



NEURÔSONIC

Omistajanopas

Neurosonic auttaa sinua palautumaan nopeammin, nukkumaan paremmin ja stressaamaan vähemmän.



### Hermoston hallintaa kehon kautta

Neurosonicin teknologia perustuu kehoon johdettuun, matalataajuiseen värähtelyyn, joka vaikuttaa suoraan autonomiseen hermostoon.

Värähtely rauhoittaa kehoa ja mieltä automaattisesti – ilman keskittymistä, harjoittelua tai tietoista ponnistelua.

Värähtely stimuloi hermopäätteitä ja sidekudoksia, jotka lähettävät viestejä keskushermostolle.

Neurosonicin ohjelmien avulla keho ja mieli voidaan joko rauhoittaa tai aktivoida.

### Stressin lievittyminen

Värähtely stimuloi kehon hermopäätteitä ja sidekudoksia, mikä lähettää rauhoittavia viestejä keskushermostolle alhaalta ylöspäin – kehosta aivoihin.

### Laadukkaampi uni

Neurosonicin matalataajuinen värähtely säätelee hermostoa stimuloimalla kehon aistireittejä, mikä aktivoi parasympaattisen hermoston ja tukee rauhoittumista, nukahtamista ja syvää unta.

### Palautuminen

Neurosonicin värähtely aktivoi kehoa lempeästi, edistään palautumista ja aineenvaihduntaa levossa.

# Käytön aloitus

Yhdistä tarvittavat kaapelit ja sähköjohdot laitteen mukana tulleeseen keskusyksikköön ja virtajohto pistorasiaan.

1. Lataa Neurosonic-sovellus Googlen Play-kaupasta tai Apple-storesta. Löydät sovelluksen hakusanalla “Neurosonic”.
2. Asenna sovellus loppuun sen antamien ohjeiden mukaisesti.
3. Asennuksen ja yhteyden muodostamisen jälkeen pääset sovelluksen päänäyttöön, jonka jälkeen sovellus ja Neurosonic-laitteesi ovat valmiit käytettäväksi. Kirjaudu sisään saadaksesi täyden käyttökokemuksen henkilökohtaisilla tilastoilla ja räätälöi omat ohjelmasi.
4. Aloitusnäytöllä näet neljä eri ohjelmatyyppiä: Rentoutus, Tehonokoset, Aktivointi ja Palautuminen. Valitse ensin haluamasi pääkäyttöalue ja sitten käytettävä ohjelma. Hyväksy käyttäjäehdot.
5. Kun käynnistät valitsemasi ohjelman, se laskee aikaa 3:sta alaspäin, jonka jälkeen ohjelma käynnistyy. Kun ohjelma on käynnistynyt, voit klikata ruutua, jolloin pääset voimakkuuden säätöön.
6. Klikkaamalla eri kehonalueilla sijaitsevia vilkkuvia ympyröitä tulee esiin liukusäätimet. Jos haluat lisätä tehoa valitsemallasi alueella, liu'uta säädintä oikealle, vähentääksesi tehoa, liu'uta säädintä vasemmalle.

Viemällä säädön täysin vasemmalle (LO), valitsemasi alueen teho poistuu kokonaan. Täysin oikealle (HI) viemällä, saat kyseiselle alueelle maksimitehot.

Lisätietoa ohjelmista sekä niiden käytöstä löytyy osoitteesta [neurosonic.fi](https://neurosonic.fi)

# Ohjelmakuvaukset

Neurosonic-sovelluksesta löydät valmiita 10–40 minuutin ohjelmia rentoutumiseen, aktivointiin ja palautumiseen.

Valitse rentouttava ohjelma rauhoittumiseen ja unen laadun parantamiseen, ota nopeat Tehonokoset kiireisen päivän keskellä tai buustaa vireystilaa ja aineenvaihduntaa aktivoivilla ohjelmilla. Palauttavat ohjelmat tukevat kehoa erityisesti urheilun jälkeen ja auttavat lihaksia palautumaan rasituksesta.

Vaikutukset ovat yksilöllisiä, ja parhaat tulokset saavutetaan säännöllisellä käytöllä. Huomioithan, että Neurosonic ei ole lääkinnällinen laite eikä korvaa lääkärin määräämää hoitoa tai lääkitystä.

## Aktivointi

**12 minuutin aktivoiva ohjelma**  
Vireystasoa nostava aktivointiohjelma. Sopii erityisesti käytettäväksi aamulla ja päivällä.

**24 min aktivoiva ohjelma.**  
Tehokkain aktivointiohjelma. Erittäin tehokas ohjelma vireystason nostoon. Ei suositella käytettäväksi Neurosonic-tuotteen käytön aloituksessa jos unenlaadun suhteen on koettuja haasteita.

## Rentoutus

**10 min rentouttava ohjelma.**  
Koko kehon läpikäyvä virkistävä rentoutusohjelma.

**20 min rentouttava ohjelma.**  
Fyysisin rentoutusohjelma, joka huomioi hyvin selän alueen sekä niska- ja hartiasseudun.

**25 min rentouttava ohjelma.**  
Paras aloitusohjelma, joka toimii erityisesti unen laadun parantamiseen ja stressioireiden lievitykseen. Alaraajapainotteinen syvärentoutus.

**39 min rentouttava ohjelma.**  
Syvärentoutusohjelma, joka sisältää hierovamman osion aineenvaihdunnan aktivointiin.

## Palautuminen

**22 min palauttava ohjelma**  
Ohjelma rentouttaa ja stimuloi lihaksia fyysisen rasituksen jälkeen. Nestekierron parantamiseksi käytä yli 70% tehoa. Unenlaadun parantamiseksi käytä max. 50% tehoa.

Huom. Tämä ohjelma on saatavilla vain Gen2 - tuotteissa.

**36 min palauttava ohjelma.**  
Energisoiva ja hyvin fyysinen palauttava ohjelma, joka vaikuttaa tehokkaasti aineenvaihduntaan.

**41 minuutin palauttava ohjelma**  
Unenlaadun huomioiva palauttava ohjelma, joka sisältää paljon rentouttavia jaksoja. Toimii esimerkiksi myöhäisemmänkin treenin jälkeen.

**Suosittelimme aloittamaan laitteen käytön matalilla tehoasetuksilla. Liian suuri värähtelyteho voi aiheuttaa päinvastaisia vaikutuksia kuin mitä tavoittelet (esimerkiksi aktivoinnin palautumisen sijaan).**

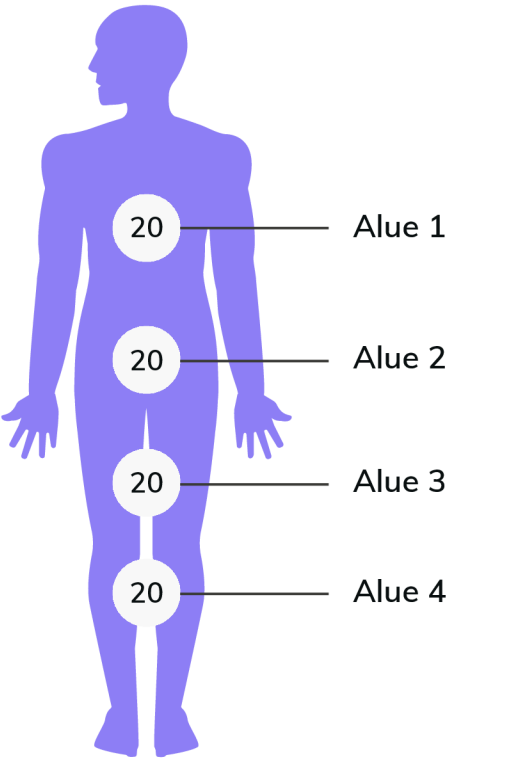
**Voit lisätä tehoja sitä mukaa, kun perehdyt laitteen käyttöön ja kehosi on tottunut siihen.**

# Näin aloitat Neurosonic-laitteen käytön

**Unenlaatu:**  
Suosittelemme ohjelman ottamista illalla. Jos ohjelma otetaan päivällä, sen jälkeen ei suositella raskasta liikuntaa. Löydät sopivan ajankohdan unen edistämiseen laitteen käytön kautta.

**Stressin lievitys:**  
Jos otat stressiä lievittävän ohjelma työpäiväsi aikana, suosittelemme käyttämään kuulokkeita (musiikin kanssa tai ilman) ja sulkemaan silmäsi vaikutuksen tehostamiseksi. Käy makuulle, hengitä syvään ja nauti.

**Vireystason nostaminen:**  
Älä käytä käytön alussa tai jos sinulla on unihäiriöitä, fyysisiä stressin oireita, migreeniä, epilepsiaa tai olet muuten herkkä värähtelylle.



### Unen laatu:

| Ohjelmat:                 | Alue 1/ Alue 2 /Alue 3/ Alue 4 |
|---------------------------|--------------------------------|
| Rentoutus 25 minuuttia    | 15/ 25 / 35/ 35                |
| Rentoutus 39 minuuttia    | 15 / 25/ 35 / 35               |
| Palautuminen 41 minuuttia | 15 /25/ 35/ 35                 |

### Stressin lievitys:

|                           | Alue 1/ Alue 2 /Alue 3/ Alue 4 |
|---------------------------|--------------------------------|
| Rentoutus 20 minuuttia    | 15/ 25 / 35/ 35                |
| Rentoutus 25 minuuttia    | 15 / 25/ 35 / 35               |
| Rentoutus 39 minuuttia    | 15 / 25/ 35 / 35               |
| Palautuminen 41 minuuttia | 15 / 25/ 35 / 35               |
| Rentoutus 10 minuuttia    | 10-30/ 35 / 35/ 35             |

### Fyysinen palautuminen:

|                           | Alue 1/ Alue 2/ Alue 3/ Alue 4 |
|---------------------------|--------------------------------|
| Palautuminen 36 minuuttia | 10/ 20 / 50/ 50                |
| Palautuminen 41 minuuttia | 10/ 20/ 50/ 50                 |

### Vireystason nostaminen:

|                         | Alue 1/ Alue 2/ Alue 3/ Alue 4 |
|-------------------------|--------------------------------|
| Aktivointi 12 minuuttia | 10/ 25/ 50/ 50                 |
| Aktivointi 24 minuuttia | 15/ 25/ 50/ 50                 |

Aloita käyttö 25 minuutin rentoutusohjelmalla kerran päivässä tai vähintään 2-3 kertaa viikossa.  
Suosittelemme säännöllistä käyttötiheyttä 2-3 viikon ajan vaikutusten optimoimiseksi.

Autonominen hermosto tarvitsee tarpeeksi toistoja muovautuakseen. Aloita käyttö eri ohjelmista löytyvillä värähtelyn oletusvoimakkuuksilla (10-20-20-30 päästä jalkoihin).

**39 min rentouttava ohjelma** on usein seuraava askel unenlaadun korjaamisessa. Ohjelma vaikuttaa voimakkaammin myös aineenvaihduntaan.

Mitä enemmän sympaattinen hermosto on ylikierroksilla sitä pienempi värähtelyn voimakkuus alkuun. Liian suuret voimakkuudet tällaisessa tilanteessa voi vaikuttaa vireystasoa nostavasti.

**Jos sinulla ei ole haasteita unenlaadun ja stressin kanssa tai muuta erityistä huomioitavaa:**

Voit käyttää vapaasti kaikkia ohjelmia sekä suurempia värähtelyn voimakkuuksia.

**Fyysinen palautuminen:**  
Palauttavat 22 ja 36 minuutin ohjelmat

**Vireystason nosto:**  
Aktivointi 12 ja 24 minuutin ohjelmat

# Kun aloitat käytön ja haluat parantaa unenlaatua ja lievittää stressin oireita.



# Turvallisuus, vasta-aiheet & turvaohjeet

Värähtely toimii samalla alueella kuin kehon kudosten omat värähtelyt ja tämän vuoksi sivuoireiden mahdollisuus on vähäinen. Joillekin voi tulla sivuoireina huono- vointisuutta tai päänsärkyä, mutta tämä jää yleensä pois 1-2 käyttökerran jälkeen.

Välttääksesi huonovointisuutta ja päänsärkyä laitteen käytön jälkeen, suosittelemme juomaan reilusti vettä.

Laitteiden käytöllä ei ole ikärajoituksia. Jos sinulla on epilepsia, migreeni tai jokin muu aivoihin vaikuttava ja tämän seurauksena vakavia oireita tuottava sairaus, älä käytä lainkaan aktivoivia ohjelmia. Edellä mainituissa tilanteissa suosittelemme, ettei värähtelyä suunnata pään alueelle lainkaan.

Käytä tehonsäätöä harkiten, koska värähtely vaikuttaa tehokkaasti kehotoimintoihin. Erityisesti unihäiriöissä ja erilaisissa stressioireissa tehot kannattaa säätää jopa perusasetusta pienemmälle. Myös pään ja niskan alueen tehoja kannattaa käyttää harkiten, joten ota aluksi pään alueen tehot kokonaan pois, etenkin jos oireena on usein päänsärkyä, migreeniä, epilepsiaa, huimausta tai yöllistä käsien puutumista. Kun lähdet nostamaan tehoja, tee se ensin alaraajojen alueelle. Pääasia on, että ohjel- man kokonaisteho koetaan miellyttävänä. Maksimitehoja kannattaa käyttää vain, jos haluat tehostaa aineenvaihduntaa, verenkiertoa ja palautumista.

## Älä käytä laitteita, jos sinulla on jokin seuraavista:

- Akuutti tulehdustila, joka voi levitä
- Akuutti välilevyn pullistuma
- Flunssa tai kuume
- Silmän verkkokalvon tai mykiön irtoamisen vaara
- Akuutti veritulppa
- Akuutti syöpä
- Olet raskaana
- Rokotuspäivänä
- Sinulla on sisäisen verenvuodon vaara

Kysy lääkäriltäsi, mikäli olet epävarma laitteen soveltuvuudesta itsellesi.

## Kun käytät sähkökäyttöistä laitetta, noudata aina perusvarotoimia.

### Lue kaikki ohjeet ennen käyttöä.

Sähköiskun riskin vähentämiseksi irrota tämä laite aina sähköpistorasiasta heti käytön jälkeen ja ennen puhdistusta.

Liitä tämä laite vain asianmukaisesti maadoitettuun pistorasiaan.

## Palovammojen, tulipalon, sähköiskun tai henkilövahinkojen riskin vähentämiseksi:

1. Laitetta ei saa jättää ilman valvontaa kytkettynä pistorasiaan. Irrota pistorasiasta, kun laitetta ei käytetä.
2. Älä peitä erillistä elektroniikkayksikköä. Liiallinen kuumeneminen voi aiheuttaa tulipalon, sähköiskun tai henkilövahingon
3. Lasten läsnäollessa noudatettava erityistä varovaisuutta.
4. Käytä laitetta vain tässä ohjeessa kuvattuun käyttötarkoitukseen.
5. Älä käytä tätä laitetta, jos sen virtajohto, pistoke tai muu osa on vaurioitunut, pudonnut veteen tai se ei toimi kunnolla. Vie laite huoltoon tarkastettavaksi ja korjattavaksi. Älä kanna tätä laitetta virtajohdosta tai käytä johtoa kahvana.
6. Älä käytä lisäosia, joita valmistaja ei ole suositellut.
7. Vältä johdon asettamista kuuman pinnan läheisyyteen.
8. Älä koskaan käytä laitetta, jos elektroniikkayksikön ilmanottoaukot ovat tukossa. Pidä ilmanottoaukot vapaana nukasta, hiuksista ja vastaavista.
9. Älä koskaan työnnä elektroniikkayksikköön sinne kuulumattomia esineitä.
10. Älä käytä ulkona.
11. Älä käytä aerosolituotteita (suihkeita) tai happea laitteen läheisyydessä sen ollessa käytössä
12. Kun lopetat käytön sammuta ohjelma applikaatiosta ja irrota pistoke pistorasiasta.

# Huolto

Älä huolla laitetta itse muutoin kuin tässä oppaassa on kerrottu. Jos tekninen huolto on tarpeen, ota yhteyttä Neurosoniciin: [info@neurosonic.fi](mailto:info@neurosonic.fi). Verkkosivuiltamme löytyvästä vianetsintäoppaasta löydät ohjeet yleisimpiin ongelmatilanteisiin .

Säilytä laitetta paikassa, jossa se ei altistu liialliselle pölylle. Pölyn kertyminen voi estää järjestelmän luotettavan toiminnan. Imuroi laitteen keskusyksikön tuuletuska- nava 2-3 kertaa vuodessa. Näin varmistat, keskusyksikön toimivan jäähdytyksen.

Laitteen verhoilu puhdistetaan ulkoapäin tarvittaessa kostella liinalla ja miedolla pesuaineella. Keinonahassa voit käyttää desinfioivaa puhdistusainetta. Kokeile aineen sopivuus ensin pienelle alueelle. Älä käytä puhdistamiseen syövyttäviä liuottimia. Varmista, ettei laitteeseen pääse vettä tai muita nesteitä. Sammuta virta irroittamalla laite pistorasiasta ennen keskusyksikön imurointia.

Tekniset tiedot Keskusyksikössä ulkopuolinen virtalähde, liitetään pistorasiaan. Jännite 15 V, teho: käytössä max 90 W, stand by-tilassa 0.5 W.

# Takuu

Oy Neurosonic Finland Ltd myöntää laitteelle kahdenkymmenen neljän (24) kuukauden takuun. Takuuaika lasketaan alkaneeksi siitä päivästä, jolloin laitteen ensimmäinen käyttäjä on saanut tuotteen haltuunsa. Tätä takuuta sovelletaan Suomen alueella, eikä sillä rajoiteta Suomessa voimassa olevan pakottavan lainsäädännön, kuten kuluttajansuojalain, soveltuvuutta laitteen kauppaan.

Jos tuotteessa on virhe, Oy Neurosonic Finland Ltd tai sen valtuuttama jälleenmyyjä korjaa viallisen laitteen tai luovuttaa käyttäjälle toisen laitteen harkintansa mukaan. Oy Neurosonic Finland Ltd ei vastaa virheistä mahdollisesti aiheutuvista vahingoista. Takuu tai muu Oy Neurosonic Finland Ltd:n virhevastuu ei koske laitteen normaalia kulumista eikä laitteen mukana tulevaa, ohjaukseen käytettyä tablettia.

Takuu ei myöskään koske tilanteita, jossa (I) virhe tai vika aiheutuu käyttäjästä, (II) laitetta on käytetty käyttöohjeen vastaisesti, väärin tai huolimattomasti, (III) laite on liitetty toiseen laitteeseen, korjattu tai avattu tai muutoin muunneltu taikka asennettu virheellisesti, tai (IV) laite on muun kuin kuluttajan toimesta jälleenmyyty ilman, että Oy Neurosonic Finland ja laitteen alkuperäinen ostaja ovat nimenomaisesti sopineet tuotteen toimittamisesta jälleenmyyntitarkoituksessa.

Mikäli laitteen käyttäjä haluaa vedota Oy Neurosonic Finlandin myöntämään takuuseen, tulee käyttäjän esittää laitteen hankintakuitti, joka on lukukelpoinen. Käyttäjän tulee myös vedota takuuajana laitteessa olevaan virheeseen kahden kuukauden kuluessa siitä, kun hän havaitsi virheen tai hänen olisi pitänyt se havaita. Käyttäjän tulee esittää takuuvaatimus takuuajana.



# NEURÔSONIC

[www.neurosonic.fi](http://www.neurosonic.fi)  
[@neurosonicrelax](https://www.instagram.com/neurosonicrelax)

+358 10 201 1600  
[info@neurosonic.fi](mailto:info@neurosonic.fi)