

EXPAIN®

CHANGE NECK & SHOULDERS

USER MANUAL

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



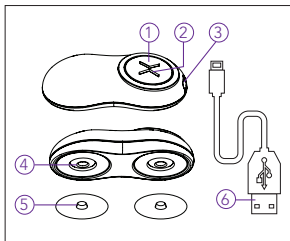
EXPAIN®

Contents

- 1 Components
- 2 Introduction
- 3 Before use
- 4 How to mount the device
- 5 How to unmount the device
- 6 Usage
- 7 Usage with app
- 8 Biofeedback and habits
- 9 Battery and charging
- 10 Maintenance and storage
- 11 Technical specifications
- 12 Safety information

Components

- 1 Button
- 2 Light
- 3 USB connector
- 4 Fast snap connector
- 5 Adhesive patches snap
- 6 USB cable



Introduction

Congratulations on your new **EXPAIN Change Neck & Shoulders!** This is a unique device that allows you to monitor the muscle activity in the neck and shoulder muscles in a new way. **EXPAIN Change Neck & Shoulders** provides Biofeedback to help you change habits that may cause pain. Biofeedback is a learning process where observation of the signals from your own body, leads to a changed habits. The device vibrates when you have strained muscle activity patterns. This allows you to change your bad habits, which again may eliminate the cause of your pain.

EXPAIN Change Neck & Shoulders can be connected with a smartphone via Bluetooth Smart, or it can be used without connection to a phone. If you wish to keep track of your historical muscle activity pattern, download

EXPAIN app

(iOS or Android).

See separate section or www.expain.com for more information. The unit is wireless, powered with a rechargeable battery and is attached to the skin over the muscles in the neck / shoulder region with the included patch.

Before Use**EXPAIN Change Neck & Shoulders**

is made for personal use. Read instructions carefully. The unit must be charged before the first use. See section for battery and charging for more information on how the device is charged.

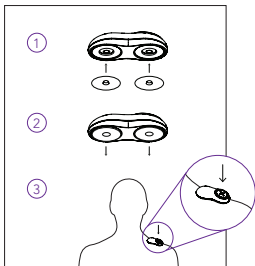
(NB: The device should not be used at night, and the unit should not be on the body continuously for over 16 hours. If there are signs of allergic reactions or rash, immediately stop using the device. Use the device with caution).

How to mount the device

1. Attach two patches to the bottom of the product with the metal snap buttons. Make sure both patches are securely connected to the product.
2. Remove the protective plastic film from both patches.
3. Mount the device on the body as indicated in the figure. Attach the device to the skin over the muscle on the side you have most pain. For most people this is the dominant side (Right for right-handers and left for left-handers). Place the product with the USB connector pointing downwards towards the arm. If you

wish to measure
on both sides
simultaneously,
we recommend that you
use one extra device.

Let the device be on
your body for the
time period you
want biofeedback.



How to unmount your device

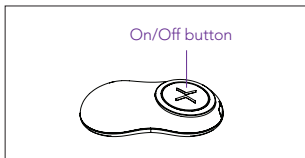
1. Loosen the unit from the body by gently pulling the patches up from the skin. If the patches have lost much of their adhesive effect, they can be washed in water without soap. **NB!** *Remember to take patches off the **EXPAIN Change Neck & Shoulders** device before you wash. The unit is not waterproof.*
2. Recharge the unit to ensure that it is fully charged for the next use. Place the device back in the travel case after use for safe storage.

Usage

EXPAIN Change Neck & Shoulders

is turned on by pressing the button on top of the unit.

When using the device, it will vibrate when it recognizes strained muscle activity patterns. Read more in the section of Biofeedback and habits.



Usage with app

You can get more from the **EXPAIN Change Neck & Shoulders** device if you connect it to a smartphone.

The unit will then automatically transfer data to your smartphone when it is within reach and you can follow the historical development in your app. You can, for example do ergonomic changes by looking at your muscle activity.

1. **EXPAIN Change Neck & Shoulders** are connectable whenever the device is turned on. It is not possible to connect the device to multiple phones simultaneously.

If you want to pair the device with another phone, you must remove the device in the settings in your

app / phone, and restore factory settings if necessary, see the Battery and charging section.

The **EXPAIN app** can be downloaded from Apple App Store or Google Play Store. Follow the instructions in the app. The app has a built in pain diary that allows you to compare your muscle activity patterns with your pain. In this way you can see when you've had the most strained muscle activity and if this has a relationship with your pain. It is recommended to register your pain regularly, and to use the device at least for a few days to get the most out of **EXPAIN Change Neck & Shoulders**.

Light and vibration

The table below shows the meaning of various lights and vibrations.

Function	Light/Vibration
Connected Bluetooth Smart	Blue flash
Low battery	Red flash
On, without Bluetooth connection	Purple flash
Low battery	Red flash
Fully charged	Purple
Notice sustained muscle activity	Short vibrations
Low battery	Long vibrations

Biofeedback and habits

Habit change happens when the device is used often and you take breaks or do some exercises every time the device vibrates. Research shows that biofeedback, which is a learning process, helps to improve health and overall performance by observing the signals generated by one's own body.

The device will vibrate when it recognizes strained muscle activity patterns (Sustained muscle activity). When the device vibrates, try to take a short break from the work, do some shoulder exercises or lower your shoulders so that the muscles in neck / shoulder regions relax. A good relaxation exercise is to breathe calmly in with the nose and then releasing the breath out of

your mouth while you let your arms and shoulders hang down by the side of the body. Repeat this exercise 2-5 times.

Battery and charging

The device has a battery life of approximately 8 hours of normal use. The sensor flashes red to indicate low battery. In addition, the device vibrates Long

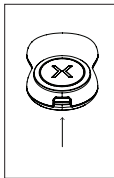
vibrations when the battery is critically low. **EXPAIN Change**

Neck & Shoulders is charged with supplied or corresponding micro

USB cable. Unmount the device from your

body and charge it completely before next use.

The light is red during charging, and purple when it is fully charged.



Restoring factory settings

If you can't connect your phone the device can be reset to its original state. This is done as follows: Turn the device on and set it to charge. Press the button until the device starts flashing red. When the device lights red and vibrates, the factory settings are restored.

Maintenance and Storage

Clean the device with a dry or slightly damp cloth. The device is best kept in the accompanying travel case. Also carry your extra patches and USB charging cable in this case so that you always have them available.

Make sure the device does not get wet. It is not recommended to use the device in humid environments or if you plan to do activities that will

cause sweating.

The patches can be worn out, but are made to last at least 10 times / 10 hours of use. If the adhesive effect is low, the patches can be gently washed in water. **NB!** *Remember to remove the patches from the device before washing, otherwise the unit can be destroyed by moisture penetration. NB! If the desired adhesive effect is not obtained by washing, the patches are ready for replacement.*

EXPAIN Change Neck & Shoulders comes with three pairs of patches. New patches can be purchased at www.expain.com

The unit should be transported, stored and operated in temperatures between 10°C and 40°C, at a relative humidity

between 30% and 85% and with an atmospheric pressure between 500 and 1060 hPa.

Keep the device and patches in their original packaging or supplied travel case when not in use.

Cover patches with the protective film when they are not in use. If the device does not work correctly, contact support at www.expain.com

Tehnickal specifications	
Technology	Surface Electromyography (sEMG)
Power	LiPo rechargeable battery
Bluetooth	Bluetooth 4.2 Smart
Size (DxBxH)	32 mm x 60 mm x 13 mm
Weight	20 g
Safety	IEC 62133 EN 60950
EMC	EN 301 489-17 EN 300 328 EN 301 489-1
Safety	RoHS, REACH Primary Skin Irritation Test
Made in	Norway

Safety information

Applications

For Biofeedback against strained (sustained) muscle activity in the Upper Trapezius muscle.

Safety precautions

Do not use this product if you have very sensitive skin.

Warning!

Do not use the device on other locations on the body other than those specified in this manual.



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

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

EXPAIN®

CHANGE NECK & SHOULDERS

BRUKERMANUAL

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



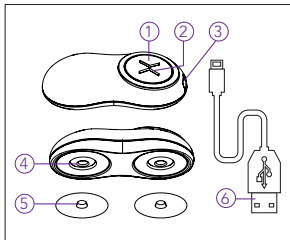
EXPAIN®

Innhold

- 1 Komponenter
- 2 Introduksjon
- 3 Før bruk
- 4 Slik festes enheten
- 5 Slik tar du av deg enheten
- 6 Bruk
- 7 Bruk med app
- 8 Biofeedback og vaner
- 9 Batterier og opplading
- 10 Vedlikehold og oppbevaring
- 11 Tekniske spesifikasjoner
- 12 Sikkerhetsinformasjon

Komponenter

- 1 Knapp
- 2 Lys
- 3 USB-kontakt
- 4 Klikkfeste
- 5 Plaster med klikkfeste
- 6 USB kabel



Introduksjon

Gratulerer med din nye **EXPAIN Change Neck & Shoulders!** Dette er en unik enhet som lar deg følge med på muskelaktiviteten i nakke/ skuldermusklene dine på en helt ny måte. **EXPAIN Change Neck & Shoulders** gir Biofeedback for å hjelpe deg å endre vanene som kan føre til smerter. Biofeedback er en læringsprosess hvor observasjon av signaler fra egen kropp, fører til endret holdning. Enheten vibrerer når du har et uhensiktsmessig muskelaktivitets-mønster. Dette lar deg endre uvanene dine, noe som igjen kan fjerne årsaken til smertene dine.

EXPAIN Change Neck & Shoulders kan kobles sammen med en smarttelefon via Bluetooth Smart, eller den kan brukes uavhengig av tilkobling. Ønsker du å følge med på ditt historiske muskelaktivitetsmønster må du laste

ned **EXPAIN** appen (iOS, Windows eller Android).

Se eget avsnitt eller www.expain.com for mer info.

Enheten er trådløs, går på oppladbart batteri og festes på huden over musklene i nakke/ skulderregionen med medfølgende plaster.

Før bruk

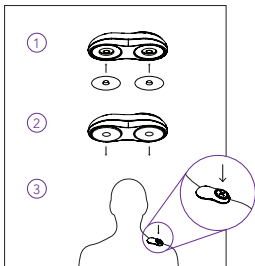
EXPAIN Change Neck & Shoulders er laget for personlig bruk. Les bruksanvisningen nøye. Enheten må lades opp før første gangs bruk. Se avsnittet for batteri og opplading for mer om hvordan enheten lades. *(NB! Enheten skal ikke brukes om natten, og enheten skal ikke sitte på kroppen sammenhengende i over 16 timer. Ved antydninger til allergiske reaksjoner eller utslett, slutt å bruke enheten med en gang. Utvis forsiktighet hver gang du bruker enheten.)*

Slik festes enheten

1. Fest to plastre til undersiden av produktet med trykknappene ved at metallknappen klikkes på plass i metallhullet under sensoren. Kontroller at begge plastrene sitter godt festet til produktet.
2. Fjern den beskyttende plastfilmen fra begge plastrene.
3. Monter enheten på kroppen som angitt på figuren. Fest produktet på huden over muskelen på den siden du har mest smerte. For de fleste er dette den dominante siden (høyre for høyrehendte og venstre for venstrehendte). Plasser produktet med USB-kontakten pekende nedover mot armen. Ønsker du å måle på begge sidene samtidig, anbefaler vi at du bruker én

enhet til for å kunne følge med på muskelaktiviteten i begge skuldrene samtidig.

La enheten sitte på kroppen i den tidsperioden du ønsker biofeedback.



Slik tar du av deg enheten

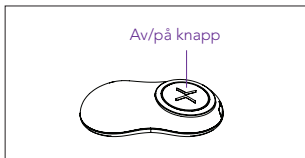
1. Løsne enheten fra kroppen ved å forsiktig dra plastrene opp fra huden. Hvis plastrene har mistet mye av sin klistreeffekt kan de vaskes i vann uten såpe. **NB!** Husk å ta plastrene av **EXPAIN Change Neck & Shoulders** enheten før du vasker de for å ikke skade enheten med vann. Enheten er ikke vanntett.
2. Sett enheten til opplading for å forsikre deg om at den er oppladet til neste gangs bruk. Legg enheten tilbake i etuiet etter bruk for trygg oppbevaring.

Bruk

EXPAIN Change Neck & Shoulders

skrus på ved å trykke på knappen på oversiden av enheten.

Ved bruk vil enheten vibrere når den gjenkjenner et uhensiktsmessig muskelaktivitetsmønster. Les mer i avsnittet om Biofeedback og vaner.



Bruk med app

Du kan få mer ut av **EXPAIN Change Neck & Shoulders** enheten ved å koble den til en smarttelefon. Enheten vil da automatisk overføre data til smarttelefonen når den er innenfor rekkevidde og du kan følge den historiske utviklingen din i appen. Du kan f.eks. gjøre ergonomiske endringer ved å se på muskelaktiviteten din.

1. **EXPAIN Change Neck & Shoulders** er tilkoblingsbar når enheten er på slått.

Det går ikke an å koble enheten til flere telefoner samtidig. For at noen andre skal kunne pare seg til enheten, må du glemme enheten i innstillinger i din app/telefon, og evt gjenopprette fabrikkinnstillinger, se avsnittet under lading.

EXPAIN appen lastes ned fra [Apple App Store](#) eller [Google Play Store](#). Følg instruksjonene i appen. Appen har også innebygd smertedagbok som lar deg sammenlikne ditt muskelaktivitetsmønster med din smerte. På denne måten kan du se når du har hatt mest uhensiktsmessig muskelaktivitet og om dette har en sammenheng med din smerteutvikling. For at du best skal kunne følge din muskelaktivitet og smerteutvikling er det anbefalt å legge inn smertere registrering jevnlig, samt å bruke **EXPAIN Change Neck & Shoulders** over lengre tid.

Lys og vibrasjon

Tabellen under viser betydningen av forskjellige lydsignaler og vibrasjon.

Funksjon	Lys/Vibrasjon
Tilkoblet Bluetooth Smart	Blå blink
Lavt batterinivå	Rød blink
Påslått, uten Bluetooth forbindelse	Lilla blink
Lader batteri	Rød
Ferdig oppladet	Lilla
Varsel for vedvarende muskelaktivitet	Korte vibrasjoner
Lavt batterinivå	Lange vibrasjoner

Biofeedback og vaner

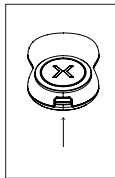
Vaneendringen skjer best når enheten brukes over tid og du er påpasselig med å ta pauser eller gjøre noen øvelser hver gang enheten vibrerer. Forskning viser at Biofeedback, som er en læringsprosess hvor man lærer å forbedre helse og generell ytelse ved å observere signaler generert av ens egen kropp, gir gode resultater når man ønsker å endre en vane.

Ved bruk vil enheten vibrere når den gjenkjenner et uhensiktsmessig muskelaktivitetsmønster, (Vedvarende muskelaktivitet). Når enheten vibrerer, forsøk å ta en kort pause i arbeidet, gjør noen bevegelser med skuldrene og senk skuldrene slik at musklene i nakke/skulderregionene får sluppet av. En god avslapningsøvelse er å trekke pusten rolig inn med

nesen og deretter slippe pusten ut med munnen samtidig som du lar armene og skuldrene henge avslappet ned langs siden av kroppen. Gjenta denne øvelsen 2-5 ganger.

Batteri og oppladning

Enheten har en batterilevetid på ca 8 timer ved normal bruk. Sensoren blinker rødt for å indikere lavt batterinivå. I tillegg vil enheten vibrere med lange vibrasjoner når batterinivået er kritisk lavt.



EXPAIN Change Neck & Shoulders

lades med medfølgende eller tilsvarende mikro USB-kabel. Ta enheten av kroppen og lad den helt opp før den tas i bruk igjen.

Ved opplading lyser enheten rødt. Når enheten er helt oppladet skifter lyset farge til lilla, og den er klar til bruk igjen.

Gjenoppretting av fabrikkinnstillinger. Enheten kan tilbakestilles til sin opprinnelige tilstand. Det gjøres som følger: Skru enheten av og sett den til lading. Hold knappen inne til enheten begynner å blinke rødt. Når enheten lyser helt rødt og vibrerer, vil den gjenopprettes til fabrikkinnstillinger.

Vedlikehold og oppbevaring

Rengjør enheten med en tørr eller lett fuktet klut.

Enheten oppbevares tryggest i medfølgende etui. Ta gjerne med deg ekstra plaster og USB ladekabel i etuiet slik at du alltid har dette tilgjengelig.

Sørg for at enheten ikke blir våt. Det anbefales at enheten ikke brukes i fuktige miljøer eller hvis du planlegger å gjøre aktiviteter som vil medføre svetting.

Plastrene kan bli slitt, men er laget for å vare i minst 10 ganger 10 timers bruk. Hvis lime-effekten er lav, kan plastrene vaskes forsiktig i vann.

NB! Husk å demontere plastrene fra enheten før de vaskes, ellers kan enheten ødelegges av fuktinntrengning. **NB!** Hvis ønsket lime-effekt ikke oppnås ved vasking er plastrene klare for utskiftning. Det følger med tre par plastre. Nye plastre kan kjøpes på www.expain.com

Enheden bør transporteres, oppbevares og betjenes ved

temperatur mellom 10°C og 40°C,
i en relativ fuktighet mellom 30%
og 85% og med en atmosfærisk
trykkbegrensning på 500-1060 hPa.

Oppbevar enheten og plastrene
i sin originale emballasje eller
medfølgende etui når de ikke
er i bruk. Tildekk plastrene med
beskyttelsesfilmen når de ikke er
i bruk. Hvis enheten ikke fungerer
korrekt, kontakt support på
www.expain.com

Tekniske spesifikasjoner	
Teknologi	Surface Electromyography (sEMG)
Strømforsyning	LiPo oppladbart batteri
Bluetooth	Bluetooth 4.2 Smart
Størrelse (DxBxH)	32 mm x 60 mm x 13 mm
Vekt	20 g
Sikkerhetsstandarder	IEC 62133 EN 60950
EMC	EN 301 489-17 EN 300 328 EN 301 489-1
Sikkerhet	RoHS, REACH Primary Skin Irritation Test
Produsert i	Norge

Sikkerhetsinfo

Bruksområder

For bruk til biofeedback mot uhensiktsmessig muskelaktiveringsmønster i øvre trapeziusmuskel som resultat av gjentatt vedvarende muskelaktivitet.

Sikkerhetsforskrifter

Ikke benytt dette produktet hvis du har meget sensitiv hud.

Advarsel!

Ikke bruk enheten på andre steder på kroppen enn angitt i denne bruksanvisningen.



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

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

EXPAIN®

CHANGE NECK & SHOULDERS

MANUAL

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



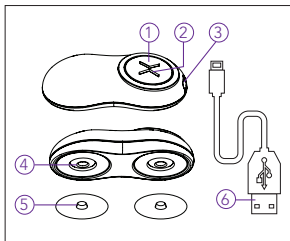
EXPAIN®

Indhold

- 1 Komponenter
- 2 Indledning
- 3 Før brug
- 4 Sådan tages enheden på
- 5 Sådan tages enheden af
- 6 Enkel brug
- 7 Brug med EXPAIN app
- 8 Biofeedback og vaner
- 9 Batterier og opladning
- 10 Vedligeholdelse og
opbevaring
- 11 Tekniske specifikationer
- 12 Sikkerhedsoplysninger

Komponenter

- 1 Knap
- 2 Light
- 3 USB-stik
- 4 Klik Feste
- 5 Klik feste på plaster
- 6 USB-kabel



Introduktion

Tillykke med din nye **EXPAIN Change Neck & Shoulders!** Dette er en unik enhed, der giver dig mulighed for at følge med på muskelaktiviteten i nakke- og skuldermusklerne på en helt ny måde. **EXPAIN Change Neck & Shoulders** giver biofeedback for at hjælpe dig med at ændre vaner der kan forårsage smerte. Biofeedback er en læreproces, hvor observation af signaler fra egen krop fører til ændret holdning. Enheden vibrerer når du har et uhensigtsmæssig muskelaktivitetsmønster. Dette tillader dig at ændre dårlige vaner, som igen kan fjerne årsagen til dine smerter. **EXPAIN Change Neck & Shoulders** kan tilsluttes en smartphone via Bluetooth Smart, eller den kan bruges uden tilslutning. Ønsker du at holde styr på dine historiske muskelaktivitetsmønstre så skal du downloade

EXPAIN app (iOS eller Android).
Se eget afsnit eller
www.expain.com for mere info.
Enheden er trådløs, bruger
genopladeligt batteri og
fastspændes på huden over
musklerne i nakke- / skulderområdet
med tilhørende
plastre.

Inden brug

EXPAIN Change Neck & Shoulders
er beregnet til personlig brug. Læs
vejledningen omhyggeligt.

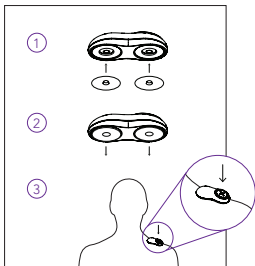
Enheden skal lades op, inden den
bruges første gang. Se afsnittet
om batteriet og opladning for
mere information om hvordan
enheden oplades. (NB: Apparatet
bør ikke anvendes om natten, og
enheden bør ikke sidde på kroppen
kontinuerligt i over 16 timer. Ved
tegn på allergiske reaktioner eller
udslæt, skal brug af enheden
stoppes umiddelbart. Vær forsigtig,
når du bruger enheden.)

Sådan tages enheden på

1. Fastgør to plastre til bunden af produktet med trykknapper i metal der klikkes på plads i metal huller under sensoren. Sørg for at begge plastre er tilsluttet korrekt til produktet.
2. Fjern den beskyttende plastfolie fra begge plastre.
3. Montér enheden på kroppen som angivet i figuren. Fest produktet på huden på muskelen på den side du har flest smerter. For de fleste mennesker er dette på den dominerende side (Højre for højrehåandede og Venstre for venstrehåandede).

Anbring produktet med USB-stikket pegende nedad mod armen. Ønsker du at måle på begge sider samtidig, anbefales det at du bruger en ekstra enhed.

Lad enheden sidde på kroppen i den periode, du ønsker biofeedback.



Sådan tages enheden af

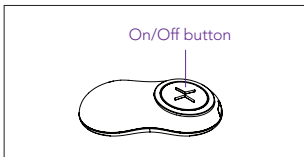
1. Enheden løsnes fra kroppen ved at trække plastrene forsigtigt op fra huden. Hvis plastrene har mistet meget af sin klæbende virkning kan de vaskes i vand uden sæbe. NB! Husk at tage plastrene af EXPAIN Change Neck & Shoulders enheden før du vasker, for ikke at ødelægge enheden med vand. Enheden er ikke vandtæt.
2. Genoplad enheden med det samme, så er du sikker på at den er klar til brug igen. Læg enheden tilbage

i rejseetuiet efter brug
for sikker opbevaring.

Enkel brug

EXPAIN Change Neck & Shoulders
tændes ved at trykke på knappen på
toppen af enheden.

Når du bruger enheden vil den
vibrere når den genkender en
uhensigtsmæssig muskelaktivitet
eller aktivitetsmønster. Læs mere i
afsnittet om Biofeedback og vaner.



Brug med app

Du kan få mere ud af **EXPAIN**

Change Neck & Shoulders ved at

tilslutte den til en smartphone.

Enheden vil så automatisk overføre data til din smartphone når den er inden for rækkevidde, og du kan følge den historiske udvikling i din app. Du kan f.eks. lave ergonomiske ændringer ved at kigge på muskelaktivitet.

1. **EXPAIN Change Neck & Shoulders** kan forbindes, når enheden er tændt. Det er ikke muligt at tilslutte enheden til flere telefoner samtidig.

For at en anden kan parre sig til enheden, så skal du glemme alt om enheden i Indstillinger i din app / telefon, og hvis det er nødvendigt gendanne fabriksindstillingerne, se afsnit under opladning.

EXPAIN app downloades fra Apple App Store eller Google Play Butik. Følg instruktionerne i appen.

EXPAIN app

Har også indbygget smertedagbog der tillader dig at sammenligne dit muskelaktivitetsmønster og din smerte. På den måde kan du se, hvornår du har haft mest uhensigtsmæssig muskelaktivitet og om dette har en forbindelse med din smerteudvikling. For at du bedst skal kunne følge din muskelaktivitet og smerteudvikling anbefales det at gemmer din smerte registrering regelmæssigt, og at du bruger **EXPAIN Change Neck & Shoulders** i en længere periode.

Lys og vibrationer

Tabellen nedenfor viser betydningen af de forskellige lys og vibrationer.

Funktion	Lys/Vibration
Tilsluttet Bluetooth Smart	Blå blink
Lavt batteri	Røde blink
Tændt uden Bluetooth tilslutning	Lilla blink
Opladning batteri	Rød
Fuldt opladet	Lilla
Varsel for vedholdende muskelaktivitet	Korte vibrationer
Lavt batteri	Lange vibrationer

Biofeedback og vaner

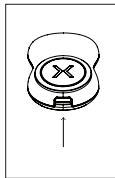
Vaneændring sker bedst ved brug over længere tid, og du er omhyggelig med at tage pauser eller lave nogle øvelser hver gang enheden vibrerer. Forskning viser at biofeedback, som er en læringsproces hvor man lærer at forbedre sundheden og den samlede præstation ved at observere de signaler genereret af ens egen krop, giver gode resultater når man ønsker at ændre en vane. Når du bruger enheden vil den vibrere når det genkender en uhensigtsmæssig muskelaktivitet / aktivitetsmønster, (vedvarende muskelaktivitet). Når enheden vibrerer, bør du forsøge at tage en kort pause i arbejdet, lave nogle skulder bevægelser og sænke dine skuldre, så musklerne i nakke- / skulder-regionen får sluppet af. En god afslapnings

øvelse er at trække vejret roligt med næse og derefter ånde ud igennem munden, imens du lader dine arme og skuldre hænge ned langs siden af kroppen. Gentag denne øvelse 2-5 gange.

Batteri og opladning

Enheden har en batterilevetid på ca. 8 timer ved normal brug. Sensoren blinker rødt for at indikere lavt batteri.

Derudover vil indretningen vibrere med lange vibrationer, når batteriet er kritisk lavt. EXPAIN Change Neck & Shoulders genoplades med det medfølgende eller tilsvarende mikro-USB-kabel. Tag enheden af kroppen og oplad den helt inden den anvendes igen.



Ved opladning lyser enheden rødt. Når enheden er fuldt opladet ændrer lyset farve til lilla, og den er klar til brug igen.

Gendannelse av fabriksindstillinger

Indretningen kan nulstilles til sin oprindelige tilstand. Dette gøres på følgende måde: Sluk enheden, og sæt den til at oplade. Tryk på knappen, indtil enheden begynder at blinke rødt. Når indretningen lyser helt rødt og vibrerer, er den gendannet til fabriksindstillingerne.

Vedligeholdelse og opbevaring

Rengør enheden med en tør eller let fugtig klud. Enheden opbevares bedst i det medfølgende rejseetui. Ekstra plaster og USB opladerkabel bør også opbevares i rejseetuiet, så har du altid det til rådighed og ved hvor det er.

Kontroller at enheden ikke bliver våd. Det anbefales at indretningen ikke bruges i fugtige omgivelser, eller hvis du planlægger at lave aktiviteter der vil forårsage sved. Plastrene kan slides over tid, men er lavet at holde mindst 10 gange 10 timers brug. Hvis kalk indholdet er lavt, så kan plaster vaskes forsigtigt i vand. **NB!** Husk at fjerne plastrene fra enheden inden vask, ellers kan enheden blive ødelagt af fugtindtrængning. **NB!** Hvis den ønskede lim effekt ikke opnås ved vask er plastrene klare til at blive skiftet ud. Tre par plastre medfølger. Nye plastre kan købes på www.expain.com

Enheden skal transporteres, opbevares og drives ved en temperatur mellem 10 ° C og 40 ° C, ved en relativ luftfugtighed mellem 30% og 85%, og ved et atmosfærisk

tryk mellem 500 og 1060 hPa.
Opbevar enheden og plastre
i den oprindelige emballage eller
medfølgende rejseetui når det ikke
i brug. Dæk plastrene med den
beskyttende film, når de ikke er
brug. Hvis enheden ikke fungerer
korrekt, kontakt support på
www.expain.com

Tekniske specifikationer	
Teknologi	Overflade elektromyografi (sEMG)
Power	LiPo genopladelige batteri
Bluetooth	Bluetooth 4.2 Smart
Størrelse (DxLxH)	32 mm x 60 mm x 13 mm
Vægt	20 g
Sikkerhed	IEC 62133 EN 60950
EMC	EN 301 489-17 EN 300 328 EN 301 489-1
Sikkerhed	RoHS, REACH Primary Skin Irritation Test
Produceret i	Norge

Sikkerhedsoplysninger

Applikationer

Til brug for biofeedback imod
uhensigtsmæssig
muskelaktiveringsmønstre i
Øvre Trapezius muskel som
resultat af gentagne vedholdende
muskelaktiviteter.

Sikkerhedsreglerne

Brug ikke dette produkt, hvis du
har meget følsom hud.

Advarsel!

*Brug ikke enheden på andre steder
på kroppen end angivet i denne
manual.*



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

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

EXPAIN®

CHANGE NECK & SHOULDERS

MANUAL

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



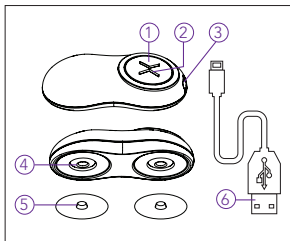
EXPAIN®

Innehåll

- 1 Komponenter
- 2 Inledning
- 3 Före användning
- 4 Så fästs enheten
- 5 Att ta av enheten
- 6 Användning utan app
- 7 Användning med app
- 8 Biofeedback
- 9 Batteri och laddning
- 10 Underhåll och förvaring
- 11 Tekniska specifikationer
- 12 Säkerhetsinformation

Komponenter

- 1 Knapp
- 2 Ljus
- 3 USB-kontakt
- 4 Tryckknapp
- 5 Plåster
- 6 USB-kabel



Inledning

Grattis till din nya **EXPAIN**

Change Neck & Shoulders! Detta är en unik enhet som låter dig följa muskelaktiviteten i nacke och axlarna på ett helt nytt sätt. **EXPAIN Change Neck & Shoulders** ger biofeedback för att hjälpa dig att ändra de vanor som kan fororsaka smärta. Biofeedback är en inlärningsprocessen där observation av signalerna från egen kropp leder till ändrat beteende. Enheten vibrerar när du har ett olämpligt muskelaktivitetsmönster. Detta låter dig ändra dina dåliga vanor, som igen kan eliminera orsaken till din smärta.

EXPAIN Change Neck & Shoulders kan anslutas till en smartphone, eller den kan användas utan. Vill du hålla koll på ditt muskelaktivitetsmönster, laddar du ner **EXPAIN appen** (iOS eller Android). Se separat avsnitt eller

www.expain.com för mer information. Enheten är trådlös, har uppladdningsbart batteri, och fästs på huden till musklerna i nacken/axlarna med medföljande plåster.

Före användning

EXPAIN Change Neck & Shoulders

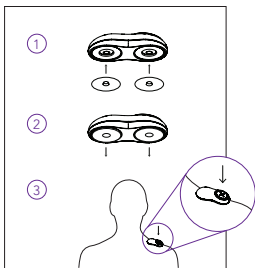
är avsedd för personligt bruk. Läs instruktionerna noggrant. Enheten måste laddas innan första användning. Se sektionen för batteri och laddning för information om hur enheten laddas.

(OBS: Enheten ska inte användas om natten, och enheten bör inte sitta på kroppen kontinuerligt i över 16 timmar. Vid tecken på allergiska reaktioner eller utslag, sluta använda enheten med en gång. Vär försiktig när du använder enheten.)

Så fästs enheten

1. Fäst två plåster till produktens tryckknappar. Se till att både plåstren sitter ordentligt anslutna.
2. Ta bort pastfilmen från plåstren.
3. Montera enheten på kroppen som visat på figuren. Fäst enheten på huden till den muskel du har mest smärta i. För de flesta vill detta vara den dominerande sidan (höger för högerhänta, vänster för vänsterhänta). Låt USB-kontaken peka mot armen.

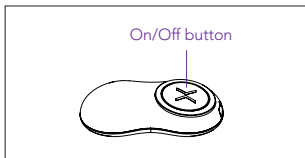
Om du önskar att mäta på bägge sidor, använd en enhet till.



Att ta av enheten

1. Lossna enheten från kroppen genom att försiktigt dra plåstren av huden. Om de har förlorat mycket av sin klistereffek, kan de tvättas i vatten. **OBS!** Kom ihåg att ta plåstren av enheten inna du tvättar plåstren. *Enheter är ej vattentät.*
2. Ladda enheten för att försäkra att det är nog ström i den till nästa gångs användning. Placera enheten i boxen för säker uppbevaring.

Användning utan app
EXPAIN Change Neck & Shoulders
slås på genom att trycka på
enhetens knapp på ovansidan.
När du använder enheten, vibrerar
den när den känner igen ett
olämpligt muskelaktivitetsmönster.
Läs mer i avsnittet Biofeedback och
vanor.



Användning med app

Du kan få mer ut av

EXPAIN Change Neck & Shoulders

om du ansluter den till en smartphone. Enheten vill då automatiskt överföra data till din smartphone när enheten är inom räckhåll. Du kan då i efterhand se din muskelaktivitet över tid. Till exempel kan du göra ergonomiska förändringar genom direkt observation av datan.

1. **EXPAIN Change Neck & Shoulders** är anslutningsbar när enheten är påslagen. Det är inte möjligt att ansluta enheten till flera telefoner samtidigt.

För att någon annan ska kunna koppla sig till enheten, måste du glömma denna enhet genom

appen, eller vid behov återställa fabriksinställningarna, se avsnittet om laddning.

EXPAIN appen laddas ner från Apple App Store eller Google Play Store. Följ instruktionerna i appen. Appen har även en inbyggd smärtdagbok som låter dig jämföra ditt eget muskelaktivitetsmönster med smärtan. På detta sätt kan du se när du har haft mest olämpligt muskelaktivitet, och om detta har ett samband med utvecklingen av din smärta. För att bäst följa muskelaktiviteten tillsammans med smärta, rekommenderar vi att du loggar din smärta regelbundet och använder **EXPAIN Change Neck & Shoulders** över längre tid.

Ljus och vibrationer

Tabellen nedan visar betydelsen av olika signaler och vibrationer.

Funktion	Ljus/Vibration
Ansluten till smartphone	Blått blink
Lågt battery	Rött blink
På, men ej ansluten til smartphone	Lila blink
Ladding av batteri	Rödt
Batteri fulladdat	Lila
Varsel om ihållande muskelaktivitet	Korta vibrationspulser
Långa vibrationspulser	Long vibrations

Biofeedback och vanor

Förändringen sker bäst när enheten används ofta och du är noggrann med att ta pauser eller göra övningar vid varje vibrationsvarsel. Forskning visar att biofeedback, som är en inlärningsprocess där man lär sig att förbättra beteendet genom att observera de signaler som genereras av ens egen kropp, ger goda resultat när man vill ändra en vana. När du använder enheten, vibrerar den vid igenkännande av ett olämpligt muskelaktivitetmönster, (ihållande muskelaktivitet). Vid vibration, försök att ta en kort paus i arbetet, gör några rörelser med axlarna och sänk dem så att nacke och axlar får slappna av. En bra avslappningsövning är att andas lugnt med näsa och sedan släppa andan ur munnen medan du lugnt låter dina armar och axlar

hänga ner. Upprepa detta
2-5 gånger.

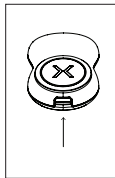
Batteri och laddning

Enheten har en batteritid på cirka
8 timmar vid normal användning.

Produkten blinkar rött för att
indikera lågt batterinivå.

Dessutom vil produkten vibrera med
långa vibrationer när batteriet är
kritiskt lågt. EXPAIN Change

Neck & Shoulders
laddas med
medföljande eller
motsvarande micro-
USB-kabel. Ta
enhet av kropp och
ladda upp den helt
innan den används
på nytt.



Vid laddning ljuser enheten rött.
När enheten är fulladdad, växlar
ljuset färg till lila, och den är klar till
att användas igen.

Återställa fabriksinställningar

Enheten kan återställas till sin ursprungliga tillstånd. Detta görs på följande sätt: Slå av enheten och koppla den till laddning med USB-kabelen. Håll knappen inne tills enheten börjar blinka rött. Forsätt att hålla knappen inne tills den lyser helt rött och vibrerar. Enheten vil då återställa sig när knappen släpps.

Underhåll och förvaring

Rengör enheten med en torr eller lätt fuktad trasa. Enheten uppbevaras säkrast i Medföljande box. Ta gärna med extra plåster och en USB-kabel i boxen så du alltid har detta tillgängligt.

Kontrollera att enheten inte blir blöt. Det rekommenderas att enheten

inte används i fuktiga miljöer eller om du planerar att göra svettiga aktiviteter. Effekten till plåstren slits men är gjorda för att kunna användas i åtminstone 10 gånger 10 timmar. Om klistereffekten förringas, kan plåstren tvättas försiktigt i vatten. **OBS!** Kom ihåg att ta bort plåstren så inte enheten förstörs av vatten. **OBS!** Det medföljer tre par plåster. Om klistereffekten inte erhålls av tvättning, måste de bytas ut. Nya plåster kan köpas hos www.expain.com.

Enheten ska transporteras, förvaras och användas vid temperaturer mellan 10 ° C och 40 ° C, vid en relativ luftfuktighet mellan 30% och 85%, och med i ett atmosfäriskt tryck mellan 500 och 1060 hPa. Förvara enheten och plåstren i originalförpackningen eller i medföljande

box när den inte används. Täck
plåstren med skyddande plastfilm
när de inte används.

Om enheten inte fungerar
korrekt, kontakta support på
www.expain.com

Tekniska specifikationer	
Teknik	Surface elektromyografi (SEMG)
Ström	LiPo uppladdningsbart batteri
Bluetooth	Bluetooth Smart 4.2
Storlek (DxBxH)	32 mm x 60 mm x 13 mm
Vikt	20 g
Säkerhetsstandarder	IEC 62133 EN 60950
EMC	EN 301 489-17 EN 300 328 EN 301 489-1
Säkerhet	RoHS, REACH Primary Skin Irritation Test
Producerad i	Norge

Säkerhetsinformation

Till användning för biofeedback mot olämpligt muskelaktiveringsmönster i övre trapeziusmuskel som resultat av ihållande muskelaktivitet.

Säkerhetsregler

Använd ej denna produkt om du har mycket känslig hud.

Varning: Använd ej enheten på andra områden på kroppen än de som anges i denna handbok.



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

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

EXPAIN®

CHANGE NECK & SHOULDERS

KÄYTTÖOPAS

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



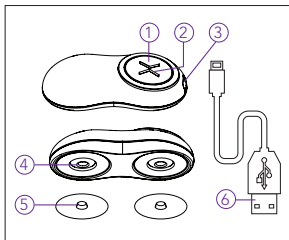
EXPAIN®

Sisällys

- 1 Kokoonpano
- 2 Johdanto
- 3 Ennen käyttöä
- 4 Laitteen kiinnittäminen
- 5 Laitteen irrottaminen
- 6 Käyttö
- 7 Käyttö sovelluksen kanssa
- 8 Biopalaute ja tottumukset
- 9 Akku ja lataaminen
- 10 Kunnossapito ja varastointi
- 11 Tekniset tiedot
- 12 Turvallisuustietoja

Kokoonpano

- 1 Painike
- 2 Valo
- 3 USB-liitäntä
- 4 Pikakiinnitin
- 5 Tarttuvat liittimet
- 6 USB-kaapeli



Johdanto

Onnittelut uuden **EXPAIN Change Neck & Shoulders** -laitteen hankinnasta! Tämän ainutlaatuisen laitteen avulla voit seurata niskan ja hartia-alueen lihasaktiivisuutta uudella tavalla. **EXPAIN Change Neck & Shoulders** antaa biopalautetta, jonka avulla voit muuttaa kipua aiheuttavia tottumuksiasi. Biopalaute on oppimisprosessi, jossa kehosta tulevia signaaleja tarkkailemalla voidaan muuttaa tapoja ja tottumuksia. Laite värisee, kun se havaitsee jännittyneisyyttä lihaksissa. Tämä antaa mahdollisuuden muuttaa huonoja tottumuksia, mikä puolestaan voi poistaa kivun aiheuttajan.

EXPAIN Change Neck & Shoulders voidaan yhdistää älypuhelimeen Bluetooth Smart -liitännän avulla tai sitä voi käyttää ilman puhelimeen liittämistä. Jos

haluat seurata lihasaktiiviteettiasi, lataa **EXPAIN-sovellus** (iOS tai Android).

Katso lisätietoja erillisestä osiosta tai käy osoitteessa www.expain.com. Laite on langaton ja se toimii ladattavalla akulla. Se kiinnitetään iholle niskan tai hartia-alueen lihasten päälle toimitukseen kuuluvilla liittimillä.

Ennen käyttöä EXPAIN Change Neck & Shoulders on tarkoitettu henkilökohtaiseen käyttöön.

Lue käyttöohjeet huolella. Laite täytyy ladata ennen ensimmäistä käyttökertaa. Tarkemmat ohjeet laitteen lataamisesta löytyvät kohdasta "Akku ja lataaminen".

(HUOMAUTUS! Laitetta ei saa käyttää yöllä eikä sitä saa pitää kehoon kiinnitettynä 16 tuntia pidempään yhtäjaksoisesti. Jos laite aiheuttaa allergisen reaktion tai punoitusta, käyttö on lopetettava välittömästi. Käytä laitetta varoen.)

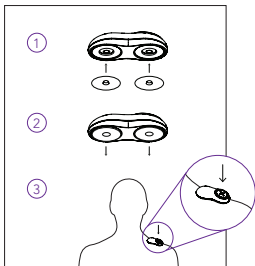
Laitteen kiinnittäminen

1. Kiinnitä kummatkin liittimet laitteen pohjaan metallisilla kiinnittimillä. Varmista, että kummatkin liittimet ovat kunnolla kiinni laitteessa.
2. Poista suojaavamuovikalvo kummastakin liittimestä.
3. Aseta laite keholle, kuten kuvassa on esitetty. Kiinnitä se ihoon lihaksen päälle sille puolelle vartaloa, jossa kipu on voimakkainta. Useimmilla ihmisillä tämä on dominoiva puoli (oikea puoli oikeakätisillä ja vasen vasenkätisillä).

Aseta laite niin, että USB-liitännän puoli osoittaa alaspäin kohti käsivartta. Jos haluat mitata kumpaakin puolta

samanaikaisesti, on suositeltavaa käyttää kahta laitetta.

Anna laitteen olla kehollasi sen ajan, jolta haluat biopalautteen.



Laitteen irrottaminen

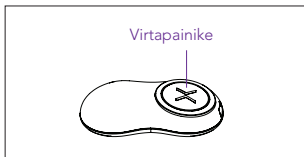
1. Irrota laite kehosta vetämällä liittimiä varovasti irti ihosta. Jos liitinten tartuntapinta ei ole enää hyvä, ne voidaan pestä vedellä ilman saippuaa.
HUOMAUTUS!
*Muista ottaa liittimet irti **EXPAIN Change Neck & Shoulders** -laitteesta ennen kuin peset ne. Itse laite ei ole vedenpitävä.*
2. Lataa laite täyteen, jotta se on käyttövalmis seuraavalla kerralla. Laita laite takaisin kuljetuspakkaukseensa käytön jälkeen, jotta se pysyy ehjänä.

Käyttö

EXPAIN Change Neck & Shoulders

-laite käynnistetään painamalla laitteen päällä olevaa painiketta.

Laitte värisee käytön aikana, kun se havaitsee jännittyneisyyttä lihaksissa. Lisätietoja löytyy kappaleesta "Biopalaute ja tottumukset".



Käyttö sovelluksen kanssa

Saat kaiken irti **EXPAIN Change Neck & Shoulders** -laitteesta, jos yhdistät sen älypuhelimeen.

Tällöin laite siirtää tiedot automaattisesti älypuhelimeesi, kun se on toimintaetäisyydellä, ja voit seurata edistymistä sovelluksesta. Voit esimerkiksi tehdä ergonomisia muutoksia seuraamalla lihasaktiiviteettiasi.

1. **EXPAIN Change Neck & Shoulders** -laite on liitettävissä aina kun se on kytketty päälle. Laitetta ei voi liittää useampaan puhelimeen samanaikaisesti.

Jos haluat yhdistää laitteen laitepariksi toisen puhelimen kanssa, laite täytyy poistaa sovelluksen/ puhelimen asetuksista ja tarvittaessa

tehdasasetukset täytyy palauttaa.
Katso kappaletta "Akku ja
lataaminen."

EXPAIN-sovellus voidaan ladata
Apple App Storesta tai Google Play
Storesta.

Seuraa sovelluksen ohjeita.

Sovellus sisältää kipupäiväkirjan,
jonka avulla voit vertailla

lihasaktiivisuutesi ja kivun välistä
suhdetta. Näin voit nähdä, missä
kohdissa lihasaktiivisuutesi on

jännittyneintä ja liittykö se kipuusi.

On suositeltavaa rekisteröidä kivut
säännöllisesti ja käyttää **EXPAIN**

Change Neck & Shoulders -laitetta
vähintään muutamana päivänä,

jotta saat siitä parhaan hyödyn.

Merkkivalot ja värinä

Alla olevassa taulukossa on selitetty merkkivalojen ja värinän merkitykset.

Toiminto	Merkkivalo/värinä
Liitetty Bluetooth Smart	vilkkuva sininen
Heikko akku	vilkkuva punainen
Toiminnassa ilman Bluetooth-liitäntää	vilkkuva violetti
Heikko akku	vilkkuva punainen
Täyteen ladattu	violetti
Havaittu jännittynyttä lihasaktiiviteettia	lyhyttä värinää
Heikko akku	pitkää värinää

Biopalaute ja tottumukset

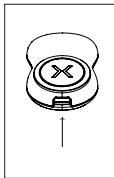
Voit muuttaa tottumuksiasi, kun käytät laitetta usein ja pidät tauon tai kuntoilet joka kerta kun laite värisee. Tutkimukset osoittavat, että biopalaute, joka on oppimisprosessi, auttaa parantamaan terveyttä ja yleistä suorituskykyä tarkkailemalla oman kehon antamia signaaleja.

Laitte värisee, kun se havaitsee jännittyneisyyttä lihaksissa. (Lihaskäynnitys.) Kun laite värisee, yritä pitää pieni tauko työskentelystä, tee hartialihasharjoituksia tai laske olkapäät alas niin, että niskan ja hartioiden lihakset rentoutuvat. Hyvä rentoutusharjoitus on hengittää rauhallisesti sisään nenän kautta ja sen jälkeen ulos suun kautta antaen käsivarsien ja olkapäiden roikkua alhaalla vartalon vieressä. Toista tämä harjoitus 2–5 kertaa.

Akku ja lataaminen

Akku kestää noin 8 tuntia normaalissa käytössä. Kun akkuvirta on vähissä, merkkivalo vilkkuu punaisena. Lisäksi, kun akkuvirta on melkein loppu, laite värisee pitkään useita kertoja. **EXPAIN Change Neck & Shoulders** ladataan toimitukseen kuuluvalla micro-USB-kaapelilla tai vastaavalla. Irrota laite kehostasi ja lataa akku täyteen ennen seuraavaa käyttökertaa.

Merkkivalo on punainen latauksen aikana ja violetti, kun akku on ladattu täyteen.



Tehdasasetusten palautus

Jos puhelimen yhdistäminen ei onnistu, laitteen alkuperäiset asetukset voidaan palauttaa. Tämä

tehdään seuraavasti: Kytke laite toimintaan ja aseta se lataustilaan. Paina painiketta, kunnes merkkivalo alkaa vilkkua punaisena. Kun merkkivalo palaa punaisena ja laite värisee, tehdasetukset on palautettu.

Kunnossapito ja varastointi

Puhdista laite kuivalla tai hieman kostealla liinalla. On suositeltavaa säilyttää laitetta toimitukseen kuuluvassa kotelossa. Säilytä myös ylimääräisiä liittimiä ja USB-latauskaapelia tässä kotelossa, jotta ne ovat aina saatavilla.

Pidä huoli siitä, että laite ei kastu. On suositeltavaa, että ohjainta ei käytetä kosteassa ympäristössä tai sellaisissa aktiviteeteissä, jotka aiheuttavat hikoilua.

Liittimet saattavat kulua, mutta

ne on valmistettu kestävästi vähintään 10 käyttökertaa tai 10 käyttötuntia. Jos tarttuminen on heikkoa, liittimet voidaan pestä varovasti vedellä. **HUOMAUTUS!** Muista irrottaa liittimet laitteesta ennen niiden pesemistä, sillä laite voi vahingoittua, sen sisään pääsee vettä. **HUOMAUTUS!** Jos tarttuminen ei parane pesemällä, liittimet täytyy vaihtaa uusiin.

EXPAIN Change Neck & Shoulders -laitteen mukana tulee kolme paria liittimiä. Uusia liittimiä voi ostaa osoitteesta www.expain.com

Laitetta saa kuljettaa, varastoida ja käyttää lämpötilan ollessa 10–40 °C, suhteellisen ilmankosteuden ollessa 30–85 % ja ilmanpaineen ollessa 500–1 060 hPa.

Säilytä laitetta ja liittimiä alkuperäisissä pakkauksissaan tai toimituksen mukana tulleessa kotelossa silloin, kun niitä ei käytetä.

Suojaa liittimet suojakalvolla, kun niitä ei käytetä. Jos laite ei toimi kunnolla, ota yhteyttä tukipalveluun www.expain.com.

Tekniset tiedot	
Teknologia	Pinta-elektromyografia (sEMG)
Virtalähde	Ladattava LiPo-akku
Bluetooth	Bluetooth 4.2 Smart
Koko (SxLxK)	32 mm x 60 mm x 13 mm
Paino	20 g
Turvallisuus	IEC 62133 EN 60950
EMC	EN 301 489-17 EN 300 328 EN 301 489-1
Turvallisuus	RoHS, REACH Ihoärsytystesti
Valmistusmaa	Norja

Turvallisuustietoja

Käyttökohteet:

Biopalaute jännittyneestä
lihasaktiiviteetista epäkäslihaksen
yläosassa.

Varotoimenpiteitä

Älä käytä tätä laitetta, jos sinulla on
erittäin herkkä iho.

Varoitus!

Älä käytä laitetta muissa kehon
kohdissa kuin mitä näissä
käyttöohjeissa on mainittu.



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

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