

# VOETMASSAGE APPARAAT

Handleiding

Infrarood voetmassage met afstandsbediening





## Infrarood massageapparaat voor bloedcirculatie met afstandsbediening

Lees de handleiding zorgvuldig door voor gebruik

### **Specificaties:**

- Automatische timing
- Keuze uit 15 snelheden
- Keuze uit 8 infrarood standen
- Met afstandsbediening



## Het belang van massage

Zorg en aandacht voor ons eigen lichaam krijgt gelukkig steeds meer aandacht. In onze westerse maatschappij komt steeds meer interesse voor de oosterse geneeskunde. De traditionele Chinese geneeskunde maakt hier een belangrijk onderdeel van uit. De Chinese geneeskunde is veel meer gericht op preventie, het voorkomen van klachten en ziekten. Binnen de Chinese geneeskunde is veel aandacht voor energie en energieblokkades. Blokkades zijn vaak de oorsprong van veel klachten en ziekten. De Chinese levensstijl is er dus op gericht om blokkades te voorkomen en op te heffen. Massage is één van de veel gebruikte technieken om er voor te zorgen dat energie vrij in ons lichaam kan bewegen. Onze Europese levensstijl is langzaam bezig om deze wetenschap meer te omarmen. Massage krijgt in Europa dus meer en meer aandacht.

Voetmassage is binnen de Chinese levensstijl een veelvoorkomend gebruik en je vind voetmassage salons op vele plekken in China. De Chinese geneeskunde gaat er vanuit dat onze energiebanen samenkomen in onze voeten en middels massage onze energie gestuurd kan worden, maar daar zo meer over.

In onze cultuur is aandacht voor onze voeten nog niet gebruikelijk en wordt verzorging van onze voeten dan ook vaak vergeten of nemen we er gewoonweg de tijd niet voor. Onze voeten dragen letterlijk ons leven en worden intensief gebruikt. Spanning in onze voeten kan volgens de Chinese geneeskunde dus leiden tot tal van klachten. Voetmassage neemt daarom een belangrijke plaats in in de Chinese levensstijl.

In deze handleiding iets over de achtergrond van het belang van voetmassage en hoe voetmassage kan bijdragen aan uw algemene gezondheid en welzijn.

De oorsprong van massage gaat terug tot de 25ste eeuw v.C. waar Chinezen de eerste massage technieken beschrijven. Er is sindsdien veel studie gedaan naar massage, energiebanen en de relatie tussen energiebanen en onze voeten. Chinese geneeskundige studies beschrijven het belang van de energiebanen 'ching-lo'. Bij ons vooral bekend als meridianen. De Chinese woorden zijn echter een veel nauwkeurigere beschrijven van de energiebanen. Volgens de traditioneel Chinese geneeskunde



omvat ons lichaam 12 ching (hoofd energiebanen) en 6 lo's (de netwerken rond de hoofdenergiebanen).

De energiebanen of medianen verbinden onze organen onderling en zorgen voor de stroming van Chi (levensenergie). De meridianen zijn verbonden en komen samen in onze voeten. Dit betekent dat we onze organen kunnen stimuleren via aanraking van onze voeten. We noemen dit ook wel voetreflexologie. Verwaarlozing van en irritatie in onze voeten kan zijn weerslag hebben op ons lichaam. Juiste stimulering en aanraking van onze voeten en dus de meridianen kan in een zekere mate een positieve en genezende werking hebben op onze organen. De Chinese wetenschap is hiervan overtuigd, de westerse wetenschap staat hier nog steeds sceptisch tegenover.

Uw voetmassage apparaat helpt u middels de vibrerende bewegingen de meridianen te stimuleren. Het bevordert de stroming van de lichaamsenergie en draagt bij aan stimulering van herstel van organen en/of het in balans blijven van organen.

De massage draagt er verder aan toe bij dat de bloedsomloop in met name de onderbenen en voeten gestimuleerd wordt, wat een positief effect heeft op de afvoer van afvalstoffen en doorbloeden van de onderbenen en voeten. Het voelt veelal als nieuwe energie en het wegnemen van vermoeidheid.

Dit voetmassage apparaat is een ondersteuning in de gezondheid van de voeten, het apparaat is dus vooral bedoeld voor de voeten, maar kan daarnaast ook worden gebruikt op de nek, de rug, de taille, de buik, de dijen en de kuiten.

Een massage houdt meerdere lichaamsfuncties in balans, waardoor er meer weerstand ontstaat. Een massage wordt door de traditionele Chinese geneeskunde gezien als een effectieve behandelmethode.

Wij wensen u veel plezier met dit voetmassage apparaat.

Blijje Voeten

## Massagebieden



Tip: U kunt uw handpalmen masseren wat goed is voor de handen, de polsen, de armen de nek en de schouders.

Plaats uw handen niet onder of dichtbij de trilplaat, wanneer deze in werking is.

## Gebruiksaanwijzing

Zet het apparaat op een geschikte plaats en steek de stekker in het stopcontact.

Druk op de knop *On/Off* (Aan/Uit). Het massageapparaat treedt in werking en het lampje gaat branden. Op hetzelfde moment brandt de tijdindicator, deze staat op 10 minuten.

Druk op  $\uparrow$  om de snelheid te verhogen en op  $\downarrow$  om de snelheid te verlagen. Als u eenmaal op de knop drukt, gaat het apparaat één niveau langzamer of sneller. Tegelijkertijd wordt de aangepaste snelheid in het scherm weergegeven met een cijfer (de snelheid varieert van niveau 1 tot 15, bij 0 stopt de massage).



Druk op de knop *Time* (Tijd) om de massagetime te wijzigen in 20 minuten. Als u dit doet, gaat het lampje branden. Druk nogmaals op deze knop om de tijd te wijzigen in 30 minuten. Als de tijd bijna voorbij is, zal het lampje gaan knipperen.

De standaard tijd is 10 minuten.

Druk op de knop *Infrared* (Infrarood). Er zijn 8 niveaus van infraroodverwarming, namelijk H0 tot H8. Bij H0 stopt de infraroodverwarming.

Druk op de knop *Auto* (Automatisch) en het apparaat begint te werken volgens een vooraf ingesteld programma (variatie in vibratie). Druk op de knop *Speed* (Snelheid) om de huidige instellingen weer te geven.



display



In de meeste situaties is het automatische programma (auto) het meest plezierig omdat dit een variatie geeft in de vibratie.

Selecteer op basis van uw behoefte een geschikte tijdsduur, temperatuur en snelheid. Het is verstandig om het apparaat de eerste keer iets korter te gebruiken om uw lichaam er aan te laten wennen. Daarna kunt u de tijd, temperatuur en snelheid aanpassen aan uw eigen voorkeuren. Het is dus belangrijk om rustig te beginnen en de massagesnelheid langzaam op te bouwen.

Haal voor de veiligheid de stekker uit het stopcontact wanneer de massage is afgelopen.

### **Afstandsbediening**

- Verwijder bij het eerste gebruik de plastic strip uit de afstandsbediening.
- Om de batterij te vervangen druk de klip op de achterzijde iets in en trek tegelijkertijd de batterijhouder uit de afstandbediening.
- De batterij kunt u vervangen door het type CR2025.

### **Veiligheidspunt**

Als het elektrische snoer beschadigd is, dient u deze te laten vervangen door uw leverancier of een technicus.



## Aandachtspunt

Lees de handleiding zorgvuldig voor gebruik.

- **Ga niet op de trilplaat staan.**
- Schakel het apparaat pas in nadat u deze op een geschikte plaats hebt gezet.
- Houdt kinderen en mentaal zwakke personen uit de buurt van het apparaat.
- Gebruik dit apparaat niet terwijl u aan het roken of eten bent.
- Gebruik in overleg met uw arts als u lijdt aan besmettelijke ziekten, hartkwalen, ernstige ziekten of als u een hersenbloeding heeft gehad.
- Gebruik dit apparaat niet als u onder behandeling staat voor uw botten of gewrichten.
- Gebruik dit apparaat niet als u zwanger bent, als u koorts heeft of wanneer u last heeft van ontstekingen na een operatie.
- Gebruik dit apparaat niet wanneer het kapot is. Maakt u het apparaat niet zelf open, maar laat het repareren door uw leverancier of een technicus.

## Onderhoud en reiniging

- Schakel de stroom uit voordat u het apparaat reinigt.
- Reinig het apparaat met een vochtige doek en een neutraal schoonmaakmiddel.
- Was het apparaat niet onder de kraan en reinig het niet met aceton, alcohol of benzine.
- Veeg het apparaat af en maak het droog.
- Als u het apparaat daarna een tijd niet gebruikt, bewaar deze dan bij voorkeur in de doos.





## Storingen verhelpen

Storing	Reden	Oplossing
Het apparaat werkt niet nadat u de stekker in het stopcontact hebt gestopt.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Er staat geen stroom op.</li><li>2. Het netsnoer is kapot.</li><li>3. De knop werkt niet.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Controleer of u stroom heeft.</li><li>2. Vervang het netsnoer.</li><li>3. Druk op de knop On/Off (Aan/Uit). Als er een zoemtoon klinkt (klinkt als 'di'), treedt het apparaat in werking.</li></ol>
Het apparaat stopt na een tijdje met werken.	De ingestelde tijd is verstreken.	Start het apparaat opnieuw.

## Zekering

In de verpakking heeft u 1 glazen zekering aangetroffen. Deze is als reserve zekering meegeleverd. De zekeringhouder in het apparaat vindt u aan onderzijde, vlak naast het snoer. De zekering dient als bescherming van het apparaat op moment dat de spanning te hoog wordt al gevolg van bijv. blikseminslag of een andere netwerkstoring. In principe komt dit echter eigenlijk nooit voor.



## **Model en technische specificaties**

Model	SL-C07
Voltage	AC220-240V
Vermogen	65W
Batterij	CR2025 (afstandsbediening)
Made in	China

Dit apparaat is onder zeer strenge normen getest. Wanneer u iets voelt wat u niet moet voelen of u een vervelend gevoel krijgt, schakel het apparaat dan uit en gebruik vraag eventueel uw arts om advies.

Wij wijze elke vorm van (product) aansprakelijkheid af bij onjuist gebruik van onze producten.

## **Dit apparaat wordt exclusief geleverd door:**

Blijje Voeten  
Postbus 40285  
3504 AB Utrecht  
030 743 82 72  
reactie@blijje-voeten.nl  
www.blijje-voeten.nl

Versie 21122014

