

DR-HO'S
motionciser
III FIT

Dr. Michael Ho



Gebruikershandleiding | P. 2



Manuel d'instructions | P. 9

Dank u



En gefeliciteerd met uw DR-HO'S MotionCiser® Fit, een innovatief apparaat voor passieve bewegingsoefening terwijl u zit en relaxt. We vinden het fijn te zien dat u uw welzijn belangrijk vindt. We wensen u jarenlang plezier met DR-HO'S MotionCiser®!

DR-HO'S MotionCiser®

- maakt de gewrichten van uw voeten en enkels losser;
- ontspant uw voet- en beenspieren;
- simuleert een loopbeweging door de voeten en enkels te bewegen;
- houdt uw voeten comfortabel warm.

DR-HO'S MotionCiser® heeft:

- tien instellingen, zodat u zelf de gewenste intensiteit kunt kiezen
- een effectieve warmtefunctie, in te stellen van 30 °C tot 50 °C
- een makkelijk leesbaar leddisplay
- een handvat om het apparaat met één hand te verplaatsen
- een afstandsbediening, voorover buigen is niet nodig
- een robuust en duurzaam ontwerp, om lang van te genieten
- stille werking

Aanbevolen voor mensen van alle leeftijden

- die veel zitten
- en/of thuis willen genieten van een ontspannende voet- en beenmassage!



Voorzorgsmaatregelen en contra-indicaties

- Maakt u zich zorgen over uw gezondheid of twijfelt u of de MotionCiser voor u geschikt is, raadpleeg dan voor gebruik eerst uw arts.
- Gebruik de MotionCiser niet als u botbreuken heeft, postoperatief bent of andere gezondheidsproblemen heeft die ongeschikt voor beweging zijn.
- Epileptische aanvallen kunnen door vele factoren worden veroorzaakt, waaronder trillingen. Heeft u last van epilepsie, raadpleeg dan uw arts voor gebruik.
- Ervaart u tijdens of na het gebruik enig ongemak, stop dan en neem een dag of twee rust. Als het ongemak aanhoudt, stop dan met het gebruik van het apparaat.

BELANGRIJKE VEILIGHEIDSinSTRUCTIES

Bij het gebruik van elektrische apparatuur dient u altijd elementaire veiligheidsinstructies in acht te nemen.

Let op

- Om het risico op een elektrische schok te vermijden mag u het apparaat, het netsnoer en de stekker NOOIT in water of andere vloeistoffen dompelen.
 - Laat het apparaat nooit onbewaakt achter!
 - Dit apparaat mag niet door kinderen worden gebruikt. Houd het apparaat en het snoer buiten het bereik van kinderen. Het is geen speelgoed.
- Controleer voor gebruik of de netspanning ter plaatse overeenkomt met de specificaties zoals getoond onderop de MotionCiser®. Het is verboden om het apparaat met een adapter of transformator te gebruiken; dit leidt tot verval van de garantie.
 - Niet aan het netsnoer trekken, het niet buigen, niet beschadigen of in aanraking laten komen met hete oppervlakken. Controleer zowel netsnoer als stekker regelmatig op tekenen van schade of slijtage en is daarvan sprake, gebruik het apparaat dan niet meer en laat de onderdelen door een deskundige vervangen.
 - Als het apparaat niet goed functioneert, gevallen of beschadigd is, raadpleeg dan de klantenservice.
 - Gebruik de MotionCiser® alleen binnenshuis en altijd op een vlakke ondergrond.
 - Dit apparaat mag alleen worden gebruikt, beheerd en schoon gemaakt door personen met verminderde lichamelijke, sensorische of geestelijke vermogens of gebrek aan ervaring en/of kennis, mits dit gebeurt onder toezicht en zij geïnstrueerd zijn over het veilige gebruik van het apparaat en de daaraan verbonden risico's hebben begrepen.
 - Ga nooit op het apparaat staan; u dient de MotionCiser® comfortabel en voor uw voeten te gebruiken.
 - Advies: Schakel de MotionCiser UIT en haal de stekker uit het stopcontact, na elk gebruik en voordat u het apparaat schoon maakt. **Doe dit als volgt:** pak de stekker vast (niet het snoer) en trek deze uit het stopcontact. Trek nooit aan het netsnoer.

Disclaimer: producten en apparaten van DR-HO'S zijn niet bedoeld voor het diagnosticeren, behandelen of genezen van aandoeningen. Raadpleeg bij gezondheidsproblemen uw arts voor de juiste diagnose en behandeling.

INHOUD

- Specificaties & technische data
- Functies
- Gebruik van het bedieningspaneel
- Gebruik van de afstandsbediening
- Batterij wisselen
- Garantie & communicatie

SPECIFICATIES & TECHNISCHE DATA

1. Bedieningspaneel
2. Kunststof pedaal
3. Behuizing
4. EVA*-pedaal
5. Aansluiting
6. Afstandsbediening
7. Adapter
8. Schroevendraaier
9. Aansluitpunten voor armtrainingsbanden (10)



*EVA is een afkorting van ethyleenvinylacetaat. De zwarte schuimmatjes op de twee voetpedalen zijn hiervan gemaakt. EVA is een duurzaam materiaal en biedt een comfortabel, schokdempend effect.

Informatie apparaat

Model.....	XJ-F-30
Vermogen.....	60W
Amplitude.....	4mm
Motorsnelheid.....	1600r/min – 3500r/min
Intensiteitsstanden.....	0-10
Instellingen temperatuur.....	30°C – 50°C
Afmetingen product.....	33 x 38 x 12,5 cm
Afmetingen verpakking.....	40,5 x 38,5 x 17,5 cm
Nettogewicht / Brutogewicht.....	3kg / 4,5kg
Fitness standaard en klasse.....	EN ISO 20957-1; HC
Max. gebruikersgewicht (zittende positie).....	40kg

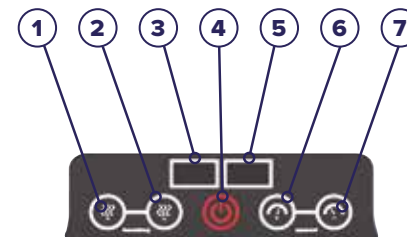
Ecodesign-informatie van externe adapter

Fabrikant.....	Xiamen Eahunt Electronics Co., Ltd. Room 755,
.....	Venture Building, Venture Park, Torch High-tech
.....	one, Xiamen, Fujian, P.R. China
Typeaanduiding.....	EA048-2400-2000WG
Voedingsspanning, Voedingsfrequentie.....	100-240V; 50/60 Hz
Uitgangsspanning / -stroom, Uitgangsvermogen.....	24.0 V ; 2.0 A; 50,4 W
Gemiddelde actieve efficiëntie.....	84%
Efficiëntie bij lage belasting (10 %).....	79%
Energieverbruik in niet-belaste toestand.....	0,75W

FUNCTIES

Bedieningspaneel

1. Temperatuur verhogen
2. Temperatuur verlagen
3. Weergave temperatuur
4. Aan-uit
5. Weergave snelheid
6. Snelheid verhogen
7. Snelheid verlagen



Afstandsbediening

1. Aan- en uitknop
2. Snelheid verhogen
3. Temperatuur verhogen
4. Snelheid verlagen
5. Temperatuur verlagen



GEBRUIK VAN HET BEDIENINGSPANEEL



- A. Druk op de  knop om het apparaat aan (en uit) te zetten.

Het apparaat is uitgerust met een voorgeprogrammeerde instelling van 30 minuten waarna de MotionCiser automatisch uitschakelt.

Door de repeterende beweging worden de voet- en enkelgewrichten losgemaakt. De beweging die de MotionCiser® maakt, boost de beweging na die de voet-, enkel- en kuitspieren maken tijdens het lopen.

Gebruiksadvies: 30 minuten per keer, twee- of driemaal per dag indien u niet dagelijks een wandeling maakt.

Stel de snelheid in (stand 1 tot 10)

Bij een lage snelheid kunnen uw benen zich ontspannen door een lichte massage van uw voeten tot aan uw heupen. Hoe hoger de stand des te sterker de vibraties en hoe groter het massagegevoel.

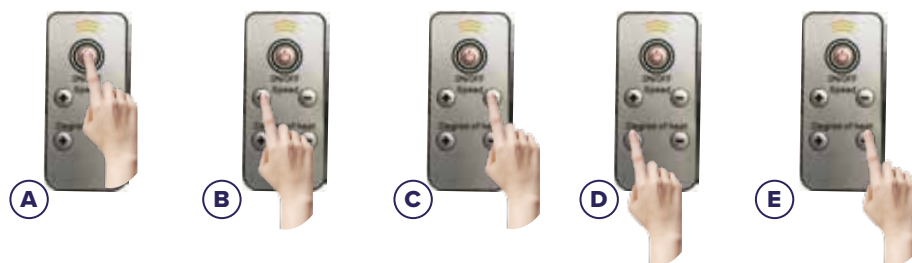
- B. Druk op de  knop om de snelheid te verhogen.
- C. Druk op de  knop om de snelheid te verlagen.

Stel de temperatuur in (30°C, 35°C, 40°C, 45°C, 50°C)

Met de unieke warmtefunctie van DR-HO'S MotionCiser® blijven de voeten warm en comfortabel.

- D. Druk op de  knop om de temperatuur te verhogen.
- E. Druk op de  knop om de temperatuur te verlagen.

GEBRUIK VAN DE AFSTANDSBEDIENING



- A. Druk op de  knop om het apparaat aan (en uit) te zetten.

Stel de snelheid in (stand 1 tot 10)

- B. Druk op de  knop om de snelheid te verhogen.
- C. Druk op de  knop om de snelheid te verlagen.

Stel de temperatuur in (30°C, 35°C, 40°C, 45°C, 50°C)

- D. Druk op de  knop om de temperatuur te verhogen.
- E. Druk op de  knop om de temperatuur te verlagen.



Opmerking:

Verwijder het plastic beschermfolie uit de afstandsbediening voor het eerste gebruik om de batterij te activeren.

Opmerking:

De afstandsbediening werkt op een CR2025-batterij.

DE BATTERIJ VERVANGEN

1. Verwijder de batterij



Verwijder eerst het schroefje.



Druk het palletje aan de onderkant van de afstandsbediening in en verwijder tegelijkertijd de batterijhouder.

2. Vervang de batterij



Plaats de nieuwe batterij in de houder met de juiste zijde omhoog.

3. Plaats de batterij



Klik de batterijhouder terug in de afstandsbediening en sluit af met het schroefje.

GARANTIE & COMMUNICATIE

Garantie: één jaar tegen fabrieks- en materiaalfouten. Alle gebreken die zijn ontstaan door ondeskundige behandeling, beschadiging of reparatiepogingen zijn uitgesloten van garantie. Dit geldt ook voor de normale slijtage. Deze garantie heeft geen invloed op geldende wettelijke rechten.

Heeft u vragen, klachten, suggesties, wensen? Neemt u dan contact op met of bezoek de website van uw leverancier.

Geïmporteerd en gedistribueerd door OCG Consumer Products B.V.
Eemnesserweg 11-10, 1251 NA Laren, Nederland
klantenservice@drho.nl
www.drho.nl
www.drho.be



Tevreden met uw DR-HO'S MotionCiser? Deel uw posts, stories, tips & tricks met andere gebruikers! Like en volg ons via @drho.nl of drho.be & tag uw berichten met

#MyDrHo #DrHoLovers #DrHoNow

BEWAAR DEZE INSTRUCTIES!

ALLEEN VOOR HUISHOUELIJK EN BINNENSHUIS GEBRUIK.



DEZE MARKERING GEEFT AAN DAT DIT PRODUCT IN DE EU NIET MET ANDER HUISHOUELIJK AFVAL MAG WORDEN WEGGEGOOID. OM MOGELIJKE SCHADE AAN HET MILIEU OF DE MENSELIJKE GEZONDHEID DOOR VERKEERDE AFVALVERWIJDERING TE VOORKOMEN, MOET U DEZE OP VERANTWOORDE WIJZE RECYCLEN EN ZO DUURZAAM HERGEBRUIK VAN MATERIAALBRONNEN TE BEVORDEREN. GEBRUIKT U DE RETOURPROCEDURE OM UW GEBRUIKTE APPARAAT TERUG TE STUREN OF NEEMT U CONTACT OP MET DE WINKEL WAAR U HET PRODUCT HEBT GEKOCHT. DAAR KUNNEN ZE HET APPARAAT MILIEUVRIENDELIJK AFVOEREN OF RECYCLEN.

Merci



Nous vous remercions d'avoir acheté le DR-HO'S MotionCiser® Fit, l'appareil de massage bien-être et de mouvement passif pour vos jambes et vos pieds, à utiliser en étant assis et détendu. Nous sommes ravis que vous ayez choisi d'optimiser votre bien-être et nous vous souhaitons des années de plaisir et de détente !

DR-HO'S MotionCiser®

- aide à relâcher les articulations du pied et de la cheville ;
- détend les muscles de la jambe et du pied ;
- bouge les pieds et les chevilles pour simuler la marche ;
- gardez vos pieds au chaud et confortable.

Le MotionCiser® comprend :

- dix niveaux d'intensité
- une chaleur apaisante, réglable de 30 °C à 50 °C
- un écran de commande LED
- une télécommande
- un design robuste et durable
- une poignée pour transporter facilement l'appareil d'une seule main
- un fonctionnement silencieux

Recommandé pour tous les âges

- ceux qui mènent une vie sédentaire et/ou
- ceux qui apprécient un massage apaisant du pied et de la jambe !



Precautions et contre-indications

- N'utilisez pas votre appareil DR-HO'S MotionCiser si vous avez des fractures, si vous avez subi une intervention chirurgicale ou si vous avez d'autres problèmes de santé qui ne vous permettent pas de bouger.
- Les crises épileptiques peuvent être déclenchées par de nombreux facteurs, y compris les vibrations. Si vous souffrez d'épilepsie, veuillez consulter votre médecin avant d'utiliser le MotionCiser.
- Si vous ressentez une gêne pendant ou après l'utilisation, arrêtez et reposez-vous pendant un jour ou deux avant de l'utiliser à nouveau. Si la gêne persiste, arrêtez d'utiliser l'appareil.
- Consultez toujours votre médecin si vous avez des problèmes de santé avant d'utiliser l'appareil.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

L'utilisation d'un appareil électrique doit toujours se faire en respectant certaines consignes de sécurité.

ATTENTION !

- Afin d'éviter le risque d'électrocution, ne JAMAIS immerger la base, le cordon ou la fiche dans l'eau ou tout autre liquide.
- Ne jamais laisser l'appareil sans surveillance !
- Les enfants doivent être tenus éloignés de l'appareil et le cordon. L'appareil n'est pas un jouet !

1. Avant de brancher l'appareil, vérifier que les spécifications électriques locales sont compatibles avec les informations du MotionCiser®. Il est interdit d'utiliser l'appareil avec un adaptateur ou un transformateur, cela annulera la garantie.
2. Ne pas tirer, tordre ou maltraiter le cordon y ni le laisser toucher à des surfaces chaudes. Inspecter régulièrement le cordon et la prise électrique pour s'assurer qu'ils ne soient pas endommagés et ne jamais utiliser l'appareil avec un cordon ou une fiche endommagé. Svp remplacez par le fabricant ou un mandataire autorisé.
3. Si l'appareil fait défaut, tombe ou s'endommage d'une autre façon, arrêter l'utilisation et contacter le service Clientèle.

4. Ne pas utiliser à l'extérieur, ne pas l'exposer aux conditions météorologiques changeantes et il faut toujours utiliser l'appareil sur une surface plane.
 5. Cet appareil peut être seulement utilisé par des personnes aux capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou n'ayant pas suffisamment d'expérience ou de connaissances, s'ils sont surveillés et ont été instruits du mode d'emploi et s'ils comprennent les risques.
 6. Ne pas se tenir debout sur l'appareil. Uniquement positionnez vos pieds lorsque vous êtes en position assise, comme sur un repose-pied.
 7. Gardez vos mains et pieds hors de l'espace entre les pédales.
 8. Conseil : Éteignez le MotionCiser et débranchez-le après chaque utilisation et avant le nettoyage.
- Procédez comme suit :** retirez de la prise en saisissant la fiche (et non le cordon). Ne tirez jamais sur le cordon d'alimentation.

Clause de non-responsabilité : Les appareils DR-HO'S n'ont pas pour but de diagnostiquer, traiter ou soigner les maladies. En cas de problèmes de santé, consultez votre médecin pour obtenir le diagnostic et le traitement approprié.

SOMMAIRE

- Spécifications et caractéristiques techniques
- Caractéristiques
- Utilisation du panneau de commande
- Utilisation de la télécommande
- Changement de pile
- Garantie et communications

SPÉCIFICATIONS ET CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

1. Panneau de commande
2. Pédale en plastique
3. Coque
4. Pédale en EVA*
5. Prise
6. Télécommande
7. Adaptateur
8. Tournevis
9. Point de connexion pour les bandes de résistance (10)



*EVA signifie : éthylène de vinyle et d'acétate. Il s'agit de la mousse noire utilisée sur les 2 zones d'appui du pied. Elle est particulièrement durable et procure un effet amortissant confortable.

Informations d'appareil

Modèle	XJ-F-30
Puissance	60W
Amplitude	4mm
Vitesse du moteur	1600r/min – 3500r/min
Niveau	0-10
Chauffage	30°C – 50°C
Dimensions du produit	33 x 38 x 12,5 cm
Dimensions de l'emballage	40,5 x 38,5 x 17,5 cm
Poids net / Poids brut	3kg / 4,5kg
Norme et classe fitness	EN ISO 20957-1 ; HC
Poids max de l'utilisateur (position assise)	40kg

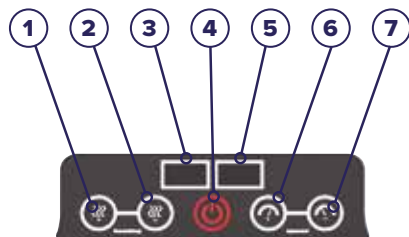
Informations d'écoconception du chargeur externe

Fabricant	Xiamen Eahunt Electronics Co., Ltd. Room 755, Venture Building, Venture Park, Torch High-tech Zone, Xiamen, Fujian, P.R. China
Modèle	EA048-2400-2000WG
Tension et fréquence du CA d'entrée	100-240V ; 50/60 Hz
Tension, courant et puissance de sortie	24.0 V ; 2.0 A ; 50,4 W
Rendement moyen en mode actif	84%
Rendement à faible charge (10 %)	79%
Consommation électrique hors charge	0,75W

CARACTÉRISTIQUES

Panneau de commande

1. Augmenter la température
2. Baisser la température
3. Écran de température
4. Puissance
5. Écran de vitesse
6. Augmenter la vitesse
7. Baisser la vitesse



La télécommande

1. Bouton marche / arrêt
2. Augmenter la vitesse
3. Augmenter la température
4. Baisser la vitesse
5. Baisser la température



UTILISATION DU PANNEAU DE COMMANDE



- A. Appuyez sur le bouton  pour l'allumer, appuyez de nouveau pour l'éteindre.

Les mouvements de rotation rapides et répétés aideront les articulations de votre pied et de votre cheville tout en générant des mouvements dans les muscles du mollet, ce qui favorise le bien-être de jambes et pieds.

Le mouvement de rotation créé par le MotionCiser® simule le mouvement du pied, de la cheville et des muscles

du mollet tout comme une personne qui marche.

Le MotionCiser est muni avec un mode qui éteindra automatiquement l'appareil après 30 minutes.

Nous vous recommandons d'utiliser l'appareil pendant 30 minutes à la fois, deux ou trois fois par jour si vous ne faites pas de marche quotidienne.

Réglez la vitesse (niveau 1 à 10)

À vitesse basse, le MotionCiser détendra et réconfortera vos pieds et vos jambes jusqu'à vos hanches. À mesure que les réglages de vitesse augmentent, les mouvements passifs rapides créeront plus intenses effets de massage par vibration.

- B. Appuyez sur le bouton  pour augmenter la vitesse.
- C. Appuyez sur le bouton  pour baisser la vitesse.

Modifier la température (30°C, 35°C, 40°C, 45°C, 50°C)

La fonction de chauffage unique du MotionCiser® de DR-HO'S garde vos pieds au chaud tout en leur offrant du confort.

- D. Appuyez sur le bouton  pour augmenter la température.
- E. Appuyez sur le bouton  pour baisser la température.

UTILISATION DE LA TÉLÉCOMMANDE



- A. Appuyez sur le bouton  pour l'allumer, appuyez de nouveau pour l'éteindre.

Réglez la vitesse (niveau 1 à 10)

- B. Appuyez sur le bouton  pour augmenter la vitesse.
- C. Appuyez sur le bouton  pour baisser la vitesse.

Modifier la température (30°C, 35°C, 40°C, 45°C, 50°C)

- D. Appuyez sur le bouton  pour augmenter la température.
- E. Appuyez sur le bouton  pour baisser la température.



CHANGEMENT DE PILE

1. Retirez la pile



Tout d'abord, retirez la vis.

2. Remplacez la pile



Placez la nouvelle pile en respectant la polarité et fermez-la avec la vis.

3. Installez la pile



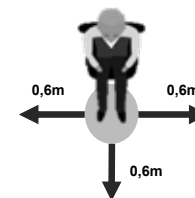
Appuyez sur le bas de la télécommande et retirez le support de pile en même temps.



Réencliquetez le porte-pile dans la télécommande puis refermez avec la vis.

ATTENTION :

Utilisez l'appareil sur une surface plane, stable et sèche, en prenant soin de protéger votre sol ou votre tapis. Pour votre sécurité, assurez vous de laisser au moins 0,6 mètre d'espace libre autour de la zone d'exercice durant l'utilisation.



GARANTIE ET COMMUNICATION

Garantie : un ans contre les défauts de fabrication et de matériaux. Tout défaut imputable à une utilisation non conforme, à une détérioration ou à des tentatives de réparation est exclu de la garantie. L'usure normale est également exclue de la garantie.

Cette garantie n'affecte aucunement les droits dont vous bénéficiez aux termes de la législation actuellement en vigueur.

Si vous avez des questions, contactez ou envoyez un email à votre fournisseur.

Importé et distribué par OCG Products B.V.
Eemnesserweg 11-10, 1251 NA Laren, les Pays-Bas
E : klantenservice@drho.be, www.drho.be



Êtes-vous satisfait de votre DR-HO'S produit ? Partagez vos posts, histoires, trucs etc et likez et suivez-nous @drho.fr & tag vos posts avec **#MyDrHo #DrHoLovers #DrHoNow**

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS.

SEULEMENT POUR L'UTILISATION DOMESTIQUE À L'INTÉRIEUR.



Veuillez lire et comprendre cette notice avant l'utilisation de l'appareil. Conserver cette notice pendant toute la durée de vie de l'appareil. Une utilisation incorrecte peut présenter un danger. Utilisez ce produit uniquement pour l'usage auquel il est destiné tel que décrit dans le manuel. Cet appareil est destiné à être utilisé en tant qu'appareil de massage de confort et bien être. Il doit être utilisé dans un cadre domestique et non pas à des fins médicales ou commerciales.



CETTE MARQUE INDIQUE QUE LE PRODUIT NE DOIT PAS ÊTRE JETÉ AVEC LES AUTRES DÉCHETS MÉNAGERS SUR LE TERRITOIRE DE L'UNION EUROPÉENNE POUR ÉVITER DE NUIRE À L'ENVIRONNEMENT OU À LA SANTÉ HUMAINE, EN RAISON DE L'ÉLIMINATION INCONTRÔLÉE DE DÉCHETS, RECYCLEZ CET APPAREIL DE MANIÈRE RESPONSABLE AFIN D'OPTIMISER UNE RÉUTILISATION DURABLE DES RESSOURCES MATÉRIELLES. POUR QUE VOTRE APPAREIL SOIT RECYCLÉ, VEUILLEZ UTILISER LES SYSTÈMES DE RÉCUPÉRATION ET DE COLLECTE, OU CONTACTEZ LE COMMERÇANT QUI VOUS L'A VENDU. IL PEUT PROCÉDER AU RECYCLAGE DU PRODUIT EN TOUTE SÉCURITÉ POUR L'ENVIRONNEMENT.



Uw **persoonlijke massage** thuis

Votre massage personnel à domicile !

@drho @drhonow

