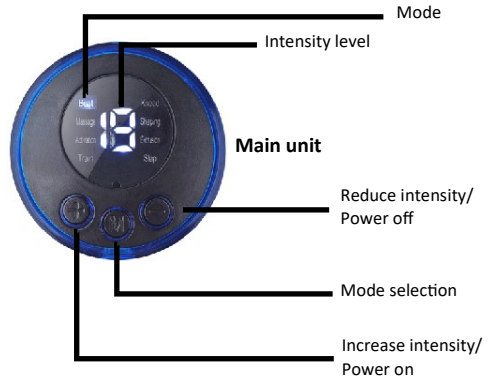


## EMS foot massager instruction manual

1. Remove mat and main unit from plastic sleeve. Snap on the main unit to the mat.
2. Place your feet on the mat before switching on the device. Do not wear socks or pantyhoses.
3. Press the “+” button to turn on the main unit and select the mode by pressing the “M” button.
4. Adjust intensity level by pressing the “+” button. It is recommended that new modes are always started at intensity level 1 and increased as necessary.
5. Once intensity is selected, the device will do a 15 minute cycle and stop. Note that the higher the intensity, the higher the current consumption. The device can be switched off by pressing the “-” button once after the intensity level is set to zero.

The device can be used for approximately 160 minutes after one hour of charging.  
To charge the device, connect the micro USB cable to a suitable USB charger. A red LED will indicate that the device is charging and when the light goes off, it indicates it is fully charged. Do not use the device whilst charging



### What is EMS?

Electrical muscle stimulation, also known as neuromuscular electrical stimulation, uses electrical impulse to induce multiple muscle contractions. The central nervous system contracts muscles; EMS has been proved to be an active muscle strengthening tool as well as a circulation booster.

### What is the purpose of EMS?

- Muscle strengthening
- Improve blood circulation
- Preventing muscle atrophy
- Muscle relaxation
- Relieving soreness
- Muscle conditioning

### Warning !

The device should not be used by pregnant women, women who have just given birth or people with medical electronic devices such as pacemakers, etc.

### Troubleshooting

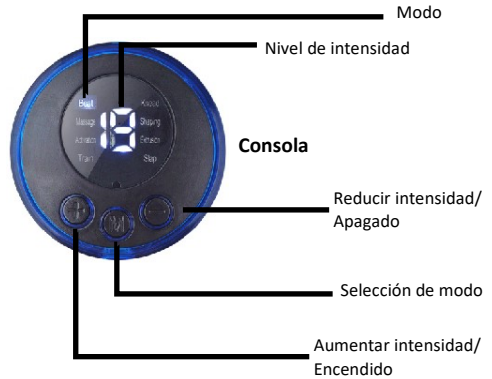
Problem	Possible reason	Solution
Not turning on	Battery has no charge	Charge the main unit
	Device used in low or high temperature environment	Use in ambient temperature between 15° and 35°C
No stimulation	Device switched off or intensity set too low	Press “+” button to turn on device or increase intensity
Stimulation is suddenly interrupted	Battery ran out of charge or the 15 minute cycle has ended.	Charge the main unit or press the “+” button to ensure the battery is charged.

### Technical specifications

Product name	EMS foot massager
Voltage	3.7V
Usage	A-F (8 modes) 19 levels
Frequency	1-100 Hz
Working time	15 minutes
Output	Maximum 35 mA
Battery capacity	150 mAh

## Instrucciones masajeador de pies EMS

1. Quitar alfombrilla y consola de la funda de plástico. Poner consola en los botones de la alfombrilla y apretar hasta oír un click.
2. Colocar los pies descalzos sobre la alfombrilla antes de encender el dispositivo. No usar calcetines ni medias.
3. Presionar el botón "+" para encender la consola y seleccionar el modo deseado presionando la tecla "M".
4. Ajustar el nivel de intensidad presionando nuevamente el botón "+". Se recomienda empezar todos los modos a intensidad 1 y aumentar si es necesario.
5. Una vez seleccionada la intensidad, el dispositivo funcionará durante 15 minutos y se apagará automáticamente. Hay que tener en cuenta que a mayor intensidad, mayor consumo de corriente. Para apagar el aparato, presione la tecla "-" repetidamente hasta que se apague la pantalla.



El dispositivo puede utilizarse aproximadamente 160 minutos con una hora de carga.

Para cargar el dispositivo, conectar el cable micro USB a cualquier cargador USB. Se encenderá una luz roja para indicar que está cargando. La luz se apagará automáticamente cuando la carga esté completa.

No utilizar el aparato mientras se está cargando.

### Qué es EMS?

La Estimulación Muscular Eléctrica, también conocida como estimulación neuromuscular eléctrica, usa impulsos eléctricos para inducir contracciones musculares. El sistema nervioso central contrae los músculos; Se ha demostrado que la EMS es una herramienta para el fortalecimiento muscular así como para mejorar la circulación.

### Para qué sirve la EMS?

- Fortalecimiento muscular
- Mejora la circulación
- Previene la atrofia muscular
- Relajación muscular
- Alivio del dolor
- Acondicionamiento muscular

### ⚠ ¡AVISO!

El dispositivo no debe usarse por mujeres embarazadas, mujeres que acaban de dar a luz o personas con dispositivos médicos electrónicos tales como marcapasos, etc.

### Resolución de averías

Problem	Possible reason	Solution
No enciende	Sin batería	Cargar consola
	Dispositivo usado en condiciones de mucho calor/frío	Usar con temperatura ambiente entre 15°C y 35°C
No hay estimulación	El dispositivo se ha apagado o la intensidad es muy baja	Presionar la tecla "+" para encender el dispositivo o aumentar la intensidad
Estimulación interrumpida inesperadamente	Se ha agotado la batería o se ha acabado el ciclo de 15 minutos	Cargar consola o presionar el botón "+" para ver si la batería está cargada

### Especificaciones técnicas

Nombre producto	Masajeador de pies EMS
Voltaje	3.7V
Uso	A-F (8 modos) 19 niveles
Frecuencia	1-100 Hz
Tiempo funcionamiento	15 minutos
Salida	Máximo 35 mA
Capacidad batería	150 mAh