



motionsolution

full spine stretch & mobilization mat



Dr. Michael Ho



Spine Care

De oplossing voor een
soepele en sterke rug



Gebruikershandleiding



Manuel d'instructions

Beste mensen,

Dank u voor het kiezen van mijn DR-HO'S MotionSolution Mat. Ik waardeer uw vertrouwen in mij!

Ik heb deze stretch- en ontspanningsmat ontwikkeld op basis van meer dan 30 jaar klinische ervaring in de behandeling van patiënten met pijnlijke en stijve ruggen. U zult genieten van het gemak waarmee u de mat kunt gebruiken en van het ongelooflijke comfort en de verlichting die het biedt, zowel tijdens als na het gebruik ervan.

De DR-HO'S MotionSolution Mat is ontworpen om spanning en ongemak te verlichten in uw hoofd, nek, bovenste schouders, middenrug, onderrug en heupen. Het biedt een van de meest comfortabele en plezierige oplossingen voor een stijve en pijnlijke rug.

De zachte, mobiliserende bewegingen helpen bij het strekken en ontspannen van uw wervelspielen, gewrichten en weke delen, wat span-

ning, stijfheid en pijn precies op de gewenste plaatsen verlicht.

Voor het hoofd, de nek en de

bovenste schouders: De flexie en extensie, rotaties van links naar rechts en de geleidelijke schud- en schokbewegingen van de mat helpen spanning, pijn en stijfheid in uw nek en schouders los te maken bij elke beweging.

Voor de bovenrug en houding: De mat maakt draaiende bewegingen, tilt en strekt uw boven- en middenrug, waardoor een afhangende houding verminderd wordt en eventuele krommingen in de bovenrug worden aangepakt. Na de behandeling voelt u zich fijn en wordt het gemakkelijker om rechtop te staan.

Voor de onderrug en heupen: De verwarmde ondersteuning onder de boog van uw rug warmt uw spieren op en maakt ze los. De mat tilt uw rug vervolgens geleidelijk op met zachte pauzes en schokjes, wat

zorgt voor een geweldige stretch en extensie. Daarnaast duwt en trekt de mat aan uw heupen, waarbij uw onderrug draait en roteert om de spieren, gewrichten en weke delen los te maken die stijfheid en pijn veroorzaken in uw rug en heupen. De combinatie van warmtebehandeling, progressieve tractie en passieve stretching voelt geweldig aan, vooral voor iedereen met chronische rug- of schijfproblemen.

Ik raad u aan om de MotionSolution Mat regelmatig te gebruiken om een gezonde bewegingsvrijheid te behouden en de gezondheid van uw rug te bevorderen. Mag ik u adviseren om het voor het slapengaan en in de ochtend te gebruiken? Zodat uw rug de hele dag prettig aanvoelt. Elke sessie kan 20 tot 30 minuten duren, of zelfs langer als u dat wilt. Het is een medicijnvrije behandeling die dagelijks kan worden gebruikt en zonder bijwerkingen is. U zult zich tijdens het gebruik van de mat enorm ontspannen voelen, en na elke behandeling zult u rechtop staan met een betere houding, u los en soepel voelen, en klaar zijn om gemakkelijker te bewegen.

Het is mijn doel dat u dankzij de DR-HO'S MotionSolution Mat, wanneer u wilt, uw rug zult kunnen strekken en ontspannen om volop van het leven te genieten!

Met warme groet,
Dr. Michael Ho

P.S. Lees deze handleiding zorgvuldig door en bewaar hem op een veilige plek voor toekomstig gebruik. Als u hulp nodig heeft, kunt u contact opnemen met het DR-HO'S supportteam onder vermelding van uw productmodelnummer.



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 de MotionSolution® Mat, netsnoer en de stekker NOOIT in water of andere vloeistoffen dompelen, noch het systeem aan direct zonlicht of hoge temperaturen blootstellen.
- Laat de MotionSolution Mat nooit onbewaakt achter!
- Gebruik het alleen waarvoor het is bedoeld.
- Kinderen mogen de MotionSolution niet gebruiken. Houd het systeem, snoer en stekker buiten het bereik van kinderen; het is geen speelgoed.

1. Controleer voor gebruik of de netspanning ter plaatse overeenkomt met de specificaties zoals vermeld in deze handleiding. Het is verboden om de mat met een adapter of transformator te gebruiken; dit leidt tot verval van de garantie.
2. 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, stop het gebruik van het

systeem en laat het door een deskundige repareren of neem contact op met de klantenservice van uw leverancier.

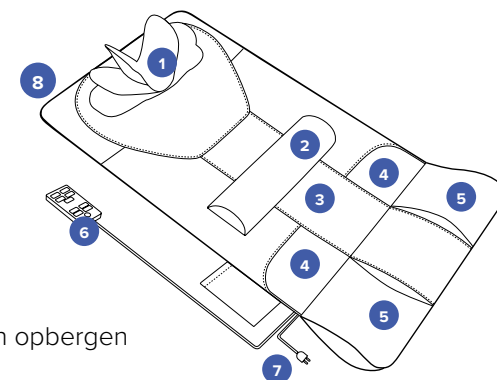
3. Als het systeem niet goed functioneert of beschadigd is, raadpleeg dan de klantenservice.
4. Gebruik de MotionSolution Mat alleen binnenshuis en op een vlakke ondergrond.
5. Dit apparaat mag alleen worden gebruikt, beheerd en schoon gemaakt door personen met verminderde lichamelijke, sensorische of geestelijke vermogens of gebrek aan ervaring en/of kennis, mits dit gebeurt onder toezicht en zij geïnstrueerd zijn hoe het systeem veilig te gebruiken en zij de risico's van gebruik, de voorzorgsmaatregelen en contra-indicaties hebben begrepen.
6. Ga nooit op de MotionSolution Mat staan; u dient er comfortabel met uw rug op te liggen.
7. Na elk gebruik: schakel de MotionSolution UIT en haal de stekker uit het stopcontact (niet aan het snoer trekken).
8. Neem contact op met de klantenservice van uw leverancier mocht u problemen met het gebruik of vragen hebben.

INHOUD PAKKET

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

PRODUCTDIAGRAM

1. Nekmobilisator
2. Ruggesteunkussen met warmtefunctie
3. Rugmobilisator
4. Blauwe zone
5. Zone voor de achterkant bovenbenen
6. Afstandsbediening
7. Netsnoer met stekker
8. Rits, om de mat compact te kunnen opbergen



De Nekmobilisator en het rode Ruggesteunkussen (met de warmtefunctie) zijn verstelbaar en kunnen omhoog of omlaag worden geschoven, zodat ze goed aansluiten op respectievelijk uw nek en de boog van uw rug.

De verhoogde delen op de mat (5) bieden steun aan de dijen, maar creëren geen beweging; ze huisvesten de luchtpompen en bieden een comfortabele rustplek voor uw benen.

PRODUCTSPECIFICATIES

Productcode Model	H08646 MSM-8801
Naam	DR-HO'S MotionSolution Mat
Voltage	12V  2,5A
Default timer	10±1 minuten
Functies	Specifieke behandeling voor Nek / Schouders, Middenrug en Onderrug, plus 4 selecteerbare voorgeprogrammeerde bewegingsprogramma's.
Materialen	Vegan Leer, Suède, Wol
Afmeting	120 x 60 cm
Gewicht	4,68 kg

VOORZORGSMAATREGELEN EN CONTRA-INDICATIES

- Gebruik de MotionSolution Mat niet als u botbreuken heeft, recent bent geopereerd, last heeft van huidzweren of andere gezondheidsproblemen die warmte of bewegingsoefeningen voor de wervelkolom ongeschikt maken.
- 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.
- Zoals altijd, raadpleeg uw arts over eventuele gezondheidsproblemen

of zorgen voordat u met nieuwe oefeningen begint, deze mat gebruikt of nieuwe apparaten probeert.

Disclaimer:

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

HOE U OP DE MAT GAAT LIGGEN

1. Positioneer uw billen op de twee blauwe zones.
2. Ga rustig liggen, met uw knieën gebogen of uw benen gestrekt.
3. Zorg ervoor dat de rode Ruggesteun (met de warmtefunctie) zich in de boog van uw onderrug bevindt door deze omhoog of omlaag te schuiven.
4. Zorg ervoor dat de Nekmobilisator uw nek ondersteunt door deze omhoog of omlaag te schuiven, afhankelijk van uw lengte.

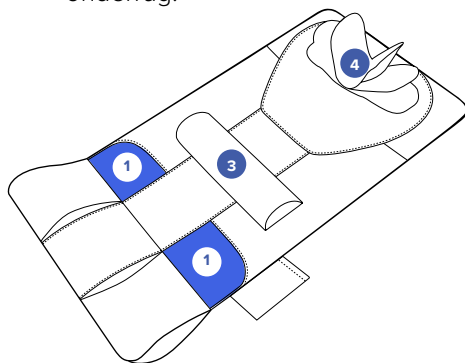
Opmerking: Experimenteer met verschillende posities om de meest comfortabele uitlijning voor uw wervelkolom te vinden.

De beste manier om van de mat (en uit bed) te komen:

1. Draai op uw zij, zodat uw benen over de rand van het bed of de bank hangen.
2. Duw uzelf omhoog met uw elleboog en uw andere hand.



Deze methode is eenvoudig en het beste voor uw nek en onderrug!



BEOOGD GEBRUIK

De DR-HO'S MotionSolution Mat is een passieve stretch- en ontspanningsmat, ontworpen om de spieren, gewrichten en zachte weefsels langs uw wervelkolom te strekken en te ontspannen. De mat helpt uw wervelkolom los te maken, zodat deze prettig en comfortabel aanvoelt.

De mat is ontworpen met Body Mobilizers, strategisch geplaatst om automatisch, sequentieel en continu specifieke delen van uw wervelkolom in zes richtingen te bewegen. Dit omvat flexie en extensie, rotatie naar rechts en links, en draaiing naar rechts en links, samen met iets dat u waarschijnlijk nog nooit eerder heeft ervaren: Progressieve Verlenging met een zachte op en neer bewegingen. Het voelt geweldig om uw wervelkolom op deze manier verlengd, passief bewogen en gestrekt te hebben in al deze verschillende richtingen.

Uitgevonden door Dr. Michael Ho, Doctor in de Chiropractie, is deze mat zo geprogrammeerd dat het de wervelkolom beweegt en stretcht op een manier die vergelijkbaar is met de

behandeling door een professionele wervelkolomtherapeut. Daarnaast bevat de DR-HO'S MotionSolution Mat een speciale verwarmde ruggesteun die de spieren in de onderrug verwarmt en ontspant. Tegelijkertijd wordt de onderrug opgetild met een unieke progressieve tractie verlengingsbeweging. De combinatie van warmte en tractie werkt om:

- strakke spieren te strekken,
- stijve gewrichten te openen,
- elasticiteit in ligamenten en pezen te herstellen, en
- tussenwervelschijven te ontlasten.

Dit zorgt ervoor dat uw rug ontspannen en comfortabel gaat aanvoelen, om bij te dragen aan een betere fysieke gezondheid, verbeterde sportprestaties en een hogere levenskwaliteit door gemakkelijker te kunnen bewegen en ongemak te verminderen.

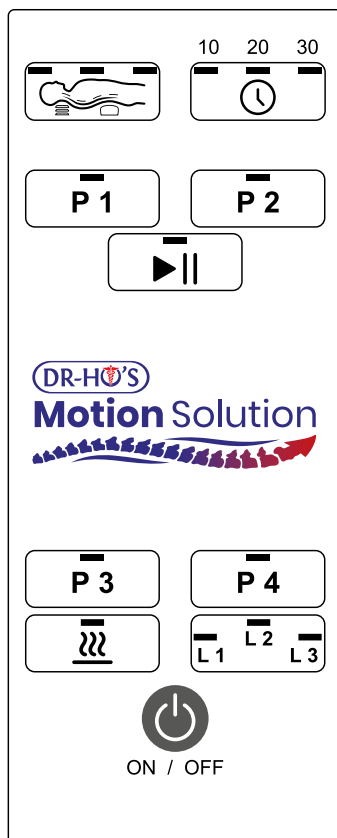
Advies:

We bevelen u aan om de MotionSolution 20 tot 30 minuten per sessie te gebruiken, en langer indien gewenst.

INSTRUCTIES STAP VOOR STAP

U kunt de mat gebruiken met de standaardinstellingen, óf u kunt specifieke segmenten van de wervelkolom selecteren om te behandelen. U kunt ook kiezen voor een van de vier automatisch gemoduleerde programma's: P-1, P-2, P-3 of P-4.

Er zijn drie intensiteitsniveaus en opties voor een behandelingsduur van 10, 20 of 30 minuten, allemaal met een automatische uitschakelfunctie.



Druk eerst op deze knop  om de stroom in te schakelen. De mat komt in de stand-by modus met de standaardinstelling van Programma P1, die een gemiddelde intensiteit heeft en een behandelingsduur van 10 minuten.

Om de behandeling te starten met deze standaardinstelling, drukt u een tweede keer op deze  knop.

U kunt ook voor gepersonaliseerde behandelingen kiezen door de onderstaande knoppen te gebruiken:



Druk op deze knop als u een specifiek gebied van de wervelkolom wilt behandelen. Het lampje zal oplichten voor een van de volgende zones:

- Nek & schouders,
- Boven- & middenrug,
- Onderrug & heupen.



Druk op deze knop om een behandelingsduur te kiezen: 10, 20 of 30 minuten.

Druk op een van de 4 knoppen om een specifiek programma te selecteren: P1, P2, P3 of P4:



P1 Body Extension Motion

Profiteer van de voorgeprogrammeerde instelling 'Body Extension Motion', die zich richt op het verlenen van de wervelkolom om spanning, stijfheid en pijn te verlichten.

P2 Body Waving Motion

Het automatische programma 'Body Waving Motion' richt zich op het herstellen van de gewrichtsbewegingen van de wervelkolom, het verlichten van de gewrichten en spieren, en het helpen herstellen van flexibiliteit en behendigheid.

P3 Body Twisting Motion

Ervaar de voordelen van de voorgeprogrammeerde instelling 'Body Twisting Motion' dat zich richt op het rekken en loslaten van strakke ligamenten (banden) rond de wervelkolom, wat helpt bij het herstellen van elasticiteit en mobiliteit.

P4 Body Energizing Motion

De voorgeprogrammeerde instelling 'Body Energizing Motion' richt zich op schud- en op- en neergaande bewegingen met als doel om strakke vezelweefsels van oude blessures en veroudering te verlichten. Dit programma ondersteunt ook een goede houding en balanceert alle bewegingsrichtingen langs de wervelkolom.



Druk op deze knop om de werking van de mat te pauzeren. Druk opnieuw op de knop om door te gaan.



Druk op deze knop om het intensiteitsniveau te selecteren: L1, L2 of L3. Kies het niveau dat uw behandeling zo comfortabel mogelijk maakt, zodat u uw ervaring kunt aanpassen aan uw behoeften.



Druk op deze knop om de rustgevendende warmtefunctie van de ruggesteun in te schakelen. De warmte verhoogt niet alleen uw comfort, maar maakt uw behandeling ook nog effectiever. Als u denkt dat u genoeg warmte heeft gehad, drukt u gewoon nogmaals op de knop om de warmtefunctie uit te schakelen.

REINIGEN EN ONDERHOUD

- Bewaar de mat op een veilige, droge en goed geventileerde plaats.
- Vouw de mat in 3 delen samen en rits daarna de zijkant dicht om het opbergen en vervoeren te vergemakkelijken.
- Als u de mat gedurende langere tijd niet gebruikt, bedek deze dan met een stofdichte doek of

- vouw de mat in drieën en rits hem dicht en bewaar de mat idealiter in de originele verpakking om stofophoping te voorkomen.
- Koppel de mat altijd los van de stroomvoorziening voordat u gaat schoonmaken.
- Vermijd het gebruik van bijtende schoonmiddelen; gebruik in plaats daarvan een vochtige doek.

PROBLEMEN OPLOSSEN

Probleem	Oorzaak	Oplossing
Vreemde geur.	Nieuwe schuim- en hoesmaterialen kunnen een lichte geur hebben bij de eerste opening, maar dit is volkomen normaal.	Laat u de mat 24 uur luchten in een open ruimte; de geur zal dan snel verdwijnen.
Duidelijke kreukels op de mat.	Deze kunnen ontstaan bij het inpakken en het opvouwen van de mat voor verzending.	Vouw de mat eenvoudig uit en leg deze plat om de kreukels te verhelpen. Eventueel kunt u de kreukels wegwrijven.
Het oppervlak van de stof lijkt ongelijk na gebruik.	Dit kan het geval zijn als er lucht in de Body Mobilizers achterblijft.	Druk met een wrijvende beweging voorzichtig op de mat om eventuele luchtballen vrij te laten komen.
De mat stopt te functioneren.	Houd er rekening mee dat de mat is ontworpen om automatisch uit te schakelen zodat u niet op de tijd hoeft te letten. Deze uitschakelfunctie treedt in werking na 10, 20 of 30 minuten, afhankelijk van de tijd die u met de timer hebt geselecteerd.	Als u de sessie wilt voortzetten, druk dan gewoon op de AAN/UIT-knop om de mat opnieuw te starten.

GARANTIE & COMMUNICATIES

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.

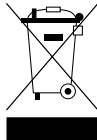
Geïmporteerd en gedistribueerd door
OCG Consumer Products B.V.
Eemnesserweg 11-10, 1251 NA Laren,
Nederland
W: www.drho.nl en www.drho.be
E: klantenservice@drho.nl



Tevreden met uw DR-HO'S MotionSolution? 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
#myflexiblespine #DrHosMotionSolution

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.

Chers amis,

Merci d'avoir opté pour mon matelas DR-HO'S MotionSolution. J'apprécie la confiance que vous m'accordez !

J'ai développé ce matelas d'étirement et de détente sur la base de plus de 30 ans d'expérience clinique dans le traitement de patients souffrant de douleurs et de raideurs dorsales. Vous apprécierez la facilité d'utilisation du matelas, ainsi que le confort et le soulagement incroyables qu'il procure, pendant et après son utilisation.

Le matelas DR-HO'S MotionSolution a été conçu pour soulager les tensions et l'inconfort au niveau de la tête, de la nuque, du haut des épaules, du milieu du dos, du bas du dos et des hanches. Il offre l'une des solutions les plus confortables et les plus agréables pour lutter contre les raideurs et les douleurs dorsales.

Les mouvements doux et mobilisateurs permettent d'étirer et de détendre les muscles de la colonne vertébrale, les articulations et les

tissus mous, soulageant ainsi les tensions, les raideurs et les douleurs exactement aux endroits souhaités.

Pour la tête, la nuque et le haut des épaules : La flexion et l'extension du matelas, les rotations de gauche à droite et les mouvements de secousses et d'à-coups graduels aident à relâcher la tension, la douleur et la raideur de votre nuque et de vos épaules à chaque mouvement.

Pour le haut du dos et la posture : Le matelas effectue des mouvements de rotation qui soulèvent et étirent le haut et le milieu du dos, réduisent la posture affaissée et corrigent les courbures du haut du dos. Après le traitement, vous vous sentirez à l'aise et il vous sera plus facile de vous tenir droit(e).

Pour le bas du dos et les hanches : Le support chauffant placé sous la voûte dorsale réchauffe les muscles et les détend. Le matelas soulève ensuite progressivement votre dos, avec de légères pauses et des

secousses, ce qui permet de l'étirer et de l'allonger de manière très agréable. En outre, le matelas pousse et tire les hanches, fait tourner et pivoter le bas du dos pour détendre les muscles, les articulations et les tissus mous qui provoquent des raideurs et des douleurs dans le dos et les hanches. La combinaison du traitement thermique, de la traction progressive et des étirements passifs est très agréable, en particulier pour les personnes souffrant de problèmes chroniques de dos ou de disques.

Je recommande d'utiliser régulièrement le matelas DR-HO'S MotionSolution pour maintenir une bonne amplitude de mouvement et favoriser la santé de votre dos. Je vous conseille de l'utiliser avant de vous coucher et le matin, pour que votre dos se sente à l'aise tout au long de la journée. Chaque séance peut durer de 20 à 30 minutes, voire plus si vous le souhaitez. Il s'agit d'un traitement non médicamenteux qui peut être utilisé quotidiennement et qui est sans effets secondaires. Vous vous sentirez extrêmement détendu(e) en utilisant le matelas et, après chaque séance, vous vous tiendrez plus droit(e) avec une meilleure posture, vous

vous sentirez détendu(e) et souple, et vous serez prêt(e) à bouger plus facilement.

Mon objectif est que grâce au matelas DR-HO'S MotionSolution, vous puissiez étirer et détendre votre dos à chaque fois que vous le souhaitez pour profiter pleinement de la vie !

Bien cordialement,
Dr. Michael Ho

P.S. Veuillez lire attentivement ce mode d'emploi et le conserver en lieu sûr pour une utilisation ultérieure. Si vous avez besoin d'aide, veuillez contacter l'équipe d'assistance de DR-HO'S en indiquant le numéro de modèle de votre produit.



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 le MotionSolution matelas, le cordon ou la fiche dans l'eau ou tout autre liquide.
- Ne jamais laisser le produit sans surveillance !
- Utilisez le MotionSolution matelas uniquement aux fins prévues.
- Gardez l'appareil et le cordon hors de portée des enfants ; le système n'est pas un jouet !

1. Avant de brancher le produit, vérifiez que la tension du réseau électrique locale est compatible avec les informations. Il est interdit d'utiliser le système avec un adaptateur ou un transformateur, sous peine d'annuler la garantie.
2. Ne pas tirer, tordre ou maltraiter le cordon, ni le laisser en contact avec des surfaces chaudes. Inspecter régulièrement le cordon et la prise électrique pour s'assurer qu'ils ne soient pas endommagés. Ne jamais utiliser le système avec un cordon ou une fiche endommagés. Faites remplacer des parties endommagées par un mandataire autorisé.

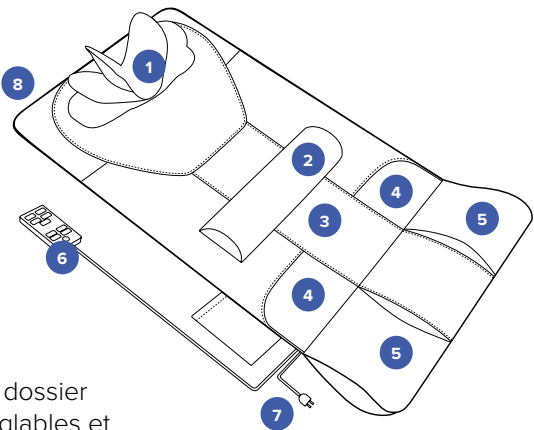
3. Si le système fait défaut, tombe ou s'endommage d'une autre façon, arrêtez l'utilisation et contactez le service Clientèle.
4. N'utilisez pas le matelas à l'extérieur et ne l'exposez pas aux conditions météorologiques changeantes.
5. Utilisez le matelas sur une surface plane, stable et sèche. Pour votre sécurité, assurez-vous de laisser au moins 0,6 mètre d'espace libre autour de la zone d'exercice durant l'utilisation.
6. Ce matelas peut être utilisé par des personnes aux capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou n'ayant pas suffisamment d'expérience ou de connaissances, uniquement s'ils sont surveillés et ont été instruits du mode d'emploi et s'ils comprennent les risques.
7. Ne vous tenez jamais debout sur le matelas à air MotionSolution. Allongez-vous sur le matelas comme décrit plus loin dans ce manuel.
8. Conseil : éteignez le MotionSolution matelas et débranchez-le après chaque utilisation et avant le nettoyage, retirez de la prise en saisissant la fiche et non le cordon.
9. Contactez votre fournisseur en cas de questions ou de problèmes.

CONTENU DE L'EMBALLAGE

- 1x matelas de massage à air DR-HO'S MotionSolution
- 1x adaptateur
- 1x mode d'emploi

DIAGRAMME DU PRODUIT

1. Mobilisateur de nuque
2. Coussin de dossier avec fonction de chaleur
3. Mobilisateur dorsal
4. Zone bleue
5. Zone pour l'arrière des cuisses
6. Télécommande
7. Cordon d'alimentation avec fiche
8. Fermeture éclair, pour un rangement facile



Le mobilisateur dorsale et le coussin de dossier rouge (avec fonction de chaleur) sont réglables et peuvent glisser vers le haut ou vers le bas pour s'adapter respectivement à votre nuque et à la cambrure de votre dos. Les sections surélevées du matelas (5) soutiennent les cuisses mais ne créent pas de mouvement ; elles abritent les pompes à air et offrent un lieu de repos confortable pour vos jambes.

SPÉCIFICATIONS DU PRODUIT

Code produit Modèle	H08646 MSM-8801
Nom	Matelas à air d'étirement et de détente DR-HO'S MotionSolution
Tension	12V  2,5A
Minuterie par défaut	10±1 minute(s)
Fonctions	Traitement spécifique pour la nuque / les épaules, le milieu et le bas du dos, plus 4 programmes sélectionnables de mouvement préprogrammés.
Matériaux	Cuir végétan, daim, laine
Dimensions	120 x 60 cm
Poids	4,68 kg

PRÉCAUTIONS ET CONTRE-INDICATIONS

- Ne pas utiliser le matelas MotionSolution si vous avez des fractures, si vous venez de subir une intervention chirurgicale, si vous souffrez d'ulcères cutanés ou d'autres problèmes de santé qui rendent inappropriés les exercices de chaleur ou de mouvement pour la colonne vertébrale.
- Si vous ressentez une gêne pendant ou après l'utilisation, arrêtez et reposez-vous pendant un jour ou deux avant de utiliser l'appareil à nouveau. Si la gêne persiste, arrêtez d'utiliser le système.
- Comme toujours, consultez toujours votre médecin si vous avez des problèmes de santé avant d'utiliser le matelas MotionSolution.

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.

COMMENT SE COUCHER SUR LE MATELAS ?

1. Positionnez vos fesses sur les deux zones bleues.
2. Allongez-vous tranquillement, les genoux pliés ou les jambes tendues.
3. Assurez-vous que le dossier rouge (avec la fonction de chaleur) se trouve dans la voûte lombaire en le faisant glisser vers le haut ou vers le bas.
4. Assurez-vous que le mobilisateur de la nuque soutient votre nuque en la faisant glisser vers le haut ou vers le bas, en fonction de votre taille.

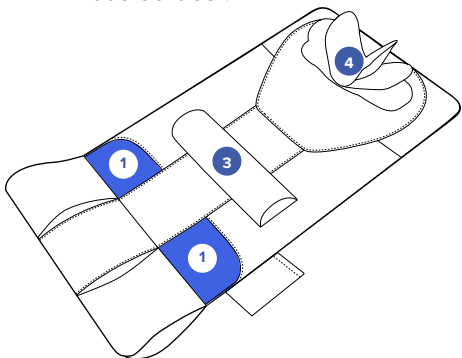
Remarque : Expérimentez différentes positions pour trouver l'alignement le plus confortable pour votre colonne vertébrale.

La meilleure façon de se lever du matelas (et du lit) :

1. Tournez-vous sur le côté de façon à ce que vos jambes pendent sur le bord du lit ou du canapé.
2. Relevez-vous à l'aide de votre coude et de votre autre main.



Cette méthode est facile et bénéfique pour la nuque et le bas du dos !



INDICATIONS D'UTILISATION

Le matelas DR-HO'S MotionSolution est un matelas d'étirement et de détente passif conçu pour étirer et détendre les muscles, les articulations et les tissus mous le long de la colonne vertébrale. Le matelas aide à détendre votre colonne vertébrale, créant une sensation agréable et confortable.

Le matelas a été conçu avec une série de mobilisateurs corporels, placés stratégiquement pour mettre en mouvement automatiquement, de manière séquentielle et continue certaines parties spécifiques de votre colonne vertébrale dans six directions. Cela inclut la flexion et l'extension, la rotation vers la droite et la gauche, et la rotation vers la droite et la gauche, ainsi qu'une sensation que vous n'avez probablement jamais ressentie auparavant : l'extension progressive avec des mouvements doux de haut en bas. L'extension, le mouvement passif et l'étirement de la colonne vertébrale dans toutes ces directions procure une sensation très agréable.

Inventé par le Dr. Michael Ho, docteur en chiropratique, ce matelas est programmé pour déplacer et étirer la colonne vertébrale de manière similaire au traitement d'un thérapeute professionnel de la colonne vertébrale (un chiropraticien). En outre, le matelas

DR-HO'S MotionSolution contient un dossier chauffant spécial qui réchauffe et détend les muscles du bas du dos. Simultanément, le bas du dos est soulevé par un mouvement unique d'extension progressive par traction. La combinaison de la chaleur et de la traction permet :

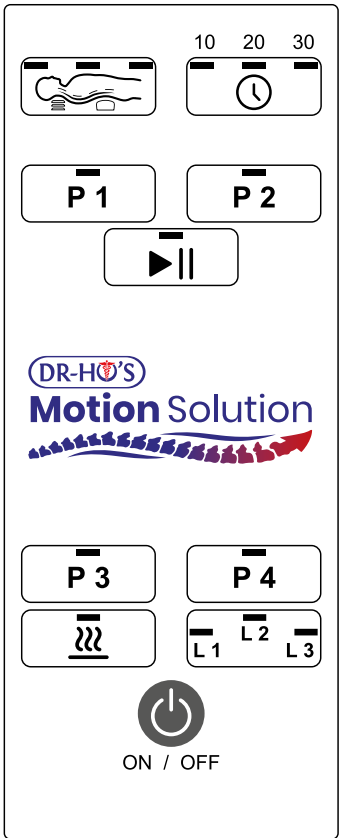
- d'étirer les muscles tendus,
- d'ouvrir les articulations raides,
- de restaurer l'élasticité des ligaments et des tendons, et
- de soulager les disques intervertébraux.

Le dos est ainsi détendu et confortable, ce qui contribue à une meilleure santé physique, à de meilleures performances sportives et à une meilleure qualité de vie en facilitant les mouvements et en réduisant l'inconfort.

Conseil :
Nous recommandons d'utiliser le matelas MotionSolution pendant 20 à 30 minutes par séance, et plus longtemps si vous le souhaitez.

INSTRUCTIONS ÉTAPE PAR ÉTAPE

Vous pouvez utiliser le matelas avec ses paramètres par défaut ou sélectionner des segments spécifiques de la colonne vertébrale à traiter. Vous pouvez également choisir l'un des quatre programmes à modulation automatique : P-1, P-2, P-3 ou P-4. Il existe trois niveaux d'intensité et des options pour une durée de traitement de 10, 20 ou 30 minutes, toutes avec une fonction d'arrêt automatique.



Appuyez d'abord sur ce bouton  pour mettre l'appareil sous tension. Le matelas entre en mode veille avec le réglage par défaut du programme P1, qui offre une intensité moyenne et une durée de traitement de 10 minutes.

Pour commencer le traitement avec ce réglage par défaut, appuyez une deuxième fois sur ce bouton .

Vous pouvez également choisir des traitements personnalisés en utilisant les boutons ci-dessous :

 Appuyez sur ce bouton si vous souhaitez traiter une zone spécifique de la colonne vertébrale. Le voyant s'allumera pour l'une des zones suivantes :

- nuque et épaules,
- haut et milieu du dos,
- bas du dos et hanches..

 Appuyez sur ce bouton pour choisir une durée de traitement : 10, 20 ou 30 minutes.

Appuyez sur l'un des 4 boutons pour sélectionner un programme spécifique : P1, P2, P3 ou P4 :

P1 Body Extension Motion
Profitez du réglage préprogrammé « Body Extension Motion », qui se concentre sur l'allongement de la colonne vertébrale pour soulager les tensions, les raideurs et les douleurs.

P2 Body Waving Motion

Le programme automatique « Body Waving Motion » se concentre sur la restauration des mouvements articulaires de la colonne vertébrale, le soulagement des tensions articulaires et musculaires et la restauration de la souplesse et de l'agilité.

P3 Body Twisting Motion

Découvrez les bienfaits du réglage préprogrammé « Body Twisting Motion » qui se concentre sur l'étirement et le relâchement des (bandes de) ligaments tendus autour de la colonne vertébrale, contribuant à restaurer l'élasticité et la mobilité.

P4 Body Energizing Motion

Le réglage préprogrammé « Body Energizing Motion » se concentre sur les secousses et les mouvements de haut en bas dans le but de soulager les tissus fibreux tendus à la suite de vieilles blessures et du vieillissement. Ce programme favorise également

une bonne posture et équilibre toutes les directions de mouvement le long de la colonne vertébrale.

 Appuyez sur ce bouton pour interrompre le fonctionnement du matelas. Appuyez à nouveau sur ce bouton pour continuer.

 Appuyez sur ce bouton pour sélectionner le niveau d'intensité : L1, L2 ou L3. Choisissez le niveau qui rendra votre traitement aussi confortable que possible, vous permettant ainsi d'adapter votre expérience à vos besoins.

 Appuyez sur ce bouton pour activer la fonction de chaleur apaisante du dossier. La chaleur augmente non seulement votre confort, mais rend également votre traitement encore plus efficace. Lorsque vous estimez que la chaleur est suffisante, il vous suffit d'appuyer à nouveau sur le bouton pour désactiver la fonction de chaleur.

NETTOYAGE ET ENTRETIEN

- Conservez le matelas dans un endroit sûr, sec et bien ventilé.
- Utilisez la fermeture éclair pour plier le matelas en trois sections et fermez les côtés à l'aide de la fermeture éclair pour un rangement et un transport faciles.
- Si vous n'utilisez pas le matelas pendant une période prolongée, recouvrez-le d'un chiffon anti-poussière, ou fermez-le avec la fermeture éclair et, idéalement,

- rangez-le dans son emballage d'origine pour éviter l'accumulation de poussière.
- Débranchez toujours le matelas de l'alimentation électrique avant de le nettoyer.
- Évitez d'utiliser des produits de nettoyage corrosifs ; utilisez plutôt un chiffon humide.

RÉSOLUTION DES PROBLÈMES

Problème	Cause	Solution
Odeur anormale.	Les mousses et les housses neuves peuvent dégager une légère odeur au début, ce qui est tout à fait normal.	Laissez le matelas s'aérer dans un lieu ouvert pendant 24 heures ; l'odeur disparaîtra rapidement.
Le matelas est clairement froissé.	Ces plis peuvent apparaître lors de l'emballage et du pliage du matelas pour l'expédition.	Il suffit de déplier le matelas et de le poser à plat. Si nécessaire, vous pouvez frotter les plis pour les faire disparaître.
La surface du tissu semble irrégulière après utilisation.	Cela peut être le cas s'il reste de l'air dans les éléments de mobilisation du corps.	En frottant, appuyez doucement sur le matelas pour que les éventuelles bulles d'air s'en échappent.
Le matelas cesse soudainement de fonctionner.	Rappelez-vous que le matelas a été conçu pour s'éteindre automatiquement, vous n'avez donc pas à vous soucier de l'heure. La fonction d'arrêt est activée après 10, 20 ou 30 minutes, selon la minuterie réglée.	Si vous souhaitez prolonger la séance, il vous suffit d'appuyer sur le bouton ON/OFF pour redémarrer le matelas.

GARANTIE ET COMMUNICATION

Garantie : un an 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
www.drho.be
E : klantenservice@drho.be

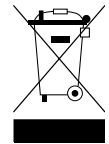


Êtes-vous satisfait de votre produit DR-HO'S ? Partagez vos posts, récits, astuces, etc. et likez et suivez-nous @drho & taguez vos posts avec

#MyDrHo #DrHoLovers #DrHoNow
#myflexiblespine #DrHosMotionSolution

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS.
DESTINÉ UNIQUEMENT À L'UTILISATION
DOMESTIQUE À L'INTÉRIEUR.

Veuillez lire et comprendre cette notice avant l'utilisation du matelas MotionSolution. Conservez cette notice pendant toute la durée de vie du système. Une utilisation incorrecte peut présenter un danger. Utilisez ce produit uniquement aux fins auxquelles il est destiné tel que décrit dans le manuel. Ce produit 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.



Spine Care

De oplossing voor een
soepele en sterke rug

@drho @drhonow

