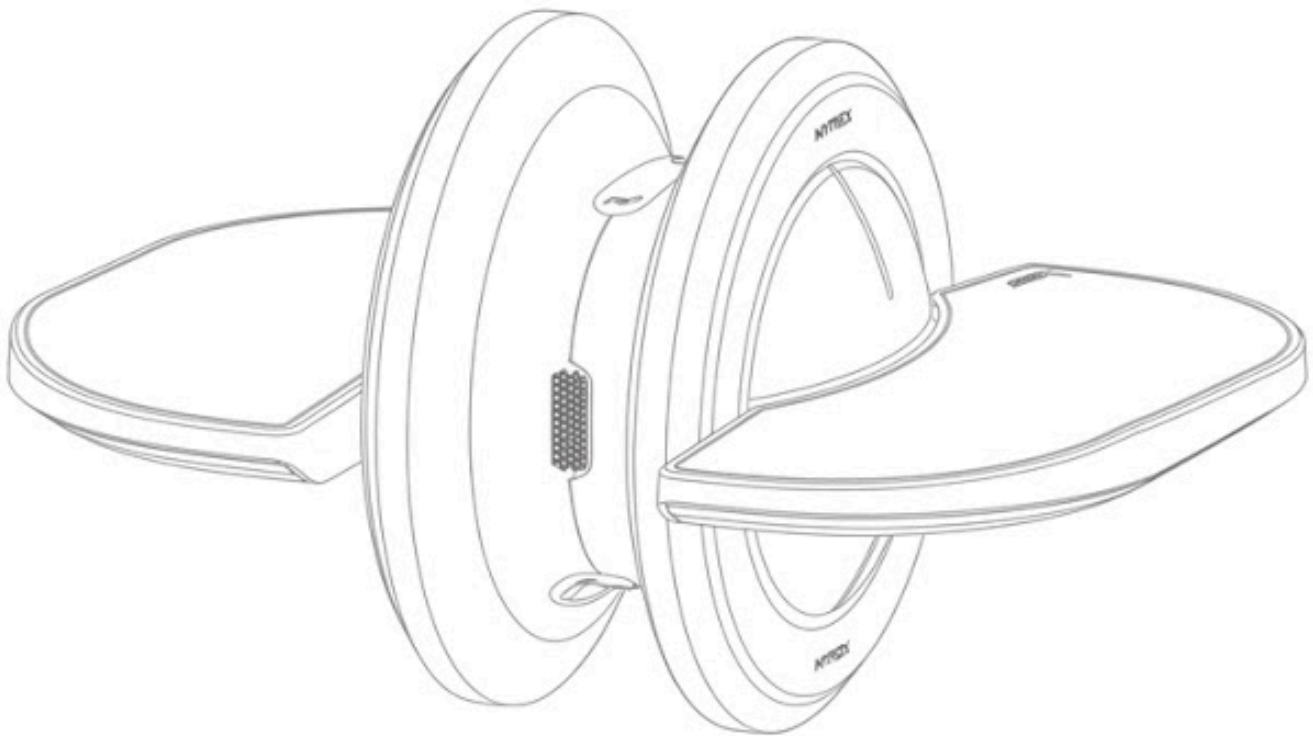


MYTREX
ELEGA FOOT
MÁY MASSAGE CHÂN
MT-EF22B

HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG



Dùng để bảo quản

**Có kèm phiếu
bảo hành**

Cảm ơn bạn rất nhiều vì đã mua sản phẩm này. Vui lòng đọc kỹ hướng dẫn sử dụng để đảm bảo sử dụng đúng cách và an toàn. Phiếu bảo hành được đính kèm trong cuốn hướng dẫn này. Sau khi đọc, vui lòng bảo quản cẩn thận để tham khảo khi cần.

Nội dung bộ sản phẩm và tên các bộ phận

Nội dung bộ sản phẩm

Nếu có thiếu sót trong bộ sản phẩm, vui lòng liên hệ bộ phận chăm sóc khách hàng.

	Sản phẩm	Số lượng
Thân máy	ELEXA FOOT (エレクサフット)	1 máy
Phụ kiện	Pin khô cho thân máy (loại AAA)	3 viên
	Dây đai chân (leg belt)	1 bộ
	Miếng bảo quản dây đai	2 miếng
	Dây kết nối dây đai	1 dây
	Điều khiển từ xa	1 cái
	Pin cho điều khiển (CR2032)	2 viên (trong đó 1 viên dự phòng)
	Hướng dẫn sử dụng	1 cuốn

Pin đi kèm chỉ dùng thử nên có thể hao nhanh hơn bình thường.

Hình minh họa mang tính tham khảo, có thể khác thực tế.

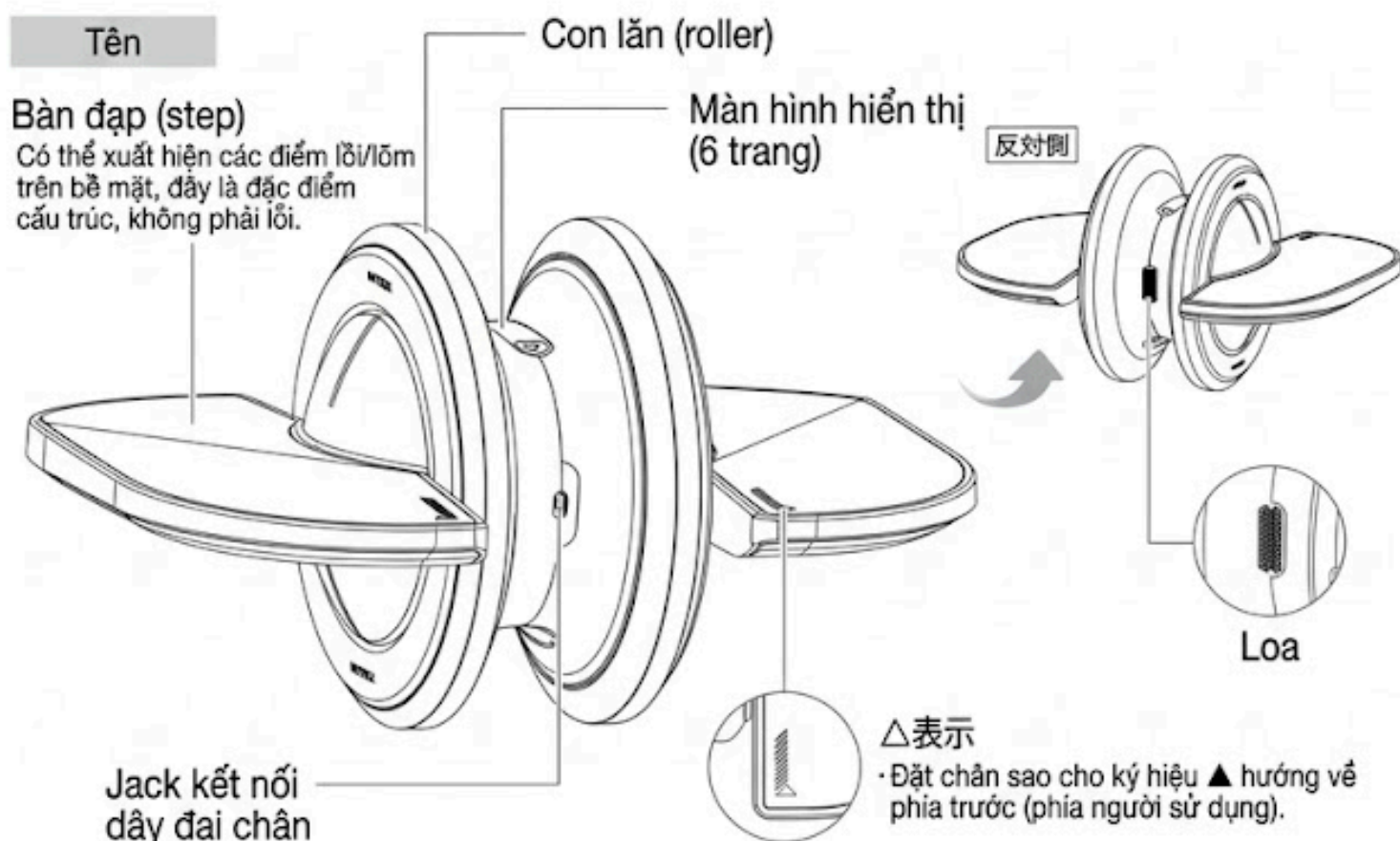
Thiết kế và thông số có thể thay đổi mà không báo trước.

Dây đai là vật tiêu hao, cần thay thế khi phần gel bị khô hoặc hỏng.

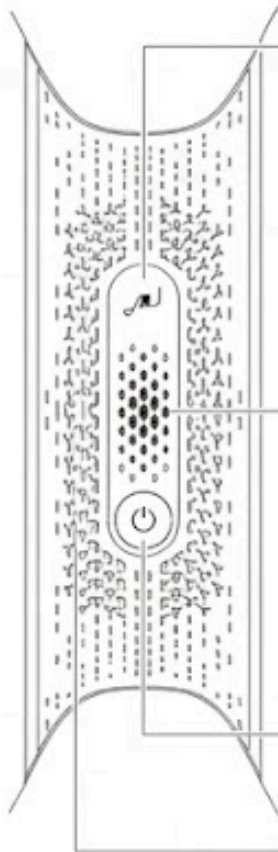
(Mã dây đai thay thế: MT-EF22-LB)

Sản phẩm này không phải là thiết bị y tế.

Tên các bộ phận



Bộ phận hiển thị trên thân máy



Đèn trạng thái đai chân

- Sáng khi mức EMS của đai chân ≥ 1
- Nhấp nháy khi thay đổi mức EMS

Đèn hiển thị

- Nhấp nháy khi điều chỉnh mức EMS
- Khi mức EMS = 0 (tắt), 1 đèn sáng
- Khi mức EMS ≥ 1 , số đèn sáng thay đổi theo mức độ

EMS level						
	0 (Tắt)	1-4	5-8	9-12	13-16	17-20

Nút nguồn

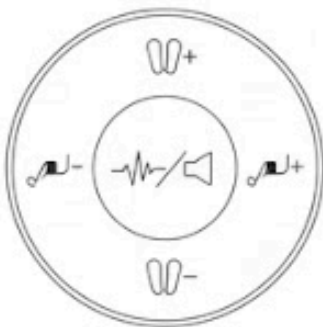
- Dùng để bật / tắt máy

Đèn màu cam

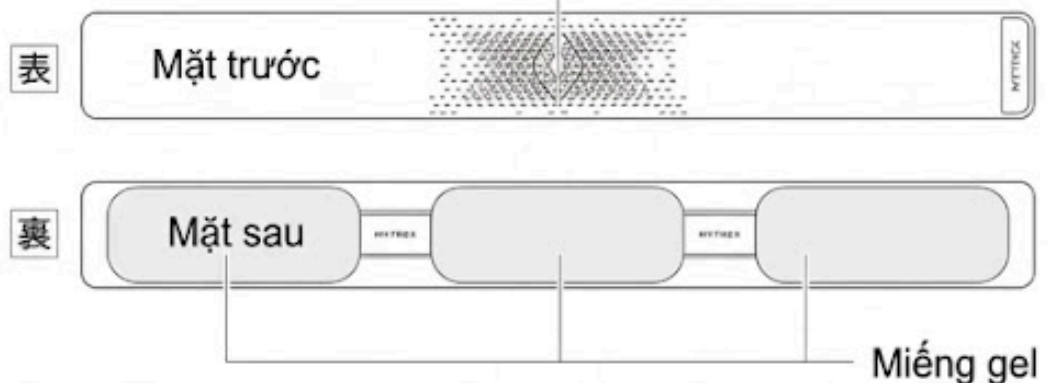
- EMS Training: nhấp nháy chậm
- EMS Walking: sáng nhẹ
- Nhấn chân xuống: sáng hơn
- Nhấc chân lên: tối lại

Phụ kiện đi kèm

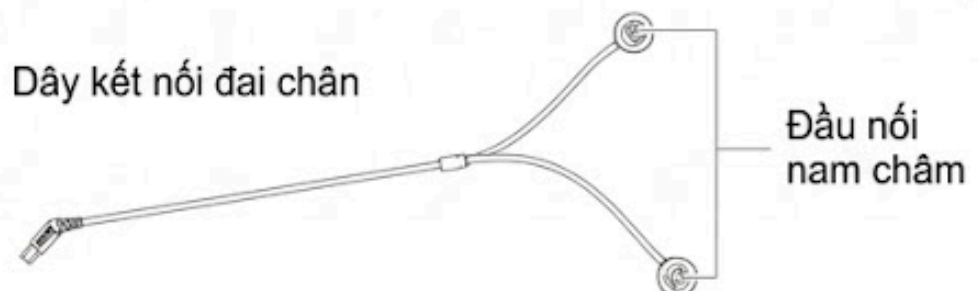
Remote điều khiển



Đai chân



Dây kết nối đai chân



Đầu nối nam châm

Chuẩn bị trước khi sử dụng

Về việc thay pin



- Không sử dụng pin ngoài loại được chỉ định
- Không dùng pin trong môi trường trên 45°C
- Không dùng pin rò rỉ hoặc hết hạn
- Nếu không sử dụng trên 1 tuần, hãy tháo pin
- Không chạm pin bằng tay ướt
- Vứt pin theo quy định địa phương
- Không tì để gần trẻ em hoặc thú nuôi
- Không đốt, không tháo rời hoặc làm nóng pin
- Không
- Lám theo hướng dẫn sử dụng pin

Tuổi thọ pin

Pin đi kèm chỉ mang tính dùng thử, có thể hao nhanh hơn.

Pin kiềm mới: mức thấp ~68 lần, mức 10 ~44 lần, mức 20 ~24 lần.

Trong môi trường lạnh, số lần sử dụng giảm.

Số lần sử dụng phụ thuộc vào mức độ, chế độ, loại pin và môi trường.

Dùng pin sạc có thể không ổn định, đây không phải lỗi sản phẩm.

Cách thay pin (thân máy)

Sử dụng 3 pin AAA.

Khi pin yếu hoặc lần đầu dùng, hãy thay pin.



Khi pin yếu: phát tiếng bíp, đèn nhấp nháy, sau 5 phút sẽ tự tắt.

1. Tháo nắp pin ở mặt đáy (trung tâm).
 Ấn theo mũi tên (①), nhấc lên (②) để mở.

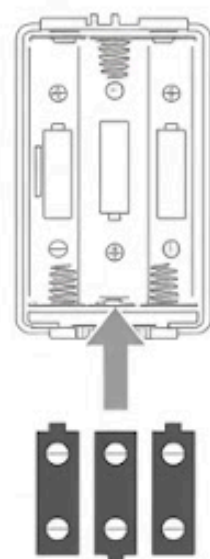


2. Lắp 3 pin AAA theo đúng chiều (+/-) trong khay pin.

- ※ Lắp đúng cực
- ※ Không trộn pin mới và pin cũ hoặc khác loại

3. Đóng nắp pin

- ※ Nhấn chắc đến khi nghe tiếng 'click'



Cách thay pin (remote)

Điều khiển bằng remote. Khi pin yếu, hãy thay pin mới.

Pin cúc áo đã

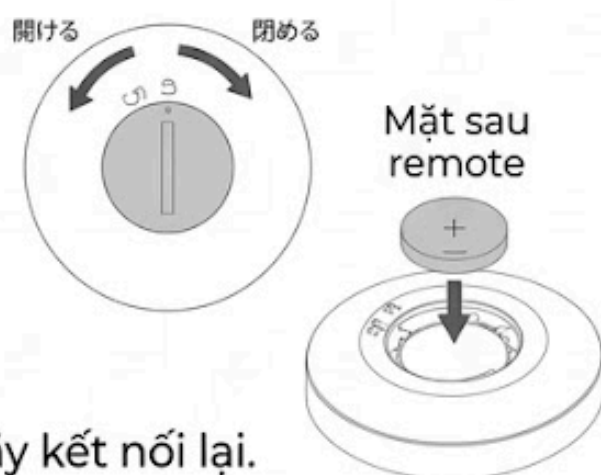
Pin cúc áo đã lắp sẵn để test, hãy tháo lớp cách điện trước khi dùng.

1. Dùng tua vít hoặc đồng xu xoay nắp để mở

2. Lấy pin cũ ra

3. Lắp pin CR2032, mặt (+) hướng lên

4. Đóng nắp pin



Cách kết nối

Nếu thay pin mà không hoạt động, hãy kết nối lại.

1. Bật nguồn thiết bị (trong vòng 1 phút)

2. Nhấn giữ nút nguồn 5 giây đến khi có thông báo sẵn sàng

3. Nhấn nhanh bất kỳ nút nào trên điều khiển

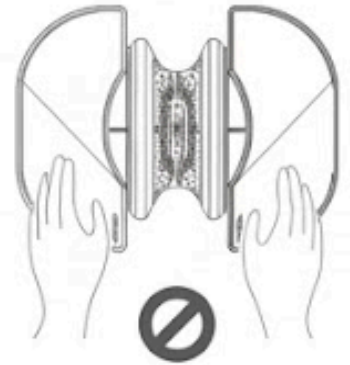
Nghe "đã kết nối thành công" là hoàn tất
Không giữ nút điều khiển quá 3 giây

Vui lòng đọc kỹ trước khi sử dụng



Lưu ý

- Không chạm tay vào điện cực khi đang sử dụng
- Không đứng hoặc ngồi lên thiết bị
- Không sử dụng vượt trọng lượng cho phép
- Sử dụng khi ngồi trên ghế

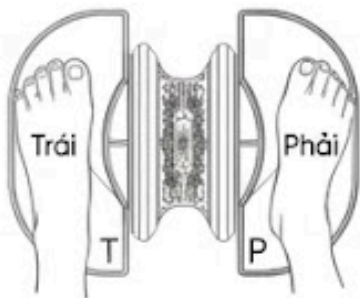


Về kích thích EMS

- Ngồi ở tư thế ổn định khi sử dụng
- Dùng chân trần để tiếp xúc tốt
- Nếu da khô, hãy làm ẩm trước khi dùng
- Có thể dùng sau khi tắm
- Tháo phụ kiện kim loại trước khi sử dụng

POINT

Đặt đúng chân trái – phải để dẫn điện tốt



Lưu ý

Thiết bị có carbon, có thể làm lòng bàn chân bị đen nhẹ sau khi dùng
Lau bằng khăn ướt nếu cần

Vui lòng đọc kỹ trước khi sử dụng

Cách sử dụng đai chân

1. Bóc lớp film bảo vệ

Gỡ lớp film bảo vệ khỏi miếng gel.

※ Ấn nhẹ mép gel và bóc từ từ

2. Dán lên vị trí cần sử dụng

Dán đai lên vùng cần massage.

※ Dùng cả hai chân cùng lúc

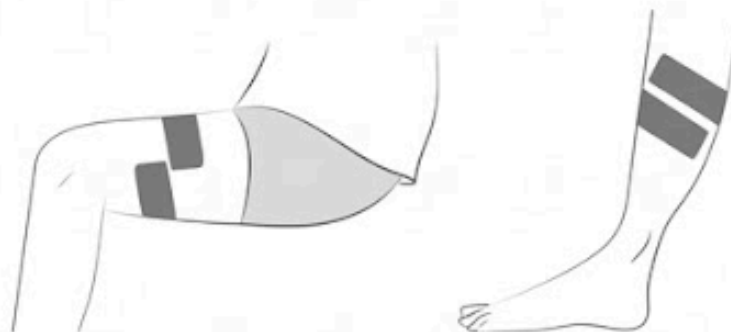
※ Chỉ dùng cho đùi và bắp chân

※ Đảm bảo gel tiếp xúc sát da

※ Đảm bảo gel tiếp xúc sát da

※ Có thể quấn xoắn nhẹ quanh chân

※ Không cần quấn kín vẫn dùng được

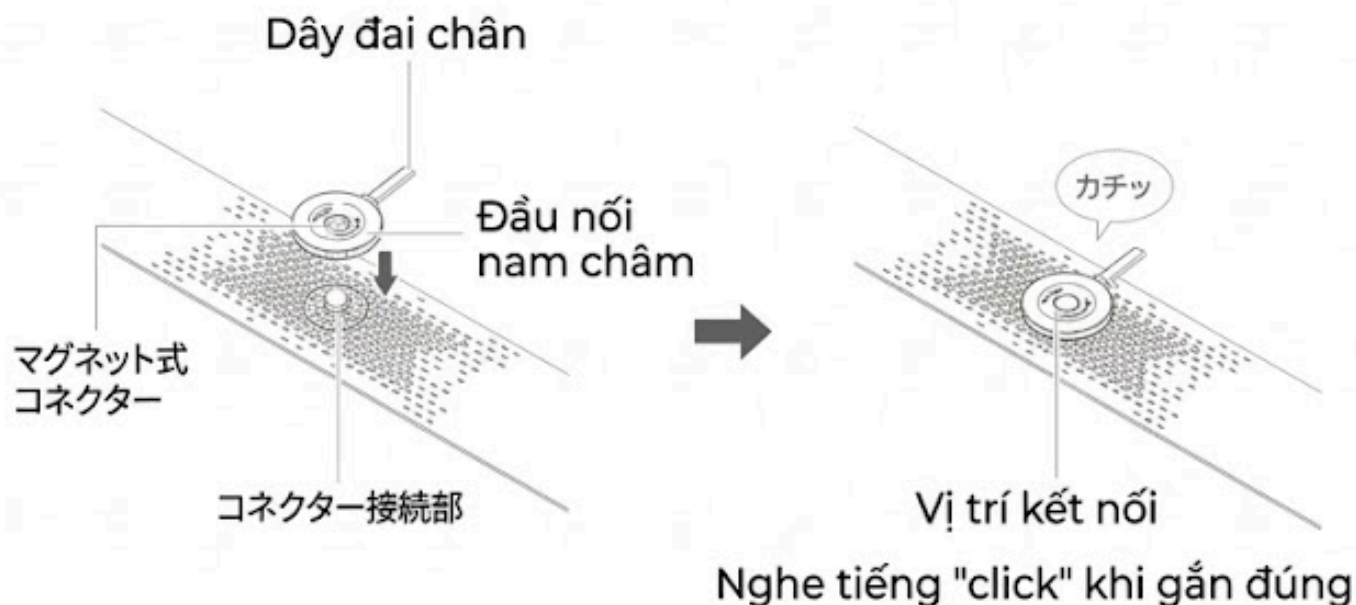


3. Kết nối dây đai

Gắn đầu nối nam châm vào vị trí kết nối.

※ Logo MYTREX hướng ra ngoài

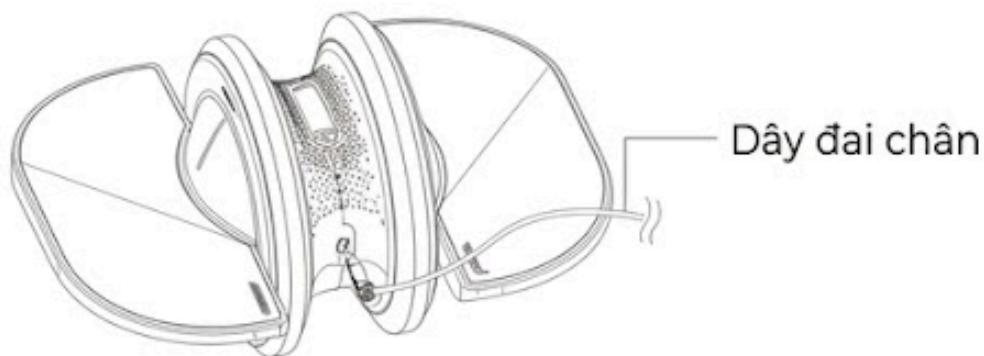
※ Cắm vào đầu nối, không kéo dây



4. Kết nối dây đai chân

Cắm dây đai chân vào cổng kết nối trên thân máy.

※ Xem chi tiết tại trang 15 – 16



5. Sau khi sử dụng

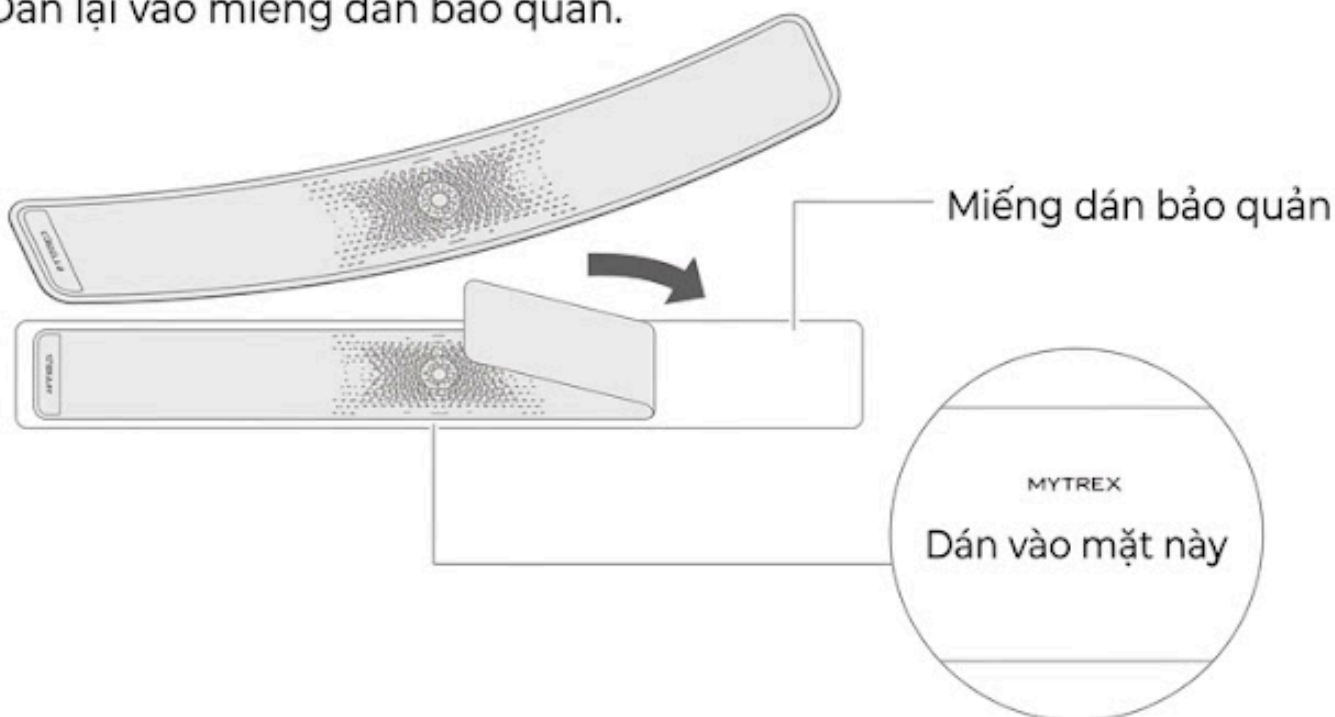
Tháo dây và gỡ đai khỏi cơ thể.

※ Đảm bảo đã tắt nguồn

※ Bóc từ mép và tháo từ từ

6. Bảo quản đai

Dán lại vào miếng dán bảo quản.



Vui lòng đọc kỹ trước khi sử dụng

Về các chế độ hoạt động

Thiết bị có 2 chế độ EMS, chọn theo nhu cầu.

- Tự động tắt sau khoảng 15 phút.
- Nhấc chân quá 3 giây sẽ về mức 0.
- Không có EMS trong 3 phút sẽ tự tắt.

1) Chế độ EMS Training (mặc định)

Kích thích cơ khi ngồi yên.

Phù hợp tập nhẹ.

Đặt chân 15 phút, không cần di chuyển.

Đặt ngồi vại phút (không cần di chuyển).



Chỉ ngồi và tập cơ (không di chuyển).

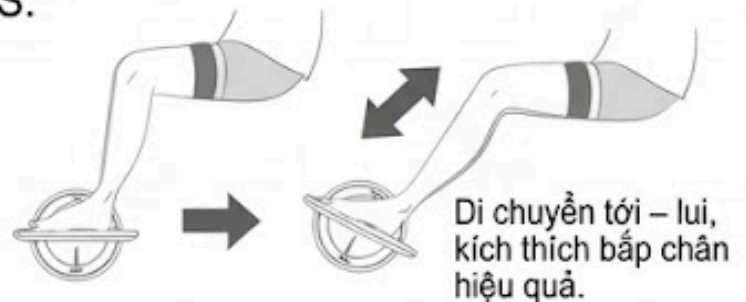
2) Chế độ EMS Walking

Đưa chân về trước sẽ kích hoạt EMS.

Kích thích cơ chân hiệu quả.

Di chuyển chân tới – lui để tập.

Di chuyển tới – lui, lui để tập.



Di chuyển tới – lui, kích thích bắp chân hiệu quả.

● Về cường độ EMS

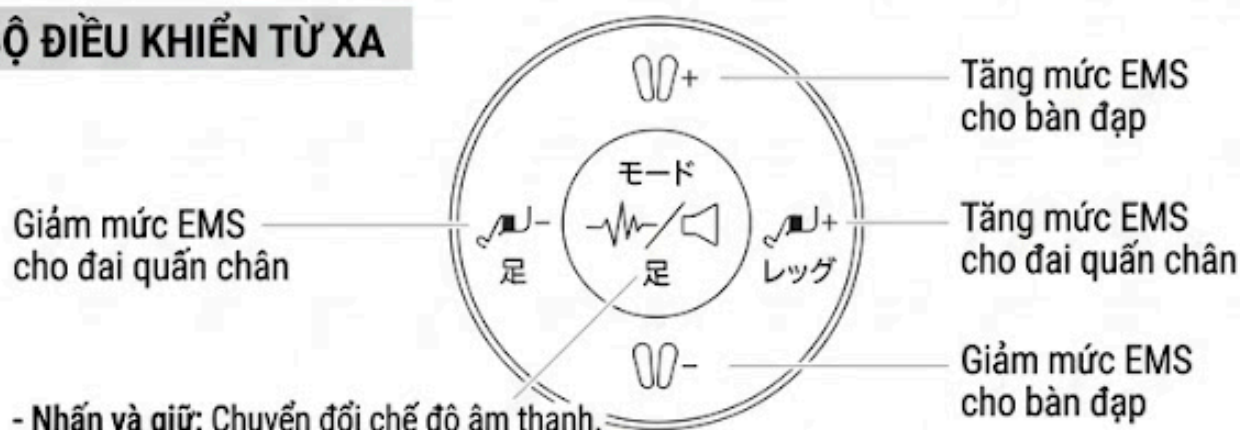
Khi thay đổi cường độ: EMS chạy ~3 giây rồi dừng. Nếu không di chuyển chân trong phạm vi tập (khoảng 35cm tới, ~10cm lui), EMS sẽ dừng. Việc di chuyển quá nhanh hoặc giữ quá lâu sẽ làm giảm hiệu quả EMS.

● Lưu ý quan trọng:

- Phạm vi di chuyển tối đa: tới ~55cm.
- Không vượt quá phạm vi tập luyện.
- Lò xo hỗ trợ trả về là bình thường.
- Tiếng động khi tập là bình thường.
- Tránh cuốn dây vào con lăn.

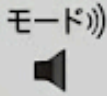
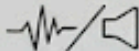
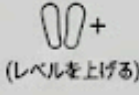
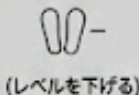
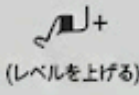
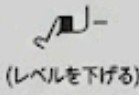
NÚT VÀ CÁC CHỨC NĂNG

BỘ ĐIỀU KHIỂN TỪ XA



- **Nhấn và giữ:** Chuyển đổi chế độ âm thanh.

- **Nhấn:** Chuyển đổi dị chương trình.

 	<p>CHUYỂN ĐỔI CHẾ ĐỘ ÂM THANH</p>	<p>Chuyển đổi giữa chế độ hướng dẫn và chế độ hướng dẫn và chế độ im lặng.</p> <ul style="list-style-type: none"> * Trong chế độ hướng dẫn, các câu lệnh hướng dẫn bằng tiếng Nhật sẽ được phát. * Trong chế độ im lặng, hướng dẫn bằng tiếng Nhật sẽ không được phát (Tuy nhiên, các âm thanh bíp bíp, bíp bíp vẫn được phát). * Trong các trường hợp sau đây, âm thanh bíp bíp sẽ không phát: (Khi tắt nguồn, khi bật/tắt kích thích EMS, khi sạc, khi lắp đặt đai quần chân, v.v.).
	<p>CHUYỂN ĐỔI CHẾ ĐỘ CHƯƠNG TRÌNH</p>	<p>Chuyển đổi giữa <i>nhấn</i>, chuyển đổi giữa hai loại chế độ chương trình.</p> <ul style="list-style-type: none"> * Khi chuyển đổi, mức EMS sẽ được đặt lại về 0 (Tắt EMS). * Chế độ tập luyện EMS: Đèn cam nhấp nháy chậm. * Chế độ đi bộ EMS: Đèn cam nhấp nháy nhanh. <p>Mức EMS thay đổi khi di chuyển chân.</p>
 (レベルを上げる)  (レベルを下げる)	<p>ĐIỀU CHỈNH MỨC EMS CHO BÀN ĐẠP</p>	<p>Điều chỉnh mức độ EMS của bàn đạp.</p> <ul style="list-style-type: none"> * Mức độ có thể điều chỉnh từ 0-20. * Mỗi khi bật kích thích EMS, mức độ sẽ tự động điều chỉnh về 0 (Tắt EMS). Mức độ không thể điều chỉnh khi không bật kích thích EMS. * Mức mặc định là mức 0 (Tắt EMS).
 (レベルを上げる)  (レベルを下げる)	<p>ĐIỀU CHỈNH MỨC EMS CHO ĐAI QUẦN TỪ 0 ĐẾN 20.</p>	<p>Điều chỉnh mức độ EMS của đai quần chân.</p> <ul style="list-style-type: none"> * Mức độ có thể điều chỉnh từ 0-20. * Vui lòng quấn đai quần chân vào đùi hoặc bắp chân trước khi điều chỉnh. * Mức độ không thể điều chỉnh khi chưa kết nối đai quần chân hoặc khi chưa quấn đai vào chân. * Mức mặc định là mức 0 (Tắt EMS).

HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG

- * Tùy vào cấu trúc cơ bắp, bạn có thể cảm thấy cường độ khác nhau giữa chân trái và chân phải.
- * Nếu thao tác sai hoặc xảy ra lỗi, máy sẽ phát tiếng "bíp". Vui lòng thực hiện lại đúng cách.
- * Nếu sử dụng đai quấn chân, hãy quấn vào đùi hoặc bắp chân trước, sau đó cắm dây vào jack kết nối trên thân máy. Chi tiết xem tại trang 10-12.

1 | Nhấn nút nguồn trên thân máy để bật nguồn.

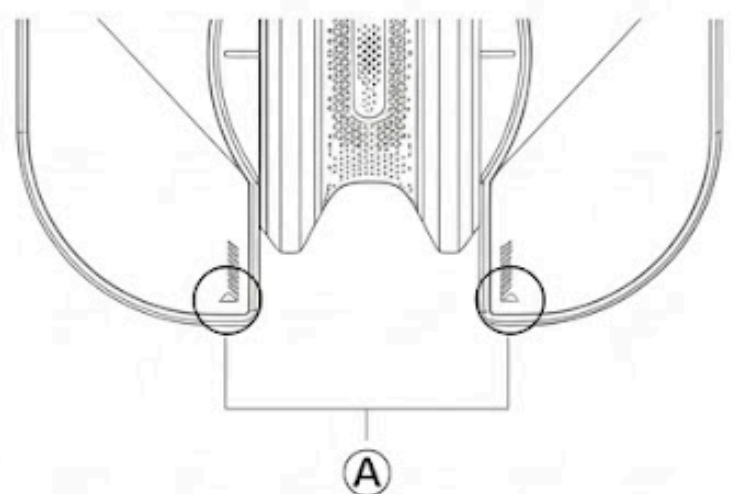
- * Khi bật nguồn, máy sẽ ở chế độ chờ với các cài đặt mặc định sau:

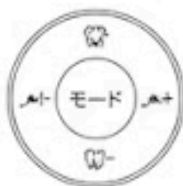
Mục	Cài đặt mặc định	Mục	Cài đặt mặc định
Chế độ	Chế độ luyện tập EMS	Bàn đạp	Mức EMS 0 (Tắt)
Âm thanh	Hướng dẫn (Tiếng Nhật)	Đai chân	Mức EMS 0 (Tắt)

- * Nếu bật nguồn mà không có kích thích EMS ở bàn đạp hoặc đai chân trong khoảng 3 phút, máy sẽ tự động tắt.

2 | Ngồi xuống ghế và đặt cả hai bàn chân lên bàn đạp.

- * Hãy đặt chân sao cho ký hiệu hình tam giác (A) trên bàn đạp hướng về phía người dùng.
- * Nếu lòng bàn chân quá khô, máy có thể không tăng được mức độ. Hãy lau ẩm lòng bàn chân bằng khăn ướt trước khi dùng.
- * Khi sử dụng chế độ đi bộ EMS (di chuyển chân trước sau), hãy sử dụng ghế cố định chắc chắn (không có bánh xe). Đảm bảo không có vật cản xung quanh khi di chuyển.





Các thao tác tiếp theo, vui lòng sử dụng điều khiển từ xa.

*Để biết chi tiết về các nút và cách chuyển đổi chế độ âm thanh, vui lòng tham khảo mục "Các nút và chức năng" (Trang 14).

3 | Nhấn nút (Chế độ chương trình) một lần ngắn để chuyển đổi chế độ.

*Mỗi lần nhấn sẽ luân phiên chuyển đổi giữa "Chế độ EMS luyện tập" và "Chế độ EMS đi bộ". Để biết chi tiết về chế độ chương trình, vui lòng tham khảo trang 13.

*Khi chuyển đổi chế độ, mức độ EMS sẽ được đặt lại về 0 (tắt EMS).

*Sau khi chọn chế độ, nếu bạn tăng mức EMS của bàn đạp hoặc đai chân lên từ mức 1 trở lên, bộ hẹn giờ sẽ bắt đầu hoạt động và máy sẽ tự động tắt sau khoảng 15 phút.

4 | Điều chỉnh mức độ EMS.

*Mức độ EMS có thể điều chỉnh từ mức 0 đến mức 20. Mức độ EMS của bàn đạp và đai chân có thể được cài đặt riêng biệt.

● Để điều chỉnh mức EMS của bàn đạp, nhấn nút (+-) (Bàn đạp +/-).

*Nếu chân rời khỏi bàn đạp quá 3 giây, mức EMS sẽ tự động đặt lại về 0 (tắt EMS). Nếu bạn đặt chân lại trong vòng 3 giây, hoạt động sẽ được tiếp tục, rang vòng tục cà:

Bàn đạp:

● Để điều chỉnh mức EMS của bàn đạp, nhấn nút (--) (Bàn đạp +/-).

*Nếu chân rời khỏi bàn đạp quá 3 giây, mức EMS sẽ tự động đặt lại về 0 (tắt EMS). Nếu bạn đặt chân lại trong vòng 3 giây, hoạt động sẽ được tiếp tục. Ngay cả khi mức EMS bàn đạp bị đặt lại về 0, đai chân vẫn sẽ tiếp tục hoạt động.

Đai chân:

● Để điều chỉnh mức EMS của đai chân, nhấn nút (+/-) (Đai chân +/-).

*Nếu dây kết nối của đai chân bị tuột, mức EMS của đai chân sẽ tự động đặt lại về 0 (tắt EMS). Bàn đạp vẫn sẽ hoạt động nếu bạn không nhấc chân ra khỏi nó trong quá 3 giây.

5 | Dừng hoạt động và tắt nguồn.

● Để dừng hoạt động giữa chừng, nhấn nút (Chế độ chương trình) một lần ngắn để chuyển đổi chế độ sang "Tắt EMS", hoặc tắt nguồn bằng nút nguồn chính.

● Tự động tắt nguồn.

*Mỗi lần nhấn nút (Nút nguồn) ngắn, máy sẽ tắt nguồn.

*Nếu bật nguồn và không hoạt động trong vòng 1 phút, chế độ ghép nối sẽ bắt đầu (Trang 8).

*Sau khoảng 15 phút kể từ khi bắt đầu sử dụng, máy sẽ tự động tắt nguồn.

*Sau khoảng 15 phút kể từ khi bắt đầu sử dụng, máy sẽ tự động tắt nguồn.