

enjoy your life.



Vibramat



SE

Bruksanvisning

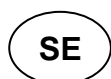
MEDEMA[®]

Carefully chosen

Nr. 29551727 / -44.12



Svenska3



Svenska

Innehållsförteckning

Före användning	4
Säkerhetsföreskrifter	4
Tekniska data	4
Grundutrustning	5
Tillval	5
Standardutrustning	5
Speciella tillbehör	5
Detaljerade massageinstruktioner	6
Optimal effekt vid fullständig massage	6
Massagen bör göras moturs	7
Upp till 10 massagevariationer	7
Starta med höger fot	7
Massage av armar och ben	8
Önskat fett	9
Bindvävsmassage	9
Nacke, rygg	9
Muskelmassage	10
Sportmassage	10
Lokal massage	10
Interna organ	11
Luftrörsastma och emfysem	11
Ryggskott	11
Speciell skötsel	11
Underhåll av tillbehören:	11
Massageschema	12
Garanti	13
Hanteringsprocedur för retursändelse (RMA) - Detaljer om retur!	14

Före användning

Massage bör inte ges vid förkylning och feber, åderbräck, trombos, veninflammation, graviditet, gulsot, tumörer eller andra akuta tillstånd. Om du har en sjukdom bör du alltid rådfråga din läkare innan du börjar med massage och vid speciell tillämpning bör du alltid vänta på recept från din läkare.

Massageapparaten är en produkt för välbefinnande som kan hjälpa dig att må bättre. Det är inte en produkt som omfattas av direktivet om medicintekniska produkter.



Vänligen läs igenom denna instruktionsbroschyr noggrant och förvara den nära till hands för framtida referens.

Säkerhetsföreskrifter

Denna apparat uppfyller de gällande tekniska specifikationerna avseende säkerhet och motsvarande säkerhetsföreskrifter.

Den får endast vara ansluten till en AC-strömkälla av samma spänning som visas på enheten identifieringsskylt.

Dra aldrig ut kontakten ur dess uttag genom att dra i kabeln.

Dra alltid ur nätsladden innan du rengör eller arbetar med apparaten.

Denna utrustning måste kopplas bort från elnätet när den inte används.

Barn skall övervakas under användning.

Täck inte luftinsläppet när du använder apparaten. Risk för överhettning!



Sänk aldrig ner massageapparaten i vatten!



Varning! Använd inte apparaten i badkaret, duschen eller över ett handfat fyllt med vatten!

Denna apparat har inte utvecklats för att användas av personer (inklusive barn) som är fysiskt eller mentalt handikappade eller har psykiska funktionshinder. Dessutom är det inte tillåtet att använda denna enhet utan tillräcklig erfarenhet och/eller kunskap, såvida inte dessa personer skall övervakas av personer som ansvarar för deras säkerhet eller om de har fått instruktioner om hur man använder enheten.

Barn skall övervakas så att de inte leker med apparaten.

Tekniska data

Motor: 100 W särskilt högpresterande motor, interferensfri, helt isolerad, underhållsfri. Kan användas kontinuerligt under flera timmar.

Varv per minut: 1400 - 2800.

Lägesbrytare med 2 hastigheter för starka och svaga vibrationer.

Kåpa och sockel tillverkad av stöttålig plast.

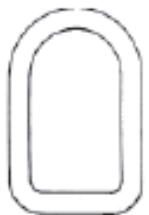
Nätsladd: CEE-Norm, 2,8 m lång.

Denna enhet motsvarar kraven i 82/499/EG.

Grundutrustning



Socket

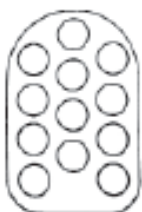


Mjuk gummidyna
Artikelnr. 2000 7364



Nylonborste
Artikelnr. 2000 7365

Tillval



**Gummidyna med
piggar**
Artikelnr. 2000 7226

Standardutrustning

Speciella tillbehör

Nylonborsten och den mjuka gummidynan medföljer massageapparaten. Gummidynan med piggar kan köpas separat.

Om du vill förbättra din blodcirkulation kan du använda en av de två hyperemiborstarna enligt din känslighet.

Hyperemi betyder: Den process med vilken man kan förbättra blodcirkulationen. Naturborsten är mer skonsam mot huden och är mjukare än nylonborsten.

Den mjuka gummidynan minskar sockelns massageslag men samtidigt ökar den massagens inre effekt.

För att sätta på den mjuka gummidynan eller gummidynan med piggar, placera sockelns raka sida på dynans raka sida. Böj sedan dynans rundade del över sockelns rundade frändel.

Proceduren för att fästa nylonborsten är densamma. Först är det viktigt att du justerar den raka änden av borsten ordentligt på sockelns raka del.

Tryck sedan ner den rundade delen av borsten över den rundade ytan och slutligen över båda sidorna. För att avlägsna tillbehören, tryck tummarna hårt mot båda sidorna av dynans baksida och ta bort dynan från båda fästena.

Detaljerade massageinstruktioner

Vi rekommenderar att tillbringa några minuter med att bekanta dig med din nya massageapparat. Det är till din egen fördel eftersom ju mer du vet om vibrationsmassage, desto mer kommer du att vinna på det.

De utmärkta resultaten av denna typ av massageapparat uppnås med den oscillerande effekten.

Horisontella vibrationer plus vertikal impuls.

En tredimensionell effekt - på längden, bredden och djupet. Muskler och vävnad mjuknas upp, blodcirkulationen och metabolismen förbättras.

I motsats till en handmassage gör massageapparaten arbetet 3 till 4 gånger snabbare. Den erbjuder även en annan fördel - från den första användningen förlorar du rädslan för den ofta smärtsamma handmassagen. Massageapparater orsaka sällan smärta.

Utför ingen massage i njurområdet eftersom det kan leda till njurskador!

Den funktionella och ergonomiska designen har en progressiv teknik och erbjuder en maximal effektivitet samt en mjuk gång.

Optimal effekt vid fullständig massage

- **Tillvalstillbehör***
- **Massagelängd: 10 -12 minuter**

Vill du förbättra ditt allmänna hälsotillstånd?

Då rekommenderas en kropps- eller helmassage en gång i veckan.

Medan en handmassage tar 40 till 50 minuter av din lediga tid gör massageapparaten jobbet på 10 till 12 minuter.



**Massera inte längre!
En lång användning är onödig eftersom de vunna effekterna riskerar att neutraliseras genom en längre massage.**

Du kan dela upp helmassagen på två veckodagar.

I dag kan du till exempel massera fötter, ben, rumpa och armar. Tre eller fyra dagar senare masserar du kroppen: bröst, nacke och båda sidorna av ryggmärgen.

* Tillvalstillbehör betyder:

Antingen utan tillbehör (bara sockeln) eller med en nylonborste, en mjuk gummidyna, en naturborste eller en gummidyna med piggar.

Massagen bör göras moturs

Håll massageapparaten i handtaget med en hand och håll i vredet med den andra handen. Massera långsam och i cirklar, alltid i motursriktning. När du massera hela kroppen, följ detta mönster:

1. Fötter
2. Ben
3. Rumpa
4. Armar
5. Bröst
6. Mage
7. Nacke
8. Rygg

Om någon kan massera dig, ligg ner och slappna av dina muskler.

Massage bör ges med sockeln. Tryck hårt men försiktigt mot den yta du önskar massera.



Starkt tryck ger ingen starkare effekt, tvärtom, det minskar resultatet.

Beroende på dina behov och din hudkänslighet kan du välja mellan fyra tillbehör.

Upp till 10 massagevariationer

Föredrar du en starkare eller svagare massageeffekt? Du kan välja mellan två vibrerande styrkor.

Hastighet 1 - svag
Hastighet 2 – stark

Hur fungerar de olika massagevariationerna?

Dessa uppnås genom att använda tillbehören. Du kan också använda massageapparaten utan tillbehör med endast sockeln.

Starta med höger fot

- **Tillbehör: sockel, nylonborste eller mjuk gummidyna.**
- **Massage: 1- 2 minuter på varje fot.**

Starta kroppsmassagen med höger fot.

Börja massera mellan de två vristerna och sedan från hälen upp till tårna. Massera sedan dina fotsulor.

Massera endast dina fötter när du sitter ner.

Kliv inte på själva massageapparaten.

En extra massage från Akilleshälen till vaden rekommenderas starkt.

Känner du resultaten? Du kan nu börja massera din vänstra fot på samma sätt.

Arbetar du i stående position?

Har du svullna fötter och ben?

Regelbunden massage hjälper i många fall. Efter ett par massageslag kommer du att känna hur dina trötta fötter blir lättare. Tröttheten försvinner som ren magi.



Det är viktigt att ta hand om fötterna varje dag eftersom de svullna delarna försvinner långsamt i de flesta fall.

Platta fötter kan också undvikas om massage ges i förväg. Vid platta fötter kommer massagen att minska smärtan, särskilt kombinerat med aktiv fotgymnastik.

Fotmassage med massageapparaten är gymnastik och massage på en och samma gång.

Massage av armar och ben

- **Tillbehör: sockel, nylonborste.**
- **Varaktighet: 2 -3 minuter på varje ben.**

Benmassagen förbättrar blodcirkulationen och mjuknar upp muskelkramp i benen och låren. Benkramp kan behandlas med resultat. Vaderna, baksidan av ditt knä och den nedre delen av låren bör också masseras. Även om du har mjuk hud kommer denna typ av massage att vara behaglig.

Var försiktig om du har åderbräck, trombos eller flebit.
Fråga din läkare i förväg.

Kliar dina armar?

Känner du domningar i händerna?

Daglig massage kan hjälpa. Börja igen med högra handen. Om du har ett hjärttillstånd bör du massera din vänstra arm mycket försiktigt. Kontrollera med läkare först.

- **Tillbehör: sockel.**
- **Varaktighet: 2 -3 minuter på varje arm.**



Flexionssida



Extensionssida



Extensionssida



Flexionssida

Oönskat fett

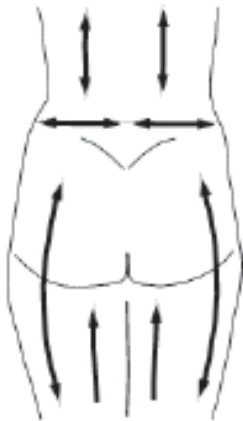
- **Tillbehör: se massageschema.**
- **Varaktighet: se massageschema.**

Placera massageapparaten där du har oönskat fett - midja, lår, höfter, rumpa och mage.

Daglig massage kommer att aktivera vävnadsvätskan, vattenbindningen kommer att minska och därmed minskar "fettet".

Massera som på bilden nedan.

För snabbare resultat kan du gå på en diet samtidigt.



Bindvävsmassage

- **Tillbehör: tillval.**
- **Varaktighet: 2 - 5 minuter.**

Om du vill bromsa åldrandets effekt skall du börja i tid med de åtgärder som krävs för att återskapa dina celler.

Ett mycket positivt sätt att uppnå detta är genom en bindvävsmassage. Detta återställer den vävnads elasticitet.

Metaboliska restprodukter försvinner sakta samt de berörda organens funktionella problem. Massera som för helkroppsmassagen.

Nacke, rygg

- **Tillbehör: se massageschema.**
- **Varaktighet: ca 4 minuter.**

Långa bilresor, stillasittande arbete, för mycket TV-tittande. Vi sitter ned för mycket. Och resultatet?

Spända nack- och axelmuskler. Rygg- och nackbesvär.

Massageapparaten är utmärkt för förebyggande ryggmärgsmassage.

Den oscillerande rörelsen överförs direkt till ryggmärgen och kramper i de vertikala ryggmuskulerna kommer att försvinna.

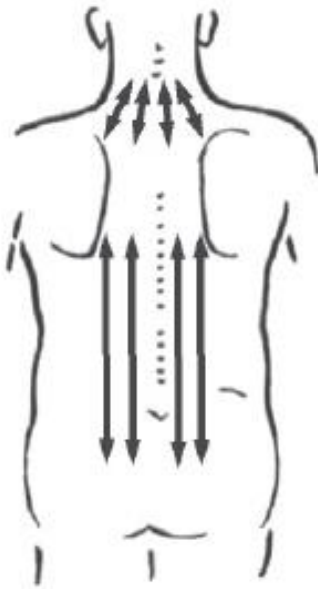
Smärtan här kan minskas eller försvinna.

Massera som visas i bild.

Först nacken (cirka 1 minut). Sedan höger och vänster sida av ryggmärgen (cirka 1 minut).



Skadade skivor är mycket smärtsamma. Förebyggande vibrerande massage med massageapparaten kan undvika detta. Kontrollera med läkare först.



Muskelmassage

- **Tillbehör: sockel, mjuk gummidyna, gummidyna med piggar.**
- **Varaktighet: valfritt.**

Kramp eller spända muskler?

Tack vare dess tredimensionella massageeffekt (oscillerande rörelse) och apparatens stora yta uppnår du optimala resultat.

Vibrerande massage, särskilt på höfterna, axlarna och nedre ryggen är mycket effektiv för att mjukna upp muskelkramp.

Sportmassage

- **Tillbehör: tillval.**
- **Varaktighet: beroende på vilken del av kroppen, 1- 4 minuter.**

Det är inte bara de muskler som direkt ansträngs genom idrott blir masserade utan också de som stimuleras indirekt.

Massageapparaten rekommenderas också för kort massage under mästerskapsträning eftersom massagen inte vara blir intensiv, utan viktigast av allt, så kan den utföras under en kort tidsperiod.

En avgörande fördel:

Du kan få massage utan att ta av dig kläderna.

Lokal massage

- **Tillbehör: mjuk gummidyna.**
- **Varaktighet: 1- 2 minuter**

Vibrerande massage ger dig inte vara avslappning och håller dig tränad utan den kan även användas för lokal massage.

Obehagskänslan kan mycket ofta förkortas. Massageapparaten oscillande variationsrörelse får ännu bättre resultat än en handmassage.



Varning:

Använd försiktigt. Rådfråga din läkare innan du använder den för lokal massage.

Ytterligare information kan även erhållas i bokhandeln.

Interna organ

- **Tillbehör: mjuk gummidyna.**
- **Varaktighet: 1- 2 minuter**

Organ kan påverkas positivt och metabolismen kan förbättras genom att man masserar en viss del av kroppen.

Fråga din läkare, massör eller gyminstruktör om dessa speciella fall.

Att stimulera tarmarnas rörelse, massera ryggen och magen så som på de två bilderna nedan. När du masserar magen, använd låg hastighet.

Utför ingen massage i njurområdet eftersom det kan leda till njurskador!



Fram



Bak

Luftrörsastma och emfysem

- **Tillbehör: mjuk gummidyna.**
- **Varaktighet: enligt läkarens råd.**

Lindring erhålls genom att massera långsamt och mjukt. Massera båda sidorna av struphuvudet, bröstbenet, och även mellan din ryggmärg och axlarna. Rådgör först med din läkare.



Fram



Bak

Ryggsnitt

- **Tillbehör: sockel, gummidyna med piggar.**
- **Varaktighet: 3- 5 minuter**

Denna plötsliga rygg- och nacksmärta behöver en daglig massage.

Massera den nedre delen av ryggen på båda sidorna om ryggraden.

Rådgör först med din läkare.



Speciell skötsel

Denna massageapparat är helt underhållsfri.



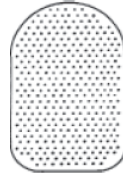

Underhåll av tillbehören:

Tillbehören behöver rengöras emellanåt genom att tvätta dem i ljummet tvålatten.

Sockeln som sitter permanent på massageapparaten kan rengöras med en fuktig trasa.
SÄNK INTE ned massageapparaten i vatten under några omständigheter.

Massageschema

Varaktighet för enkel massage, vibrationshastighet och instruktioner.

Kroppsdel	Varaktighet i minuter	Hastighet				
armar	2 - 3	I II	●			●
mage	1 - 2	I			●	
ben	2 - 3	II	●	●		●
bindvävnad	2 - 5	I II	●	●	●	●
bröst	1 - 2	I			●	
dubbelhaka	upp 1	I			●	
mellan vaderna och fötterna	1 - 2	II			●	
fötter	1 - 2	II	●	●	●	
kropp*	10 - 12	I II	●	●	●	●
rumpa	2 - 3	II	●	●		●
yta	upp 1	I			●	
händer	1 - 2	I II	●			●
ryggskott	3 - 5	I II	●			
höfter	2 - 3	II	●	●	●	
organ	1 - 2	I			●	
ländområde	1 - 2	I			●	
muskler	1 - 5	I II	●		●	
nacke	1	I II	●		●	
lår	2 - 3	II	●	●	●	●
rygg	2	II				●
axlar	2	II	●			
midja	1 - 2	II		●	●	●
vader	2 - 3	II	●	●		
avslappning av ryggmärgen	1	I II			●	

*inte samma som den enskilda massagelängden för varje kroppsdel, en helmassage kan utföras snabbare.

Garanti

Garantin gäller enligt gällande bestämmelser.

Tillverkarens garanti

- Garantin börjar från inköpsdatumet och gäller i princip i 12 månader.
- Bifoga alltid garanticertifikatet när du returnerar utrustning.
- Garantin upphör för apparater som har ändrats utan tillverkarens uttryckliga samtycke.
- Skador orsakade av felaktig användning eller hantering av obehöriga personer täcks inte av villkoren i garantin.
- Vid reklamation, vänligen ange serienummer, artikelnummer och artikelkod, typnamn samt en detaljerad beskrivning av felet.
- Denna garanti täcker skadade delar men inga defekter orsakade av slitage.

Vid reklamation, var god returnera utrustningen i dess originalförpackning eller annan lämplig förpackning (varning: risk för transportskador) till vår serviceavdelning.

Bifoga alltid garanticertifikatet när du returnerar utrustning.

Eventuella fraktkostnader som uppstår vid transport till och från platsen för reparation betalas inte av oss.

Om du bor utanför Tyskland bör du kontakta din återförsäljare vid reklamation. Direkt reklamationshantering med vår serviceavdelning är i detta fall inte möjlig.

Utrustningens startdatum:

Stämpel och signatur från behörig elektriker:

Serviceadress

Medema Physio AB
Torshamnsgatan 39
164 40 Kista
Sverige

Tel: +46 8 404 12 00
Fax: +46 8 28 00 15

E-post: info@medema.se
service@medema.se

www.medema.se

Spara denna adress på en säker plats tillsammans med bruksanvisningen. För att hjälpa oss besvara dina frågor snabbt och kompetent, vänligen ange alltid den information som står på ID-plattan, om systemtyp, artikelnummer och serienummer.

Hanteringsprocedur för retursändelse (RMA) - Detaljer om returer!

Bäste kund,

vi hoppas att du får nytta av de beställda artiklarna. Om du inte är helt nöjd med produkten, vänligen följ den procedur som specificeras nedan. Detta gör att vi kan garantera en snabb och smidig hantering av returen.

Vänligen följ proceduren för alla returer!

- Bifoga alltid **RMA-blanketten helt ifyllt** tillsammans med en **kopia på ditt kvitto** i retur försändelsen. Fäst den inte på varorna eller förpackningen. **Vi accepterar inte returer utan dessa dokument.**
- Icke förbetalda paket **kommer att nekas** och skickas tillbaka till sändaren! Be alltid om **RMA-Nr** för billigaste returalternativet.
- **Observera att** varorna måste skickas tillbaka **utan synliga spår av användning i i originalförpackningen.**
- Vi rekommenderar att du använder ytterligare en **fast och krossäker kartong** som är vadderad med styrenplast, papper eller liknande. Transportskador som orsakats av bristfällig förpackningen får avsändaren stå för.

Reklamationsblankett:

1) Transportskada	2) Defekt produkt	3) Problem med installation och funktion
<ul style="list-style-type: none">• Kontrollera genast innehållet i ditt paket och meddela speditören (bud/transport-firma)• Använd inte skadade varor!• Be speditören om en skriftlig bekräftelse av skadorna.• Anmäl snarast reklamationen per telefon till din återförsäljare. Han kommer att meddela dig hur du ska agera i ärendet.• Om transportförpackningen har skadats, använd en extra täckande kartong. Glöm inte att bifoga skadebekräftelsen signerad av speditören!	<ul style="list-style-type: none">• Den underförstådda garantiperioden är 2 år. Kontakta din återförsäljare i fall av felaktiga eller bristfälliga artiklar eller om tillbehör saknas. Han kommer att diskutera med dig i det enskilda fallet och försöka hitta en snabb lösning.• För returer inom Tyskland kommer du att få ett RMA-nummer från tillverkaren.• Alla returer måste packas i originalförpackningen med tillhörande tillbehör. Vänligen packa om varorna för att undvika skador. Vid felaktig leverans, vänligen använd inte denna artikel!	<ul style="list-style-type: none">• Vänligen läs noggrant bruksanvisningen och beakta monteringsinstruktionerna.• Din återförsäljare bör vara den första kontaktpersonen eftersom han känner produkten och vet vilka problem som kan uppstå.• Vid funktionsproblem med en artikel kontrollera först om det finns en tydlig materialdefekt. Vår kvalitetssäkringssystem minskar tekniska fel hos nya apparater till nästan noll.