

Langzeitbeschwerden wie Muskelschmerzen oder Schmerzen im Nacken-, Schulter- und Rückenbereich beeinträchtigen die Lebensqualität erheblich

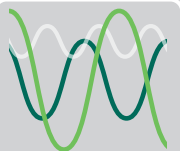
Viele Menschen arbeiten heutzutage mehr als 8 Stunden am Tag und verbringen längere Zeit im Sitzen. Auch wenn sie ihre Haltung ändern und von Zeit zu Zeit ein wenig herumlaufen, werden die meisten Muskeln nicht richtig gedehnt und entspannt, was zu einer Ansammlung von chemischen Abfällen in diesen Bereichen führt, welche Muskelschmerzen oder Beschwerden verursachen, besonders im Nacken, Schulter- und Rückenbereich.

Unseren Beobachtungen zufolge leiden die meisten Angestellten an Schlafmangel. In der Tat sind die meisten Muskelschmerzen oder Schmerzen in mehreren anderen Bereichen das Ergebnis einer schlechten Körperhaltung bei der Arbeit. Wenn der Muskel nicht vollständig entspannt ist, wird die Schlafqualität stark beeinflusst, was zu noch mehr Muskelschmerzen und so zu einem Teufelskreis führt. Ausreichend Schlaf ist äußerst wichtig für die Muskelerholung. Daher sollten wir alle mindestens 8 Stunden täglich schlafen, damit sich der Körper während des Schlafs vollständig erholen kann. Wir können mit einem einfachen Stretching anfangen und die Sitzhaltung anpassen oder einfach den UGYM Mini verwenden, um die Muskeln jederzeit und überall zu entspannen.

How to check battery life?

Long press 0.3 second to turn on the device. While green or blue LED is blinking, press power button once and white LED will start to blink. Blink once indicates battery life between 10 to 39%; blink twice for 40 to 59%; blink 3 times for 60 to 79% and blink 4 times for more than 80%.





2000-4000Hz
Frequenz



Tiefengeweb-
smassage



Echtes
Massagegefühl



Bis zu 5 Stunden



Ultra-tragbar



Modernes Design

Die patentierte, digitale Massagetechnologie von U-GYM bietet Ihnen professionelle Massagen, genau wie von einem echten Therapeuten

Durch die Tiefengewebsmassage des UGYM Mini zieht sich der tiefere Muskel passiv zusammen, um die Blutzirkulation zu verbessern und chemische Abfälle in diesen Bereichen zu metabolisieren. So können Beschwerden durch Muskelsteifheit oder Schmerzen effektiv gelindert werden. Die mittlere Frequenz des UGYM Mini liegt zwischen 2000 und 4000 Hz und kann in tiefes Gewebe eindringen, um Meridiane und Nerven zu stimulieren, wodurch der Benutzer ein Gefühl einer tiefen, intensiven Massage erfährt, welches einer Akupressur durch einen Masseur ähnlich ist. Die meisten TENS und EMS auf dem Markt verwenden niedrige Frequenzen (unter 1000 Hz), die nur Hautbereiche erreichen und tiefes Gewebe für eine effektive Muskelkontraktion nicht wirksam stimulieren können.

U-GYM Mittlere Frequenz
Fühlt sich an wie Akupressur



Welle dringt tief in den Muskel ein, um Nerven und Meridiane zu stimulieren

Niedrige Frequenz
Stechendes Gefühl auf der Haut

250Hz

※ Clinical study shows the subject may lose 300~500g of fat and reduce 3~5cm of waist line after four weeks of using medium frequency interferential electrotherapy 6 times a week and 60 minutes a day at waist area.

Operation Notice:

1. Please clean the skin using water and keep it dry; lift up pad (electrode) from rounded ear side off the clear plastic cover and place the pad to the treated area. Keep the pad flat on skin and avoid any wrinkle for better effect.
2. There are two stimulation modes to choose from. Select the desired mode and press + or - to change the intensity level. Slowly increase the intensity level and keep intensity bearable and comfortable. (Double press ⏻ to switch mode)
3. The stimulation mode is set to end automatically in 30 minutes. The timer and intensity level will reset if the mode has been switched.
4. UGYM mini will shut off automatically in 60 seconds if no further action is followed.
5. Please do not remove the pad from skin until the intensity level is switched to the lowest level or device is turned off.
6. Stimulation cannot be activated for battery lower than 10% and device cannot turn on if battery is lower than 5%.

U-GYM simulates deep massage technique from real therapist to give you full relaxation!

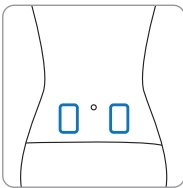
Massagesequenz 1 :

Durch die Verwendung unterschiedlicher Stufen und Frequenzen von Stimulationsimpulsen die sich überlappen wird ein sanftes, solides, aber intensives Gefühl in den Muskeln erzeugt. Das kann effektiv Muskelermüdung und Muskelschmerzen lindern und dabei helfen, Ihren psychischen Druck zu reduzieren.

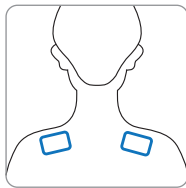
Massagesequenz 2 :

Abwechselnd sanfte und starke Schlagimpulse können Muskelsteifigkeit, die durch statische Haltung verursacht wird, effektiv lindern. So kann die Durchblutung und der Stoffwechsel verbessert werden, um die Muskelregeneration zu beschleunigen.

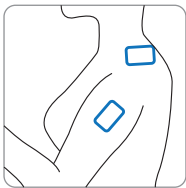
▼ Empfohlene Platzierung der Pads



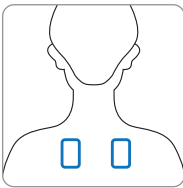
Unterleib



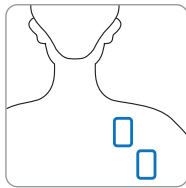
Schultern



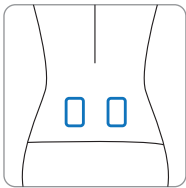
Oberarm



Oberer Rücken



Rechter oberer Rücken



Unterer Rücken

Supported Electropad

Currently we have three sizes to choose from



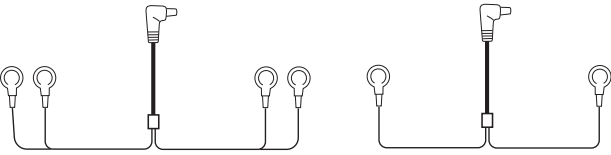
Size 5X5cm, 4 pads a pack



Size 5X9cm, 4 pads a pack



Size 7X13cm, 2 pads a pack



※ Recommend to use 4 pads with 1 to 4 cord; and use 2 pads with 1 to 2 cord

Notice during Massage:

The stimulation intensity is selected based on different treatment areas, size of pads, personal muscle sensitivity and individual body condition. Make sure the intensity is at your most comfortable zone.

- 1.1 hour (two cycles) of treatment for each area per day is recommended.
- 2.Please drink 500cc of warm water after each session to keep muscle cells hydrated during recovery and speed up metabolizing extra cell waste.
3. The actual feel of stimulation intensity relies on pad locations, personal physique and individual sensitivity.
4. Please stop using UGYM mini immediately if you are feeling discomfort or ill in any way during the session and consult your doctor.

Instruction for Electrode:

- 1.Avoid placing pads at heart, neck, eye, oral, genital, arteries and sensitive areas.
- 2.Avoid putting pads at rash, zit and wounded areas.
- 3.For users with skin disease history, please be careful not to use over time.
- 4.If the pads are contaminated, dried out, worn off or other factors causing weak stimulation performance, we recommend to replace with new pads. (For best stimulation result, we recommend to replace new pads every month or after 30~40 uses.)

Best Practice for Electrodes:

- 1.To avoid dermatological infection and for hygiene purpose, please use dedicated pad for each individual.
- 2.Please keep silicone gel on pad clean and avoid touching directly.
- 3.Place the pad on clear plastic cover after every use to avoid contamination and extend usage life .
- 4.Please keep pads under shade and avoid high humidity and direct sun light. (Recommended storage condition: Temperature <28 degree and humidity 50±5%.)
- 5.The average pad usage life cycle is around 30~40 times (roughly within one month) depending on use frequency, personal hygiene and skin condition.



U-GYM simuliert eine echte Handmassagetechnik, die Ihren Körper völlig entspannen kann.

UGYM Mini Set enthält :

- Gewicht des Geräts: 100g (+/- 5%)
Maße des Geräts: 80(H) × 60(B) × 22(L)mm
- Elektroden: Vier Elektroden in einer Tasche
- Im Lieferumfang enthalten: Bedienungsanleitung, 1-zu-2-Kabel, Micro-USB-Ladekabel
- Integrierter 2600mAh Lithium-Akku

Please contact us for assistance:
E-mail: info@myugym.com
Phone: 886-2-2747-6176
Hours: Monday to Friday from 10AM to 6PM

So bedienen Sie den UGYM Mini (wie abgebildet)



1. Halten Sie  für eine halbe Sekunde gedrückt um das Gerät einzuschalten, und für 2 Sekunden um es auszuschalten.
2. Drücken Sie zweimal auf  um den Modus zu wechseln (Wechsel zwischen Sequenz 1 und 2)
3. Drücken Sie  um die Intensität zu erhöhen und  um die Intensität zu verringern.

Notice for Charging:

If orange LED light is off while charging, that indicates the device is fully charged.

Embedded 2600mAh Lithium Battery:

1. UGYM mini can be used up to 5 hours after fully charge (Usage time varies and is depending on different intensity level and sequence used)
2. The orange LED will flash slowly to indicate low battery level (Less 10%).
3. Stimulation will be disabled during battery charging. Both charging and stimulation cannot perform at the same time.

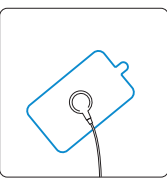
ACHTUNG:

Please do not use UGYM mini in environment over 40 degree Celsius.
Throwing the device and battery in fire is strictly prohibited.

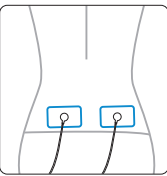
Troubleshooting - Device stops during stimulation:

1. Please check if the LED is flashing in orange showing low battery. Please charge the device immediately if that's the case.
2. Whether electrode cord is firmly plugged in the device and all snap-on clips are firmly attached to the pads. Also, check to see if any of the electrodes are fallen off from skin.
3. Please check if electrode cord is damaged or cracked.
4. If the session has been run for 30 minutes, the device will shut off automatically.
5. If the device is overheating or acting abnormally, it will shut down automatically for safety.

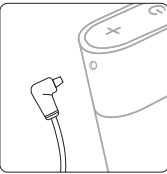
How to use UGYM mini:



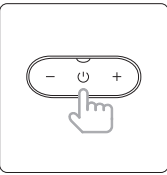
1. Attach electrodes with cord: Press the snap-on clip on pads firmly.



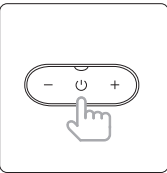
2. Pad placement: Put the pads on areas you want to massage, normally is directly above sore or pain areas. (Please do it while the device is off and refer to illustration for recommended placement areas)



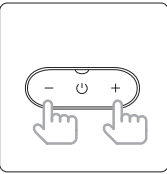
3. Connecting cord: Plug in the cord to the side of UGYM mini and make sure it's all the way to the end.



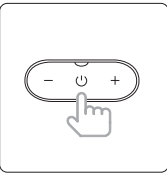
4. Device turn on: Long press  for 0.3 seconds, the device will vibrate once and LED will flash green indicating massage sequence 1. (It will automatically shut off in 60 seconds when no further action detected)



5. Massage mode switching: There are two modes to switch from. Double press  to switch between sequence 1 and sequence 2. Green LED indicates sequence 1 and blue LED indicates sequence 2.



6. Intensity level selection:  and  is controlling the intensity of stimulation level. There are total 26 levels to choose from.



7. Turning device off: Long press  for 2 seconds and device will shut off. LED light will also go off and device will vibrate twice to indicate the process.

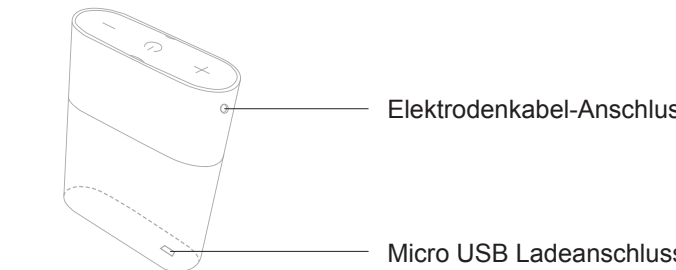
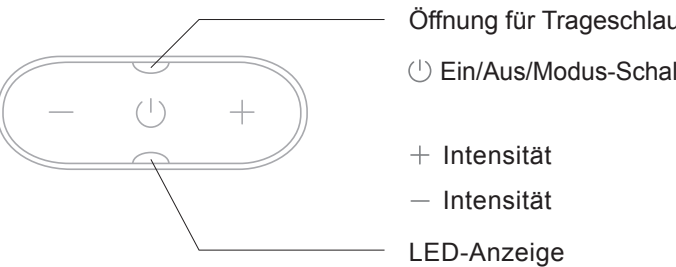
UGYM mini

Tragbares Tiefengewebe-Massagegerät

 ACHTUNG

Wenn Sie unter einer Krankheit leiden, konsultieren Sie bitte Ihren Arzt, bevor Sie UGYM verwenden.

- Herzschrittmacher oder Herzfunktionsstörung.
- Bluthochdruck, Krebs oder Diabetes.
- Körpertemperatur über 38° C, akute Entzündung oder gebrechlicher Zustand.
- Muskelzerrung, Verstauchungen oder bei akuten Schmerzen.
- Bei Schwangerschaft, wenn Sie innerhalb der letzten 6 Monate eine natürliche Geburt oder innerhalb des letzten Jahres einen Kaiserschnitt gehabt haben.



Jede Stimulation stoppt nach 30 Minuten, wenn innerhalb einer Minute keine Handlung vorgenommen wird oder der Akkustand unter 5% liegt, wird U-GYM automatisch ausgeschaltet.

UGYM mini

Tragbares Tiefengewebe-Massagegerät

U-GYM Technology Corp.
No.2-1, Ln. 18, Yanshou St., Songshan Dist., Taipei City 105, Taiwan
Tel: 886-2-27476176 Email: info@myugym.com
   @RelaxDeepMuscle
15112017



RelaxDeepMuscle.com