

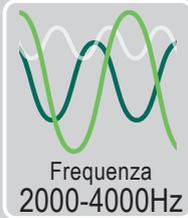
Il fastidio a lungo termine dovuto a dolori muscolari o nelle zone del collo, delle spalle e della schiena influisce negativamente sulla qualità della vita

Al giorno d'oggi molte persone lavorano quotidianamente più di 8 ore al giorno e trascorrono più tempo in posizione seduta. Anche cambiando postura e camminando un po' di tanto in tanto, la maggior parte dei muscoli non vengono adeguatamente allungati e rilassati, causando così l'accumulo di scorie tossiche nelle zone più tipicamente colpite da indolenzimento o dolore muscolare, ovvero il collo, le spalle e la schiena.

In base alle nostre osservazioni, la maggior parte di impiegati soffre di problemi di privazione del sonno. Infatti, spesso dolori o indolenzimento muscolare in diverse zone del corpo sono in massima parte il risultato di una cattiva postura al lavoro. Se da principio il muscolo non è completamente rilassato, la qualità del sonno ne soffre notevolmente, causando così altro dolore muscolare e creando un circolo vizioso. Dormire a sufficienza è essenziale per il recupero muscolare e tutti dovremmo riuscire a dormire almeno 8 ore al giorno per consentire al corpo di recuperare del tutto durante il sonno. Possiamo cominciare con un semplice stretching e correggere la postura da seduti oppure utilizzare semplicemente UGYM per rilassare i muscoli ovunque e in qualsiasi momento.

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%.



Frequenza
2000-4000Hz



Massaggio dei
tessuti profondi



Sensazione di
un vero massaggio



Fino a 5 ore



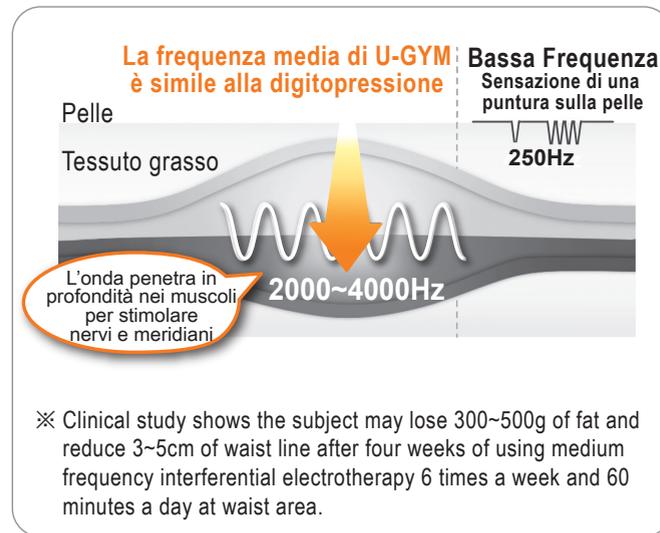
Super portatile



Design elegante

La tecnologia di massaggio brevettata digitale di UGYM ti offre un massaggio professionale come quello effettuato di persona da un terapeuta

Grazie al massaggio dei tessuti profondi di UGYM Mini, i muscoli più profondi si contraggono passivamente per migliorare la circolazione sanguigna e metabolizzare le scorie chimiche in queste zone. Di conseguenza, si riesce ad alleviare efficacemente il fastidio causato da rigidità o dolore muscolare. La frequenza operativa di UGYM Mini è compresa tra 2000 e 4000Hz ed è quindi in grado di arrivare in profondità nei tessuti per stimolare meridiani e nervi, consentendo a chi lo usa di provare una sensazione di pressione profonda, simile alla digitopressione di un massoterapeuta. La maggior parte di apparecchi TENS ed EMS disponibili sul mercato utilizzano basse frequenze (inferiori a 1000Hz), che riescono a raggiungere solo gli strati della pelle e non sono in grado di stimolare efficacemente i tessuti profondi per ottenere la reale contrazione dei muscoli.



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!

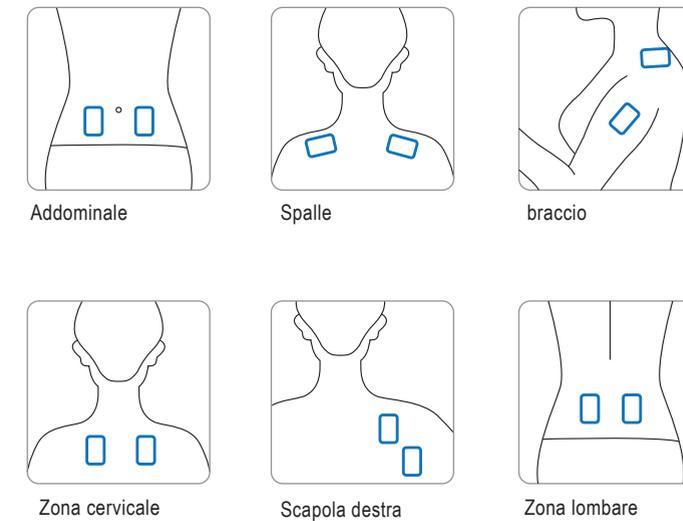
Sequenza di massaggio 1 :

Utilizza impulsi con livello e frequenza di stimolazione diversi sovrapposti tra loro per produrre una sensazione delicata, ferma ma profonda di pressione del muscolo. È in grado di attenuare efficacemente la fatica e l'indolenzimento muscolare e contribuisce ad attenuare la pressione psicologica.

Sequenza di massaggio 2 :

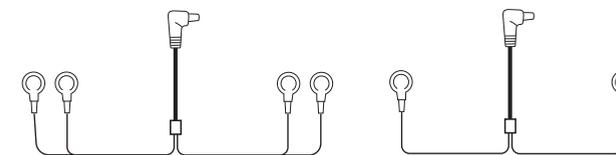
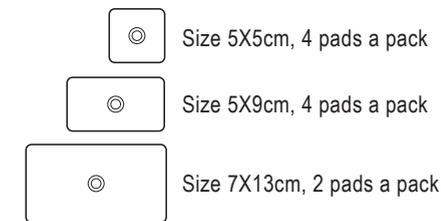
Alternando movimenti di battito delicati e intensi è in grado di alleviare efficacemente la rigidità muscolare causata dalla postura statica. Può migliorare la circolazione sanguigna e il metabolismo per accelerare il recupero muscolare.

▼ Posizionamento dei cuscinetti raccomandato



Supported Electropad

Currently we have three sizes to choose from



※ 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.



UGYM riesce a simulare la reale tecnica del massaggio manuale che è in grado di rilassare completamente il tuo corpo.

Il set di UGYM Mini contiene :

Peso del dispositivo: 100 g (+/- 5%)

Dimensioni del dispositivo: 80 (H) x 60 (P) x 22 (L) mm

- Elettrodi: quattro elettrodi in una custodia

- La confezione include: manuale utente, cavo 1 in 2, cavo di ricarica micro USB

- Pila ricaricabile al litio da 2600mAh incorporata

Please contact us for assistance:

E-mail: info@myugym.com

Phone: 886-2-2747-6176

Hours: Monday to Friday from 10AM to 6PM

UGYM mini

Massaggiatore portatile dei tessuti profondi

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

Come si usa UGYM Mini (come illustrato)



1. Tenere premuto  per un momento per accenderlo e premerlo per 2 secondi per spegnerlo.
2. Premere due volte  per cambiare la modalità di massaggio (alterna tra le sequenze 1 e 2)
3. Premere **+** per aumentare il livello di intensità e **-** per ridurre il livello di intensità.

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:

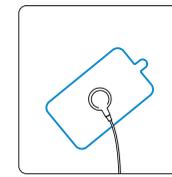
Please do not use UGYM mini in environment over 40 degree Celsius.

Throwing the device and battery in fire is strictly prohibited.

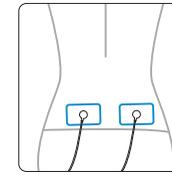
Troubleshooting - Device stops during stimulation:

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.

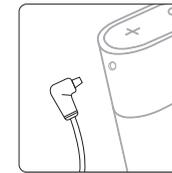
Guida rapida di UGYM mini:



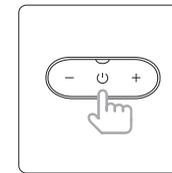
1. Collegare gli elettrodi con il cavo: premere la molletta a scatto sui cuscinetti elettrodo con forza.



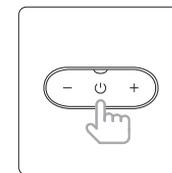
2. Posizionamento degli elettrodi: appoggiare i cuscinetti sulle zone che si vogliono massaggiare, di norma direttamente sulle parti indolenzite o doloranti (eseguire con il dispositivo spento, facendo riferimento all'illustrazione di seguito per le zone di posizionamento).



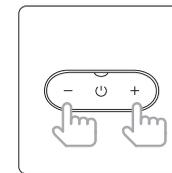
3. Collegamento del cavo: inserire il cavo sul lato di UGYM accertandosi di spingerlo sino in fondo.



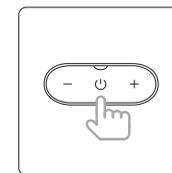
4. Accensione del dispositivo: tenere premuto  per un momento, il dispositivo vibrerà una volta e il LED lampeggerà in verde, per indicare la sequenza di massaggio 1 (quando non viene rilevata nessuna ulteriore azione, si spegne automaticamente dopo 60 secondi).



5. Cambio della modalità di massaggio: sono disponibili due modalità tra cui scegliere. Premere due volte  per passare dalla sequenza 1 alla sequenza 2 e viceversa. Il LED verde indica la sequenza 1 e il LED blu indica la sequenza 2.



6. Selezione del livello di intensità: **+** e **-** controllano l'intensità del livello di stimolazione. Ci sono 26 livelli in totale tra cui scegliere.



7. Spegnimento del dispositivo: tenere premuto  per 2 secondi e il dispositivo si spegnerà. Anche l'indicatore LED si spegnerà e il dispositivo vibrerà due volte per indicare lo spegnimento.

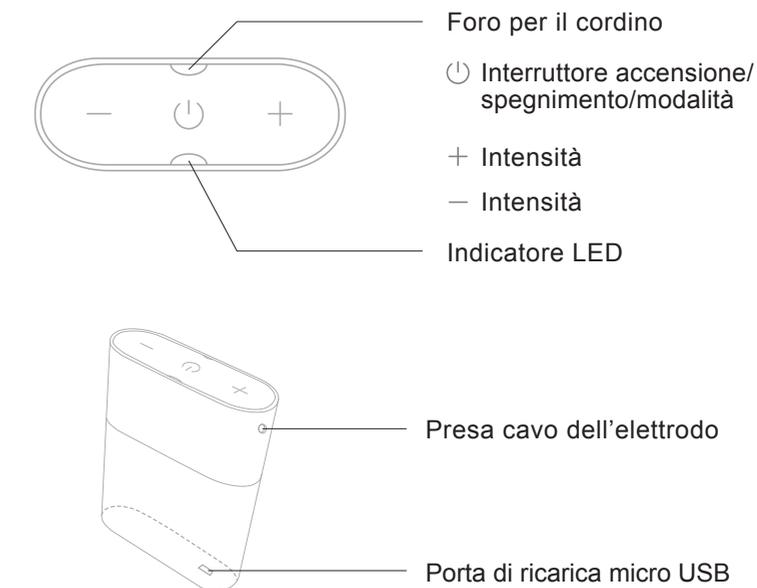
UGYM mini

Massaggiatore portatile dei tessuti profondi

Attenzione

Se sei affetto da qualche patologia, consulta il tuo medico prima di usare U-GYM.

- Pacemaker o disfunzione cardiaca.
- Ipertensione, tumore o diabete.
- Temperatura corporea superiore a 38°C, infiammazione acuta o condizioni di salute precarie.
- Distorsione, strappo o dolore muscolare acuto.
- Gravidenza, parto naturale avvenuto negli ultimi 6 mesi o parto cesareo nel corso dell'ultimo anno.



Ciascuna modalità di stimolazione si interrompe dopo 30 minuti. Se non viene eseguita nessuna azione entro un minuto o se la carica della batteria è inferiore al 5%, U-GYM si spegne automaticamente.