

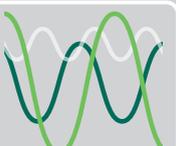
Une gêne et des douleurs musculaires de longue durée dans la nuque, les épaules et le dos peuvent sérieusement affecter notre qualité de vie.

De nos jours, de nombreuses personnes travaillent durant plus de 8 heures par jour et passent de longs moments en position assise. Même s'ils changent régulièrement leur position et peuvent marcher de temps à autre, la plupart des muscles ne sont tout de même pas étirés et relâchés correctement, entraînant l'accumulation de toxines dans ces zones, des toxines qui causeront des douleurs musculaires, surtout dans la nuque, les épaules et le dos. Selon nos observations, la plupart des cols blancs souffrent de problèmes de manque de sommeil. En fait, la plupart des douleurs musculaires résultent d'une mauvaise position au travail. Si le muscle n'est pas totalement relâché dès le départ, la qualité de sommeil en sera fortement affectée entraînant ainsi plus de douleurs musculaires, le tout résultant en un cercle vicieux. Le sommeil est la clé d'une bonne récupération musculaire, nous devrions donc tous dormir au moins 8 heures par jour afin d'assurer à notre corps une récupération complète. Nous pouvons commencer par de simples étirements ou en vérifiant notre bonne position au travail. Mais nous pouvons aussi simplement utiliser UGYM Mini pour détendre nos muscles n'importe quand, n'importe où.

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%.



 Fréquence de 2000 à 4000 Hz	 Massage des tissus profonds	 Sensation de massage réel
 Jusqu'à 5 heures	 Ultraportable	 Design stylé

La technologie exclusive de massage de l' UGYM vous offre des massages de qualité professionnelle comme si vous étiez réellement dans le cabinet d' un thérapeute.

Grâce au massage des tissus profonds de l'UGYM Mini, les muscles profonds se contracteront de manière passive afin d'améliorer la circulation sanguine et de métaboliser les toxines stockées dans ces zones. Les muscles sont donc soulagés de toute gêne, raideur ou douleur. La fréquence moyenne de l'UGYM Mini est entre 2 000 et 4 000 Hz et peut donc atteindre les tissus profonds afin de stimuler les méridiens et les nerfs, donnant à l'utilisateur la sensation d'une pression profonde, équivalente à l'acupression d'un thérapeute. La plupart des appareils TENS et EMS sur le marché utilisent des fréquences basses (inférieures à 1000 Hz), qui atteignent donc juste les régions cutanées et ne peuvent pas stimuler de manière efficace les tissus profonds avec une contraction musculaire efficace.

Les moyennes fréquences de l'UGYM offrent les mêmes sensations que l'acupression.

Basse fréquence
Sensation de picotement sur la peau 250 Hz

Les ondulations entrent dans les muscles profonds pour stimuler les nerfs et les méridiens

2000~4000Hz

※ 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:

- 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.
- 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)
- The stimulation mode is set to end automatically in 30 minutes. The timer and intensity level will reset if the mode has been switched.
- UGYM mini will shut off automatically in 60 seconds if no further action is followed.
- Please do not remove the pad from skin until the intensity level is switched to the lowest level or device is turned off.
- 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!

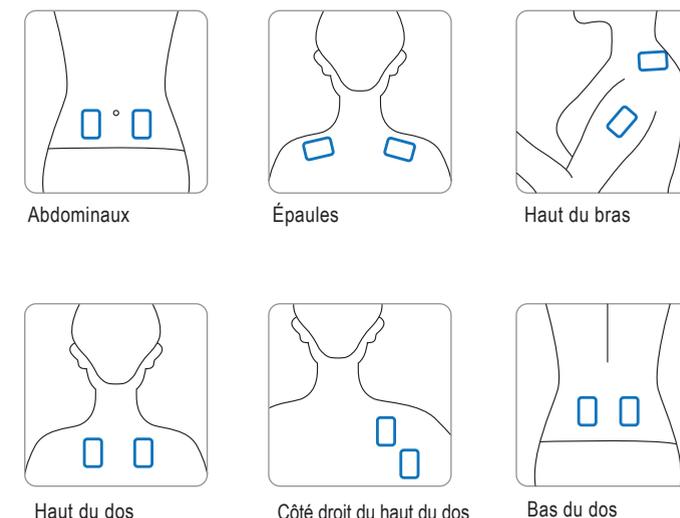
Séquence de massage n° 1 :

L'utilisation d'intensité et de fréquences différents de stimulation qui se superposent permet de produire une sensation douce, mais aussi profonde de pression sur le muscle. Cela peut alors soulager la fatigue et les douleurs musculaires de manière efficace et aider à relâcher les tensions mentales.

Séquence de massage n° 2 :

L'alternance d'impulsions douces et plus fortes peut soulager la raideur musculaire causée par une posture statique. Cela peut également améliorer la circulation sanguine et aider le métabolisme à accélérer la récupération musculaire.

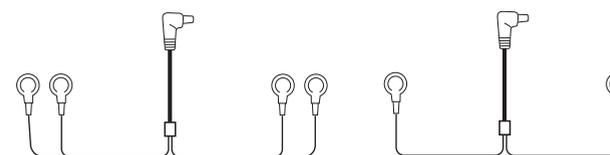
▼ Recommandations de placement des électrodes



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.



L'UGYM simule une technique de massage manuel qui peut relaxer votre corps en profondeur.

Le kit UGYM Mini comprend :

Poids de l'appareil : 100 g (+/- 5 %)

Dimensions de l'appareil : 80 (H) × 60 (L) × 22 (l) mm

- Électrodes : quatre électrodes fournies dans un sac

- Le paquet comprend : un guide d'utilisation, double cordon, câble de recharge micro USB

- Batterie lithium rechargeable 2600 mAh intégrée

Please contact us for assistance:

E-mail: info@myugym.com

Phone: 886-2-2747-6176

Hours: Monday to Friday from 10AM to 6PM

Comment faire fonctionner l' UGYM Mini
(voir l'illustration)



1. Appuyez et maintenez la pression sur pendant un bref instant pour l'allumer et appuyez pendant 2 secondes pour l'éteindre.
2. Appuyez deux fois sur pour passer aux différents modes (alternativement entre la séquence 1 & 2)
3. Appuyez sur pour augmenter l'intensité et sur pour baisser l'intensité.

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.

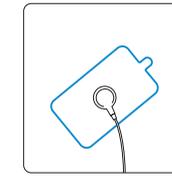
Warning:

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

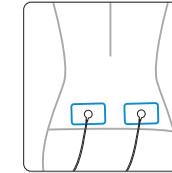
Troubleshooting - Device stops during stimulation:

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.

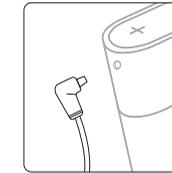
Guide rapide pour l' utilisation de l' UGYM mini:



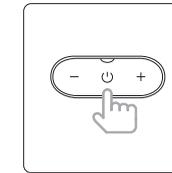
1. Fixez les électrodes sur le cordon: appuyez fermement l'attache rapide sur les électrodes.



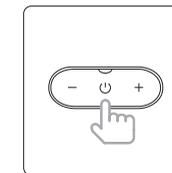
2. Placement des électrodes: placez les électrodes sur les zones que vous souhaitez masser, cela devrait normalement être directement au-dessus des zones douloureuses. (Veuillez vous assurer que l'appareil soit éteint avant de poser les électrodes et consulter l'illustration ci-dessous pour connaître les zones sur lesquelles nous vous suggérons de placer vos électrodes).



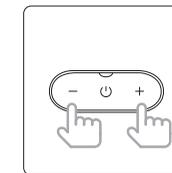
3. Connexion du cordon: branchez le cordon sur le côté de l'UGYM Mini et assurez-vous qu'il soit bien connecté partout.



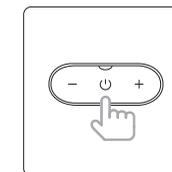
4. Allumez l'appareil: appuyez sur ; l'appareil vibrera alors une fois et la LED s'allumera en vert pour indiquer la séquence de massage n° 1. (L'appareil s'éteindra automatiquement au bout de 60 secondes s'il ne détecte aucune autre action).



5. Passage au mode massage: il existe deux modes. Appuyez deux fois sur pour passer de la séquence 1 à la séquence 2. La LED verte indique la séquence 1 et la LED bleue indique la séquence 2.



6. Sélection du niveau d'intensité: le et le contrôlent l'intensité du niveau de stimulation. Il existe au total 26 niveaux de stimulation différents.



7. Éteindre l'appareil : appuyez sur pendant 2 secondes et l'appareil s'éteindra. La LED s'éteindra également et l'appareil vibrera deux fois pour vous indiquer ce processus.

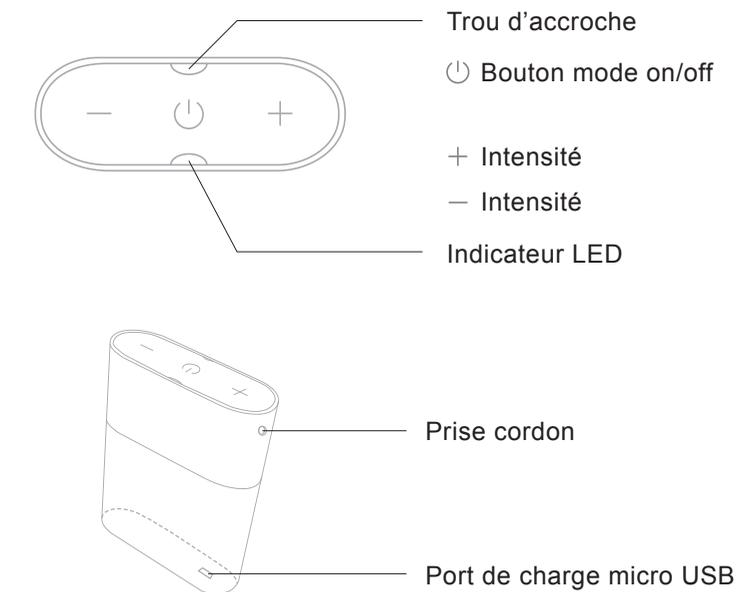
UGYM mini

Appareil portable de massage des tissus profonds

⚠ Attention

Si vous souffrez d'un des troubles médicaux suivants, veuillez consulter votre médecin avant d'utiliser l'UGYM.

- Dysfonction cardiaque ou pose d'un Pacemaker
- Hypertension, cancer ou diabète.
- Température corporelle supérieure à 38°C, inflammation aiguë ou santé fragile.
- Entorse, foulure, claquage ou déchirure musculaire ou douleur aiguë.
- Si vous êtes enceinte, ou si vous avez donné naissance à un enfant par les voies naturelles durant les 6 derniers mois, ou par césarienne durant la dernière année.



Chaque mode de stimulation s'arrêtera au bout de 30 minutes, si aucune action n'est effectuée après une minute ou si le niveau de charge est inférieur à 5 %, l'U-GYM s'éteindra alors automatiquement.

UGYM mini

Appareil portable de massage des tissus profonds

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