Oslo, Norway
www.expain.com

Support:
www.expain.com
+47 484 45 045

EXPAIN® RELAX MINI

MANUAL

- › English
- › Norsk
- › Dansk
- › Svensk
- › Suomi



EXPAIN®

Inhold

- 1 Indledning
- 2 Komponenter
- 3 Før brug
- 4 Hjul massage
- 5 Vibration massage
- 6 TENS funktion
- 7 Batteri og opladning
- 8 Vedligeholdelse og opbevaring
- 9 Tekniske specifikationer
- 10 Sikkerhedsoplysninger

Introduktion

Tillykke med din nye **EXPAIN Relax Mini**. Dette er en unik og innovativ 3 i 1 enhed, med prik massage, vibrationsmassage og TENS stimulering.

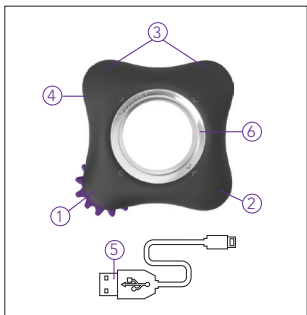
Denne innovative enhed er sikker, uden medicin, let at bruge, diskret i tasken, behagelig at bruge - og fremmest af alt giver den dig mulighed for at leve et aktivt liv.

EXPAIN Relax Mini består af 4 innovative massagehoveder der har forskellige funktioner.

Komponenter

DELE

- 1 Hjul massage
- 2 Vibrerende massage
- 3 TENS punkter
- 4 Lysdioder og micro-USB-stik
Opladning
- 5 UBS Charge Cable
- 6 Kontrol hjul
KONTROL
- 7 Kontrol hjulet drejes for at
sætte massage til TENS
(Lav, medium og høj
intensitet)
vibrationer eller slukket.
- 8 Grænseflade med LED
indikerer opladningsstatus,
TENS og vibrationer.



Inden brug

EXPAIN Relax Mini er udviklet til at kunne bruges når du har brug for, hvor på kroppen du har brug for det, uanset hvor du er og i det øjeblik du har brug for massage eller lidt hurtig Tens stimulering.

Læs manualen og sikkerhedsforanstaltninger inden brug.

EXPAIN Relax Mini kan bruges på batteri eller med ledning.

Oplad din enhed helt inden du bruger den første gang. Læs mere i afsnittet "Batteriet og opladning."

Hjul Massage

Manuel massage hjul kan rulle frem og tilbage på dine smertefulde muskler.

1. Ved hjul massage bør pilen i kontrol hjulet pege mod O symbolet, der er ved massage hjulet.
2. Placer **EXPAIN Relax Mini** på din smertefulde muskel.
3. Rul frem og tilbage i retningen, til muskelfibre.
Vibrationsmassage
Vibrationsmassage hovedet giver stød massage ved vibration af 6500

OPM (omdrejninger per minut). Dette giver optimal effekt pr område og skaber flow til musklerne.

1. Tænd vibrations massagen ved at dreje på kontrol hjulet til pilen står ud for massage hovedet, der har vibrationer deri.
2. Der er lilla LED lys når vibrationerne er i gang.
3. Drej hjulet til O symbolet for at stoppe vibrations massagen.

TENS funktion

TENS betyder trans elektrisk nervestimulation. TENS teknologi er blevet anvendt af behandlere i flere årtier for at afhjælpe smerter.

1. Drej hjulet så pilen peger på laveste TENS intensitet. Der er blå LED når TENS er slået til.
2. Sæt de to massagehoveder, som har sorte ender, på det område hvor du har muskelsmerter.
3. Nu kan du dreje kontrol hjulet for at øge intensiteten af TENS aktiveringen. Det anbefales ikke at have så høj intensitet, at det er smertefuldt. Effekten kan øges ved at befugte de sorte elektrodeområderne med vand.

Advarsel!

TENS bør ikke anvendes, hvis du

*har pacemaker, er gravid eller har hjerteproblemer.
Spørg din læge, hvis du er i tvivl.
TENS må ikke anvendes i ansigtet,
tindingerne
eller i skridtet.
Sluk TENS funktionen ved at dreje
Kontrol hjulet, så pilen peger på
O symbolet. TENS slukkes
automatisk efter 15 minutter.*

Det anbefales at have mindst 30 minutter pause imellem to 15 minutters TENS sessioner.

Batteri og opladning

EXPAIN Relax Mini genoplades med det medfølgende USB lade kabel.

Enheden har en batterilevetid på ca. 1 time med normal anvendelse. Enheden giver besked om lavt batteri med røde blinkende lys. Genoplad enheden med det

medfølgende kabel eller fortsæt med at bruge enheden med lade kablet tilsluttet. Ved opladning lyser enheden rødt. Når enheden er fuldt opladet lyser den lilla, og så er den klar til batteri brug igen.

Vedligeholdelse og opbevaring
Rengør enheden med en tør eller let fugtig klud. Hold enheden utilgængelig for børn og dyr.

EXPAIN Relax Mini er ikke vandtæt. Nedsænk ikke **EXPAIN Relax Mini** i væsker. Enheden skal transporteres, opbevares og bruges i temperatur mellem 0 ° C og 40 ° C, ved en relativ luftfugtighed mellem 30% og 85%, og med en atmosfærisk tryk mellem 500 og 1060 hPa. Hvis enheden ikke fungerer korrekt, stop al brug og søg støtte på www.expain.com

Tekniske specifikationer

Massage teknologi	Hjul massage og vibrations massage
TENS Teknologi	Automatisk modulerende frekvens program
Power	LiPo genopladelige batterier eller kabel
Størrelse (DxLxH)	12 cm x 12 cm x 4 cm
Vægt	0,3 kg
Sikkerhed	EN 60335 UN38.3 RoHS REACH
Produceret	Kina

Sikkerhedsoplysninger

Anvendelse

Til brug på muskler.

Oplysninger om sikkerhed

Brug ikke dette produkt, hvis du har åbne sår eller meget følsom hud, der ikke tåler massage eller TENS. Brug ikke dette produkt hvis du har muskler, der ikke kan modstå normal manuel massage.

Advarsel!

Brug ikke apparatet i ansigtet, tindinger eller i skridtet.

Brug ikke TENS funktion hvis du har en pacemaker, implanteret defibrillator eller hjerteproblemer. Kontakt din læge, hvis du er i tvivl.

*Brug ikke **EXPAIN Relax Mini** på maven, hvis du er gravid.*

*TENS aktivering ved andre aktiviteter kan øge risikoen for beskadigelse. Brug ikke enheden ved badning, brusebad, søvn, løb, ved kontrol af maskiner eller udførelse av andre aktiviteter der kan blive forstyrret af TENS aktivering. Brug af TENS funktion i nærheden af instrumenter (som fx EKG-udstyr, **EXPAIN Change Neck** eller **EXPAIN Change Arm**, EKG alarmer) kan medføre, at udstyret ikke længere fungerer. Brug ikke TENS funktionen i nærheden af elektriske måleinstrumenter.*

*Effekten og sikkerheden ved brug af TENS funktionen hos børn, gravide kvinder eller på hovedet er ikke blevet undersøgt. Brug derfor ikke TENS funktionen på børn og lad ikke børn bruge **EXPAIN Relax Mini**.*

Brug ikke **EXPAIN Relax Mini** hvis du er gravid, eller har mistanke om at du er gravid, medmindre din terapeut anbefaler det.

Brug ikke **EXPAIN Relax Mini** på hovedet. Hvis du har eller har mistanke om at du har epilepsi eller hjertesygdomme, kan TENS aktivering have uventede virkninger. Spørg altid en læge før du bruger TENS aktivering hvis du har epilepsi eller hjertesvigt.



Expain AS
Karl Johans gate 13
0154 Oslo, Norway
www.expain.com

Support:
www.expain.com
+47 484 45 045

EXPAIN® RELAX MINI

MANUAL

- › English
- › Norsk
- › Dansk
- › Svensk
- › Suomi



EXPAIN®

Innehåll

- 1 Inledning
- 2 Komponenter
- 3 Före användning
- 4 Hjulmassage
- 5 Vibrationsmassage
- 6 TENS-funktion
- 7 Batteri och laddning
- 8 Underhåll och förvaring
- 9 Tekniska specifikationer
- 10 Säkerhetsinformation

Inledning

Grattis till din nya **EXPAIN Relax Mini**. Detta är en unik och innovativ 3-i-1 enhet, med punktmassage, vibrationsmassage och TENS behandling.

Denna innovativa anordning är säker, passar diskret i väskan, lätt och bekväm att använda - och framför allt ger den dig möjlighet att leva ett aktivt liv.

EXPAIN Relax Mini består av fyra innovativa massagehuvuden med olika funktioner.

Komponenter

DELAR

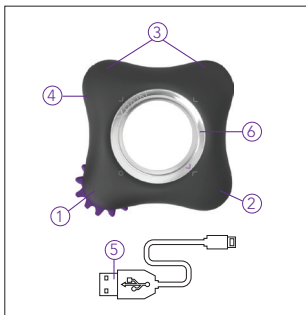
- 1 Hjulmassage
- 2 Vibrationmassage
- 3 TENS-punkter
- 4 Ljusdiod och micro USB-kontakt för laddning

LADDNING

- 5 USB-kabel för laddning
- 6 Kontrollring

KONTROLL

- 7 Kontrollringen roteras för att sätta **EXPAIN Relax Mini** till vibration, TENS (låg, medium eller hög intensitet) eller avslagen.
- 8 Ljusdiod indikerar laddningsstatus, TENS och vibration.



Före användning

EXPAIN Relax Mini är utformad för att kunna ge dig massage och TENS-behandling, när som helst och var du än är.

Läs denna handbok och säkerhetsföreskrifterna före användning.

EXPAIN Relax Mini kan användas med eller utan en tillkopplad USB-kabel. Ladda upp enheten helt före första gången du använder den. Läs mer i avsnittet **Batteri och laddning**.

Hjulmassage

Manuell hjulpunktsmassage som du kan rulla där du har ont.

1. Vid manuell hjulpunktsmassage bör pilen i kontrollringen peka mot O-symbolen
2. Placera EXPAIN Relax Mini på din smärtsamma muskel.
3. Rulla fram och tillbaka i muskelfibrernas riktning.

Vibrationsmassage

Vibrationsmassagehuvudet ger massage från vibrationer med 6500 RPM (varv per minut). Detta ger optimal effekt per område och

ger blodcirkulation till musklerna.

1. Slå på vibrationsmassage genom att vrida kontrolringen så att pilen pekar mot vibrationsmassagehuvudet
2. Ljusdioden är lila när vibration pågår.
3. Vrid ringen till O-symbolen för att stoppa vibrationsmassagen.

TENS-funktion

TENS betyder trans elektrisk nervstimulering. TENS har använts av terapeuter i flera decennier för att minska smärta. När TENS läggs på huden, stimuleras muskler och nerver, vilket i sin tur ger blodcirkulation

och smärtlindring. Om TENS behandlingen inte upplevs stark nog, eller den uppfattas som obehaglig eller stickande, rekommenderas det att fukta elektrodområdet med vatten.

1. Vrid kontrollringen så att pilen pekar mot inställningen för den lägsta TENS intensiteten. Ljusdioden är blå när TENS är påslagen.
2. Sätt i de två massagehuvuden som har svarta spätsar mot huden i det område där du har muskelvärk.
3. Nu kan du vrida kontrollringen

för att öka intensiteten av TENS. Ha ej så hög intensitet att det är upplevs smärtsamt.

Varning!

TENS ska inte användas om du har en pacemaker, är gravid eller har hjärtproblem. Fråga din läkare om du är osäker. Applicera inte TENS i ansiktet, huvudet eller skrevet. Stänga av TENS-funktion genom att vrida kontrollringen så att pilen pekar mot O-symbolen. TENS stängs av automatiskt efter 15 minuter. Det rekommenderas att ha minst en 30 minuters paus mellan två 15 minuters TENS sessioner.

Batteri och laddning

EXPAIN Relax Mini laddas med medföljande USB-kabel. När laddning sker, är ljuset rött, eller lila om enheten är fulladdad.

När enheten är fulladdad, är den klar till att gå på batteri igen. Enheten har en batteritid på ungefär 1 timme vid normal användning. Enheten meddelar lågt batteri genom att blinka rött. Du kan då ladda enheten samtidigt som fortsätter att använda den.

Underhåll och förvaring

Rengör enheten med en torr eller lätt fuktad trasa. Hold enheten ur räckvidd för barn och djur. **EXPAIN Relax Mini** är inte vattentät. Doppa inte **EXPAIN Relax Mini** i vätskor. Enheten ska transporteras, lagras och användas vid temperaturer mellan 0 ° C och 40 ° C, vid en relativ fuktighet mellan 30% och 85%, och med et atmosfärisk tryck mellan 500-1060 hPa. Om enheten inte fungerar som den ska, stoppa all användning och sök hjälp hos www.expain.com

Tekniska specifikationer

Massageteknik	Hjulmassage och vibrationsmassage
TENS	Automatisk modulerande frekvensprogram
Strömförsörjning	LiPo uppladdningsbart batteri eller sladd
Storlek (DxWxH)	12 cm x 12 cm x 4 cm
Vikt	0,3 kg
Säkerhetsstandard	EN 60335 UN38.3 RoHS REACH
Produktionsland	Kina

Säkerhetsinformation

Användningsområden

Till användning på muskler.

Säkerhetsregler

Använd inte denna produkt om du har öppna sår eller mycket känslig hud som inte kan tolerera massage eller TENS. Använd inte denna produkt om du har muskler som inte tål vanlig manuell massage.

Varning!

Använd inte apparaten i ansiktet, huvudet, eller skrevet.

Använd inte TENS

om du har en pacemaker, implanterad defibrillator eller hjärtproblem. Kontakta din läkare om du är osäker.

Använd inte **EXPAIN Relax Mini** på magen om du är gravid.

Användning av TENS under andra aktiviteter kan öka risken för

skador. Använd inte enheten när du badar, duschar, sover, kör, styr maskiner eller utför andra aktiviteter som kan störas av TENS. Användning av TENS nära mätinstrument (som t.ex. EKG utrustning, EXPAIN Change Neck, **EXPAIN Change Arm** eller EKG-larm) kan göra att dessa slutar fungera. Använd inte TENS nära elektriska mätinstrument. Effekten och säkerhet med TENS på barn, gravida kvinnor, eller huvuden har inte undersökts. Använd inte TENS på barn eller låt barn använda **EXPAIN Relax Mini**.

Om du har eller misstänker att du har epilepsi eller hjärtsjukdom, kan TENS ge oväntade effekter. Fråga alltid en läkare innan du använder TENS om du har epilepsi eller hjärtsvikt.



Expain AS
Karl Johans gate 13
0154 Oslo, Norway
www.expain.com

Support:
www.expain.com
+47 484 45 045

EXPAIN® RELAX MINI

KÄYTTÖOPAS

- › English
- › Norsk
- › Dansk
- › Svensk
- › Suomi



EXPAIN®

Sisällys

- 1 Johdanto
- 2 Kokoonpano
- 3 Ennen käyttöä
- 4 Hierontarulla
- 5 Värihieronta
- 6 TENS-toiminto
- 7 Akku ja lataaminen
- 8 Kunnossapito ja varastointi
- 9 Tekniset tiedot
- 10 Turvallisuustietoja

Johdanto

Onnittelut uuden **EXPAIN Relax Mini** -laitteen hankinnasta! Tässä ainutlaatuisessa ja uudeltaisessa laitteessa on kolme laitetta samassa: Pistehieronta, värinähieronta ja TENS-käsittely.

Tämä uudeltaislaite on turvallinen, lääkkeetön, helppo ja miellyttävä käyttää, huomaamaton laukussa ja se antaa mahdollisuuden aktiiviseen elämään.

EXPAIN Relax Mini sisältää neljä uudenaikaista hierontapäätä, joilla jokaisella on eri toiminnot.

Kokoonpano

OSAT

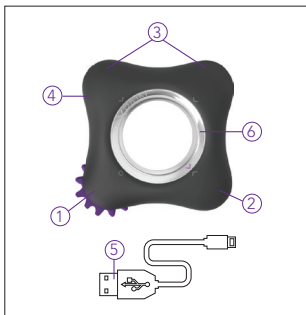
- 1 Hierontarulla
- 2 Värihieronta
- 3 TENS-kohdat
- 4 Merkkivalo ja micro-USB liitäntä

LATAUS

- 5 USB-latauskaapeli
- 6 Ohjausrenkas

TOIMINNOT

- 7 Ohjausrengasta pyörittämällä minihieroajan TENS-toiminto (heikko, keskitaso tai voimakas) ja värinä kytketään päälle ja pois päältä.
- 8 Merkkivalo ilmoittaa latauksen tilan, TENS-toiminnon ja värinän.



Ennen käyttöä

EXPAIN Relax Mini on tarkoitettu käytettäväksi tarpeen mukaan. Sitä voi käyttää hieromiseen tai nopeaan sähköstimulaatioon.

Lue käyttöohjeet ja varoimenpiteet ennen käyttöä.

EXPAIN Relax Mini -laitetta voidaan käyttää akun tai verkkojohdon kanssa.

Laite täytyy ladata ennen ensimmäistä käyttökertaa.

Lisätietoja löytyy kohdasta "Akku ja lataaminen".

Hierontarulla

Manuaalinen pistehierontarulla, jota voi pyörittää edestakaisin lihasten päällä.

1. Ohjausrenkaassa olevan nuolen tulee osoittaa kohti O-merkkiä, joka on rullan kohdalla.
2. Aseta Expain Relax Mini -hieroja lihasten päälle.
3. Pyöritä edestakaisin pitkästi lihasyiden suuntaisesti.

Värinähieronta

Värinähierontapää hieroo väristen 6 500 kierr./min. Tämä on erittäin

tehokasta ja vaikuttaa suoraan lihakseen.

1. Värihieronta kytketään päälle kiertämällä ohjausrenkaassa oleva nuoli värinäpään kohdalle (2).
2. Merkkivalo palaa violettina, kun värinä on toiminnassa.
3. Käännä ohjausrenkas O-merkin kohdalle, kun haluat lopettaa värinähieronnan.

TENS-toiminto

TENS-toiminto stimuloi hermoja sähköisesti. Terapeutit ovat jo vuosikymmenten ajan käyttäneet TENS-teknologiaa kivunlievitykseen.

1. Käännä ohjausrengasta niin, että nuoli osoittaa pienimpään TENS-voimakkuuteen.

Merkkivalo on sininen, kun TENS-toiminto on käytössä.

2. Aseta kummatkin hierontapäät, joissa on mustat päät, iholle särkevien lihasten kohdalle.
3. Nyt voit kääntää ohjausrengasta lisätäksesi TENS-voimakkuutta. Älä käytä suurempaa voimakkuutta, jos se aiheuttaa kipua.
Vaikutusta voi tehostaa kostuttamalla mustat elektrodien alueet vedellä.

Varoitus!

Älä käytä TENS-toimintoa, jos sinulla on sydämentahdistin tai jokin sydänsairaus tai jos olet raskaana.

Kysy lääkäriltä, jos et ole varma.

Älä käytä TENS-toimintoa kasvoilla, ohimoilla tai haaroissa.

TENS-toiminto kytketään pois päältä kääntämällä ohjausrengasta niin, että nuoli osoittaa O-merkkiä. TENS-toiminto kytkeytyy automaattisesti pois päältä 15 minuutin kuluttua. On suositeltavaa pitää vähintään

30 minuutin tauko kahden 15 minuutin TENS-käsittelyn välillä. **EXPAIN Relax Mini** sisältää USB-latauskaapelin ja verkkojohdon. Laitteen akku kestää noin yhden tunnin normaalikäytössä. Laite ilmoittaa heikosta akusta punaisena vilkkuvalla valolla. Lataa akku toimitukseen kuuluvalla kaapelilla tai jatka laitteen käyttöä latausjohdon ollessa kiinnitettynä. Merkkivalo on punainen latauksen aikana. Kun laite on täyteen ladattu, merkkivalo on violetti ja laitetta voi taas käyttää akun kanssa.

Kunnossapito ja varastointi

Puhdista laite kuivalla tai hieman kostealla liinalla. Pidä laite poissa lasten ulottuvilta. **EXPAIN Relax Mini ei ole vedenpitävä. EXPAIN Relax Mini -laitetta ei saa upottaa mihinkään**

nesteeseen. Laitetta saa kuljettaa, varastoida ja käyttää lämpötilan ollessa 0–40 °C, suhteellisen ilmankosteuden ollessa 30–85 % ja ilmanpaineen ollessa 500–1 060 hPa. Jos laite ei toimi kunnolla, lopeta käyttö ja katso ohjeita osoitteesta www.expain.com.

Tekniset tiedot

Hieronta- teknologia	Hierontarullat ja värinähieronta
TENS-teknologia	Automaattisesti mukautuva taajuus- sohjelma
Virtalähde	LiPo-akku tai verkkojohto
Koko (SxLxK)	12 cm x 12 cm x 4 cm
Paino	0,3 kg
Turvallisuus	EN 60335 UN38.3 RoHS REACH
Valmistusmaa	Kiina

Turvallisuustietoja

Käyttökohteet:

Käytetään lihasten päällä.

Turvaohjeita:

Älä käytä tätä laitetta, jos sinulla on avohaavoja tai erittäin herkkä iho, joka ei kestä hierontaa tai TENS-käsittelyä. Älä käytä tätä laitetta, jos lihaksesi eivät kestä tavallista käsillä hierontaa.

Varoitus!

Älä käytä laitetta kasvoilla, ohimoilla tai haaroissa.

Älä käytä TENS-toimintoa, jos sinulla on sydämentahdistin, implantoitu defibrillaattori tai jokin sydänsairaus. Kysy lääkäriltä, jos et ole varma.

Älä käytä Expain Relax Mini -laitetta, jos olet raskaana.

TENS-toiminnon käyttö muihin tarkoituksiin voi aiheuttaa vahinkoa.

Älä käytä laitetta ollessasi kylvyssä, suihkussa, nukkuessasi, juostessasi, kun käytät koneita tai teet jotain sellaista, johon TENS-toiminto voi vaikuttaa.

TENS-toiminnon käyttö lähellä laitteita (kuten EKG-laitteet, **EXPAIN Change Neck** tai **EXPAIN Change Arm** -laitteet ja EKG-hälyttimet) voi estää näiden laitteiden toiminnan.

Älä käytä TENS-toimintoa lähellä elektronisia mittalaitteita. TENS-toiminnon käytön tehokkuutta ja turvallisuutta lasten ja raskaana olevien naisten kohdalla ja pään alueella ei ole tutkittu. Älä käytä TENS-toimintoa lapsilla äläkä anna lasten käyttää **EXPAIN Relax Mini** -laitetta.

Älä käytä **Expain Relax Mini** -laitetta, jos olet raskaana tai epäilet

olevasi raskaana, ellei lääkärisi sitä suosittelle.

*Älä käytä **Expain Relax Mini** -laitetta, pään alueella.*

Jos sinulla on tai epäilet, että sinulla epilepsia tai sydänsairaus, TENS-toiminnolla voi olla arvaamattomat seuraukset. Kysy aina lääkäriltä, ennen kuin käytät TENS-toimintoa, jos sinulla on epilepsia tai sydänsairaus.



Expain AS
Karl Johans gate 13
0154 Oslo, Norja
www.expain.com.

Tukipalvelu:
www.expain.com
+47 484 45 045