



Remedy Massage System



Manual



VitaDora

LIVE. BETTER. LONGER.



Remedy Massage System

Congratulations on your purchase of the Vitadora Remedy Massage System.

The Vitadora Remedy Massage System provides an easy and effective way to stimulate your blood circulation, reduce pain and muscle soreness, decrease stress and improve your well-being. This compact and easy-to-use system provides the benefits of vibrational therapy combined with shiatsu massage and heat therapy, right in the comfort of your own home.

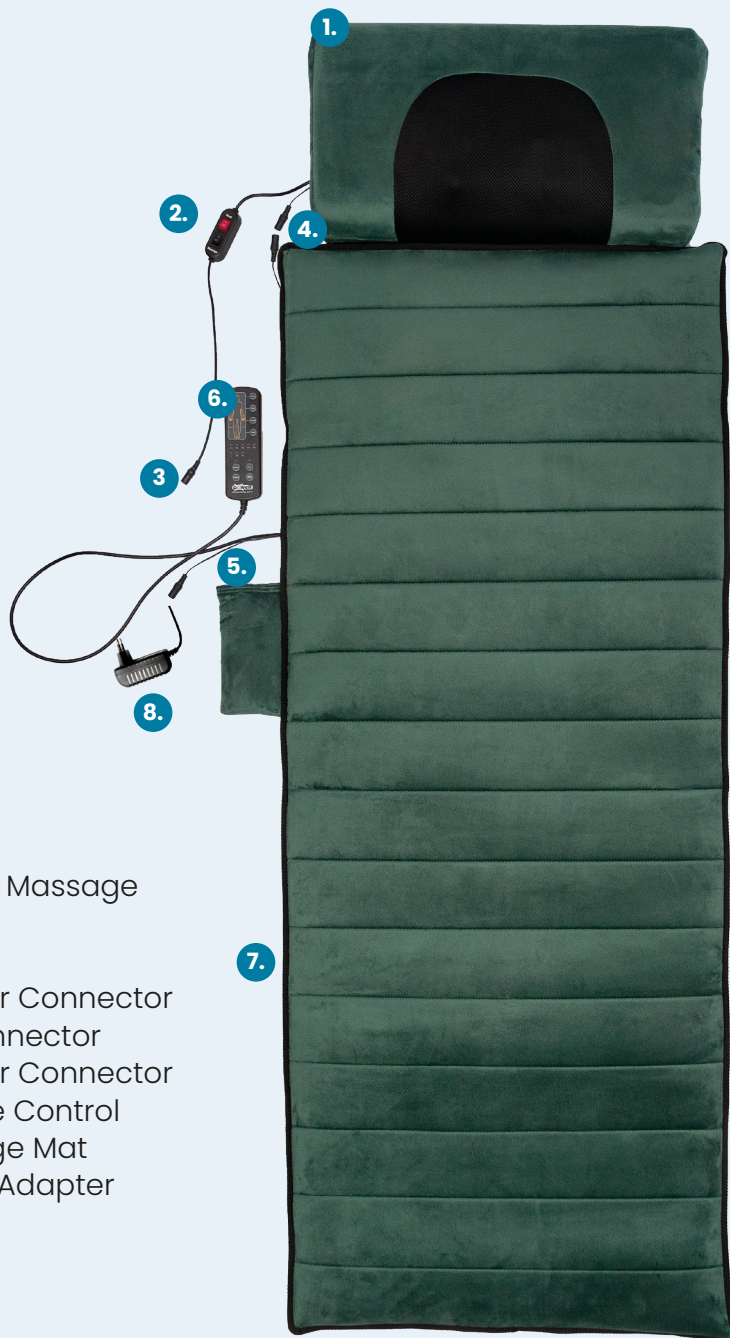


Caution: Please read all safety instructions carefully before use to ensure your safety.



- Keep this device, and all other electronic products, out of reach of children. Basic safety precautions must always be followed.
- Always unplug the device when not in use.
- Avoid overloading your home's electrical outlet.
- Keep both used and unused cords neat and secure to prevent damage.
- Do not use pins or other sharp objects on the massage system.
- Never use the Remedy Massage System if it is folded or crumpled.
- Do not stand on the unit.
- Keep electronic devices and power outlets away from water to prevent the risk of electric shock. Do not use the device when wet or damp. Do not use the Remedy Massager in humid or damp environments (e.g., in bathrooms or while showering).
- The Massage System is not intended to replace medical treatment.
- Consult your doctor before use if you are pregnant, have a pacemaker, have recently undergone surgery, suffer from blood clots, or have any other medical condition. If you experience any pain or discomfort during use, discontinue immediately and consult your doctor.
- Prolonged use may cause excessive heating, which could shorten the device's lifespan. After continuous use for 30 minutes, allow the device to cool for at least 30 minutes before using it again.
- If the temperature of the massager becomes too high for your comfort, stop use and allow the device to cool down.

These warnings align with the necessary safety guidelines to ensure safe usage of the product.



1. Shiatsu Massage Pillow
2. Switch
3. Adapter Connector
4. Din Connector
5. Adapter Connector
6. Remote Control
7. Massage Mat
8. Socket Adapter

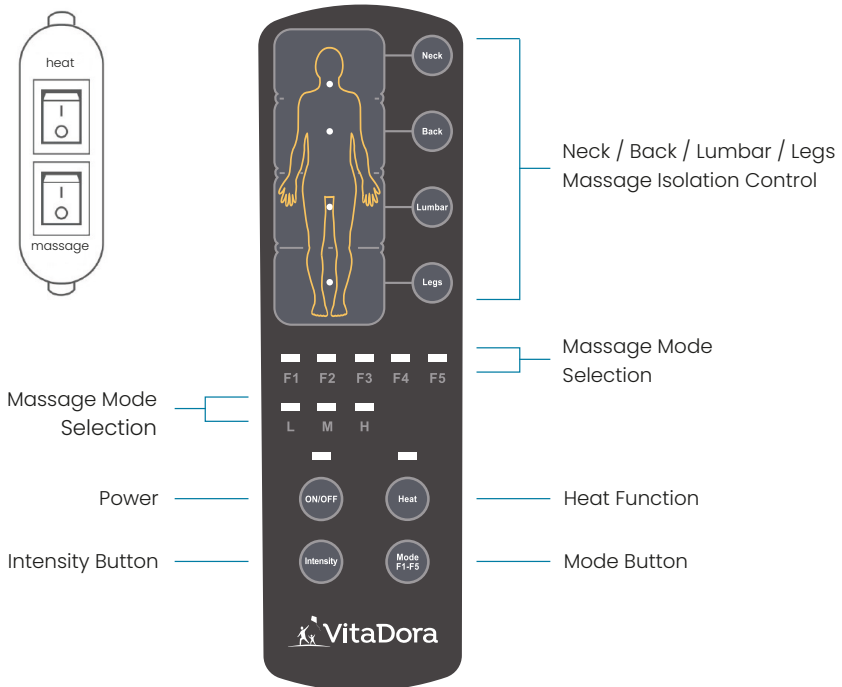
About the Remedy Massage System

The Vitadora Remedy Massage System contains two highly effective massage methods.

1. Massage mat with vibrational massage and heat therapy. The mat features strategically placed massage motors throughout the surface to specifically target every part of the body. It is possible to select a full body massage, or isolate certain muscle groups. There is a choice of 5 massage programs and 3 intensity levels.

2. Massage pillow with shiatsu massage and infrared heat. The 6 rolling massage heads provide instant relieve in your head and neck.

The Massage Pillow and massage mat can be used in combination with each other, but it is also possible to use them separately. The Massage Pillow can also be used for specific muscle groups, such as the back, legs and feet.





Three Intensity Levels:

1. **L** for low intensity massages
2. **M** for medium intensity massages
3. **H** for high intensity massage

Five Massage Modes

1. Pulsate
2. Tapping
3. Rolling
4. Kneading
5. Intense

(After a few minutes the program will switch to Auto mode and automatically change through the different modes).

How to use

1. Unpack the Vitadora Remedy Massage System and all of its components.
2. Place the mat on a flat, stable surface such as the floor, a bed, sofa, or on a chair.
3. Plug the power adapter into the wall outlet and connect with the adapter connector of the Massage Pillow or the Massage Mat.
4. Turn on the device by pressing the ON/OFF button on the remote control.
5. Adjust the intensity, mode and optional heating on the remote control.
6. Lie down on the Remedy Massage System and position yourself comfortably. You can place a towel or a thin blanket between your body and the system to reduce the intensity of the vibration if necessary.
7. Relax and allow the vibrations to massage your body and neck. You can also choose to focus on specific areas such as your legs, lumbar, back and neck.
8. When you want to use the Massage Pillow or Massage Mat independently from each other, unzip the pillow from the mat, unplug the DIN Connector and connect the socket adapter with the device you like to use.
9. To turn off the device, press the ON/OFF button on the remote control.
10. When finished using the system, unplug the power cord and store the unit in a safe and dry place.



Manual Shiatsu - Nek- and shouldermassage

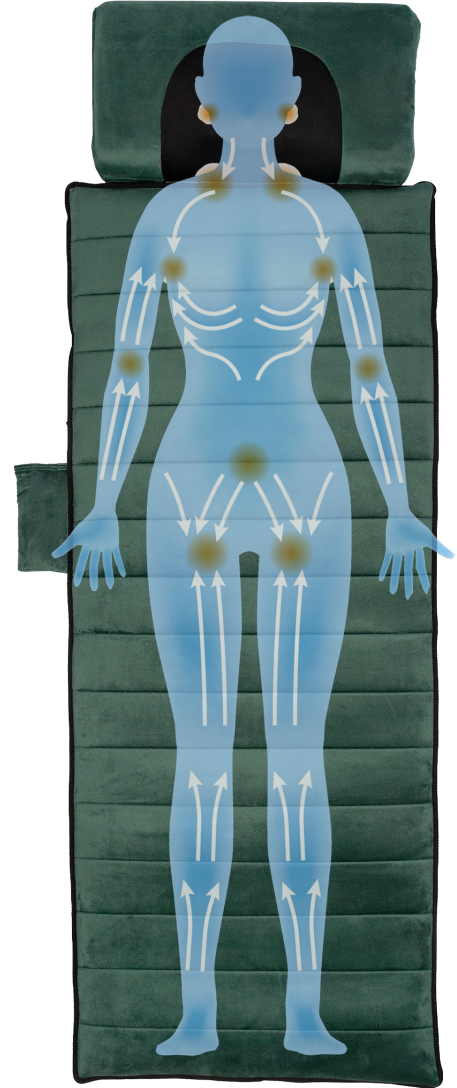
To fully enjoy the massage experience, it is important to pay attention to the position of your neck on the massage rollers.

Neck Position on the Massage Rollers

When using the Vitadora Remedy Massage System on your neck and shoulders, it is crucial to carefully choose the position of your neck on the massage rollers. Position your neck on the rollers so that it feels comfortable. If the shiatsu rollers are placed too high or too low on your neck, it may cause discomfort during the massage. We recommend trying different positions until you find a comfortable spot where the massage rollers reach the right areas of your neck and shoulders.

Adjusting the Position

If the position of the massage rollers doesn't feel perfect, do not hesitate to slightly reposition your body. Relaxation is key during the massage, so take your time to find the optimal position before starting.



Pressure Regulation

The Vitadora Remedy Massage System is designed to provide a deep shiatsu massage, but sometimes the pressure might feel too intense, especially if you are sensitive to firm massages. In such cases, we recommend placing a soft towel over the massage cushion.

Using a towel adds an extra layer of cushioning between the massage rollers and your neck and shoulders, reducing the pressure. You can adjust the thickness of the towel to suit your preference.

Personal Preferences

Everyone has their own preferences when it comes to massage intensity and comfort. The Vitadora Remedy Massage System is designed to adapt to your needs. Feel free to experiment with different positions and pressure levels to achieve the perfect massage experience for you.

Cleaning & Storing

Cleaning your unit

- To clean the outer shell of your massager, use a soft, slightly damp sponge.
- Do not allow water or any liquid to come in contact with the unit.
- DO NOT use any chemicals or harsh abrasives such as cleaners and brushes to clean.
- NEVER immerse your Remedy Massage System or any other electronic device in water.
- Never clean when the unit is turned on.
- Make sure the massager is turned off and unplugged from the adapter before cleaning.

Storing you unit

- Unplug the cord from the power source.
- Loosely fold the massage mat.
- Place the massager, along with the cord, in its carry bag, or in a safe, dry and cool place.
- AVOID contact with sharp edges or pointed objects.



DISPOSAL

Washer, accessories and packaging should be sorted for environmentally friendly recycling. This product contains a lithium-ion battery. Do not dispose of battery packs into household waste, water or fire. Please dispose of them at a public recycling centre.



VitaDora

LIVE. BETTER. LONGER.



Remedy Massage System

Grattis till ditt köp av Vitadora Remedy Massagesystem.

Vitadora Remedy Massagesystem erbjuder ett enkelt och effektivt sätt att stimulera din blodcirkulation, minska smärta och muskelömheter, minska stress och förbättra ditt välbefinnande.

Detta kompakta och lättanvända system ger fördelarna med vibrerande terapi kombinerat med shiatsu-massage och värmeterapi, var och när du vill.



Varning: Läs noggrant alla säkerhetsinstruktioner innan användning för att säkerställa din säkerhet.



- Håll denna enhet och alla andra elektroniska produkter utom räckhåll för barn. Grundläggande säkerhetsåtgärder måste alltid följas.
- Koppla alltid bort enheten när den inte används.
- Undvik att överbelasta eluttaget i ditt hem.
- Förvara kablarna på ett säkert ställe för att förhindra skador.
- Använd inte nålar eller andra vassa föremål på massagesystemet.
- Använd aldrig Remedy Massagesystem om det är ihopvikt eller skrynkligt.
- Stå inte på enheten.
- Håll elektroniska enheter och eluttag borta från vatten för att förhindra risken för elektrisk chock. Använd inte enheten när den är våt eller fuktig. Använd inte systemet i fuktiga miljöer (t.ex. i badrum eller medan du duschar).
- Massagesystemet är inte avsett att ersätta medicinsk behandling.
- Konsultera din läkare innan användning om du är gravid, har pacemaker, nyligen har genomgått en operation, lider av blodproppar eller har någon annan medicinsk åkomma. Om du upplever smärta eller obehag under användning, sluta omedelbart och konsultera din läkare.
- Långvarig användning kan orsaka överhettning, vilket kan förkorta enhetens livslängd. Efter kontinuerlig användning i 30 minuter, låt enheten svalna i minst 30 minuter innan du använder den igen.
- Om massagen blir för varm för din komfort, sluta använda den och låt enheten svalna.

Dessa varningar följer de nödvändiga säkerhetsriktlinjerna för att säkerställa säker användning av produkten.



1. Shiatsu Massagekudde
2. Strömbrytare
3. Adapteranslutning
4. Din-anslutning
5. Adapteranslutning
6. Fjärrkontroll
7. Massage-matta
8. Stickkontakt Adapter

Om Remedy Massagesystem

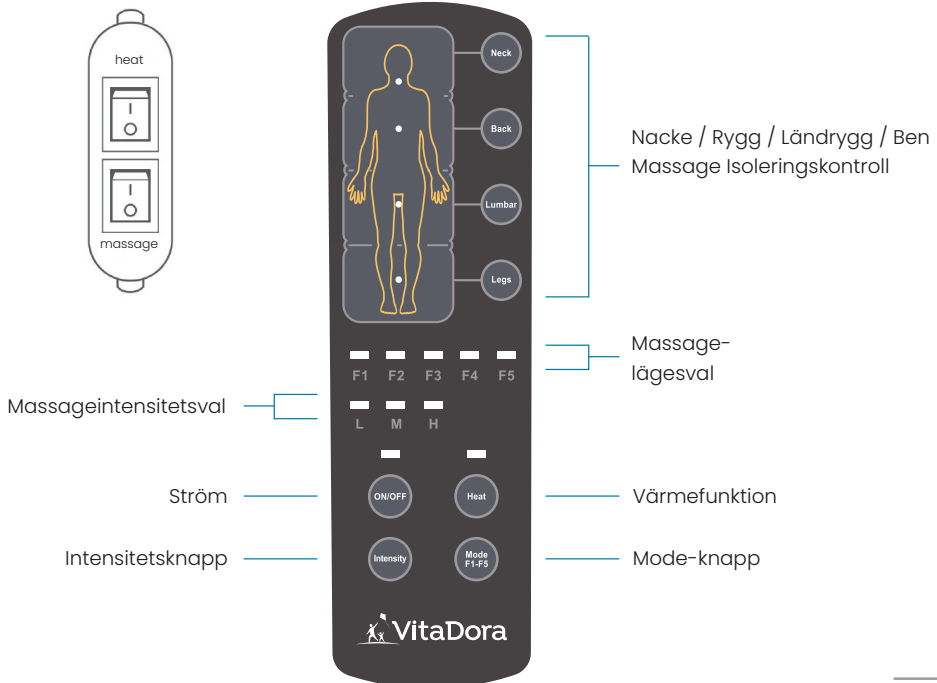
Vitadora Remedy Massagesystem innehåller två mycket effektiva massagemetoder.

1. Massage-matta med vibrerande massage och värmeterapi. Mattan har strategiskt placerade massagemotorer över ytan för att specifikt rikta in sig på varje del av kroppen. Det är möjligt att välja en helkroppsmassage eller isolera vissa muskelgrupper. Det finns 5 massagemodeller och 3 intensitetsnivåer att

välja mellan.

2. Massagekudde med shiatsu-massage och infraröd värme. De 6 rullande massagehuvudena ger omedelbar lindring för ditt huvud och nacke.

Massagekudden och massage-mattan kan användas i kombination med varandra, men de kan också användas separat. Massagekudden kan även användas för specifika muskelgrupper, som rygg, ben och fötter.





Tre intensitetsnivåer:

1. **L** för låg intensitet
2. **M** för medelintensitet
3. **H** för hög intensitet

Fem massagemodeller:

1. Pulserande
2. Tapping
3. Rullande
4. Knådning
5. Intensiv

(Efter några minuter kommer programmet att byta till Auto-läge och ändras automatiskt genom de olika lägena).

Så här använder du systemet:

1. Packa upp Vitadora Remedy Messagesystem och alla dess komponenter.
2. Placera mattan på en plan, stabil yta som golvet, en säng, soffa eller stol.
3. Sätt in strömadaptern i vägguttaget och anslut till adapteranslutningen på Massagekudden eller Massage-mattan.
4. Slå på enheten genom att trycka på ON/OFF-knappen på fjärrkontrollen.
5. Justera intensitet, läge och eventuell uppvärmning via fjärrkontrollen.
6. Lagg dig på Remedy Massage System och placera dig bekvämt. Du kan lägga en handduk eller ett tunt täcke mellan din kropp och systemet för att minska intensiteten på vibrationerna om det behövs.
7. Slappna av och låt vibrationerna massera din kropp och nacke. Du kan även välja att fokusera på specifika områden som benen, ländryggen, ryggen och nacken.
8. När du vill använda Massagekudden eller Massage-mattan oberoende från varandra, öppna kudden från mattan, koppla ur DIN-anslutningen och anslut sockeladaptern till den enhet du vill använda.
9. För att stänga av enheten, tryck på ON/OFF-knappen på fjärrkontrollen.
10. När du är klar med att använda systemet, koppla ur strömsladden och förvara enheten på en säker och torr plats.



Shiatsu Manual - Nack- och Axelmassage

För att fullt ut kunna njuta av massageupplevelsen är det viktigt att vara uppmärksam på din nacke och dess position på massagevalsarna.

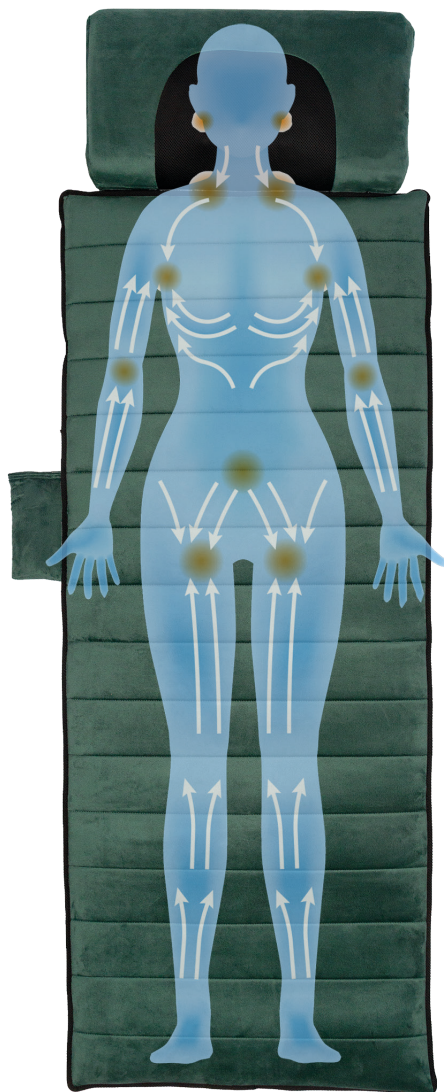
Nackens position på massagevalsarna

När du använder Vitadora Remedy Massage System på din nacke och axlar är det avgörande att noggrant välja rätt position för din nacke på massagevalsarna. Placera din nacke på valsarna så att det känns bekvämt. Om shiatsuvalsarna placeras för högt eller för lågt på din nacke kan det orsaka obehag under massagen.

Vi rekommenderar att du provar olika positioner tills du hittar en bekväm plats där massagevalsarna når de rätta områdena på din nacke och axlar.

Justering av positionen

Om positionen på massagevalsarna inte känns perfekt, tveka inte att justera din kropp något. Avslappning är nyckeln under massagen, så ta dig tid att hitta den optimala positionen innan du börjar.



Tryckreglering

Vitadora Remedy Massage System är designat för att ge en djup shiatsu-massage, men ibland kan trycket kännas för intensivt, särskilt om du är känslig för fasta massage. I sådana fall rekommenderar vi att du lägger en mjuk handduk över massagekudden.

Att använda en handduk lägger till ett extra lager dämpning mellan massagevalsarna och din nacke och axlar, vilket minskar trycket. Du kan justera handdukens tjocklek för att passa din preferens.

Personliga preferenser

Alla har sina egna preferenser när det gäller massageintensitet och komfort. Vitadora Remedy Massage System är designat för att anpassa sig till dina behov. Känn dig fri att experimentera med olika positioner och trycknivåer för att uppnå den perfekta massageupplevelsen för dig.

Rengöring & Förvaring

RENGÖRING AV DIN ENHET

- För att rengöra enhetens yttre skal, använd en mjuk, lätt fuktad svamp.
- Låt inte vatten eller någon vätska komma i kontakt med enheten.
- ANVÄND INTE några kemikalier eller hårda slipmedel som rengöringsmedel eller borstar för att rengöra.
- DOPPA ALDRIG din Remedy Massage System eller någon annan elektronisk enhet i vatten.
- Rengör aldrig när enheten är påslagen.
- Se till att massagerenheten är avstängd och urkopplad från adaptern innan du rengör den.

FÖRVARING AV DIN ENHET

- Koppla ur sladden från strömkällan.
- Vik massage-mattan löst.
- Placera massagerenheten, tillsammans med sladden, i sin bärväska eller på en säker, torr och sval plats.
- UNDVIK kontakt med vassa kanter eller spetsiga föremål.



Denna produkt får inte kastas i hushållssoporna. Den måste tas till en insamlingspunkt för återvinning av elektriska och elektroniska apparater.



VitaDora

LIVE. BETTER. LONGER.



Remedy Massage System

Gratulerer med kjøpet av Vitadora Remedy Massage System.

Vitadora Remedy Massage System tilbyr en enkel og effektiv måte å stimulere blodsirkulasjonen, redusere smerte og muskelømhøhet, minske stress og forbedre velvære på.

Dette kompakte og brukervennlige systemet gir fordelene med vibrerende terapi kombinert med shiatsu-massasje og varmebehandling, direkte i komforten av ditt eget hjem.

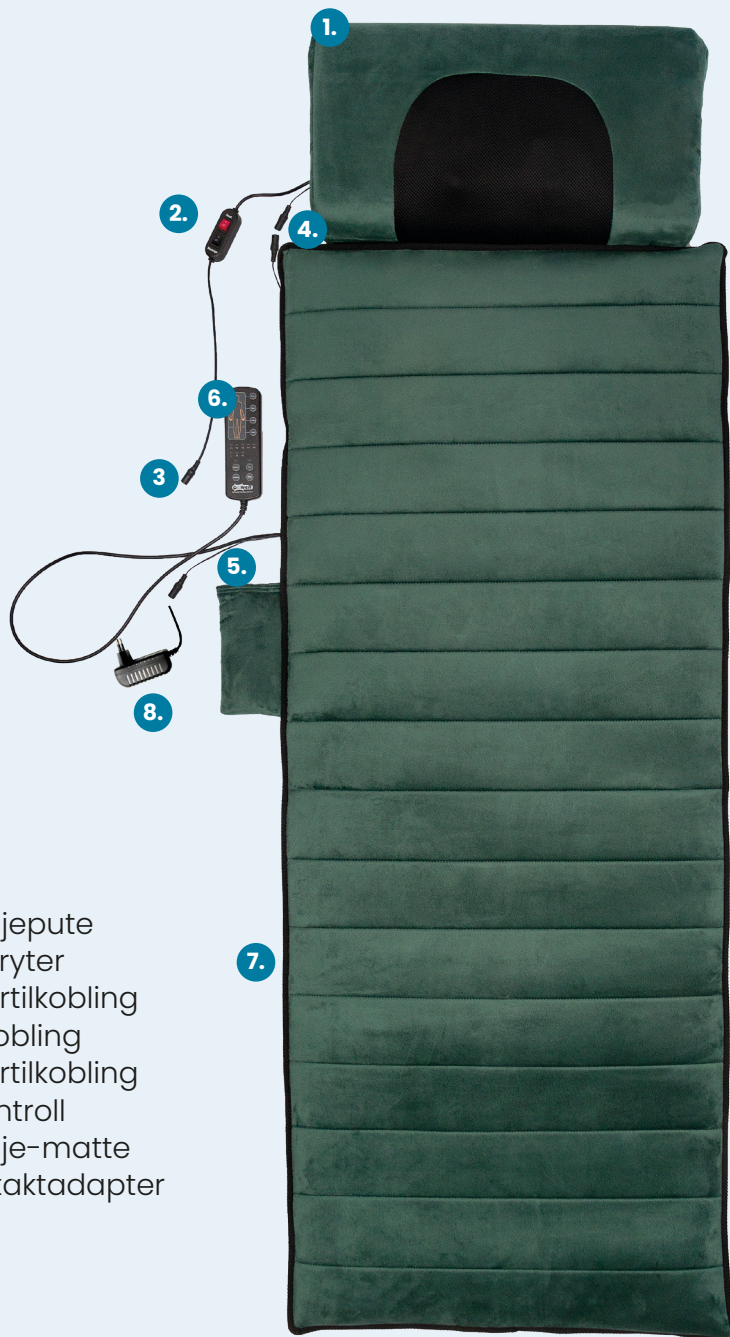


Advarsel: Les nøye gjennom alle sikkerhetsinstruksjonene før bruk for å sikre din sikkerhet.



- Hold denne enheten og alle andre elektroniske produkter utenfor barns rekkevidde. Grunnleggende sikkerhetstiltak må alltid følges.
- Koble alltid fra enheten når den ikke er i bruk.
- Unngå å overbelaste stikkontaktene hjemme.
- Hold både brukte og ubrukede kabler ryddige og sikre for å unngå skader.
- Bruk ikke nåler eller andre skarpe gjenstander på massasjesystemet.
- Bruk aldri Remedy Massagesystemet hvis det er tungt eller rynket.
- Stå ikke på enheten.
- Hold elektroniske enheter og stikkontakter unna vann for å forhindre risiko for elektrisk støt. Bruk ikke enheten når den er våt eller fuktig. Bruk ikke Remedy Massager i fuktige eller våte miljøer (f.eks. på badet eller mens du dusjer).
- Massasjesystemet er ikke ment å erstatte medisinsk behandling.
- Konsulter legen din før bruk hvis du er gravid, har pacemaker, nylig har gjennomgått en operasjon, lider av blodpropp eller har noen annen medisinsk tilstand. Hvis du opplever smerte eller ubehag under bruk, stopp umiddelbart og konsulter legen din.
- Langvarig bruk kan føre til overoppheting, noe som kan forkorte enhetens levetid. Etter kontinuerlig bruk i 30 minutter, la enheten avkjøles i minst 30 minutter før du bruker den igjen.
- Hvis massøren blir for varm for komfort, slutt å bruke den og la enheten avkjøles.

Disse advarslene følger de nødvendige sikkerhetsretningslinjene for å sikre sikker bruk av produktet.



1. Shiatsu
Massasjepute
2. Strømbryter
3. Adaptertilkobling
4. Din-tilkobling
5. Adaptertilkobling
6. Fjernkontroll
7. Massasje-matte
8. Stikkontaktadapter

Om Remedy Massage System

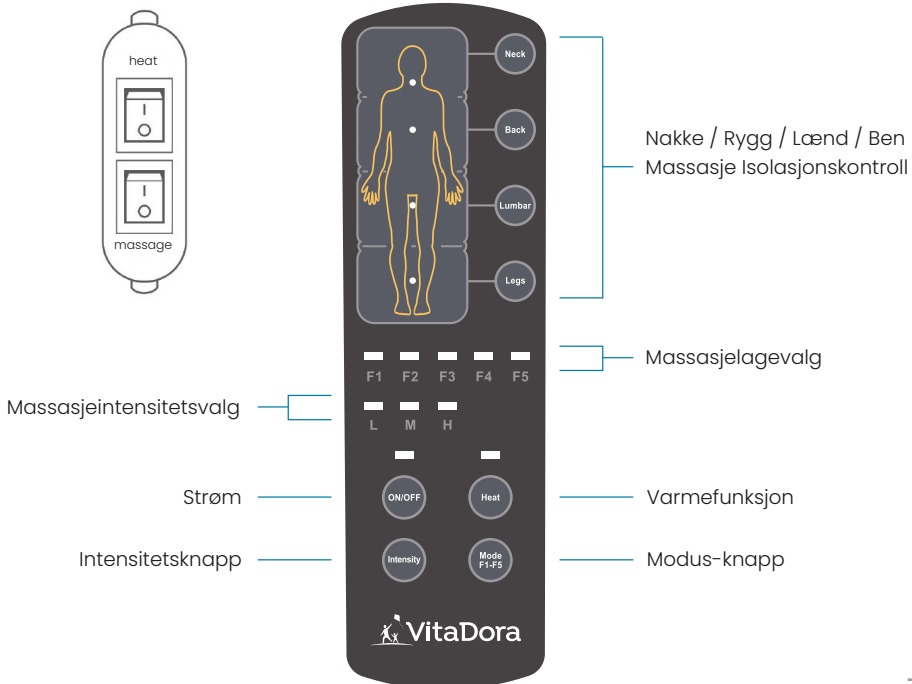
Vitadora Remedy Massasje System inneholder to svært effektive massagemetoder.

1. Massasje-matte med vibrerende massasje og varmebehandling. Matten har strategisk plasserte massasje-motorer over hele overflaten for å spesifikt rette seg mot hver del av kroppen. Det er mulig å velge en helkroppsmassasje eller isolere visse muskelgrupper. Det finnes 5 massasje-modeller og

3 intensitetsnivåer å velge mellom.

2. Massasjepute med shiatsu-massasje og infrarød varme. De 6 rullende massasje-hodene gir umiddelbar lindring for hodet og nakken.

Den massasjeputen og massasje-matten kan brukes i kombinasjon med hverandre, men de kan også brukes separat. Massasjeputen kan også brukes for spesifikke muskelgrupper, som rygg, ben og føtter.





Tre intensitetsnivåer:

1. **L** for lav intensitet
2. **M** for middels intensitet
3. **H** for høy intensitet

Fem massasjemodeller:

1. Pulserende
2. Banking
3. Rullende
4. Knausing
5. Intensiv

(Etter noen minutter vil programmet bytte til Auto-modus og endre seg automatisk gjennom de ulike modusene).

Slik bruker du systemet:

1. Pakk ut Vitadora Remedy Massage System og alle dets komponenter.
2. Plasser matten på en plan, stabil overflate som gulvet, en seng, sofa eller stol.
3. Sett strømadapteren i stikkontakten og koble til adaptertilkoblingen på Massage-puten eller Massage-matten.
4. Slå på enheten ved å trykke på ON/OFF-knappen på fjernkontrollen.
5. Juster intensitet, modus og eventuell oppvarming via fjernkontrollen.
6. Legg deg på Remedy Massage System og plasser deg komfortabelt. Du kan legge et håndkle eller et tynt teppe mellom kroppen din og systemet for å redusere intensiteten på vibrasjonene om nødvendig.
7. Slapp av og la vibrasjonene massere kroppen og nakken din. Du kan også velge å fokusere på spesifikke områder som bena, lenden, ryggen og nakken.
8. Når du vil bruke Massage-puten eller Massage-matten uavhengig av hverandre, åpne puten fra matten, koble fra DIN-tilkoblingen og koble sokkeladapteren til enheten du vil bruke.
9. For å slå av enheten, trykk på ON/OFF-knappen på fjernkontrollen.
10. Når du er ferdig med å bruke systemet, koble fra strømkabelen og oppbevar enheten på et sikkert og tørt sted.



Shiatsu Manual - Nakke- og Skuldermassasje

For å få fullt utbytte av massasjeopplevelsen er det viktig å være oppmerksom på posisjonen til nakken din på massasjevalsene.

Nakkens posisjon på massasjevalsene

Når du bruker Vitadora Remedy Massage System på nakken og skuldrene, er det viktig å nøye velge posisjonen til nakken på massasjevalsene. Plasser nakken på valsene slik at det føles behagelig. Hvis shiatsu-valsene er plassert for høyt eller for lavt på nakken, kan det føre til ubehag under massagen. Vi anbefaler at du prøver ulike posisjoner til du finner et behagelig sted hvor massasjevalsene treffer de riktige områdene på nakken og skuldrene.

Juster posisjonen

Hvis posisjonen til massasjevalsene ikke føles perfekt, ikke nøl med å justere kroppen litt. Avslapning er nøkkelen under massagen, så ta deg tid til å finne den optimale posisjonen før du starter.



Trykkregulering

Vitadora Remedy Massage System er designet for å gi en dyp shiatsu-massasje, men noen ganger kan trykket føles for intenst, spesielt hvis du er følsom for harde massasjer. I slike tilfeller anbefaler vi at du legger et mykt håndkle over massasjeputen. Bruken av et håndkle gir et ekstra lag polstring mellom massasjevalsene og nakken og skuldrene dine, noe som reduserer trykket. Du kan justere tykkelsen på håndkleet etter eget ønske.

Personlige preferanser

Alle har sine egne preferanser når det gjelder massasjeintensitet og komfort. Vitadora Remedy Massage System er designet for å tilpasse seg dine behov. Føl deg fri til å eksperimentere med ulike posisjoner og trykknivåer for å oppnå den perfekte massasjeopplevelsen for deg.

Rengjøring & Oppbevaring

RENGJØRING AV ENHETEN DIN

- For å rengjøre enhetens ytre skall, bruk en myk, lett fuktig svamp.
- Ikke la vann eller væske komme i kontakt med enheten.
- BRUK IKKE kjemikalier eller harde slipeprodukter som rengjøringsmidler eller børster for rengjøring.
- DYPPT IKKE din Remedy Massage System eller andre elektroniske enheter i vann.
- Rengjør aldri når enheten er påslått.
- Sørg for at massasjenheten er slått av og frakoblet fra adapteren før rengjøring.

OPPBEVARING AV ENHETEN DIN

- Koble fra ledningen fra strømkilden.
- Brett massasjematten løst.
- Plasser massasjenheten, sammen med ledningen, i bærestroppen eller på et trygt, tørt og kjølig sted.
- UNNGÅ kontakt med skarpe kanter eller spisse gjenstander.



Dette produktet skal ikke kastes med husholdningsavfallet. Det må leveres til et innsamlingspunkt for resirkulering av elektrisk og elektronisk utstyr.



VitaDora

LIVE. BETTER. LONGER.



Remedy Massage System

Onnittelut Vitadora Remedy Massage Systemin hankinnasta.

Vitadora Remedy Massage System tarjoaa yksinkertaisen ja tehokkaan tavan stimuloida verenkiertoa, vähentää kipua ja lihaskipuja, vähentää stressiä ja parantaa hyvinvointia.

Tämä kompakti ja käyttäjäystävällinen järjestelmä tarjoaa värinähoidon edut yhdistettynä shiatsu-hierontaan ja lämpöhoitoon, suoraan oman kotisi rauhassa.

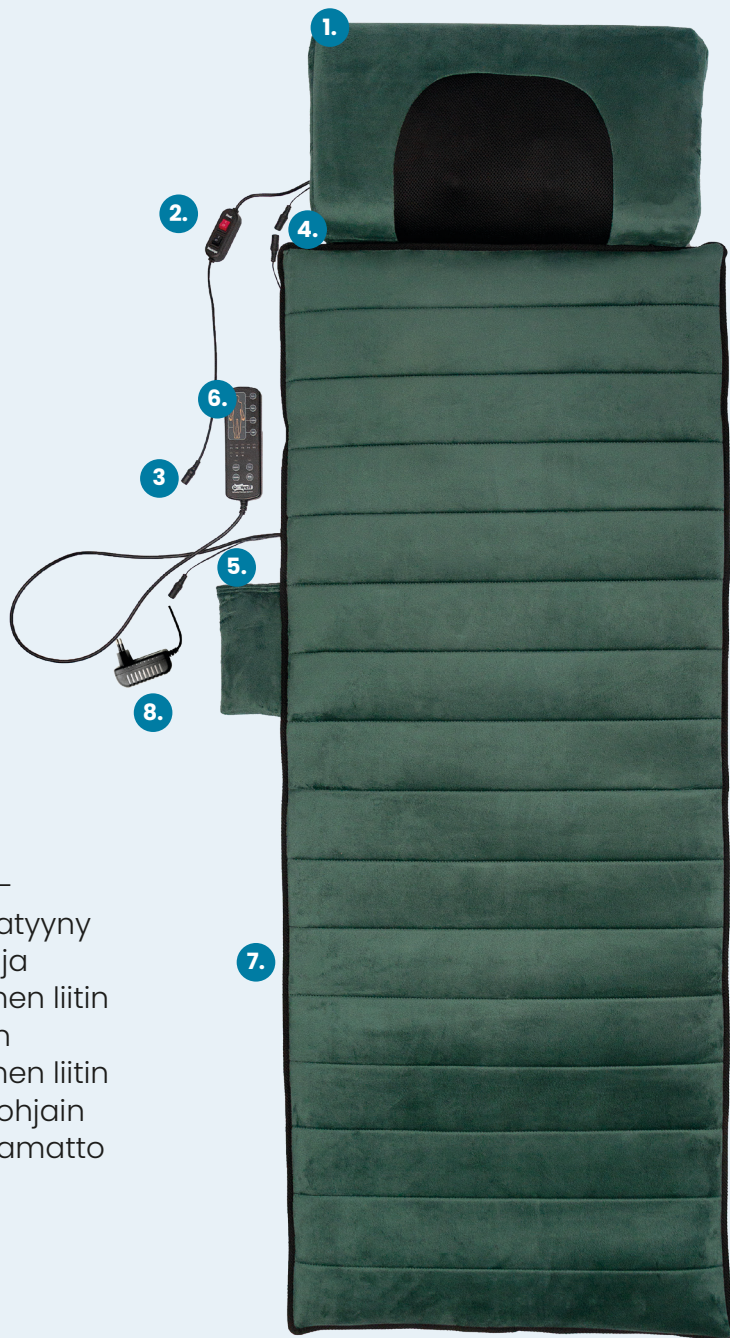


Varoitus: Lue huolellisesti kaikki turvallisuusohjeet ennen käyttöä varmistaaksesi turvallisuutesi.



- Pidä tämä laite ja kaikki muut elektroniset tuotteet poissa lasten ulottuvilta. Perusturvatoimia on aina noudatettava.
- Irrota laite virtalähteestä aina, kun sitä ei käytetä.
- Vältä ylikuormittamasta kotisi pistorasioita.
- Pidä sekä käytetyt että käyttämättömät johdot järjestyksessä ja turvassa vahinkojen estämiseksi.
- Älä käytä neuloja tai muita teräviä esineitä hierontajärjestelmässä.
- Älä koskaan käytä Remedy-hierontajärjestelmää, jos se on taitettu tai rypistynyt
- Älä seiso laitteen päällä.
- Pidä elektroniset laitteet ja pistorasiat poissa vedestä estääksesi sähköiskun vaaran. Älä käytä laitetta, jos se on märkä tai kosteassa kunnossa. Älä käytä Remedy-hierontajärjestelmää kosteissa ympäristöissä (esim. kylpyhuoneessa tai suihkussa).
- Hierontajärjestelmää ei ole tarkoitettu lääketieteellisen hoidon korvaamiseen.
- Keskustele lääkärisi kanssa ennen käyttöä, jos olet raskaana, sinulla on sydämentahdistin, olet äskettäin käynyt läpi leikkauksen, kärsit veritulpista tai sinulla on muita lääketieteellisiä vaivoja. Jos tunnet kipua tai epämukavuutta käytön aikana, lopeta heti ja ota yhteys lääkäriisi.
- Pitkäaikainen käyttö voi aiheuttaa ylikuumenemista, mikä voi lyhentää laitteen käyttöikää. Jatkuvan 30 minuutin käytön jälkeen anna laitteen jäähtyä vähintään 30 minuuttia ennen kuin käytät sitä uudelleen.
- Jos hierontalaitteen lämpötila on henkilökohtaisiin mieltymyksiisi nähden liian korkea, lopeta käyttö ja anna järjestelmän jäähtyä.

Nämä varoitukset seuraavat tarvittavia turvallisuusohjeita tuotteen turvallisen käytön varmistamiseksi.



1. Shiatsu-
hierontatyyny
2. Katkaisija
3. Sovittimen liitin
4. DIN-liitin
5. Sovittimen liitin
6. Kauko-ohjain
7. Hierontamatto
8. Pistoke

Remedy-hierontajärjestelmä

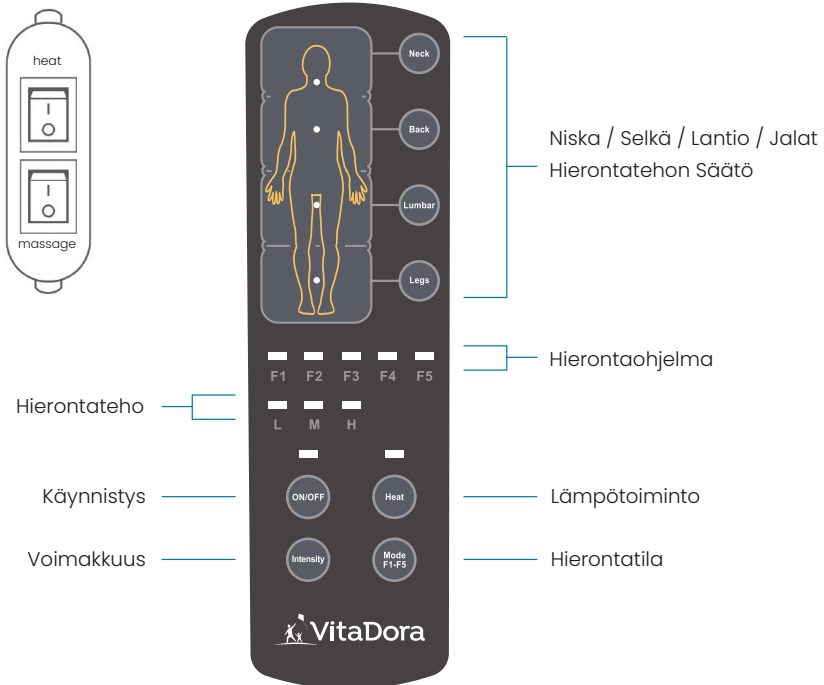
Vitadora Remedy Massage System sisältää kaksi erittäin tehokasta hierontamenetelmää.

1. Hierontamatto, jossa on värisevä hieronta ja lämpökäsittely. Matossa on strategisesti sijoitettuja hierontamoottoreita koko pinnalla, jotta se kohdistuu tarkasti kehon jokaiseen osaan. Voit valita kokovartalohieronnan tai eristää tietyt lihasryhmät. Valittavana

on 5 hierontamallia ja 3 intensiteettitasoa.

2. Hierontatyyny, jossa on shiatsuhieronta ja infrapunalämpö. 6 pyörivää hierontapäätä tarjoaa välitöntä helpotusta päälle ja niskalle.

Hierontatyynyä ja hierontamattoa voi käyttää yhdessä, mutta niitä voi myös käyttää erikseen. Hierontatyynyä voidaan käyttää myös tietyille lihasryhmille, kuten selälle ja jaloille.



Kolme intensiteettitasoa:

1. **L** matala intensiteetti
2. **M** keskitason intensiteetti
3. **H** korkea intensiteetti

Viisi hierontatilaa:

1. Sykkivä
2. Naputtava
3. Rullaava
4. Hierova
5. Voimakas

(Muutamana minuutina kuluttua ohjelma siirtyy Auto-tilaan ja vaihtaa automaattisesti eri hierontatilojen välillä käytön aikana)

Näin käytät järjestelmää:

1. Pura Vitadora Remedy Massage System ja kaikki sen osat pakkauksesta.
2. Aseta matto tasaiselle ja vakaalle alustalle, kuten lattialle, sängylle, sohvalle tai tuolille.
3. Liitä virtajohto pistorasiaan ja kytke se hierontatyönnyn tai hierontamatton sovittimeen.
4. Käynnistä laite painamalla ON/OFF-nappia kaukosäätimestä.
5. Säädä intensiteettiä, tilaa ja mahdollinen lämmitys kaukosäätimellä.
6. Asetu makaamaan Remedy Massage Systemin päälle mukavasti. Voit asettaa pyyhkeen tai ohuen peiton sinun ja hierontamatton väliin vähentääksesi värinän voimakkuutta tarvittaessa.
7. Rentoudu ja anna värähtelyjen hieroa kehoasi ja

niskaasi. Voit myös keskittyä tiettyihin alueisiin, kuten jalkoihin, selkään, lantioon ja niskaan.

8. Kun haluat käyttää Hierontatyönnystä tai Hierontamattoa erikseen, avaa tyynyn vetoketju ja irrota DIN-liitäntä ja liitä sovitin laitteeseen, jota haluat käyttää.
9. Sammuta laite painamalla ON/OFF-nappia kaukosäätimestä.
10. Kun lopetat käytön, irrota virtajohto ja säilytä laite turvallisessa ja kuivassa paikassa.

Shiatsu-opas - Niska- ja Hartiahieronta

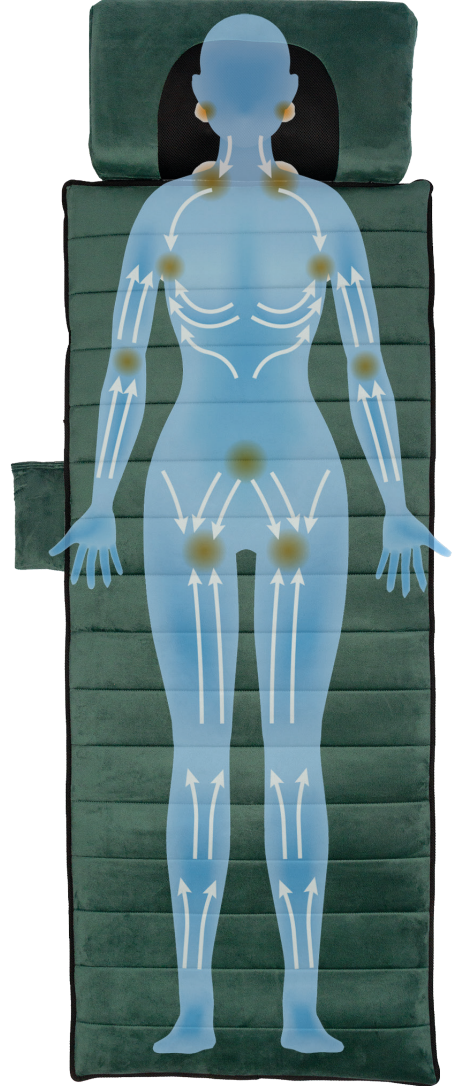
Jotta voit nauttia hierontakokemuksesta täysin, on tärkeää kiinnittää huomiota niskan sijaintiin hierontarullilla.

Niskan sijainti hierontarullilla

Kun käytät Vitadora Remedy -hierontajärjestelmää niskassa ja hartioilla, on tärkeää valita huolellisesti niskan sijainti hierontarullilla. Aseta niskasi rullille niin, että se tuntuu mukavalta. Jos shiatsu-rullat asetetaan liian korkealle tai liian matalalle niskassa, se voi aiheuttaa epämukavuutta hieronnan aikana. Suosittelemme kokeilemaan eri asentoja, kunnes löydät mukavan paikan, jossa hierontarullat saavuttavat oikeat alueet niskassasi ja hartioillasi.

Asennon säätäminen

Jos hierontarullien sijainti ei tunnu täydelliseltä, älä epäröi siirtää kehoasi hieman. Rentoutuminen on avainasemassa hieronnassa, joten käytä aikaa löytääksesi optimaalisen asennon ennen hieronnan aloittamista.



Paineen säätö

Vitadora Remedy -hierontajärjestelmä on suunniteltu tarjoamaan syvää shiatsu-hierontaa, mutta joskus paine saattaa tuntua liian voimakkaalta, erityisesti jos olet herkkä voimakkailla hieronnoilla. Tällöin suosittelimme asettamaan pehmeän pyyhkeen hierontatyynyn päälle. Pyyhkeen käyttö lisää pehmustekerroksen hierontarullien ja niskan sekä hartioiden väliin, vähentäen painetta. Voit säätää pyyhkeen paksuutta mieltymystesi mukaan.

Henkilökohtaiset mieltymykset

Jokaisella on omat mieltymyksensä hieronnan intensiteetin ja mukavuuden suhteen. Vitadora Remedy -hierontajärjestelmä on suunniteltu mukautumaan tarpeisiisi. Kokeile rohkeasti eri asentoja ja paineen tasoja saavuttaaksesi täydellisen hierontakokemuksen.

Puhdistus & Säilytys

LAITTEEN PUHDISTAMINEN

- Puhdista laitteen ulkokuori pehmeällä, kevyesti kostutetulla sienellä.
- Älä anna veden tai nesteen päästä kosketuksiin laitteen kanssa.
- ÄLÄ KÄYTÄ kemikaaleja tai kovia hankausaineita, kuten puhdistusaineita tai harjoja puhdistukseen.
- ÄLÄ upota Remedy Massage Systemiä tai muita elektronisia laitteita veteen.
- Älä puhdista laitetta, kun se on päällä.
- Varmista, että hierontalaitteesi on pois päältä ja irrotettu pistorasiasta ennen puhdistusta.

LAITTEEN SÄILYTTÄMINEN

- Irrota johto virtalähteestä.
- Taita hierontamatto varovasti.
- Aseta laite yhdessä johdon kanssa säilytuspussiin turvalliseen, kuivaan ja viileään paikkaan.
- Vältä kosketusta terävien reunojen tai terävien esineiden kanssa.



Tätä tuotetta ei saa heittää kotitalousjätteeseen. Se on vietävä sähköisten ja elektronisten laitteiden keräyspisteeseen kierrätystä varten.



VitaDora

LIVE. BETTER. LONGER.



Remedy Massage System

Tillykke med dit køb af Vitadora Remedy Massage System.

Vitadora Remedy Massage System tilbyder en enkel og effektiv måde at stimulere din blodcirkulation, reducere smerter og muskelømhed, mindske stress og forbedre dit velvære.

Dette kompakte og brugervenlige system giver fordelene ved vibrerende terapi kombineret med shiatsu-massage og varmebehandling direkte i bekvemmeligheden af dit eget hjem.

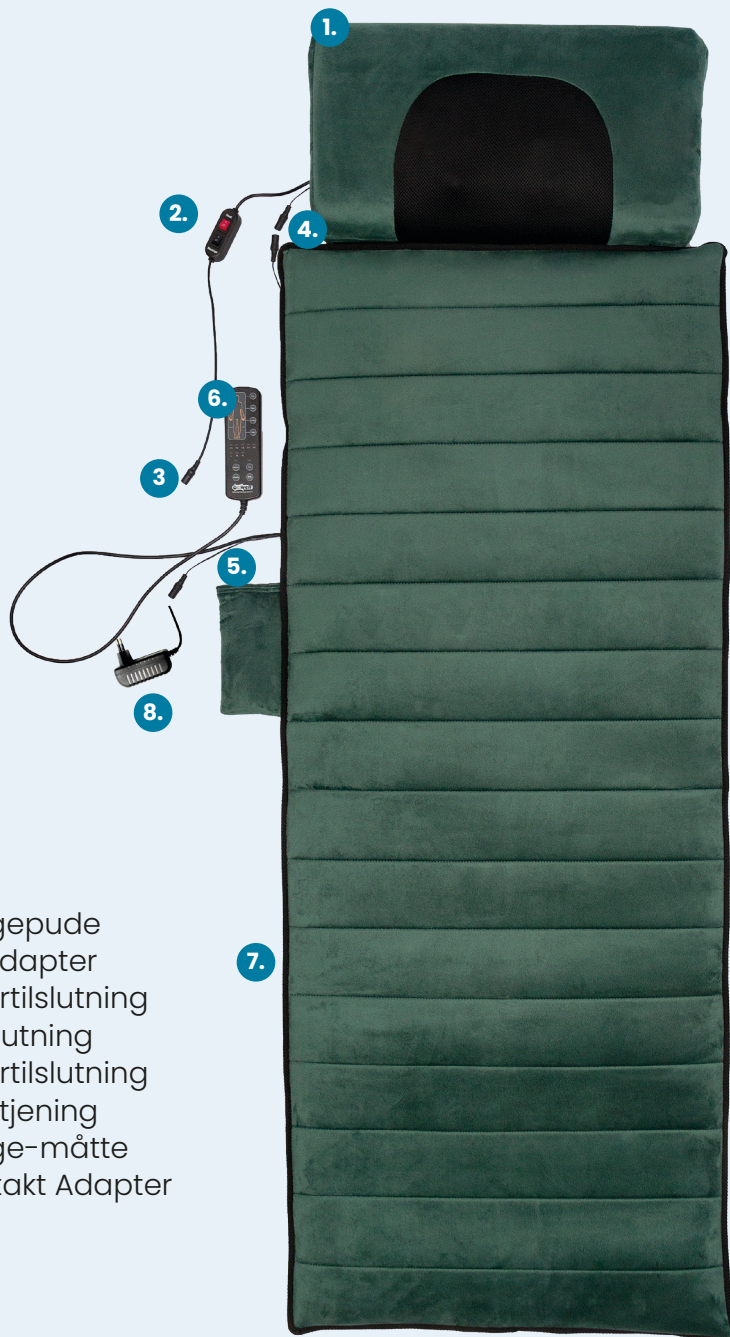


Advarsel: Læs venligst alle sikkerhedsinstruktioner grundigt, før brug, for at sikre din sikkerhed.



- Hold denne enhed og alle andre elektroniske produkter uden for børns rækkevidde. Grundlæggende sikkerhedsforanstaltninger skal altid følges.
- Frakobl altid enheden, når den ikke er i brug.
- Undgå at overbelaste stikkontakterne i dit hjem.
- Hold både brugte og ubrugte kabler organiseret og sikre for at forhindre skader.
- Brug ikke nåle eller andre skarpe genstande på massagesystemet.
- Brug aldrig Remedy Massage System, hvis det er beskadiget eller krøllet.
- Stå ikke på enheden.
- Hold elektroniske enheder og stikkontakter væk fra vand for at forhindre risikoen for elektrisk stød. Brug ikke enheden, når den er våd eller fugtig. Brug ikke Remedy Massager i fugtige eller våde miljøer (f.eks. på badeværelset eller mens du tager et brusebad).
- Massagesystemet er ikke beregnet til at erstatte medicinsk behandling.
- Konsulter din læge, før du bruger det, hvis du er gravid, har pacemaker, nylig har gennemgået en operation, lider af blodpropper eller har andre medicinske problemer. Hvis du oplever smerte eller ubehag under brug, stop straks og konsulter din læge.
- Langvarig brug kan forårsage overophedning, hvilket kan forkorte enhedens levetid. Efter kontinuerlig brug i 30 minutter, lad enheden køle af i mindst 30 minutter, før du bruger den igen.
- Hvis massageren bliver for varm til din komfort, skal du stoppe med at bruge den og lade enheden køle af.

Disse advarsler følger de nødvendige sikkerhedsretningslinjer for at sikre sikker brug af produktet.



1. Shiatsu
Massagepude
2. Strømadapter
3. Adaptertilslutning
4. DIN-tilslutning
5. Adaptertilslutning
6. Fjernbetjening
7. Massage-måtte
8. Stikkontakt Adapter

Remedy Massage System

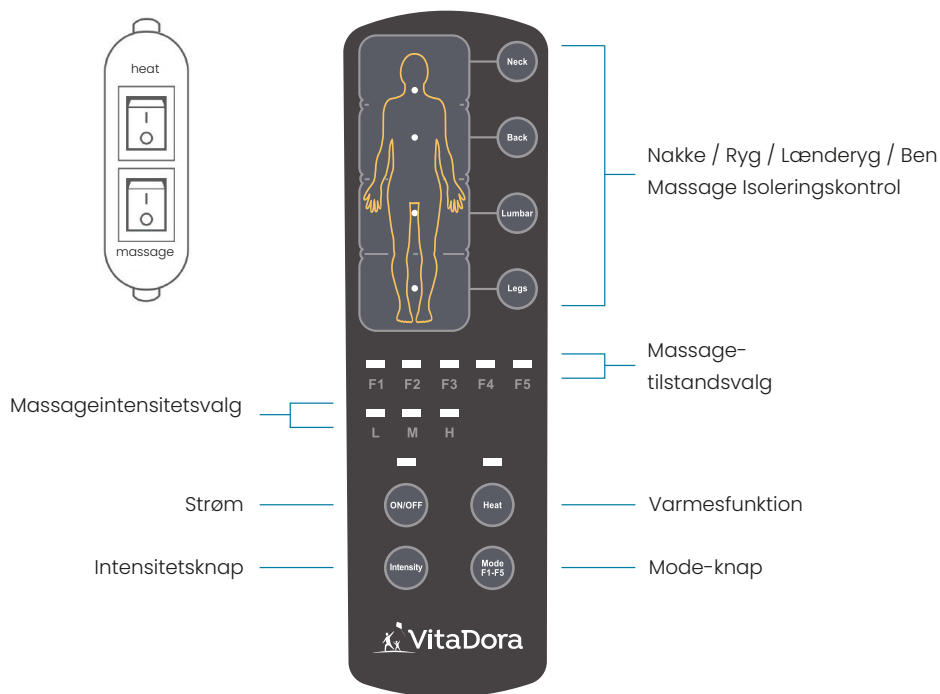
Vitadora Remedy Massage System indeholder to meget effektive massagemetoder.

1. Massage-måtte med vibrerende massage og varmebehandling. Måtten har strategisk placerede massagemotorer over overfladen for at målrette specifikt mod hver del af kroppen. Det er muligt at vælge en helkroppsmassage eller isolere bestemte muskelgrupper. Der er 5 massagemodeller og 3

intensitetsniveauer at vælge imellem.

2. Massagepude med shiatsu-massage og infrarød varme. De 6 rullende massagehoveder giver øjeblikkelig lindring til dit hoved og nakke.

Massagepuden og massage-måtten kan bruges i kombination med hinanden, men de kan også bruges separat. Massagepuden kan også bruges til specifikke muskelgrupper, som ryg, ben og fødder.





Tre intensitetsnivåer:

1. **L** for lav intensitet
2. **M** for middel intensitet
3. **H** for høj intensitet

Fem massagemodeller:

1. Pulser
2. Tapning
3. Rullende
4. Æltning
5. Intensiv

(Efter et par minutter skifter programmet til Auto-tilstand og skifter automatisk gennem de forskellige tilstande).

Sådan bruger du systemet:

1. Pakk Vitadora Remedy Massage Systemet og alle dets komponenter ud.
2. Placer måtten på en plan, stabil overflade såsom gulvet, en seng, sofa eller stol.
3. Sæt strømadapteren i vægkontakten og tilslut den til adapterstikket på Massagepuden eller Massagemåtten.
4. Tænd enheden ved at trykke på ON/OFF-knappen på fjernbetjeningen.
5. Juster intensitet, tilstand og eventuel opvarmning via fjernbetjeningen.
6. Læg dig på Remedy Massage Systemet og placer dig komfortabelt. Du kan lægge et håndklæde eller et tyndt tæppe mellem din krop og systemet for at reducere intensiteten af vibrationerne, hvis det er nødvendigt.
7. Slap af og lad vibrationerne massere din krop og nakke. Du kan også vælge at fokusere på specifikke områder som ben, lænderyg, ryg og nakke.
8. Når du vil bruge Massagepuden eller Massagemåtten uafhængigt af hinanden, åbner du puden fra måtten, frakobler DIN-stikket og tilslutter strømadapteren til den enhed, du ønsker at bruge.
9. For at slukke for enheden, tryk på ON/OFF-knappen på fjernbetjeningen.
10. Når du er færdig med at bruge systemet, frakobl strømledningen og opbevar enheden et sikkert og tørt sted.



Shiatsu Manual - Nakke- og Skuldermassage

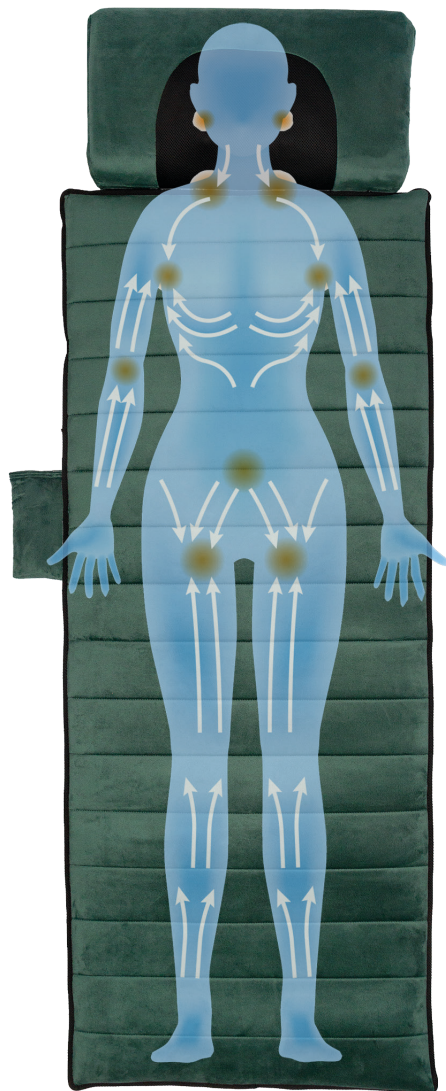
For at få den bedste massageoplevelse er det vigtigt at være opmærksom på din nakkens position på massagerullerne.

Nakkens position på massagerullerne

Når du bruger Vitadora Remedy Massage System på din nakke og skuldre, er det vigtigt at vælge nakkens position på massagerullerne omhyggeligt. Placer din nakke på rullerne, så det føles behageligt. Hvis shiatsu-rullerne er placeret for højt eller for lavt på din nakke, kan det forårsage ubehag under massagen. Vi anbefaler at prøve forskellige positioner, indtil du finder en behagelig plads, hvor massagerullerne når de rigtige områder af din nakke og skuldre.

Justering af position

Hvis positionen af massagerullerne ikke føles perfekt, tøv ikke med at justere din kropsposeition en smule. Afslapning er nøglen under massagen, så tag dig tid til at finde den optimale position, inden du starter.



Trykregulering

Vitadora Remedy Massage System er designet til at give en dyb shiatsu-massage, men nogle gange kan trykket føles for intens, især hvis du er følsom over for kraftige massage. I sådanne tilfælde anbefaler vi at lægge et blødt håndklæde over massagepuden. Brugen af et håndklæde tilføjer et ekstra lag polstring mellem massagerullerne og din nakke og skuldre, hvilket reducerer trykket. Du kan justere tykkelsen af håndklædet efter dine præferencer.

Personlige præferencer

Alle har deres egne præferencer, når det gælder massageintensitet og komfort. Vitadora Remedy Massage System er designet til at tilpasse sig dine behov. Du kan frit eksperimentere med forskellige positioner og trykniveauer for at opnå den perfekte massageoplevelse for dig.

Rengøring & Opbevaring

RENGØRING AF DIN ENHED

- Brug en blød, let fugtig svamp til at rengøre den ydre skal af enheden.
- Lad ikke vand eller anden væske komme i kontakt med enheden.
- Brug IKKE kemikalier eller skrappe slibemidler såsom rengøringsmidler eller børster til at rengøre.
- NEDSÆNK ALDRIG dit Remedy Massage System eller nogen anden elektronisk enhed i vand.
- Rengør aldrig, når enheden er tændt.
- Sørg for, at massageenheden er slukket og trukket ud af adapteren, før den rengøres.

OPBEVARING AF DIN ENHED

- Tag ledningen ud af strømkilden.
- Fold massagemåtten løst.
- Placer massageenheden sammen med ledningen i dens bæretaske eller på et sikkert, tørt og køligt sted.
- UNDGÅ kontakt med skarpe kanter eller spidse genstande.



Dette produkt må ikke smides ud sammen med husholdningsaffald. Det skal afleveres på et indsamlingssted for genbrug af elektrisk og elektronisk udstyr.



VitaDora

LIVE. BETTER. LONGER.



Remedy Massage System

Gefeliciteerd met uw aankoop van het Vitadora Remedy Massage System.

Het Vitadora Remedy Massage System biedt een eenvoudige en effectieve manier om uw bloedcirculatie te verbeteren, pijn en spierspanning te verlichten, stress te verminderen en uw welzijn te verbeteren. Dit compacte en gebruiksvriendelijke systeem biedt de voordelen van vibratietherapie in combinatie met shiatsu-massage en warmtetherapie, gewoon in het comfort van uw eigen huis.

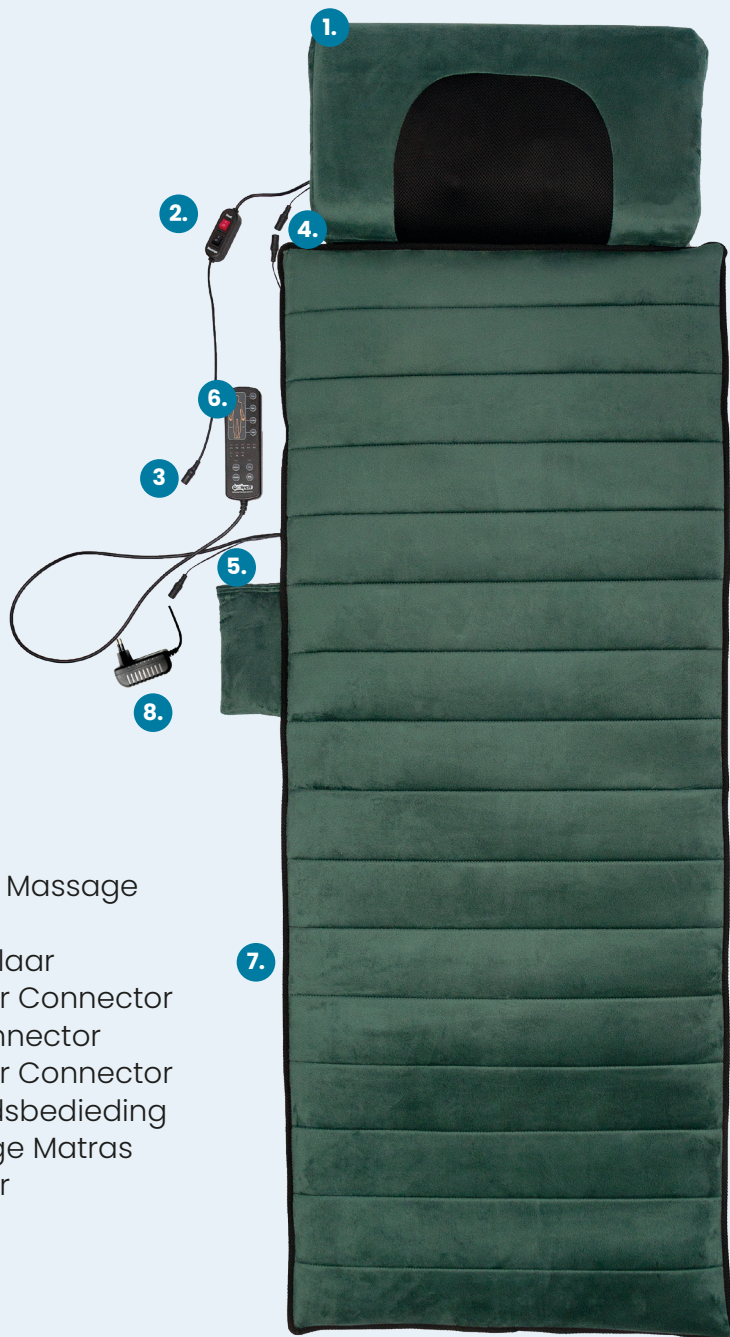


Waarschuwing: Lees alle veiligheidsinstructies zorgvuldig door voordat u het apparaat gebruikt om uw veiligheid te garanderen.



- Houd dit apparaat en alle andere elektronische producten buiten het bereik van kinderen. Basisveiligheidsmaatregelen moeten altijd worden gevolgd.
- Haal altijd de stekker van het apparaat uit het stopcontact wanneer het niet in gebruik is.
- Vermijd overbelasting van het elektrische stopcontact in uw huis.
- Houd zowel gebruikte als ongebruikte snoeren netjes en veilig om beschadiging te voorkomen.
- Gebruik geen spelden of andere scherpe voorwerpen op het massagesysteem.
- Gebruik het Remedy Massagesysteem nooit als het gevouwen of gekreukeld is.
- Ga niet op het apparaat staan.
- Houd elektronische apparaten en stopcontacten uit de buurt van water om het risico op een elektrische schok te voorkomen. Gebruik het apparaat niet wanneer het nat of vochtig is. Gebruik de Remedy Massager niet in vochtige of natte omgevingen (bijvoorbeeld in de badkamer of tijdens het douchen).
- Het massagesysteem is niet bedoeld ter vervanging van medische behandeling.
- Raadpleeg uw arts vóór gebruik als u zwanger bent, een pacemaker heeft, onlangs een operatie heeft ondergaan, last heeft van bloedstolsels of een andere medische aandoening heeft. Stop onmiddellijk met het gebruik en raadpleeg uw arts als u pijn of ongemak ervaart tijdens het gebruik.
- Langdurig gebruik kan oververhitting veroorzaken, wat de levensduur van het apparaat kan verkorten. Laat het apparaat na continu gebruik gedurende 30 minuten minstens 30 minuten afkoelen voordat u het opnieuw gebruikt.
- Als de temperatuur van de massager te hoog wordt voor uw comfort, stop dan met het gebruik en laat het apparaat afkoelen.

Deze waarschuwingen komen overeen met de noodzakelijke veiligheidsrichtlijnen om een veilig gebruik van het product te waarborgen.



1. Shiatsu Massage Kussen
2. Schakelaar
3. Adapter Connector
4. Din Connector
5. Adapter Connector
6. Afstandsbediening
7. Massage Matras
8. Adapter

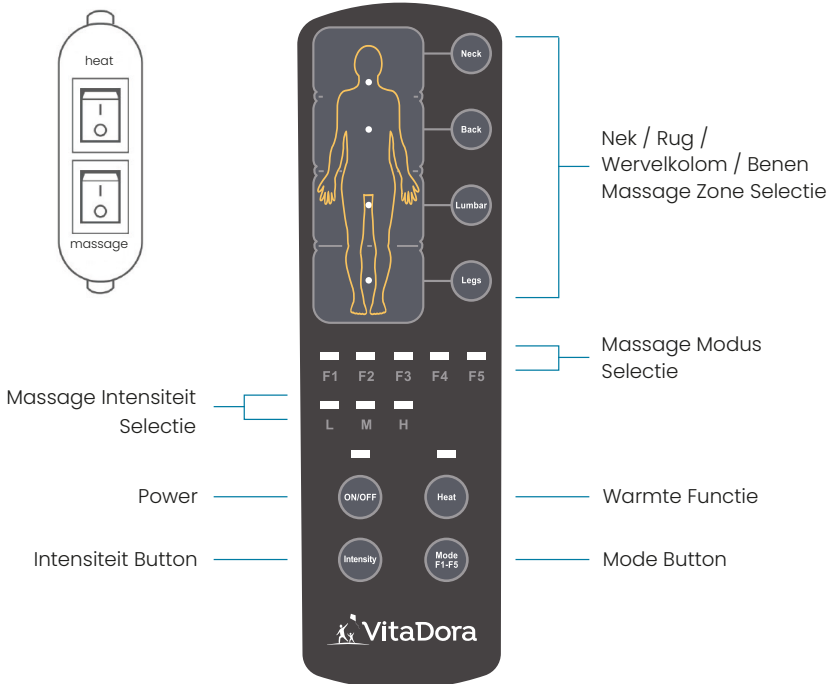
Over het Remedy Massage Systeem

Het Vitadora Remedy Massage Systeem bevat 2 zeer effectieve massagemethoden.

1. Massagemat met vibratiemassage en warmtetherapie. De mat is voorzien van strategisch geplaatste massagemotoren over het hele oppervlak om zich specifiek op elk deel van het lichaam te richten. Het is mogelijk om voor een volledige lichaamsmassage te kiezen of bepaalde spiergroepen te isoleren. Er is keuze uit 5 massageprogramma's en 3

- intensiteitsniveaus.
2. Massagekussen met shiatsu-massage en infraroodwarmte. De 6 roterende massagekoppen zorgen voor directe verlichting van spanning in uw hoofd en nek.

Het massagekussen en de massagemat zijn in combinatie met elkaar, maar ook los van elkaar te gebruiken. Het Massage Kussen kan ook gebruikt worden voor specifieke spiergroepen, zoals de rug, benen en voeten.



Drie intensiteitsniveaus:

1. **L** voor massages met lage intensiteit
2. **M** voor massages van gemiddelde intensiteit
3. **H** voor massage met hoge intensiteit

Vijf massagestanden:

1. Pulseren
2. Tikken
3. Rollen
4. Kneden
5. Intensief

(Na enkele minuten zal het programma overschakelen naar de Auto-modus en automatisch wisselen tussen de verschillende massagemodi tijdens gebruik)

Hoe te gebruiken

1. Pak het Vitadora Remedy Massagesysteem en alle onderdelen uit.
2. Plaats de mat op een vlakke, stabiele ondergrond zoals de vloer, een bed, een bank of een stoel.
3. Steek de stroomadapter in het stopcontact en sluit hem aan op het Remedy Massage Systeem.
4. Schakel het apparaat in door op de ON/OFF-knop op de afstandsbediening te drukken.
5. Pas de intensiteit, modus en optionele verwarming aan op de afstandsbediening.
6. Neem plaats op het Remedy Massage Systeem en ga comfortabel liggen. U kunt indien nodig een handdoek of een dunne deken tussen uw lichaam en het systeem plaatsen om de intensiteit van de trilling te verminderen.
7. Ontspan en laat de trillingen uw lichaam en nek masseren. U kunt er ook voor kiezen om de massage te concentreren op specifieke gebieden zoals uw benen, lendenen, rug en nek.
8. Om het massagekussen of de massagemat onafhankelijk van elkaar te gebruiken, rits het massagekussen los van de massagemat, ontkoppel de DIN Connector en sluit de stroom adapter aan op het onderdeel dat u wilt gebruiken.
9. Druk op de ON/OFF-knop op de afstandsbediening om het apparaat uit te schakelen.
10. Als u klaar bent met het gebruik van het systeem, haal de stekker uit het stopcontact en bewaar het systeem op een veilige en droge plaats.

Handleiding Shiatsu – Nek- en Schoudermassage

Om optimaal van de massage-ervaring te genieten, is het belangrijk aandacht te besteden aan de positie van uw nek op de massagerollers.

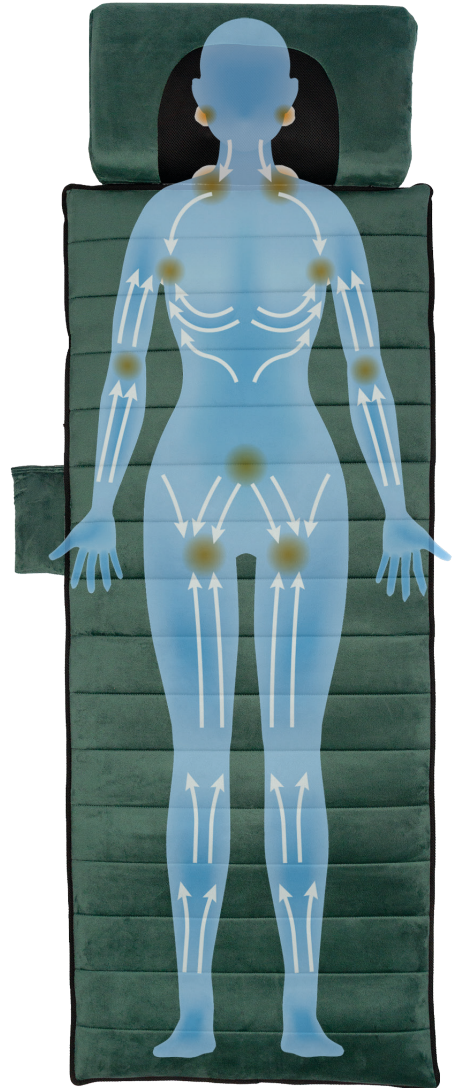
Positie van de nek op de massagerollers

Bij het gebruik van het Vitadora Remedy Massage System voor nek en schouders is het essentieel om de positie van uw nek op de massagerollers zorgvuldig te kiezen. Plaats uw nek zo op de rollers dat het comfortabel aanvoelt. Als de shiatsu-rollers te hoog of te laag in uw nek zijn geplaatst, kan dit ongemak veroorzaken tijdens de massage.

Wij raden aan om verschillende posities uit te proberen totdat u een comfortabele plek vindt waarbij de massagerollers de juiste delen van uw nek en schouders bereiken.

Aanpassen van de positie

Als de positie van de massagerollers niet ideaal aanvoelt, aarzel dan niet om uw lichaam lichtjes te verplaatsen. Het is belangrijk dat u zich ontspannen voelt tijdens de



massage, dus neem de tijd om de optimale positie te vinden voordat u begint.

Regulering van druk

Het Vitadora Remedy Massage System is ontworpen om een diepe shiatsu-massage te bieden, maar soms kan de druk te intens aanvoelen, vooral als u gevoelig bent voor stevige massages. In dat geval raden we aan om een zachte handdoek over het massagekussen te plaatsen.

Een handdoek biedt extra demping tussen de massagerollers en uw nek

en schouders, waardoor de druk wordt verminderd. U kunt de dikte van de handdoek aanpassen aan uw persoonlijke voorkeur.

Persoonlijke voorkeuren

Iedereen heeft unieke voorkeuren voor massage-intensiteit en comfort. Het Vitadora Remedy Massage System kan worden aangepast aan uw behoeften. Experimenteer gerust met verschillende posities en drukniveaus om de perfecte massage-ervaring te creëren die bij u past.

Schoonmaken & Opbergen

REINIGING VAN UW APPARAAT

- Gebruik een zachte, licht vochtige spons om de buitenzijde van het apparaat schoon te maken.
- Laat geen water of een andere vloeistof in contact komen met het apparaat.
- Gebruik GEEN chemicaliën of agressieve schuurmiddelen, reinigingsmiddelen en borstels, om schoon te maken.
- Dompel uw Remedy Massage Systeem of enig ander elektronisch apparaat NOOIT onder in water.
- Maak nooit schoon wanneer het apparaat is ingeschakeld.
- Zorg ervoor dat het systeem is uitgeschakeld en losgekoppeld van het stopcontact voordat u deze schoonmaakt.

HET OPBERGEN VAN HET SYSTEEM

- Haal de stekker uit het stopcontact.
- Vouw het systeem voorzichtig op.
- Plaats het apparaat, samen met het snoer, in de opbergtas, op een veilige, droge en koele plaats.
- VERMIJD contact met scherpe randen of puntige voorwerpen.



Dit product mag niet bij het huishoudelijk afval worden weggegooid. Het moet worden afgegeven bij een inzamelpunt voor recycling van elektrische en elektronische apparatuur.



VitaDora

LIVE. BETTER. LONGER.



Remedy Massage System

Félicitations pour votre achat du Vitadora Remedy Massage System.

Le Vitadora Remedy Massage System vous offre un moyen simple et efficace de stimuler votre circulation sanguine, réduire les douleurs et courbatures musculaires, diminuer le stress et améliorer votre bien-être. Ce système compact et facile à utiliser combine les bienfaits de la thérapie vibrante, du massage shiatsu et de la thérapie par chaleur, directement dans le confort de votre domicile.

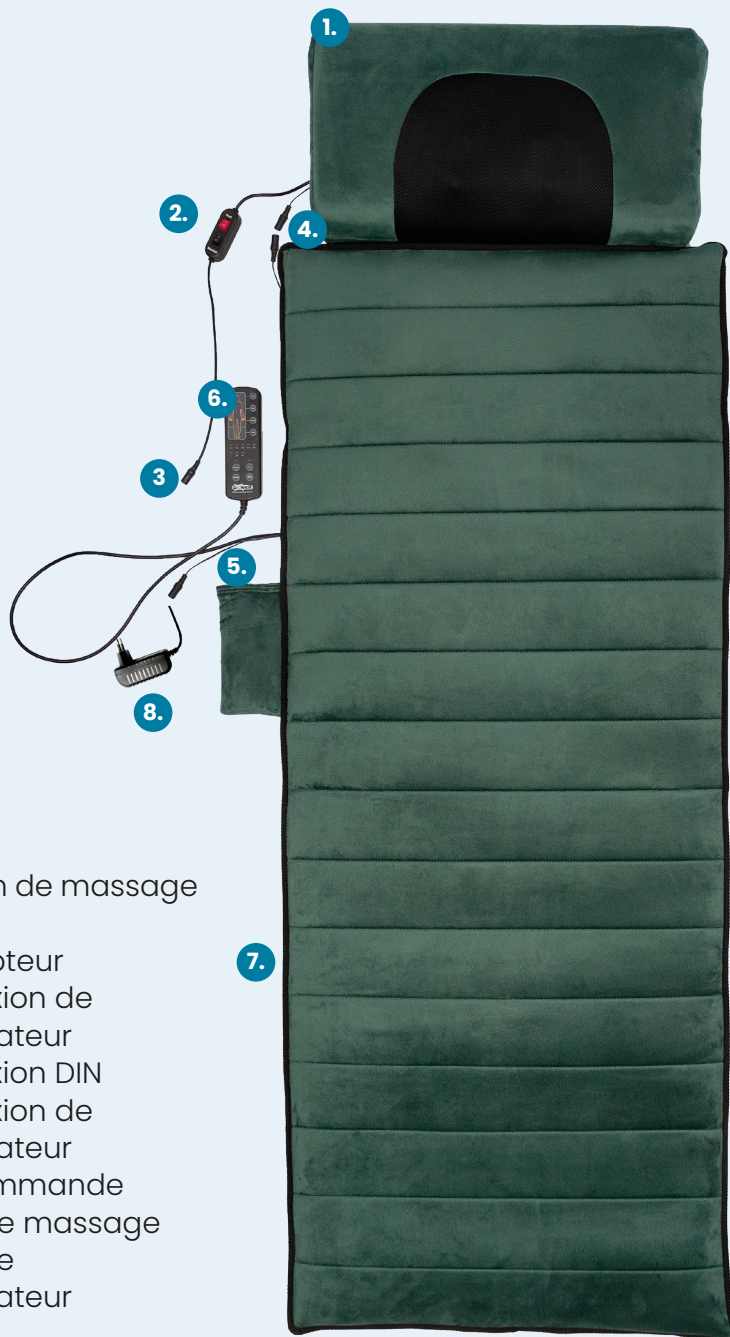


Avertissement : Lisez attentivement toutes les instructions de sécurité avant utilisation afin d'assurer votre sécurité.



- Tenez cet appareil et tous les autres produits électroniques hors de portée des enfants. Des mesures de sécurité de base doivent toujours être respectées.
- Débranchez toujours l'appareil lorsqu'il n'est pas utilisé.
- Évitez de surcharger les prises électriques de votre domicile.
- Gardez les câbles, qu'ils soient utilisés ou non, bien rangés et sécurisés pour prévenir tout dommage.
- N'utilisez pas d'aiguilles ou d'autres objets pointus sur le système de massage.
- Ne jamais utiliser le système de massage Remedy s'il est plié ou froissé.
- Ne vous tenez pas debout sur l'appareil.
- Tenez les appareils électroniques et les prises électriques à l'écart de l'eau pour éviter tout risque de choc électrique. N'utilisez pas l'appareil lorsqu'il est mouillé ou humide. Ne l'utilisez pas dans des environnements humides (par exemple, dans une salle de bain ou sous la douche).
- Le système de massage n'est pas destiné à remplacer un traitement médical.
- Consultez votre médecin avant utilisation si vous êtes enceinte, portez un stimulateur cardiaque, avez récemment subi une opération, souffrez de caillots sanguins ou avez tout autre problème médical. Si vous ressentez une douleur ou une gêne lors de l'utilisation, arrêtez immédiatement et consultez votre médecin.
- Une utilisation prolongée peut entraîner une surchauffe, ce qui pourrait réduire la durée de vie de l'appareil. Après une utilisation continue de 30 minutes, laissez l'appareil refroidir pendant au moins 30 minutes avant de le réutiliser.
- Si l'appareil devient trop chaud pour votre confort, arrêtez de l'utiliser et laissez-le refroidir.

Ces avertissements suivent les directives de sécurité nécessaires pour garantir une utilisation sûre du produit.



1. Coussin de massage Shiatsu
2. Interrupteur
3. Connexion de l'adaptateur
4. Connexion DIN
5. Connexion de l'adaptateur
6. Télécommande
7. Tapis de massage
8. Fiche de l'adaptateur

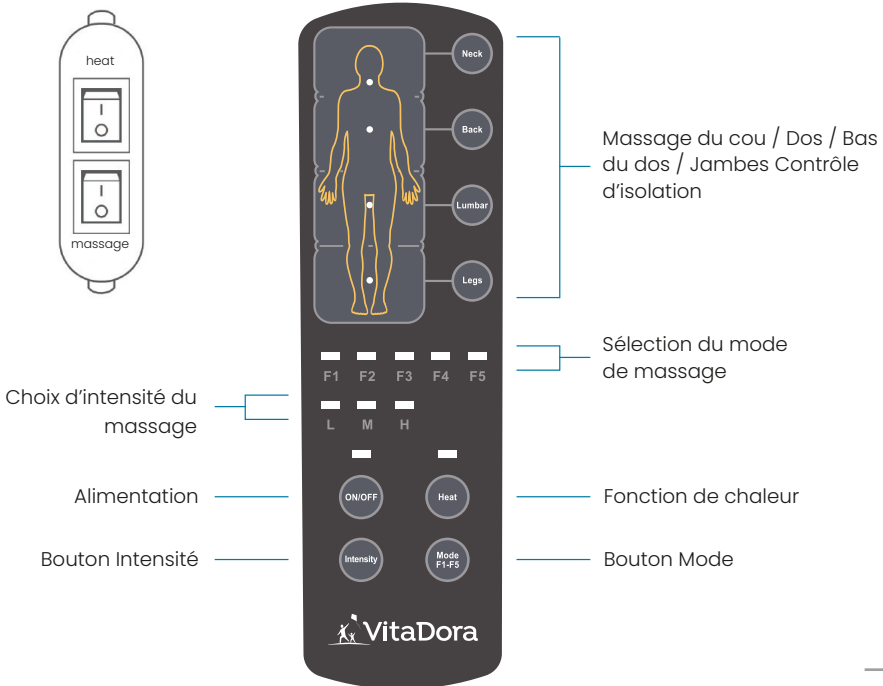
À propos du système de massage Remedy

Le système de massage Vitadora Remedy comprend deux méthodes de massage très efficaces :

1. Tapis de massage avec massage vibrant et thérapie par la chaleur. Le tapis est équipé de moteurs de massage placés stratégiquement sur toute sa surface pour cibler spécifiquement chaque partie du corps. Vous pouvez choisir un massage du corps entier ou isoler certains groupes musculaires. Il propose 5 modes de

2. Coussin de massage avec massage shiatsu et chaleur infrarouge. Les 6 têtes de massage roulantes apportent un soulagement immédiat pour la tête et le cou.

Le coussin et le tapis de massage peuvent être utilisés en combinaison ou séparément. Le coussin de massage peut également être utilisé pour cibler des groupes musculaires spécifiques, tels que le dos, les jambes et les pieds.





Drie intensiteitsniveaus:

1. **L** pour faible intensité
2. **M** pour intensité moyenne
3. **H** pour haute intensité

Cinq modèles de massage :

1. Pulsant
2. Tapotement
3. Roulant
4. Pétrissage
5. Intensif

(Après quelques minutes, le programme passera en mode automatique et changera automatiquement entre les différents modes.)

Comment utiliser le système :

1. Déballez le Vitadora Remedy Massage System et tous ses composants.
2. Placez le tapis sur une surface plane et stable, comme le sol, un lit, un canapé ou une chaise.
3. Branchez l'adaptateur secteur dans une prise murale et connectez-le au connecteur d'adaptateur sur le coussin de massage ou le tapis de massage.
4. Allumez l'appareil en appuyant sur le bouton ON/OFF de la télécommande.
5. Ajustez l'intensité, le mode et la fonction de chauffage à l'aide de la télécommande.
6. Allongez-vous sur le Remedy Massage System et installez-vous confortablement. Vous pouvez placer une serviette ou une couverture fine entre votre corps et le système pour réduire l'intensité des vibrations si nécessaire.
7. Détendez-vous et laissez les vibrations masser votre corps et votre cou. Vous pouvez également choisir de vous concentrer sur des zones spécifiques comme les jambes, le bas du dos, le dos ou le cou.
8. Si vous souhaitez utiliser le coussin de massage ou le tapis de massage indépendamment l'un de l'autre, séparez le coussin du tapis, débranchez la connexion DIN et connectez l'adaptateur secteur à l'appareil que vous souhaitez utiliser.
9. Pour éteindre l'appareil, appuyez sur le bouton ON/OFF de la télécommande.
10. Une fois l'utilisation terminée, débranchez le cordon d'alimentation et rangez l'appareil dans un endroit sûr et sec.



Manuel Shiatsu – Massage du Cou et des Épaules

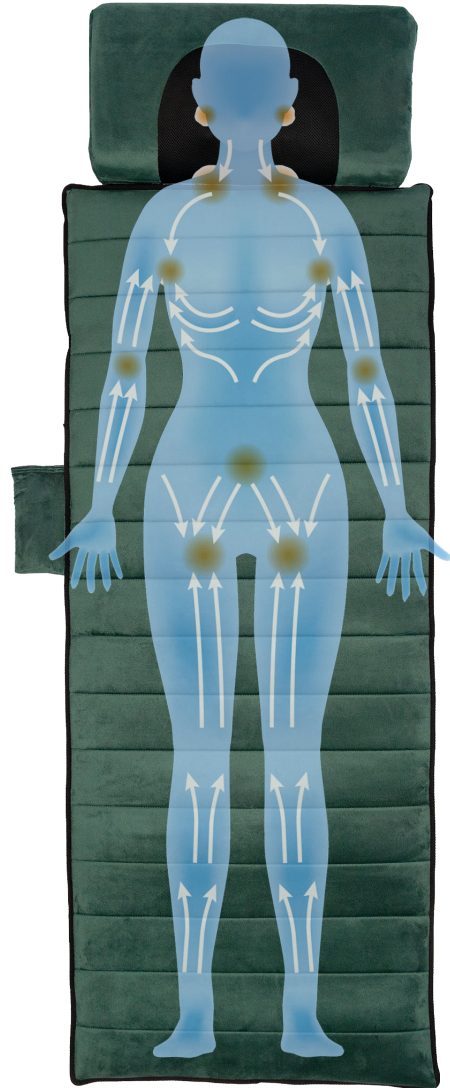
Pour profiter pleinement de l'expérience de massage, il est important de prêter attention à la position de votre cou sur les rouleaux de massage.

Position du cou sur les rouleaux de massage

Lors de l'utilisation du Vitadora Remedy Massage System sur votre cou et vos épaules, il est essentiel de choisir soigneusement la position de votre cou sur les rouleaux de massage. Positionnez votre cou sur les rouleaux de manière à ce qu'il soit confortable. Si les rouleaux shiatsu sont placés trop haut ou trop bas sur votre cou, cela peut causer une sensation d'inconfort pendant le massage. Nous vous recommandons d'essayer différentes positions jusqu'à trouver un endroit confortable où les rouleaux de massage atteignent les bonnes zones de votre cou et de vos épaules.

Ajustement de la position

Si la position des rouleaux de massage ne semble pas idéale, n'hésitez pas à repositionner légèrement votre corps. Il est



important de se détendre pendant le massage, alors prenez le temps de trouver la position optimale avant de commencer.

Régulation de la pression

Le Vitadora Remedy Massage System est conçu pour offrir un massage shiatsu en profondeur, mais parfois la pression peut sembler trop intense, surtout si vous êtes sensible aux massages vigoureux. Dans ce cas, nous vous recommandons de placer une serviette douce sur le coussin de massage. L'utilisation d'une serviette offre une couche supplémentaire d'amorti entre les rouleaux de massage et votre cou et vos épaules, réduisant ainsi la pression. Vous pouvez ajuster l'épaisseur de la serviette selon vos préférences.

Préférences personnelles

Chacun a ses propres préférences en matière d'intensité et de confort de massage. Le Vitadora Remedy Massage System est conçu pour s'adapter à vos besoins. N'hésitez pas à expérimenter différentes positions et niveaux de pression pour atteindre l'expérience de massage parfaite qui vous convient.

Nettoyage et Rangement

NETTOYAGE DE VOTRE APPAREIL

- Pour nettoyer le boîtier extérieur de l'appareil, utilisez une éponge douce légèrement humidifiée.
- Ne laissez pas d'eau ou tout autre liquide entrer en contact avec l'appareil.
- N'UTILISEZ PAS de produits chimiques ou de matériaux abrasifs comme des nettoyants ou des brosses pour le nettoyer.
- NE PLONGEZ JAMAIS votre système de massage Remedy ou tout autre appareil électronique dans l'eau.
- Ne nettoyez jamais l'appareil lorsqu'il est sous tension.
- Assurez-vous que l'appareil de massage est éteint et débranché de l'adaptateur avant de le nettoyer.

RANGEMENT DE VOTRE APPAREIL

- Débranchez le câble de la source d'alimentation.
- Pliez le tapis de massage sans serrer.
- Placez l'appareil de massage, avec le câble, dans son sac de transport ou dans un endroit sûr, sec et frais.
- ÉVITEZ tout contact avec des bords tranchants ou des objets pointus.



Ce produit ne doit pas être jeté avec les ordures ménagères. Il doit être déposé dans un point de collecte pour le recyclage des équipements électriques et électroniques.



Notes:





Notes:





Remedy Massage System