



motionsolution

full spine stretch & mobilization mat



Dr. Michael Ho



Spine Care

The Solution for a
Fit & Flexible Spine



User manual | P. 2



Bruksanvisning | P. 13



Brukermanual | P. 24



Brugervejledning | P. 34



Käyttöopas | P. 46



Dear Friends,

Thank you for choosing my DR-HO'S MotionSolution Mat. I truly appreciate your trust in me.

I developed this stretch and relaxation mat based on over 30 years of clinical experience treating patients with sore and stiff spines. You'll love how easy it is to use, and you'll feel incredible comfort and relief both during and after using the mat.

DR-HO'S MotionSolution Mat is designed to relieve tension and discomfort from your head, neck, upper shoulders, mid back, lower back, and hip areas. It offers one of the most comfortable and enjoyable solutions for a stiff and sore spine.

The gentle mobilizing motion of DR-HO'S mat helps stretch and relax your spinal muscles, joints, and soft tissues, relieving tension, stiffness, and soreness exactly where you need it.

For your head, neck, and upper

shoulder areas: The mat's flexion and extension, side-to-side rotation, and progressive bouncing and shaking motions will work wonders to release tension, soreness, and stiffness in your neck and shoulders with every movement.

For your upper back and posture:

The mat will twist, lift, and extend your upper and middle back, reducing slouching and addressing any hump that may have formed in your upper back. After the treatment, you'll feel great and find it easier to stand tall.

For your lower back and hip area:

With the heated back support roll positioned under the arch of your back, your muscles will warm up and loosen. The mat will then gradually lift your back with gentle pauses and bounces, providing an incredible stretch and extension. It will also push and pull on your hips, twisting and rotating your lower back

to loosen the muscles, joints, and soft tissues that cause stiffness and soreness in your back and hips. The combination of heat therapy, progressive traction, and passive stretching will feel amazing, especially for anyone dealing with chronic back or disc issues.

I encourage you to use DR-HO'S MotionSolution Mat regularly to maintain a healthy range of motion and promote spinal health. For best comfort, place the mat on a flat surface such as a bed, couch, or guestroom mattress. You can also use it on the floor if that feels comfortable. I suggest using it before bedtime and again in the morning to keep your spine feeling great throughout the day. Each session can last 20 to 30 minutes, or even longer if you like. It's drug-free and can be used daily without any side effects. You'll feel so relaxed while using the mat, and after each treatment, you'll stand tall with good posture, feel loose and agile, and be ready to move with ease.

With DR-HO'S MotionSolution Mat, you can stretch and relax your spine anytime and enjoy life to the fullest!

Warm regards,
Dr. Michael Ho

P.S. Please read this user manual carefully and keep it in a safe place for future reference. If you need any assistance, please contact DR-HO'S support team with your product model number.



IMPORTANT SAFEGUARDS

When using your DR-HO'S MotionSolution® Mat, always observe basic safety precautions.

Warnings

- Avoid exposing the product to water, other liquids, direct sunlight, or high temperatures.
 - Never leave MotionSolution® unattended while it is in use.
 - Use the product only for its intended purposes.
 - This system shall not be used or played with by children. Keep the system and its cord out of reach of children.
1. Use of the system in locations with different electrical specifications may result in damage to the product so please check specifications before operation. Do not use this product with any type of adapter or voltage converter device; this is considered unauthorized modification of the product and as such voids the warranty.
 2. Do not pull, twist, or damage the power cord and don't allow to touch hot surfaces. Periodically inspect cord and plug. Do not operate with a damaged cord or plug. A damaged cord or plug must be replaced by a qualified person in order to avoid a hazard.
 3. If the system malfunctions, or is damaged in any manner, contact

Customer Service for assistance.

Have the product repaired only by a qualified professional if it becomes defective. Regularly inspect the product for signs of wear or damage before use.

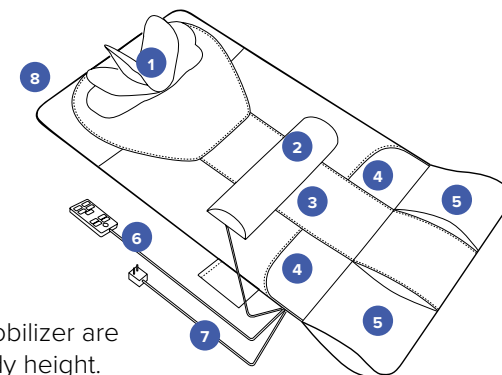
4. Do not use the mat outdoors or in inclement weather, and always operate on a level surface.
5. This system may be used, cleaned and/or maintained by persons with reduced physical, sensory or mental abilities or lack of experience and/or knowledge, if they have been given supervision or instruction concerning use of the system in a safe way and if they understand the hazards involved.
6. Never stand on the air mat. Lie down on the mat as described later in this manual.
7. Switch OFF the MotionSolution and remove the plug from the socket every time you finish using the device and before cleaning it. Proceed as follows: take hold of the plug (not the cable) and pull the plug from the socket. Never pull on the power cable.
8. Contact your supplier in case of problems.

CONTENTS

- 1 x DR-HO'S MotionSolution Air Massage mat
- 1 x Adapter
- 1 x User manual

PRODUCT DIAGRAM

1. Neck Mobilizer
2. Heated Back Support
3. Back Mobilizer
4. Blue Buttock zones
5. Leg rest zones
6. Remote Control
7. Power cord with adapter
8. Zipper, for easy storage



The Neck Mobilizer and Heated Back Mobilizer are both adjustable in height to suit your body height. The Heated Back Mobilizer can also be removed entirely, for example if you prefer lying flat or want to store it separately.

The raised areas on the mat provide thigh support but do not create any motion; they house the pumps and offer a comfortable resting place for your legs.

PRODUCT SPECIFICATIONS

Product code Model	H08646 MSM-8801
Name	DR-HO'S MotionSolution Mat
Voltage	12V  2.5A 30W
Default timer	10±1 minute
Functions	Specific treatment for Neck / Shoulders, Mid Back and-Lower back, plus 4 selectable Auto Modulated Motion Programs
Materials	Vegan Leather, Suede, Wool
Dimensions	120 x 60 cm
Weight	4,68 kg

PRECAUTIONS AND CONTRAINDICATIONS

- Do not use the MotionSolution Mat if you have fractured bones, are post-surgery, have skin ulcerations or other health conditions that are not suitable for heat or spinal movement exercise.
- If you feel any discomfort during or after using the system, stop and rest for a day or two before using it again. If the discomfort continues, stop using the system.
- As always, please consult your doctor regarding any health issues or concerns before starting new exercises, using this mat, or trying any new devices.

Disclaimer:

DR-HO'S products are not intended to diagnose, treat or cure diseases and disorders. In the event of health problems, consult your doctor for proper diagnosis and treatment.

WHAT TO EXPECT WHEN YOU START

If you have significant stiffness in your neck or lower back, using the mat to stretch these areas may cause some initial discomfort. Don't be concerned, this is a normal reaction when starting any new form of exercise. The discomfort is a result of renewed movement in stiff joints and tight muscles, and it's actually a good sign that your body is beginning to respond.

With regular use of the mat for 1 to 2 weeks, you should start to feel looser and more comfortable, without the initial discomfort. However, if the discomfort persists or if you have any health concerns, it's best to consult your doctor before continuing use.

Tips for a good start

To help your body gently get used to the mat:

- Use the mat for 10 minutes per session, once or twice a day, during the first 2 weeks.
- Position the Neck Mobilizer under your neck, not under your head.
- Use the mat without the red Back Mobilizer during the first 2 weeks.

Note: You can easily remove the red Back Mobilizer by loosening the Velcro strap at the bottom. Don't forget to unplug the wire connected to the back support.

HOW TO POSITION THE MAT AND YOURSELF

For your comfort, place the mat on a flat surface where you can lie down easily, a bed, couch, or guestroom mattress works well. Some people also prefer placing it on the floor, especially if they're used to yoga or floor exercises. Ideally, choose a spot where the mat can stay in place for regular use, but above all, choose whatever is most convenient for you at home.

Cable connections

- The remote control (RC) is already connected.
- Connect the matching colored connectors together.

Next steps:

1. Position your buttocks over the two blue zones.
2. Lie down with your knees bent or your legs straight out.
3. Ensure the Back Support (the red adjustable bar with heat function) is positioned under the arch of your lower back by sliding it up or down.

4. Ensure the Neck Mobilizer supports your neck by sliding it up or down to suit your height.

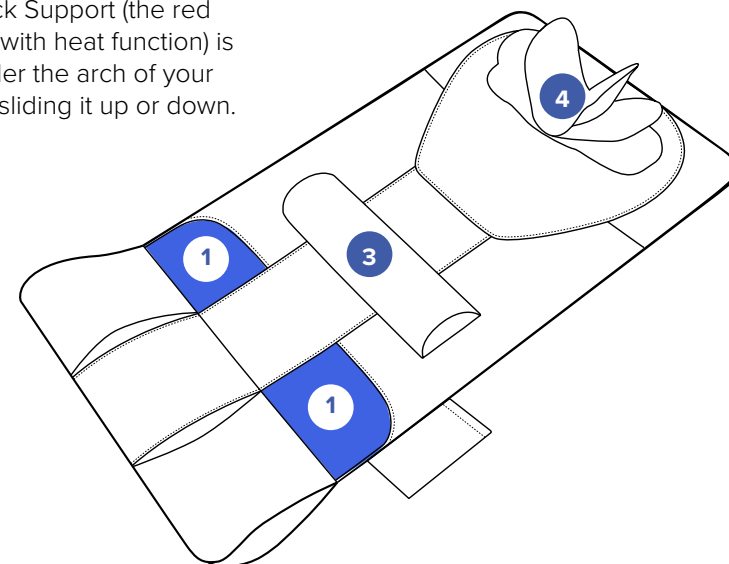
Note: Experiment with different positions to find the most comfortable alignment for your spine.

The best way to get off the mat (and out of your bed):

1. Turn onto your side, allowing your legs to hang over the edge of the bed or couch.
2. Push up using your elbow and your other hand.



This method is easy and is the best for your neck and lower back!



INTENDED USE

DR-HO'S MotionSolution Mat is a passive motion stretch and relaxation mat designed to stretch and relax the muscles, joints, and soft tissues along your spine. It works to loosen your spine, helping to keep it feeling good and comfortable.

The mat is engineered with a series of Body Mobilizers, precisely positioned to automatically, sequentially, and continuously move specific areas of your spine in six planes of motion. These include flexion and extension, right and left rotation, and right and left twisting, along with something you've likely never experienced before: Progressive Elevation Extension with a gentle bouncing motion. It feels amazing to have your spine elongated, passively moved, and stretched in all these different directions.

Invented by Dr. Michael Ho, a Doctor of Chiropractic Medicine, this mat is programmed to move and stretch the spine in a way similar to how a professional Spine Therapist would.

Additionally, DR-HO'S MotionSolution Mat includes a special heated back support zone that warms and relaxes the muscles in the lower back. Simultaneously, it lifts the lower back with a unique Progressive Traction Elevation motion.

The combination of heat and traction works to:

- stretch tight muscles,
- open stiff joints,
- restore elasticity in ligaments and tendons, and
- decompress spinal discs.

This makes your back feel relaxed and comfortable, contributing to better physical health, enhanced athletic performance, and improved quality of life by enabling easier movement and reducing discomfort.

Advice:

It is recommended to use the MotionSolution Mat 20 to 30 minutes each session, and longer if desired.

STEP BY STEP INSTRUCTIONS

You can use the mat with the default settings, or you can select specific segments of the spine to treat. Alternatively, you can choose one of the four auto-modulated programs: P-1, P-2, P-3, or P-4.

There are three levels of intensity and options for treatment durations of 10, 20, or 30 minutes, all with an auto-shutoff feature.

First, press this button to turn the power on. The mat will enter standby mode with the default settings set to Program P1, medium intensity, and a treatment time of 10 minutes.

To start treatment with these default settings, press this button a second time.

Alternatively, press the buttons below for customized treatment:

Press this button if you want to select a specific area of the spine to be treated. The corresponding area will light up for one of the following regions:

- Neck & Shoulders,
- Upper & Mid Back,
- Lower Back & Hips.

Press this button to select the treatment time of 10, 20, or 30 minutes.

Press one of the 4 buttons to select a specific program: P1, P2, P3 or P4:

Body Extension Motion

Benefit from the auto-modulated mode 'Body Extension Motion', which focuses on extending the spine to help relieve tension, stiffness, and soreness.



P2 Body Waving Motion

The auto-modulated mode 'Body Waving Motion' focuses on restoring the joint movements of the spine, relieving the joints and muscles, and helping to restore flexibility and agility.

P3 Body Twisting Motion

Experience the benefits of the auto-modulated mode 'Body Twisting Motion,' which focuses on stretching and releasing tight ligaments around the spine, helping to restore elasticity and mobility.

P4 Body Energizing Motion

Discover the benefits of the auto-modulated mode 'Body Energizing Motion,' which focuses on bouncing and shaking movements to help loosen tight fibrous tissues from old injuries and aging. This mode also supports good postural alignment and balances all range of movements along the spine.

 Press this button to pause the operation of the mat. Press it again to resume.

 Press this button to select the intensity level: L1, L2, or L3. Choose the level that makes your treatment as comfortable as you wish, allowing you to customize your experience according to your needs.

 Press this button to activate the soothing heat for the back support. The warmth not only enhances your comfort but also makes your treatment even more effective. If you feel you've had enough, just press it again to turn off the heat.

PROBLEM SOLVING

Problem	Cause	Solution
Abnormal smell.	New foam and cover materials may have a slight odor when first opened, but this is completely normal.	To help reduce the odor, air out the mat in an open room for 24 hours, and it should soon be freshened up.
Obvious creases on the mat.	These will be caused by packing and rolling it up for shipping.	Simply unfold the mat and lay it flat to smooth it out.
The surface of the mesh fabric appears uneven after use.	This could be due to trapped air in the Body Mobilizers.	To fix this, gently press down on the mat to help release any air pockets.
When I started using the mat, the movements felt unfamiliar and a bit strange.	Your spine is being gently mobilized in ways that support flexibility and relieve tension. This can feel unusual at first, but it's a sign your body is being guided through healthy motion.	Begin with shorter sessions to let your body ease in. As your spine gets used to the movements, they'll feel more natural and deeply relaxing. You may notice improved posture, more flexibility, and a refreshed, upright feeling after each use.
The mat stops working automatically.	Please note that the mat is designed to shut off automatically. It will turn off after 10, 20, or 30 minutes of operation, depending on the timer you've selected.	If you'd like to continue your session, just press the ON/OFF button to restart the mat.

MAINTENANCE AND CLEANING

- Store the mat in a safe, dry, and well-ventilated space.
- Use the zipper to fold the mat into three sections and zip up the sides for easy storage and travel.
- If you won't be using the mat for an extended period, cover it with a dust-proof cloth or zip it up and store it in its original packaging to prevent dust accumulation.
- Always disconnect the mat from the power supply before cleaning.
- Avoid using corrosive detergents; instead, use a damp cloth for cleaning.

WARRANTY AND COMMUNICATIONS

Warranty: one year against factory and material defects. The warranty does not cover faults caused by incorrect handling, damage, assembly or attempted repairs. The same applies to normal wear and tear. This warranty does not affect applicable legal rights.

For questions, assistance, support, or warranty claims, please contact us via the email below.

VitaDora UK Ltd.
www.drho.co.uk
E: support@drho.co.uk



Happy with your DR-HO'S MotionSolution Mat®? Share your posts, tips & tricks! Like & follow us @drho.uk & tag your posts

#MyDrHo #DrHoLovers #DrHoNow

#myflexiblespine #MotionSolution #SpineCare

SAVE THESE INSTRUCTIONS FOR HOUSEHOLD USE ONLY



THIS MARKING INDICATES THAT THIS PRODUCT SHOULD NOT BE DISPOSED WITH OTHER HOUSEHOLD WASTES THROUGHOUT THE EU. TO PREVENT POSSIBLE HARM TO THE ENVIRONMENT OR HUMAN HEALTH FROM UNCONTROLLED WASTE DISPOSAL, RECYCLE IT RESPONSIBLY TO PROMOTE THE SUSTAINABLE REUSE OF MATERIAL RESOURCES. TO RETURN YOUR USED DEVICE. PLEASE USE THE RETURN AND COLLECTION SYSTEMS OR CONTACT THE RETAILER WHERE THE PRODUCT WAS PURCHASED. THEY WILL TAKE CARE FOR ENVIRONMENTAL SAFE RECYCLING.

Kära vänner,

Tack för att ni valt DR-HO'S MotionSolution matta. Jag uppskattar verkligen ert förtroende.

Jag har utvecklat denna stretch- och avslappningsmatta baserat på över 30 års klinisk erfarenhet av att behandla patienter med ömma och stela ryggar. Ni kommer att älska hur enkel den är att använda och känna en fantastisk komfort och lättnad både under och efter användning.

För huvud, nacke och övre

axelparti: Mattan rör sig fram och tillbaka i en böj- och sträckrörelse, roterar från sida till sida och har progressiva studsande och skakande rörelser som hjälper till att frigöra spänningar, ömhet och stelhet i nacke och axlar vid varje rörelse.

DR-HO'S MotionSolution Mat är utformad för att lindra spänningar och obehag i huvud, nacke, övre axlar, brösttrygg, ländrygg och höfter. Den erbjuder en av de mest bekväma och behagliga lösningarna för en stel och öm rygg.

För brösttrygg och hållning:

Mattan hjälper din övre och mellersta rygg att vridas, lyftas och sträckas ut. Det motverkar kutande hållning och kan minska små pucklar som har bildats. Efter användning känns ryggen lättare och det blir enklare att hålla sig rak.

Mattan rör sig mjukt för att sträcka ut och slappna av ryggens muskler, leder och mjukdelar. Det lindrar spänningar, stelhet och ömhet precis där du behöver det.

För ländrygg och höfter:

Det uppvärmda ryggstödet under svanken mjukar upp musklerna och förbereder ryggen. Sedan lyfter mattan ryggen gradvis med mjuka pauser och små rörelser, vilket ger en skön stretch. Den rör också höfterna fram och tillbaka och roterar ländryggen för att mjuka upp muskler, leder och vävnader som orsakar stelhet och ömhet. Kombinationen av värme, traktion och passiv stretching känns fantastisk – särskilt för dig med

kroniska rygg- eller diskproblem. Jag rekommenderar att du använder DR-HO'S MotionSolution Mat regelbundet för att bevara rörligheten och främja en frisk rygg. Placera den på en plan yta, till exempel en säng, soffa eller gästmadrass. Den kan även användas direkt på golvet om det känns bekvämt. För bästa resultat använd den gärna både på morgonen och kvällen. Varje session kan vara 20–30 minuter, eller längre om du vill. Mattan är helt läkemedelsfri och kan användas dagligen utan risk för biverkningar. Under användningen känner du dig avslappnad, och efteråt blir det lättare att stå rak, känna sig smidig och röra sig fritt.

Med DR-HO'S MotionSolution Mat kan du stretcha och slappna av i ryggen när som helst och njuta mer av livet!

Vänliga hälsningar,

Dr. Michael Ho

P.S. Läs igenom bruksanvisningen noggrant och spara den för framtida behov. Om du behöver hjälp kan du kontakta DR-HO'S supportteam och uppge produktens modellnummer.



VIKTIGA SÄKERHETSANVISNINGAR

När du använder din DR-HO'S MotionSolution Mat: följ alltid grundläggande säkerhetsföreskrifter.

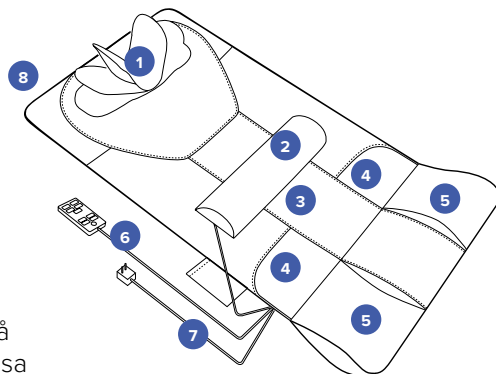
- Undvik att utsätta produkten för vatten, andra vätskor, direkt solljus eller höga temperaturer.
- Lämna aldrig MotionSolution obebakad under användning.
- Använd produkten endast för dess avsedda ändamål.
- Produkten får inte användas av barn. Håll produkt och sladd utom räckhåll för barn.
1. Använd inte produkten på platser med andra specifikationer än de angivna. Kontrollera alltid kompatibiliteten före användning. Använd inte adapterar eller spänningsomvandlare, det betraktas som otillåten modifiering och upphäver garantin.
2. Dra eller vrid inte sladden, och låt den inte vidröra heta ytor. Kontrollera regelbundet sladden och kontakten. Använd inte produkten om dessa är skadade. En skadad sladd ska ersättas av en behörig person för att undvika risk.
3. Vid funktionsfel eller skada, kontakta kundtjänst. Reparera endast produkten med kvalificerad teknik. Kontrollera regelbundet produkten före användning.
4. Använd inte mattan utomhus eller i dåligt väder. Placera alltid produkten på en plan yta.
5. Personer med nedsatt fysisk, sensorisk eller mental förmåga får använda produkten endast om de fått tydliga instruktioner, övervakning och förstår riskerna.
6. Stå aldrig på mattan. Använd den liggande enligt instruktionerna.
7. Stäng av MotionSolution och dra ur kontakten efter varje session och före rengöring. Ta i kontakten, inte kabeln, vid urdragning.
8. Vid problem, kontakta återförsäljaren.

INNEHÅLL

- 1 x DR-HO'S MotionSolution Air Massage mat
- 1 x Adapter
- 1 x Bruksanvisning

PRODUKTÖVERSIKT

1. Nackmobiliserare
2. Uppvärmrt ryggstöd
3. Ryggmobiliserare
4. Sätsezoner
5. Benstödszoner
6. Fjärrkontroll
7. Strömkabel med adapter
8. Dragkedja för enkel förvaring



Nackmobiliseraren och uppvärmningen på ryggstödet går att justera i höjd för att passa användarens längd. Ryggstödet kan även tas bort helt om man föredrar att ligga plant eller vill packa ner det separat.

De upphöjda partierna på mattan ger lårstöd men skapar ingen rörelse; de rymmer pumparna och erbjuder en bekväm viloplats för benen.

PRODUKTENS SPECIFIKATIONER

Produktkod Modell	H08646 MSM-8801
Namn	DR-HO'S MotionSolution matta
Spänning	12V  2.5A 30W
Standardtid	10±1 minuter
Funktioner	behandling för nacke/axlar, bröstrygg, ländrygg och höfter, plus fyra automatiska styrprogram (P-1 till P-4)
Material	Veganskt läder, mocka, ull
Mått	120 x 60 cm
Vikt	4,68 kg

FÖRSIKTIGHETSREGLER OCH MOTINDIKATIONER

- frakturer, nyligen opererats, har hudsår eller andra hälsotillstånd som inte är kompatibla med värme eller rörelseträning.
- Känner du obehag under eller efter en session ska du vila en dag eller två. Fortsätter obehaget, sluta använda produkten.
- Rådgör alltid med läkare vid hälsobekymmer innan du börjar använda produkten eller nya rörelseformer.

Disclaimer:

DR_HO'S produkter är inte avsedda att diagnostisera, behandla eller bota sjukdomar. Vid hälsoproblem, kontakta läkare för korrekt diagnos och behandling.

VAD DU KAN FÖRVÄNTA DIG I BÖRJAN

Det är vanligt att känna lite ömhet eller obehag i början, särskilt om du är stel i nacke eller ländrygg. Det betyder att muskler och leder som varit spända börjar få ny rörelse.

Efter 1-2 veckors regelbunden användning brukar du känna dig mjukare och mer bekväm. Om besvären inte går över bör du kontakta läkare.

- Använd mattan 10 minuter per gång, 1-2 gånger per dag under de första två veckorna.

- Placera nackmobiliseraren under nacken, inte under huvudet.
- Använd mattan utan den röda ryggmobiliseraren under de första två veckorna. Lossa bara kardborrebandet för att ta bort den, kom ihåg att lossa sladden också.

Obs: Du kan enkelt ta bort den röda ryggmobilisatorn genom att lossa kardborrebandet längst ner. Glöm inte att koppla ur sladden som är ansluten till ryggstödet.

HUR DU POSITIONERAR MATTA OCH KROPP

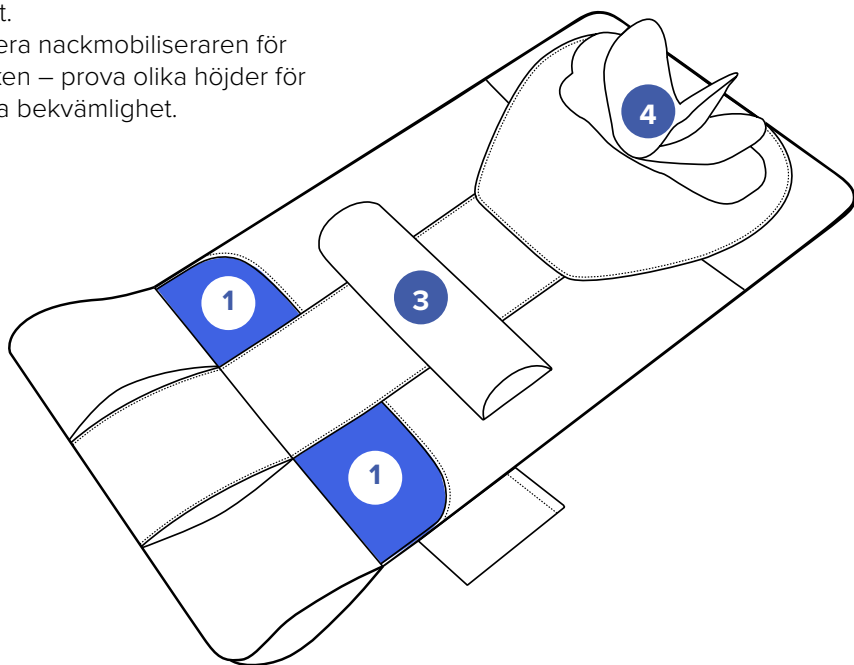
Placera mattan på plan yta. Till exempel en säng, soffa eller gästmadrass. Golvet fungerar också, särskilt om du är van vid golvövningar. Välj gärna en plats där den kan stå framme regelbundet.

Kabelkopplingar

- Fjärrkontrollen är redan ansluten.
- Matcha de färgkodade kontakterna innan användning.

Instruktioner för positionering:

1. Placera sittbenet över de blå zonerna.
2. Ligg med böjda knän eller raka ben.
3. Se till att ryggstödet (det röda, uppvärmda ryggstödet) sitter under svanken genom att skjuta upp eller neråt.
4. Justera nackmobiliseraren för nacken – prova olika höjder för bästa bekvämlighet.



Sätta sig upp från mattan/bädden:

1. Vänd dig över på sidan med benen över sängkanten.
2. Skjut upp dig med armbåge och andra handen. Detta är lättast för nacke och ländrygg.



Denna metod är enkel och bäst för din nacke och ländrygg!

AVSIKTIG ANVÄNDNING

DR-HO'S MotionSolution Mat är en stretch och avslappningsmatta som hjälper till att mjuka upp och töja muskler, leder och vävnader längs ryggraden. Den rör ryggen i sex olika riktningar, bland annat böjning, sträckning och rotation, och lyfter ryggen gradvis med mjuka studsande rörelser. Effekten påminner om en behandling hos en professionell ryggt terapeut.

Mattan är konstruerad med en serie kroppsmobilisatorer som är exakt placerade för att automatiskt, sekventiellt och kontinuerligt röra specifika delar av din ryggrad i sex rörelseplan. Dessa inkluderar flexion och extension, rotation åt höger och vänster samt sidoböjning åt höger och vänster, tillsammans med något du förmodligen aldrig tidigare har upplevt: progressiv höjdförlängning med en mjuk gungande rörelse. Det känns fantastiskt att få din ryggrad förlängd, passivt rörd och utsträckt i alla dessa olika riktningar.

Uppfunnen av Dr. Michael Ho, kiropraktor, är denna matta programmerad att röra och sträcka ryggraden på ett sätt som liknar hur en professionell ryggradsterapeut skulle göra.

Dessutom innehåller DR-HO'S MotionSolution-mattan en speciell uppvärmd zon för ryggstödet som värmer och slappnar av musklerna i ländryggen. Samtidigt lyfter den ländryggen med en unik progressiv traktionselevationsrörelse.

Kombinationen av värme och traktion fungerar för att:

- sträcka ut spända muskler
- mjuka upp stela leder
- återställa elasticiteten i ligament och senor
- avlasta diskarna i ryggraden

Effekten ger ökad komfort, bättre rörlighet, förbättrad prestation och livskvalitet.

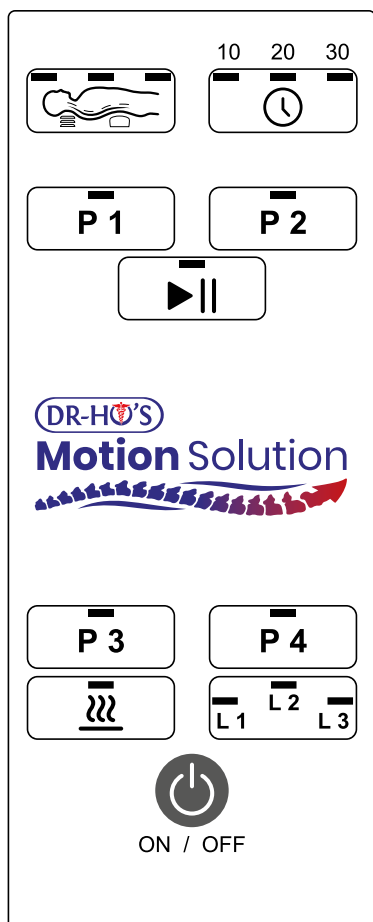
Rekommendation:

Använd MotionSolution Mat 20–30 minuter per session, eller längre vid behov

STEG-FÖR-STEG-INSTRUKTIONER

Du kan välja standardinställningarna eller behandla specifika ryggsektioner. Välj mellan fyra automatiska program: P-1, P-2, P-3 eller P-4.

Det finns tre intensitetsnivåer (L1-L3) och valbara behandlingstider: 10, 20 eller 30 minuter, alla med automatisk avstängning.



Tryck på strömbrytaren för att starta. Maskinen går in i viloläge med standardinställningar: program P1, medelnivå och 10 min.

Tryck på startknappen igen för att påbörja behandling med dessa inställningar.



För att välja ett specifikt område: tryck på motsvarande knapp – ljussignal visar valt område:

- Nacke & Axlar,
- Övre & Mellersta Rygg,
- Ländrygg & Höfter.



Välj behandlingstid: 10, 20 eller 30 minuter

Välj program: P1–P4 beskriver olika rörelsetyper.



P1 Förlängning

Dra nytta av det automatiskt modulerade läget "Body Extension Motion", som fokuserar på att sträcka ut ryggraden för att lindra spänningar, stelhet och ömhet.



P2 Vågrörelse

Det automatiskt modulerade läget "Body Waving Motion" fokuserar på att återställa ryggradens ledrörelser, avlasta leder och muskler samt bidra till att återställa flexibilitet och smidighet.



P3 Vridning

Upplev fördelarna med det automatiskt modulerade läget "Body Twisting Motion", som fokuserar på att sträcka och frigöra spända ligament runt ryggraden och bidra till att återställa elasticitet och rörlighet.



P4 vridning

Upptäck fördelarna med det automatiskt modulerade läget "Body Energizing Motion", som fokuserar på studsande och skakande rörelser för att hjälpa till att lösa upp spända fibrösa vävnader från gamla skador och åldrande. Detta läge stöder

också en god kroppshållning och balanserar hela rörelseomfånget längs ryggraden.



Pause-knappen stoppar och startar behandlingen på nytt.



Intensiteten väljs med L1, L2 eller L3.



Värmen aktiveras med knapp för ryggstödet – tryck igen för att stänga av.

UNDERHÅLL OCH RENGÖRING

- Förvara mattan torrt och välventilerat.
- Vik ihop i tre delar och använd dragkedjan vid förvaring eller resa.
- Vid längre förvaring, skydda med dammskydd eller originalförpackning.
- Koppla alltid ur mattan före rengöring.
- Använd fuktig trasa, undvik frätande rengöringsmedel.

GARANTI OCH SUPPORT

Garantin gäller ett år mot fabriktions- och materialfel. Den täcker inte fel orsakade av felaktig hantering, skador, montage eller försök till reparation. Normal slitage omfattas inte. Garantin påverkar inte dina lagstadgade rättigheter.

VitaDora (Myori Nordic)
W: www.vitadora.se
E-post: vitadora@myori.se

PROBLEM SOLVING

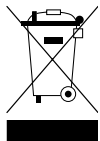
Problem	Orsa	Lösning
Ovanlig lukt.	Ny skum- och täckmaterial-doft.	Lufta mattan i ett öppet rum i 24 timmar.
Veck eller rynkor.	Orsakade av transport och packning.	Lägg ut och platta mattan.
Ojämn yta.	Luft instängd i mobiliserare.	Tryck försiktigt för att släppa ut luft.
Första gångens rörelser känns ovana.	Nacken rörs på nya sätt.	Upptäck fördelarna med det automatiskt modulerade läget "Body Energizing Motion", som fokuserar på studsande och skakande rörelser för att hjälpa till att lösa upp spända fibrösa vävnader från gamla skador och åldrande. Detta läge stöder också en god kroppshållning och balanserar hela rörelseomfånget längs ryggraden.
Matta stänger av sig själv.	Automatisk timer (10/20/30 min).	Tryck på ON/OFF för att starta en ny session



Om du är nöjd med din DR_HO'S MotionSolution Mat, dela gärna dina tips och bilder! Följ oss @vitadoranordic och tagga dina inlägg med

**#vitadora #MyDrHo, #DrHoLovers
#MotionSolution eller #SpineCare**

SPARA DESSA INSTRUKTIONER



Produkten ska inte kastas med hushållssoporna. Återvinn enligt lokala EU-regler, lämna till insamlingsställen eller kontakta återförsäljare för miljöriktig återvinning.

Kjære venner,

Tusen takk for at dere valgte min DR-HO'S MotionSolution Matte. Jeg setter stor pris på deres tillit til meg.

Jeg har utviklet denne strekk- og avslapningsmatten basert på over 30 års klinisk erfaring med behandling av pasienter med ømme og stive rygger. Du vil elske hvor enkel den er å bruke, og du vil oppleve utrolig komfort og lindring både under og etter bruk av matten.

DR-HO'S MotionSolution Matte er designet for å lindre spenninger og ubehag i hode, nakke, øvre skuldre, midtre rygg, korsrygg og hofteområder. Den tilbyr en av de mest komfortable og behagelige løsningene for en stiv og øm ryggsoyle.

For hode, nakke og øvre skulderområder: Matten gir fleksjon og ekstensjon, side-til-side-rotasjon samt gradvise gyngende og ristende bevegelser som gjør mirakler for

å frigjøre spenninger, ømhet og stivhet i nakke og skuldre ved hver bevegelse.

For øvre rygg og holdning: Matten vil vri, løfte og strekke øvre og midtre del av ryggen, redusere krum rygg og motvirke eventuell pukkel som kan ha dannet seg i øvre del av ryggen. Etter behandlingen vil du føle deg fantastisk og oppleve at det blir lettere å stå rett. Den skånsomme mobiliserende bevegelsen til DR-HO'S mat hjelper med å strekke og slappe av ryggmuskulene, leddene og bløtvevet, og lindrer spenninger, stivhet og ømhet akkurat der du trenger det.

For korsryggen og hofteområdet: Med den oppvarmede ryggstøtterullen plassert under buen på ryggen din, vil musklene varmes opp og løsne.

Matten vil deretter gradvis løfte ryggen med myke pauser og lette gyngende bevegelser, noe som gir

en utrolig strekk og forlengelse. Den vil også skyve og trekke i hoftene dine, vri og rotere korsryggen for å løsne musklene, leddene og bløtvevet som forårsaker stivhet og ømhet i rygg og hofter.

Kombinasjonen av varmeterapi, progressiv traksjon og passiv strekk vil føles fantastisk, spesielt for alle som sliter med kroniske rygg- eller skiveproblemer.

Jeg oppfordrer deg til å bruke DR-HO'S MotionSolution Matte regelmessig for å opprettholde et sunt bevegelsesområde og fremme ryggghelsen. For best komfort, legg matten på en flat overflate som en seng, sofa eller en madrass i gjesterommet. Du kan også bruke den på gulvet hvis det føles behagelig. Jeg anbefaler å bruke den før leggetid og igjen om morgenen for å holde ryggen i god form gjennom hele dagen. Hver økt kan vare i 20 til 30 minutter, eller lenger om du ønsker det. Den er medikamentfri og kan brukes daglig uten bivirkninger. Du vil føle deg svært avslappet mens du bruker matten, og etter hver behandling vil du stå oppreist med god holdning,

føle deg myk og smidig, og være klar til å bevege deg med letthet.

Med DR-HO'S MotionSolution Matte kan du strekke og slappe av ryggen når som helst og nyte livet til fulle!

Vennlig hilsen,
Dr. Michael Ho

P.S. Vennligst les denne brukermanualen nøye og oppbevar den på et trygt sted for fremtidig referanse. Hvis du trenger hjelp, vennligst kontakt DR-HO'S supportteam med produktets modellnummer.



VIKTIGE SIKKERHETSREGLER

Når du bruker DR-HO'S MotionSolution® Matte, må du alltid følge grunnleggende sikkerhetsforholdsregler.

Advarsler

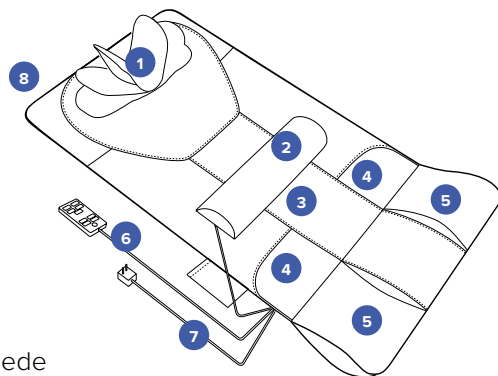
- Unngå å utsette produktet for vann, andre væsker, direkte sollys eller høye temperaturer.
 - La aldri MotionSolution® være uten tilsyn mens den er i bruk.
 - Bruk produktet kun til dets tiltenkte formål.
 - Dette systemet skal ikke brukes eller lekes med av barn. Hold systemet og ledningen utenfor barns rekkevidde.
1. Bruk av systemet på steder med andre elektriske spesifikasjoner kan føre til skade på produktet, så vennligst kontroller spesifikasjonene før bruk. Ikke bruk dette produktet med noen form for adapter eller spenningssomformer; dette regnes som en uautorisert modifikasjon av produktet og vil dermed ugyldiggjøre garantien.
 2. Ikke trekk, vri eller skad strømkabelen, og unngå at den kommer i kontakt med varme overflater. Inspiser jevnlig kabelen og støpselet. Ikke bruk produktet hvis kabelen eller støpselet er skadet. En skadet kabel eller et skadet støpsel må erstattes av en kvalifisert person for å unngå fare.
 3. Hvis systemet ikke fungerer som det skal, eller blir skadet på noen måte, kontakt kundeservice for assistanse. La produktet kun repareres av en kvalifisert fagperson dersom det blir defekt. Inspiser produktet jevnlig for tegn på slitasje eller skade før bruk.
 4. Ikke bruk matten utendørs eller i dårlig vær, og bruk den alltid på en jevn overflate.
 5. Dette systemet kan brukes, rengjøres og/eller vedlikeholdes av personer med nedsatte fysiske, sensoriske eller mentale evner, eller mangel på erfaring og/eller kunnskap, dersom de har fått tilsyn eller instruksjon om sikker bruk av systemet og forstår de involverte farene.
 6. Stå aldri på luftmatten. Legg deg ned på matten slik det er beskrevet senere i denne manualen.
 7. Slå av MotionSolution og trekk ut støpselet fra stikkontakten hver gang du er ferdig med å bruke enheten og før rengjøring. Gjør følgende: ta tak i støpselet (ikke kabelen) og trekk det ut av stikkontakten. Trekk aldri i strømkabelen.
 8. Kontakt leverandøren din ved problemer.

INNHold

- 1 x DR-HO'S MotionSolution luftmassasjematte
- 1 x Adapter
- 1 x Brukermanual

PRODUCTDIAGRAM

1. Nakkemobilisator
2. Oppvarmet ryggstøtte
3. Ryggmobilisator
4. Blå setesoner
5. Benstøttesoner
6. Fjernkontroll
7. Strømkabel med adapter
8. Glidelås for enkel oppbevaring



Nakkemobilisatoren og den oppvarmede ryggmobilisatoren kan begge justeres i høyden for å tilpasses kroppshøyden din. Den oppvarmede ryggmobilisatoren kan også fjernes helt, for eksempel hvis du foretrekker å ligge flatt eller ønsker å oppbevare den separat.

De forhøyede områdene på maten gir støtte til lårene, men skaper ingen bevegelse; de inneholder pumpene og gir et behagelig hvilested for bena dine.

PRODUKTSPEKIFIKASJONER

Produktkode Modell	H08646 MSM-8801
Navn	DR-HO'S MotionSolution Matte
Spennings	12V  2,5A Effekt 30W
Standardtimer	10±1 minutter
Funksjoner	Spesifikk behandling for nakke/skuldre, midtre rygg og korsrygg, samt 4 valgfrie automatiske modulerte bevegelser.
Materialer	Vegansk skinn, semsket skinn, ull
Mål	120 x 60 cm
Vekt	4,68 kg

FORHOLDSREGLER OG KONTRAINDIKASJONER

- Ikke bruk MotionSolution-matten hvis du har brukne bein, nylig har gjennomgått operasjon, har hudsår eller andre helsetilstander som ikke er egnet for varmebehandling eller ryggbevegelser.
- Hvis du føler ubehag under eller etter bruk av systemet, stopp og hvil i en dag eller to før du bruker det igjen. Hvis ubehaget vedvarer, slutt å bruke systemet.
- Som alltid, vennligst rådfør deg med legen din om eventuelle helseproblemer eller bekymringer før du begynner med nye øvelser,

bruker denne maten eller prøver nye apparater.

Ansvarsfraskrivelse:

DR-HO'S produkter er ikke ment å diagnostisere, behandle eller kurere sykdommer og lidelser. Ved helseproblemer bør du konsultere legen din for riktig diagnose og behandling

HVA DU KAN FORVENTE NÅR DU STARTER

Hvis du har betydelig stivhet i nakken eller korsryggen, kan bruk av maten for å strekke disse områdene føre til noe ubehag i begynnelsen. Ikke vær bekymret, dette er en normal reaksjon når du starter med en ny form for trening. Ubegaghet er et resultat av fornyet bevegelse i stive ledd og stramme muskler, og det er faktisk et godt tegn på at kroppen din begynner å respondere.

Ved regelmessig bruk av maten i 1 til 2 uker bør du begynne å føle deg mer avslappet og komfortabel, uten det innledende ubegaghet. Hvis ubegaghet vedvarer, eller hvis du har helsebekymringer, er det best å konsultere legen din før du fortsetter bruken.

Tips for en god start

For å hjelpe kroppen din med å venne seg forsiktig til maten:

- Bruk maten i 10 minutter per økt, én til to ganger daglig, i løpet av de første 2 ukene.
- Plasser nakkemobilisatoren under nakken, ikke under hodet.
- Bruk maten uten den røde ryggmobilisatoren de første 2 ukene.

Merk: Du kan enkelt fjerne den røde ryggmobilisatoren ved å løsne borrelåsstroppen nederst. Husk å koble fra ledningen som er koblet til ryggstøtten.

HVORDAN Plassere matten og deg selv

For din komfort, plasser matten på en flat overflate der du enkelt kan legge deg ned. En seng, sofa eller madrass i gjesterommet fungerer godt.

Noen foretrekker også å plassere den på gulvet, spesielt hvis de er vant til yoga eller gulvøvelser.

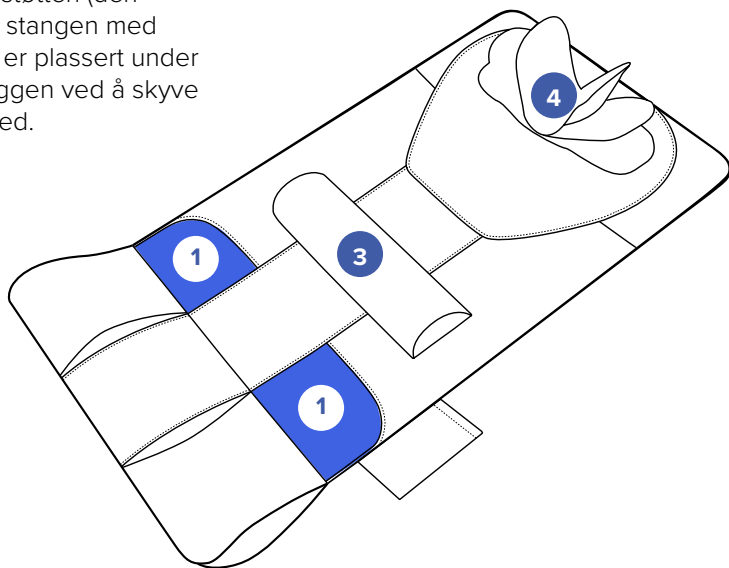
Velg helst et sted der matten kan ligge fast for regelmessig bruk, men viktigst av alt, velg det som er mest praktisk for deg hjemme.

Kabeltilkoblinger

- Fjernkontrollen er allerede koblet til.
- Koble sammen kontaktene med matchende farger.

Neste trinn:

1. Plasser setet ditt over de to blå sonene.
2. Legg deg ned med knærne bøyd eller bena strakt ut.
3. Sørg for at ryggstøtten (den røde justerbare stangen med varmfunksjon) er plassert under buen på korsryggen ved å skyve den opp eller ned.



4. Sørg for at nakkemobilisatoren støtter nakken din ved å skyve den opp eller ned slik at den passer til høyden din.

Merk: Prøv ulike posisjoner for å finne den mest komfortable justeringen for ryggraden din.

Den beste måten å komme seg av matten (og ut av sengen) på:

1. Rull over på siden og la bena henge over kanten av sengen eller sofaen.
2. Press deg opp ved å bruke albuen og den andre hånden.



Denne metoden er enkel og best for nakken og korsryggen din!

TILTENKT BRUK

DR-HO'S MotionSolution Matte er en passiv bevegelses- og avslapningsmatte designet for å strekke og slappe av musklene, leddene og bløtvevet langs ryggraden. Den bidrar til å løsne ryggraden og hjelper deg å holde den i god og komfortabel form.

Matten er konstruert med en serie kroppsmobilisatorer, nøye plassert for automatisk, sekvensielt og kontinuerlig å bevege spesifikke områder av ryggraden i seks bevegelsesplan. Disse inkluderer fleksjon og ekstensjon, rotasjon til høyre og venstre, samt vridning til høyre og venstre, i tillegg til noe du sannsynligvis aldri har opplevd før: progressiv forhøyet ekstensjon med en mild gyngende bevegelse.

Det føles fantastisk å få ryggraden forlenget, passivt beveget og strukket i alle disse forskjellige retningene.

Oppfunnet av Dr. Michael Ho, kiroraktor, er denne matten programmert til å bevege og strekke ryggraden på en måte som ligner hvordan en profesjonell ryggterapeut ville gjort det.

I tillegg har DR-HO'S MotionSolution Matte en spesiell oppvarmet ryggstøttesone som varmer opp og slapper av musklene i korsryggen. Samtidig løfter den korsryggen med en unik progressiv traksjonshevingbevegelse. Kombinasjonen av varme og traksjon bidrar til å:

- strekke stramme muskler,
- åpne stive ledd,
- gjenopprette elastisitet i leddbånd og sener, og
- avlaste trykket på mellomvirvelskivene.

Dette gjør at ryggen føles avslappet og komfortabel, noe som bidrar til bedre fysisk helse, økt atletisk ytelse og forbedret livskvalitet ved å gjøre bevegelse lettere og redusere ubehag.

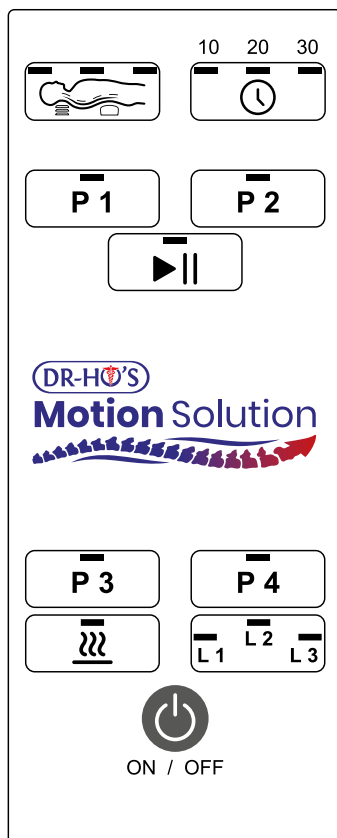
Råd:

Det anbefales å bruke MotionSolution-matten i 20 til 30 minutter per økt, og lengre dersom ønskelig.

TRINN-FOR-TRINN INSTRUKSJONER

Du kan bruke matten med standardinnstillingene, eller du kan velge spesifikke deler av ryggraden som skal behandles. Alternativt kan du velge ett av de fire automatisk modulerte programmene: P-1, P-2, P-3 eller P-4.

Det finnes tre intensitetsnivåer og alternativer for behandlingsvarighet på 10, 20 eller 30 minutter, alle med en automatisk avstengingsfunksjon.



Trykk først på denne knappen  for å slå på strømmen. Matten vil gå i standby-modus med standardinnstillingene satt til program P1, middels intensitet og en behandlingstid på 10 minutter.

For å starte behandlingen med disse standardinnstillingene, trykk på denne knappen  en gang til.

Alternativt kan du trykke på knappene nedenfor for tilpasset behandling:



Trykk på denne knappen hvis du vil velge et spesifikt område av ryggraden som skal behandles. Det tilsvarende området vil lyse opp for ett av følgende områder:

- Nakke og skuldre,
- Øvre og midtre rygg,
- Korsrygg og hofter.



Trykk på denne knappen for å velge behandlingstid på 10, 20 eller 30 minutter.

Trykk på en av de 4 knappene for å velge et spesifikt program: P1, P2, P3 eller P4.



P1 Body Extension Motion

Dra nytte av det automatisk modulerte programmet «Body Extension Motion», som fokuserer på å strekke ryggraden for å bidra til å lindre spenninger, stivhet og ømhet.

P2

Body Waving Motion

Det automatisk modulerte programmet «Body Waving Motion» fokuserer på å gjenopprette leddbevegelsene i ryggraden, avlaste ledd og muskler, samt bidra til å gjenopprette fleksibilitet og smidighet.

P3

Body Twisting Motion

Opplev fordelene med programmet «Body Twisting Motion», som fokuserer på å strekke og løsne stramme leddbånd rundt ryggraden, og hjelper til med å gjenopprette elastisitet og bevegelighet.

P4

Body Energizing Motion

Oppdag fordelene med programmet «Body Energizing Motion», som fokuserer på gyngende og ristende bevegelser for å løsne stramt bindevev forårsaket av gamle skader og aldring. Dette programmet støtter også god kroppsholdning og balanserer hele bevegelsesområdet langs ryggraden.



Trykk på denne knappen for å sette matten på pause. Trykk igjen for å fortsette.



Trykk på denne knappen for å velge intensitetsnivå: L1, L2 eller L3. Velg det nivået som gjør behandlingen så behagelig som du ønsker, slik at du kan tilpasse opplevelsen etter dine beh



Trykk på denne knappen for å aktivere den beroligende varmen i ryggstøtten. Varmen øker ikke bare komforten din, men gjør også behandlingen enda mer effektiv. Hvis du føler at du har fått nok, trykk på knappen igjen for å slå av varmen.

VEDLIKEHOLD OG RENGJØRING

- Oppbevar matten på et trygt, tørt og godt ventilert sted.
- Bruk glidelåsen til å brette matten i tre seksjoner og lukk sidene med glidelås for enkel oppbevaring og transport.
- Hvis du ikke skal bruke matten på en lengre stund, dekk den til med et støvtett klede eller lukk den med glidelås og oppbevar den i

originalemballasjen for å unngå støvansamling.

- Koble alltid matten fra strømforsyningen før rengjøring.
- Unngå å bruke etsende rengjøringsmidler; bruk i stedet en fuktig klut til rengjøring.

FEILSØKING

Problem	Årsak	Løsning
Unormal lukt.	Nye skum- og trekkmaterialer kan ha en svak lukt når de først åpnes, men dette er helt normalt.	For å redusere lukten, luft ut matten i et åpent rom i 24 timer, så vil den snart friskes opp.
Synlige folder på matten.	Disse vil være forårsaket av pakking og sammenrulling for forsendelse.	Brett enkelt ut matten og legg den flatt for å jevne den ut.
Overflaten på nettingstoffet virker ujevn etter bruk.	Dette kan skyldes luft som er fanget i kroppsmobilisatorene.	For å løse dette, trykk forsiktig ned på matten for å hjelpe med å slippe ut eventuelle luftlommer.
Da jeg begynte å bruke matten, føltes bevegelsene uvante og litt rare.	Ryggraden din blir forsiktig mobilisert på måter som støtter fleksibilitet og lindrer spenninger. Dette kan føles uvant i starten, men det er et tegn på at kroppen din blir veiledet gjennom sunne bevegelser.	Begynn med kortere økter for å la kroppen venne seg til det. Etter hvert som ryggraden blir vant til bevegelsene, vil de føles mer naturlige og dypt avslappende. Du kan merke forbedret holdning, økt fleksibilitet og en forfrisket, oppreist følelse etter hver bruk.
Matten slutter å fungere automatisk.	Vennligst merk at matten er designet for å slå seg av automatisk. Den vil slå seg av etter 10, 20 eller 30 minutters bruk, avhengig av hvilken tidtaker du har valgt.	Hvis du ønsker å fortsette økten din, trykk bare på AV/PÅ-knappen for å starte matten på nytt.

GARANTI OG KOMMUNIKASJON

Garanti: ett år mot fabrikasjons- og materialfeil. Garantien dekker ikke feil som skyldes feilaktig håndtering, skade, montering eller forsøk på reparasjoner. Det samme gjelder normal slitasje. Denne garantien påvirker ikke gjeldende lovbestemte rettigheter.

For spørsmål, assistanse, support eller garantikrav, vennligst kontakt oss via e-posten nedenfor.

VitaDora (Myori Nordic)

W: www.vitadora.no

E: vitadora@myori.no



Fornøyd med din DR-HO'S MotionSolution Mat®? Del innleggene dine, tips og triks! Lik og følg oss @vitadoranordic og tagg innleggene dine.

#MyDrHo #DrHoLovers #DrHoNow #vitadora #myflexiblespine #MotionSolution #SpineCare

TA VARE PÅ DISSE INSTRUKSJONENE KUN FOR HJEMMEBRUK



DETTE MERKET INDIKERER AT DETTE PRODUKTET IKKE SKAL KASTES SAMMEN MED ANNET HUSHOLDNINGSAVFALL I EU. FOR Å UNNGÅ MULIG SKADE PÅ MILJØET ELLER MENSJESKERS HELSE SOM FØLGE AV UKONTROLLERT AVFALLSHÅNDTERING, RESIRKULER DET ANSVARLIG FOR Å FREMME BÆREKRAFTIG GJENBRUK AV MATERIALRESSURSER. FOR Å RETURNERE DET BRUKTE PRODUKTET, VENNLIGST BENYTT RETUR- OG INNSAMLINGSSYSTEMENE, ELLER KONTAKT FORHANDLEREN DER PRODUKTET BLE KJØPT. DE VIL SØRGE FOR MILJØMESSIG FORSVARLIG RESIRKULERING.

Kære venner,

Tak fordi I har valgt min DR-HO'S MotionSolution-måtte. Jeg værdsætter virkelig jeres tillid til mig.

Jeg har udviklet denne stræk- og afslapningsmåtte baseret på over 30 års klinisk erfaring med behandling af patienter med ømme og stive rygge. Du vil elske, hvor nem den er at bruge, og du vil opleve en utrolig komfort og lindring både under og efter brugen af måtten.

DR-HO'S MotionSolution-måtte er designet til at lindre spændinger og ubehag i dit hoved, din nakke, dine øvre skuldre, mellemryggen, lænd og hofteområder. Den tilbyder en af de mest komfortable og behagelige løsninger til en stiv og øm rygsøjle. Den blide mobiliserende bevægelse fra DR-HO'S måtte hjælper med at strække og afslappe dine rygmuskler, led og blødt væv, hvilket lindrer spændinger, stivhed og ømhed præcis dér, hvor du har brug for det.

Til dit hoved, din nakke og dine øvre skulderområder:

Måttens bøjning og strækning, side-til-side rotation samt progressive hoppe- og rystebevægelser vil gøre underværker for at frigøre spændinger, ømhed og stivhed i nakke og skuldre ved hver bevægelse.

Til din øvre ryg og holdning:

Måtten vil dreje, løfte og strække din øvre og midterste ryg, hvilket reducerer sammenfald og afhjælper eventuelle forhøjninger, der kan være dannet i din øvre ryg. Efter behandlingen vil du føle dig fantastisk og opdage, at det er lettere at stå rank.

Til din lænd og hofteområde:

Med den opvarmede rygstøtterulle placeret under din lænd vil dine muskler blive varmet op og løsnet. Måtten vil derefter gradvist løfte din ryg med blide pauser og små hop, hvilket giver en fantastisk strækning og udvidelse.

Jeg opfordrer dig til at bruge DR-HO'S MotionSolution-måtte regelmæssigt for at bevare en sund bevægelighed og fremme rygsøjlen sundhed. For den bedste komfort bør du placere måtten på en flad overflade, såsom en seng, sofa eller gæstemadras. Du kan også bruge den på gulvet, hvis det føles behageligt. Jeg anbefaler at bruge den inden sengetid og igen om morgenen for at holde din rygsøjle i topform hele dagen.

Hver session kan vare 20 til 30 minutter eller endnu længere, hvis du ønsker det. Den er helt uden medicin og kan bruges dagligt uden bivirkninger. Du vil føle dig dybt afslappet, mens du bruger måtten, og efter hver behandling vil du stå rank med en god kropsholdning, føle dig smidig og klar til at bevæge dig ubesværet.

Med DR-HO'S MotionSolution-måtte, kan du strække og afslappe din rygsøjle når som helst og nyde livet fuldt ud!

De bedste hilsner,

Dr. Michael Ho

P.S. Læs venligst denne brugervejledning grundigt og opbevar den et sikkert sted til fremtidig reference. Hvis du har brug for hjælp, bedes du kontakte DR-HO'S supportteam med dit produkt-modelnummer.



VIGTIGE SIKKERHEDSFORANSTALTNINGER

Når du bruger din DR-HO'S MotionSolution®-måtte, skal du altid overholde grundlæggende sikkerhedsforanstaltninger.

ADVARSLER

- Undgå at udsætte produktet for vand, andre væsker, direkte sollys eller høje temperaturer.
- Efterlad aldrig MotionSolution® uden opsyn, mens den er i brug.
- Brug kun produktet til dets tiltænkte formål.
- Dette system må ikke bruges eller leges med af børn. Hold systemet og dets ledning uden for børns rækkevidde.

1. Brug af systemet på steder med forskellige elektriske specifikationer kan medføre skade på produktet, så kontroller venligst specifikationerne, før du tager det i brug. Brug ikke dette produkt med nogen form for adapter eller spændingskonverteringsenhed; dette betragtes som en uautoriseret ændring af produktet og vil derfor ugyldiggøre garantien.
2. Træk, drej eller beskadig ikke strømkablet, og lad det ikke komme i kontakt med varme overflader. Inspicér jævnligt kablet og stikket. Brug ikke enheden, hvis kablet eller stikket er beskadiget. Et beskadiget kabel eller stik skal udskiftes af en kvalificeret person for at undgå fare.

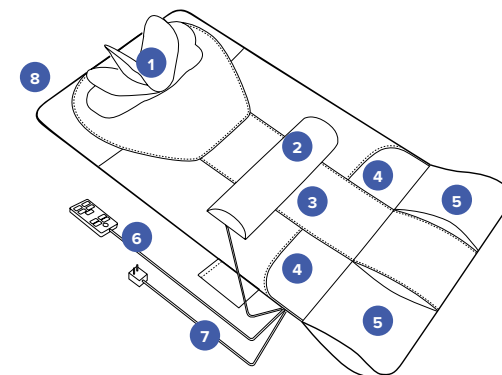
3. Hvis systemet fungerer forkert eller er beskadiget på nogen måde, skal du kontakte kundeservice for assistance. Få kun produktet repareret af en kvalificeret professionel, hvis det bliver defekt. Inspicér regelmæssigt produktet for tegn på slitage eller skade, før du bruger det.
4. Brug ikke måtten udendørs eller i dårligt vejr, og sørg altid for at anvende den på en plan overflade.
5. Dette system kan bruges, rengøres og/eller vedligeholdes af personer med nedsatte fysiske, sensoriske eller mentale evner eller mangel på erfaring og/eller viden, hvis de har fået vejledning eller instruktion i sikker brug af systemet og forstår de involverede risici.
6. Stå aldrig på luftmåtten. Læg dig ned på måtten som beskrevet senere i denne manual.
7. Sluk for MotionSolution og tag stikket ud af stikkontakten hver gang, du er færdig med at bruge enheden, og før du rengør den. Gør følgende: tag fat i selve stikket (ikke kablet) og træk stikket ud af stikkontakten. Træk aldrig i strømkablet.
8. Kontakt din leverandør i tilfælde af problemer.

INDHOLD

- 1x DR-HO'S MotionSolution Air Massage måtte
- 1x Adapter
- 1x Brugervejledning

PRODUKTDIAGRAM

1. Nakkemobilisator
2. Opvarmet rygstøtte
3. Rygmobilisator
4. Blå baldezoner
5. Benstøttestrømer
6. Fjernbetjening
7. Strømkabel med adapter
8. Lynlås, for nem opbevaring



Nakkemobilisatoren og den opvarmede rygmobilisator kan begge justeres i højden, så de passer til din kropshøjde. Den opvarmede rygmobilisator kan også fjernes helt, for eksempel hvis du foretrækker at ligge fladt eller ønsker at opbevare den separat.

De forhøjede områder på måtten giver lårstøtte, men skaber ingen bevægelse; de indeholder pumperne og giver en behagelig hvileplads til dine ben.

PRODUKTSPECIFIKATIONER

Produktkode Model	H08646 MSM-8801
Navn	DR-HO'S MotionSolution-måtte
Spænding	12V  2,5A 30W
Standardtimer	10±1 minut
Funktioner	Specifik behandling til nakke/skuldre, mellemryg og lænd, samt 4 valgfrie automatiske bevægelsesprogrammer.
Materialer	Vegansk læder, ruskind, uld
Dimensioner	120 x 60 cm
Vægt	4,68 kg

PRÉCAUTIONS ET CONTRE-INDICATIONS

- Brug ikke MotionSolution-måtten, hvis du har knoglebrud, er nyligt opereret, har hudsår eller andre helbredstilstande, der ikke er egnede til varme eller rygsøjlebevægelsesøvelser.
- Hvis du føler ubehag under eller efter brug af systemet, skal du stoppe og hvile dig en dag eller to, før du bruger det igen. Hvis ubehaget fortsætter, skal du ophøre med at bruge systemet.
- Som altid bør du konsultere din læge vedrørende eventuelle hel-

bredsproblemer eller bekymringer, før du påbegynder nye øvelser, bruger denne måtte eller afprøver nye enheder.

Ansvarsfraskrivelse:

DR-HO'S produkter er ikke beregnet til at diagnosticere, behandle eller helbrede sygdomme og lidelser. I tilfælde af helbredsproblemer bør du konsultere din læge for korrekt diagnose og behandling.

HVAD DU KAN FORVENTE, NÅR DU BEGYNDER

Hvis du har betydelig stivhed i nakken eller lænden, kan brug af måtten til at strække disse områder forårsage en smule ubehag i starten. Vær ikke bekymret, dette er en normal reaktion, når man begynder på en ny form for træning. Ubehaget skyldes fornyet bevægelse i stive led og stramme muskler, og det er faktisk et godt tegn på, at din krop begynder at reagere.

Ved regelmæssig brug af måtten i 1 til 2 uger bør du begynde at føle dig mere smidig og komfortabel, uden det indledende ubehag. Hvis ubehaget fortsætter, eller hvis du har helbredsmæssige bekymringer, er det dog bedst at konsultere din læge, før du fortsætter brugen.

Tips til en god start

or at hjælpe din krop med forsigtigt at vænne sig til måtten:

- Brug måtten i 10 minutter pr. session, én til to gange om dagen, i de første 2 uger.
- Placer nakkemobilisatoren under din nakke, ikke under dit hoved.
- Brug måtten uden den røde rygmobilisator i de første 2 uger.

Bemærk: Du kan nemt fjerne den røde rygmobilisator ved at løsne velcrobåndet i bunden. Husk at frakoble ledningen, der er forbundet til rygstøtten.

SÅDAN PLACERER DU MÅTTEN OG DIG SELV

For din komfort skal du placere måtten på en flad overflade, hvor du nemt kan lægge dig ned - en seng, sofa eller gæstemadras fungerer godt. Nogle foretrækker også at placere den på gulvet, især hvis de er vant til yoga eller gulvøvelser. Vælg helst et sted, hvor måtten kan blive liggende til regelmæssig brug, men vigtigst af alt, vælg det sted i hjemmet, der er mest bekvemt for dig.

Kabeltilslutninger

- Fjernbetjeningen er allerede tilsluttet.
- Forbind de matchende farvede stik med hinanden.

Næste trin:

1. Placer dine balder over de to blå zoner.
2. Læg dig ned med knæene bøjede eller benene strakt ud.
3. Sørg for, at rygstøtten (den røde justerbare stang med varmefunktion) er placeret under

buen i din lænd ved at skubbe det op eller ned.

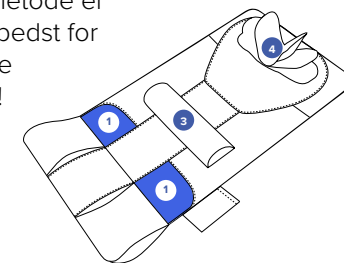
4. Sørg for, at nakkemobilisatoren støtter din nakke ved at skubbe den op eller ned, så den passer til din højde.

Bemærk: Prøv forskellige positioner for at finde den mest komfortable justering for din rygsøjle.

Den bedste måde at komme af måtten (og ud af sengen) på:

1. Rul om på siden, så dine ben hænger ud over kanten af sengen eller sofaen.
2. Skub dig op ved hjælp af din albue og den anden hånd.

 Denne metode er nem og bedst for din nakke og lænd!



VEDLIGEHOLDELSE OG RENGØRING

- Opbevar måtten et sikkert, tørt og godt ventileret sted.
- Brug lynlåsen til at folde måtten i tre sektioner og lyn siderne op for nem opbevaring og transport.
- Hvis du ikke skal bruge måtten i en længere periode, skal du dække den med et støvafvisende klæde eller lyne den sammen og opbevare den i den originale

emballage for at forhindre støvophobning.

- Afbryd altid måtten fra strømforsyningen, før du gør den ren.
- Undgå at bruge ætsende rengøringsmidler; brug i stedet en fugtig klud til rengøring.

TILTÆNKET ANVENDELSE

DR-HO'S MotionSolution-måtte er en passiv bevægelses-, stræk- og afslapningsmåtte, der er designet til at strække og afslappe muskler, led og blødt væv langs din rygsøjle. Den arbejder på at løsne rygsøjlen og hjælper med at holde den sund og komfortabel.

Måtten er konstrueret med en række kropsmobilisatorer, der er præcist placeret til automatisk, sekventielt og kontinuerligt at bevæge specifikke områder af din rygsøjle i seks bevægelsesplaner. Disse omfatter bøjning og strækning, rotation til højre og venstre samt drejning til højre og venstre, sammen med noget, du sandsynligvis aldrig har oplevet før: progressiv forhøjelsesstrækning med en blid hoppebevægelse. Det føles fantastisk at få din rygsøjle forlænget, passivt bevæget og strakt i alle disse forskellige retninger.

Opfundet af Dr. Michael Ho, en kiropraktor, er denne måtte programmeret til at bevæge og strække rygsøjlen på en måde, der ligner den behandling, en professionel rygsøjleterapeut ville udføre.

Derudover indeholder DR-HO'S MotionSolution-måtte en særlig opvarmet ryglænszone, der varmer og afslapper musklerne i lænden. Samtidig løfter den lænden med en unik progressiv

traktionsforhøjelsesbevægelse. Kombinationen af varme og traktion virker til at:

- strække stramme muskler,
- åbne stive led,
- genoprette elasticitet i ledbånd og sener, samt
- dekomprimere rygskiverne.

Dette får din ryg til at føles afslappet og behagelig, hvilket bidrager til bedre fysisk sundhed, forbedret atletisk ydeevne og øget livskvalitet ved at gøre bevægelse lettere og reducere ubehag.

Råd:

Det anbefales at bruge MotionSolution-måtten i 20 til 30 minutter pr. session, og længere hvis ønsket

TRIN-FOR-TRIN INSTRUKTIONER

Du kan bruge måtten med standardindstillingerne, eller du kan vælge specifikke segmenter af rygsøjlen, der skal behandles. Alternativt kan du vælge et af de fire automodulerede programmer: P-1, P-2, P-3 eller P-4.

Der er tre intensitetsniveauer og muligheder for behandlingsvarigheder på 10, 20 eller 30 minutter, alle med en automatisk slukkefunktion.



Tryk først på denne knap  for at tænde enheden. Måtten går i standbytilstand med standardindstillingerne sat til Program P1, medium intensitet og en behandlingstid på 10 minutter.

For at starte behandlingen med disse standardindstillinger skal du trykke på denne knap  en gang til.

Alternativt kan du trykke på knapperne nedenfor for en skræddersyet behandling:

 Tryk på denne knap, hvis du vil vælge et specifikt område af rygsøjlen, der skal behandles. Det tilsvarende område vil lyse op for en af følgende regioner:

- Nakke og skuldre,
- Øvre og mellem ryg,
- Lænd og hofter.

 Tryk på denne knap for at vælge behandlingstiden på 10, 20 eller 30 minutter.

Tryk på en af de 4 knapper for at vælge et specifikt program: P1, P2, P3 eller P4.

 **Kropsstrækningsbevægelse**
Få fordel af den automodulerede tilstand «Body Extension Motion», som fokuserer på at strække rygsøjlen for at hjælpe med at lindre spændinger, stivhed og ømhed.

P2 Kropsbølgebevægelse

Den automodulerede tilstand «Body Waving Motion» fokuserer på at genoprette rygsøjleens ledenes bevægelser, lindre led og muskler samt hjælpe med at genoprette fleksibilitet og smidighed.

P3 Kropsdrejningsbevægelse

Oplev fordelene ved den automodulerede tilstand «Body Twisting Motion», som fokuserer på at strække og frigøre stramme ledbånd omkring rygsøjlen, hvilket hjælper med at genoprette elasticitet og mobilitet.

P4 Kropsenergiserende bevægelse

Oplev fordelene ved den automodulerede tilstand «Body Energizing Motion», som fokuserer på hoppe- og rystebevægelser for at hjælpe med at løsne stramt fibrøst væv fra gamle

skader og aldring. Denne tilstand understøtter også en god kropsholdning og balancerer alle bevægelsesområder langs rygsøjlen.

 Tryk på denne knap for at sætte måttens funktion på pause. Tryk igen for at genoptage.

 Tryk på denne knap for at vælge intensitetsniveau: L1, L2 eller L3. Vælg det niveau, der gør behandlingen så behagelig, som du ønsker, så du kan tilpasse oplevelsen efter dine behov.

 Tryk på denne knap for at vælge intensitetsniveau: L1, L2 eller L3. Vælg det niveau, der gør behandlingen så behagelig, som du ønsker, så du kan tilpasse oplevelsen efter dine behov.

FEJLFINDING

Problem	Årsag	Løsning
Unormal lugt.	Nyt skum og nye betræks materialer kan have en svag lugt, når produktet først pakkes ud, men dette er helt normalt.	For at reducere lugten, luft måtten ud i et åbent rum i 24 timer, hvorefter den hurtigt bør blive frisk igen.
Tydelige folder på måtten.	Disse skyldes pakning og op- rulning under forsendelsen.	Fold blot måtten ud og læg den fladt for at udjævne den. For at løse problemet kan du forsigtigt trykke på måtten for at hjælpe med at slippe eventuelle luftlommer ud.
Overfladen på net stoffet ser ujævn ud efter brug.	Dette kan skyldes fanget luft i kropsmobilisatorerne.	For at løse problemet kan du forsigtigt trykke på måtten for at hjælpe med at slippe eventuelle luftlommer ud.
Da jeg begyndte at bruge måtten, føltes bevægelserne uvante og lidt mærkelige.	Din rygsøjle bliver blidt mobiliseret på måder, der understøtter fleksibilitet og lindrer spændinger. Dette kan føles usædvanligt i starten, men det er et tegn på, at din krop bliver guidet gennem sunde bevægelser.	Begynd med kortere sessioner, så din krop kan vænne sig til bevægelserne. Efterhånden som din rygsøjle tilpasser sig, vil bevægelserne føles mere naturlige og dybt afslappende. Du kan bemærke forbedret kropsholdning, øget fleksibilitet og en frisk, oprejst fornemmelse efter hver brug.
Måtten stopper automatisk.	Bemærk, at måtten er designet til at slukke automatisk. Den slukker efter 10, 20 eller 30 minutters brug, afhængigt af den valgte tid.	Hvis du ønsker at fortsætte din session, skal du blot trykke på ON/OFF-knappen for at genstarte måtten.

GARANTI OG KOMMUNIKATION

Garanti: ét år mod fabrikations- og materialefejl. Garantien dækker ikke fejl forårsaget af forkert håndtering, skader, samling eller forsøg på reparation. Det samme gælder for almindelig slitage. Denne garanti påvirker ikke gældende lovbestemte rettigheder.

For spørgsmål, assistance, support eller garantikrav, bedes du kontakte os via nedenstående e-mail.

VitaDora (Myori Nordic)
W: www.vitadora.dk
E: help@myori.dk



Er du glad for din DR-HO'S MotionSolution Mat®? Del dine opslag, tips og tricks! Synes godt om og følg os på @vitadora, og tag dine opslag

**#MyDrHo #DrHoLovers #DrHoNow #vitadora
#myflexiblespine #MotionSolution #SpineCare**

GEM DISSE INSTRUKTIONER KUN TIL HUSHOLDNINGSBRUG



DENNE MÆRKNING INDIKERER, AT DETTE PRODUKT IKKE MÅ BORTSKAFFES SAMMEN MED ANDET HUSHOLDNINGSAFFALD I HELE EU. FOR AT FORHINDRE MULIG SKADE PÅ MILJØET ELLER MENNESKERS HELBRED VED UKONTROLLERET AFFALDSHÅNDTERING, SKAL DET GENANVENDES ANSVARLIGT FOR AT FREMME BÆREDYGTIG GENBRUG AF MATERIALER. FOR AT RETURNERE DIN BRUGTE ENHED, BENYT VENLIGST RETURNERINGS- OG INDSAMLINGSSYSTEMERNE ELLER KONTAKT FORHANDLEREN, HVOR PRODUKTET BLEV KØBT. DE VIL SØRGE FOR MILJØSIKKER GENANVENDELSE.

Hyvät ystävät,

Kiitos, että valitsit DR-HO'S MotionSolution -maton. Arvostan suuresti luottamustasi minuun.

Kehitin tämän venyttely- ja rentoutusmaton yli 30 vuoden kliinisen kokemuksen pohjalta hoitaessani potilaita, joilla on ollut kipeä ja jäykkä selkä. Tulet rakastamaan, kuinka helpokäyttöinen matto on, ja tunnet uskomatonta mukavuutta ja helpotusta käytön aikana sekä sen jälkeen.

Pää, niska ja hartiat:

Maton taipuvat ja ojentuvat liikkeet, sivuttaiskierto sekä progressiivinen keinunta ja tärinä auttavat vapauttamaan jännitystä, kipua ja jäykkyyttä niskan ja hartioiden alueella jokaisella liikkeellä.

DR-HO'S MotionSolution Mat on suunniteltu lievittämään jännitystä ja epämukavuutta pään, niskan,

hartioiden, yläselän, keskiselän, alaselän ja lantion alueella. Se tarjoaa yhden mukavimmista ja miellyttävimmistä ratkaisuista jäykän ja kipeän selän hoitoon.

Yläselkä ja ryhti:

Matto kiertää, nostaa ja ojentaa ylä- ja keskiselkää, vähentäen kumaraa asentoa ja korjaten mahdollisia selän yläosan kaaria. Hoidon jälkeen tunnet olosi hyväksi ja huomaat seisovasi helpommin suorassa.

Maton lempeä mobilisoiva liike auttaa venyttämään ja rentouttamaan selän lihaksia, niveliä ja pehmytkudoksia, lievittäen jännitystä, jäykkyyttä ja kipua juuri sieltä, missä sitä eniten tarvitset.

Alaselkä ja lantion alue:

Kun lämmitettävä selkätuki asetetaan selän kaaren alle, lihakset lämpenevät ja rentoutuvat. Matto nostaa selkääsi vähitellen lempeiden

taukojen ja keinunnan avulla, tarjoten venytyksen ja ojennuksen. Se myös työntää ja vetää lantiota, kiertäen ja pyörittäen alaselkää, jolloin jäykkyyttä ja kipua aiheuttavat lihakset, nivelet ja pehmytkudokset rentoutuvat. Lämpöhoidon, progressiivisen vedon ja passiivisen venytyksen yhdistelmä tuntuu uskomattomalta, erityisesti kroonisten selkä- tai välilevyvaivojen kanssa kamppaileville.

Suosittelen käyttämään DR-HO'S MotionSolution -mattoa säännöllisesti ylläpitääksesi hyvää liikkuvuutta ja edistääksesi selän terveyttä. Parhaan mukavuuden saavuttamiseksi aseta matto tasaiselle alustalle, kuten sängylle, sohvalle tai vierashuoneen patjalle. Voit käyttää sitä myös lattialla, jos se tuntuu sinusta hyvältä. Suosittelen käyttämään mattoa ennen nukkumaanmenoa ja uudelleen aamulla, jotta selkäsi tuntuu hyvältä koko päivän ajan. Yksi hoitokerta voi kestää 20–30 minuuttia tai pidempäänkin, jos haluat. Hoito on lääkkeetön ja sitä voi käyttää päivittäin ilman sivuvaikutuksia. Tulet tuntemaan olosi erittäin rentoutuneeksi mattoa käyttäessäsi, ja jokaisen hoitokerran jälkeen seisot ryhdikkäästi, tunnet

itsesi notkeaksi ja valmiiksi liikkumaan vaivattomasti.

DR-HO'S MotionSolution -maton avulla voit venyttää ja rentouttaa selkääsi milloin tahansa ja nauttia elämästä enemmän!

Ystävällisin terveisin,

Dr. Michael Ho

P.S. Lue tämä käyttöohje huolellisesti ja säilytä se turvallisessa paikassa tulevaa tarvetta varten. Jos tarvitset apua, ota yhteyttä tukitiimiin ja ilmoita tuotteen mallinumero.



TÄRKEITÄ TURVALLISUUSOHJEITA

Kun käytät DR_HO'S MotionSolution Mat -tuotetta, noudata aina perus

Varoitukset

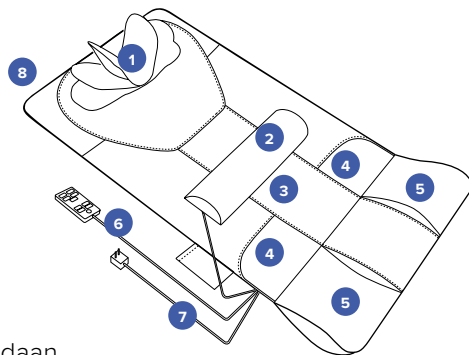
- Vältä altistamasta tuotetta vedelle, muille nesteille, suoralle auringonvalolle tai korkeille lämpötiloille.
 - Älä koskaan jätä MotionSolutionia ilman valvontaa käytön aikana.
 - Käytä tuotetta vain siihen tarkoitukseen, johon se on suunniteltu.
 - Tuotetta ei saa käyttää tai sillä leikkiä lasten toimesta. Pidä tuote ja johto poissa lasten ulottuvilta.
1. Älä käytä tuotetta paikoissa, joissa on muista kuin ilmoitetuista sähkömäärittäyksistä poikkeavat olosuhteet. Tarkista aina yhteensopivuus ennen käyttöä. Älä käytä sovittimia tai jännitemuuntimia - tämä katsotaan luvattomaksi muutokseksi ja mitätöi takuun.
 2. Älä vedä tai kierrä johtoa, äläkä anna sen koskettaa kuumia pintoja. Tarkista johto ja pistoke säännöllisesti. Älä käytä tuotetta, jos ne ovat vaurioituneet. Vaurioitunut johto tulee vaihtaa valtuutetun henkilön toimesta riskien välttämiseksi.
 3. Jos ilmenee toimintahäiriöitä tai vahinkoja, ota yhteyttä asiakaspalveluun. Anna tuotteen korjaukset vain pätevän teknikon tehtäväksi. Tarkista tuote säännöllisesti ennen käyttöä.
 4. Älä käytä mattoa ulkona tai huonossa säässä. Aseta tuote aina tasaiselle alustalle.
 5. Henkilöt, joilla on heikentynyt fyysinen, sensorinen tai henkinen toimintakyky, saavat käyttää tuotetta vain, jos he ovat saaneet selkeät ohjeet, heitä valvotaan ja he ymmärtävät riskit.
 6. Käytä sitä makuulla ohjeiden mukaisesti.
 7. Katkaise MotionSolutionin virta ja irrota pistoke jokaisen käyttökerran jälkeen ja ennen puhdistusta. Irrota pistoke vetämällä siitä, ei johdosta.
 8. Ongelmatilanteissa ota yhteyttä jälleenmyyjään.

SISÄLTÖ JA TUOTTEEN YLEISKATSAUS

- 1 × DR-HO'S MotionSolution Air Massage -matto
- 1 × Adapteri
- 1 × Käyttöopas

TUOTEKAAVIO JA OSAT

1. Niskan mobilisointiin
2. Selkätuki lämmitystoiminnolla
3. Selän mobilisointiin
4. Siniset istuinalueet
5. Jalkatuki
6. Kaukosäädin
7. Virtajohto adapterilla
8. Vetoketju helppoon säilytykseen



Niskan mobilisoivaa osaa ja selkätukea voidaan säätää korkeussuunnassa käyttäjän pituuden mukaan. Selkätuen voi myös irrottaa kokonaan, jos haluaa maata tasaisella alustalla tai pakata sen erikseen.

Maton (5) kohotetut osat tarjoavat tukea reisille, mutta eivät luo liikettä; ne sisältävät ilmapumput ja tarjoavat mukavan tukipisteen jaloille.

TEKNISET TIEDOT

Tuotekoodi Malli	H08646 MSM-8801
Tuotteen nimi	DR-HO'S MotionSolution Air Massage -matto
Jännite	12V  2,5A (30W)
Vakiokäyttöaika	10±1 minuuttia
Toiminnot	hoito niskalle/hartioille, rintarangalle, lannerangalle ja lantiolle sekä neljä automaattista ohjelmaa (P_1 -P_4)
Materiaali	vegaaninen nahka, mokka, villa
Mitat	120 x 60 cm
Paino	4,68 kg

VAROTOIMET JA VASTUUVAPLAUSEKE

- Älä käytä mattoa, jos sinulla on murtumia, olet hiljattain leikattu, sinulla on ihovammoja tai muita terveydentiloja, jotka eivät sovi yhteen lämmön tai liikeharjoittelun kanssa.
- Jos tunnet epämukavuutta hoidon aikana tai sen jälkeen, lepää päivä tai kaksi. Jos epämukavuus jatkuu, lopeta tuotteen käyttö.
- Keskustele aina lääkärin kanssa, jos sinulla on terveyshuolia, ennen kuin aloitat tuotteen käytön tai uusia liikuntamuotoja.

Vastuuvapauslauseke:

DR-HO'S -tuotteet eivät ole tarkoitettu sairauksien diagnosointiin, hoitoon tai parantamiseen. Terveysongelmien ilmetessä ota yhteyttä lääkäriin oikean diagnoosin ja hoidon saamiseksi.

MITÄ VOIT ODOTTAA ALUSSA

On normaalia tuntea lievää arkuutta tai epämukavuutta aluksi, jos niska tai alaselkä on jäykkä - tämä on merkki siitä, että jännittyneet lihakset ja nivelet saavat uutta liikkuvuutta.

1-2 viikon säännöllisen käytön jälkeen sinun pitäisi tuntea olosi rennommaksi ja mukavammaksi. Jos epämukavuus jatkuu, ota yhteyttä lääkäriin.

Vinkkejä hyvään alkuun:

- Käytä mattoa 10 minuuttia kerrallaan, 1-2 kertaa päivässä ensimmäisten kahden viikon ajan.
- Aseta Neck Mobilizer niskan alle, ei päälle.
- Käytä mattoa ilman punaista Back Mobilizeria ensimmäisten kahden viikon aikana. Irrota se vain avaamalla tarranauha - muista myös irrottaa virtajohto.

COME POSIZIONARE IL TAPPETINO E IL CORPO

Aseta matto tasaiselle alustalle - sängylle, sohvalle tai vierashuoneen patjalle. Lattia käy myös, erityisesti jos olet tottunut lattialla tehtäviin harjoituksiin. Valitse paikka, jossa matto voi olla esillä säännöllistä käyttöä varten.

Kytkenät:

- Kaukosäädin on jo liitetty valmiiksi.
- Sovita värikoodatut liittimet yhteen ennen käyttöä.

Ohjeet asettumiseen:

1. Aseta istuinluut sinisten alueiden päälle.
2. Makaa joko polvet koukussa tai jalat suorina.
3. Varmista, että Back Support (punainen, lämmitettävä selkätuki) on selän kaaren alla siirtämällä sitä ylös- tai alaspäin.

4. Säädä Neck Mobilizer niskan kohdalle - kokeile eri korkeuksia löytääksesi parhaan mukavuuden.

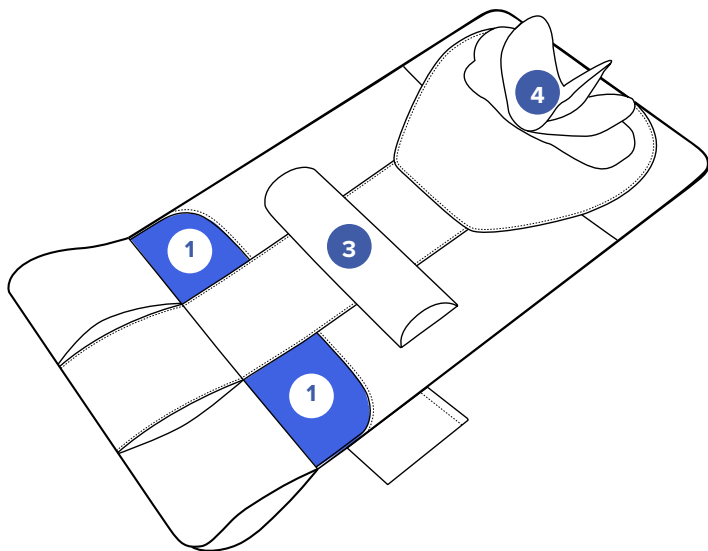
Huom: Kokeile eri asentoja löytääksesi selkärangallesi mukavimman linjauksen.

Nouseminen matolta/sängyltä:

1. Käänny kyljellesi ja siirrä jalat sängyn reunan yli.
2. Ponnista ylös kyynärpään ja toisen käden avulla.



Tämä menetelmä on helppo ja paras niskallesi ja alaselällesi!



TARKOITUKSEN MUKAINEN KÄYTTÖ

DR_HO'S MotionSolution Mat on passiivinen venyttely- ja rentoutusmatto, joka on suunniteltu venyttämään ja rentouttamaan selkärangan lihaksia, niveliä ja pehmytkudoksia. Se liikuttaa selkää kuudessa liikesuunnassa, mukaan lukien fleksio, ekstensio, kierto ja vääntö, sekä progressiivinen kohotus keinuntaliikkeellä - mikä muistuttaa ammattitaitoisen selkäterapeutin antamaa hoitoa.

Maton on kehittänyt Dr. Michael Ho, ja siihen sisältyy lämmitettävä selkätuki, joka yhdistää lämmön ja vetovoiman tarkoituksenaan:

- venyttää jännittyneitä lihaksia,
- avata jäykkiä niveliä,
- palauttaa nivelsiteiden ja jänteiden elastisuutta,
- keventää selkärangan välilevyihin kohdistuvaa painetta.

Vaikutus lisää mukavuutta, parantaa liikkuvuutta, tehostaa suorituskykyä ja kohentaa elämänlaatua.

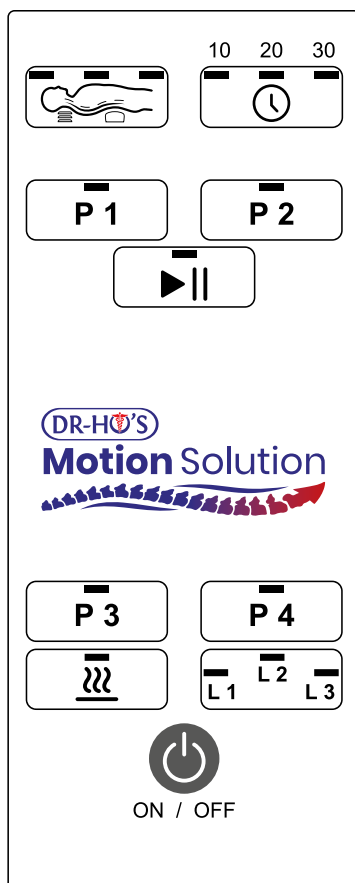
Suositus:

Käytä MotionSolution-mattoja 20 -30 minuuttia kerrallaan, tai pidempään tarpeen mukaan.

OHJEET VAIHE-VAIHEELTA

Voit valita vakiokäyttöasetukset tai kohdistaa hoidon tiettyihin selän alueisiin. Valitse neljästä automaattisesta ohjelmasta: P-1, P-2, P-3 tai P-4.

Käytettävissä on kolme intensiteettitasoa (L1 -L3) sekä valittavat hoitoajat: 10, 20 tai 30 minuuttia, kaikki automaattisella sammutuksella.



Paina virtapainiketta käynnistääkseen laitteen.

Paina käynnistyspainiketta .

Vaihtoehtoisesti voit painaa alla olevia painikkeita räätälöityä hoitoa varten:



Jos haluat valita tietyn alueen: paina vastaavaa painiketta - merkkivalo osoittaa valitun alueen:

- Niska & Hartiat,
- Ylä- & Keskisellä,
- Alaselkä & Lantio.



Valitse hoitoaika: 10, 20 tai 30 minuutti

Valitse ohjelma: P1 -P4 kuvaavat eri liiketyppejä (ojennus, aaltomainen liike, kierto, energisoivat liikkeet keinunnalla).



P1 Body Extension Motion

Hyödynnä automaattisesti moduloitua tilaa "Body Extension Motion", joka keskittyy selkärangan ojentamiseen ja auttaa rentouttamaan, vähentämään jäykkyyttä ja lievittämään arkuutta.



P2 Body Waving Motion

Automaattisesti moduloitu tila "Body Waving Motion" keskittyy palauttamaan selkärangan nivelten liikkeet, rentouttamaan nivelet ja lihakset sekä auttamaan joustavuutta ja notkeuden palauttamisessa.



P3 Body Twisting Motion

Koe automaattisesti moduloitun tilan "Body Twisting Motion" hyödyt – se keskittyy venyttämään ja vapauttamaan selkärangan ympärillä olevia jänteitä, mikä auttaa palauttamaan joustavuutta ja liikkuvuutta.



P4 Body Energizing Motion

Löydä automaattisesti moduloitun tilan "Body Energizing Motion" hyödyt – se keskittyy kevyisiin pomppuviin ja täriseviin liikkeisiin, jotka auttavat löysäämään vanhoista vammoista ja ikääntymisestä johtuvia jänteitä kudoksia. Tämä tila tukee myös hyvää ryhtiä ja tasapainottaa selkärangan kaikkia liikesuuntia.



Pause-painike keskeyttää hoidon. Paina painiketta uudelleen jatkaaksesi hoitoa.



Paina tätä painiketta valitaksesi intensiteettitason: L1, L2 tai L3. Valitse taso, joka tekee hoidosta sinulle miellyttävän, jotta voit mukauttaa kokemuksen omien tarpeidesi mukaan.



Paina tätä painiketta aktivoiaksesi selkätuen miellyttävän lämmön. Lämpö lisää mukavuutta ja tekee hoidosta entistäkin tehokkaamman. Kun tunnet, että lämpöä on riittävästi, paina painiketta uudelleen kytkeäksesi sen pois päältä.

HUOLTO JA PUHDISTUS

- Säilytä matto kuivassa ja hyvin tuuletetussa tilassa.
- Taita matto kolmeen osaan ja käytä vetoketjua säilytyksen tai matkustamisen aikana.
- Pitkäaikaisessa säilytyksessä suojaa matto pölysuojatai alkuperäispakkauksessa.
- Irrota matto virrasta aina ennen puhdistusta.

- Käytä kosteaa liinaa, vältä syövyttäviä puhdistusaineita.

VIANMÄÄRITYS

Ongelma	Syy	Ratkaisu
Poikkeava haju.	Uuden vaaho- ja verhoilumateriaalin tuoksu.	Tuuleta mattoa avoimessa tilassa 24 tunnin ajan.
Taitteet tai rypyt	Kuljetus ja pakkaus.	Levitä matto auki ja silota se.
Epätasainen pinta.	Ilmaa jumissa Mobilizerin sisällä.	Paina varovasti vapauttaaksesi ilmaa.
Liikkeet tuntuvat oudoilta ensimmäisellä kerralla	Niska liikkuu uusilla tavoilla.	Aloita lyhyillä hoitokerroilla, kunnes kehosi tottuu.
Matto sammuu itsestään.	Automaattinen ajastin (10/20/30 min).	Paina ON/OFF-painiketta aloittaaksesi uudestaan.

TAKUU JA TUKI

Takuu on voimassa yhden vuoden valmistus- ja materiaaliveikkojen varten. Se ei kata virheellistä käsittelyä, vahinkoja, asennusvirheitä tai korjausyrityksiä. Normaali kuluminen ei kuulu takuun piiriin. Takuu ei rajoita lakisääteisiä oikeuksiasi.

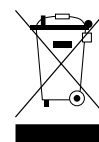
Yhteys:
VitaDora (Myori Nordic AB)
www.vitadora.fi
S-posti: vitadora@myori.fi



Jos olet tyytyväinen DR_HO'S MotionSolution Mat -tuotteeseen, jaa vinkkisi ja kuvasi! Seuraa meitä @vitadoranordic ja tägää julkaisusi hashtagilla:

#vitadora #MyDrHo, #DrHoLovers, #MotionSolution tai #SpineCare

SÄILYTÄ NÄMÄ OHJEET VAIN KOTIKÄYTTÖÖN



Tuotetta ei saa hävittää tavallisen kotitalousjätteen mukana. Kierrätä paikallisten EU-säädösten mukaisesti - toimita keräyspisteeseen tai ota yhteyttä jälleenmyyjään ympäristöystävällistä kierrätystä varten.



Spine Care
The Solution for a
Fit & Flexible Spine

Suppl.: DRTV Asia Limited, 9/F, Flat/Room
909A, Tsim Sha Tsui Centre, 66 Mody Road,
Tsim Sha Tsui, Hong Kong | info@drhos.cn
Imp.: Dr. Ho International BV, c/o Havenweg 16,
Weert, NL. info@drhonow.eu | www.drhonow.eu

@drho @drhonow

