

QUICK START GUIDE

Models: 09-0020-01, 09-0020-02, and 09-0020-03

This Quick Start Guide provides an introduction to using your Relaxis. **Please read your Relaxis Operation Manual before use.** It contains important safety information, troubleshooting solutions and more.

SET UP

1. Plug the power supply into an outlet near your bed and connect the power supply to the controller (Figure 1). Make sure to only use the provided power supply.
2. Place Relaxis where you can reach it easily from your bed.

FAMILIARIZE YOURSELF WITH RELAXIS

Learn your preferences so that when you need therapy, you can simply turn on your Relaxis, focus on the vibration, experience relief, and fall asleep.

- Following the steps below to use your Relaxis, explore which intensity feels most comfortable to you. Of course, each RLS attack may be different, and it is okay to adjust the vibration intensity to suit your needs each time you use Relaxis.
- Learn how you like to position Relaxis under or between your legs when you are lying in bed. Make sure to keep the pad flat. **(Do not bend or wrap the pad around your legs.)**
- Allow time to determine if Relaxis is improving your quality of sleep. It may take up to 4 weeks for you to see an improvement.

USING RELAXIS

Only use Relaxis as needed. When you feel the oncoming symptoms of RLS:

1. Place Relaxis under the area of greatest discomfort and lie in the position that you find most comfortable for sleeping.
2. Turn on Relaxis by pressing the Power Button (Figure 2).
3. Use the two arrow buttons to adjust the vibration intensity to the level that provides pleasant relief (Figure 2). To change the vibration intensity rapidly, hold down on an arrow button.

Note: An Intensity Indicator Light will either light up or go out when you have increased or decreased the vibration intensity eight times.

4. Take a deep breath, and let Relaxis help you fall asleep.

Note: During the first few minutes of use, it may seem as if the vibration “competes” with the uncomfortable RLS sensations. It could take a few minutes for you to feel pleasant relief from the vibration.

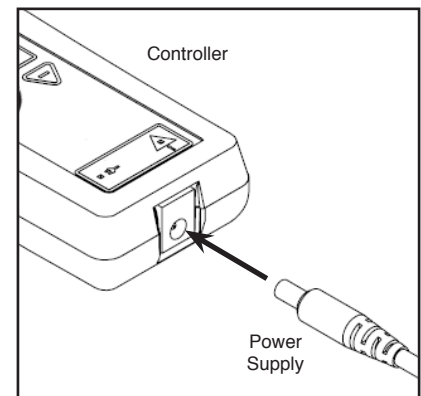


Figure 1: Connecting the power supply to the controller

5. After 30 minutes of vibration therapy at the intensity you set, Relaxis will automatically decrease intensity over an additional 5 minutes. At the end of the 35-minute cycle, Relaxis will shut itself off.
6. If you have not fallen asleep at the end of a 35-minute cycle, you may press the Power Button again to initiate a second cycle.
7. To stop therapy at any time, press the Power Button.

CARE AND CLEANING

Maximize the life of Relaxis through proper care and cleaning. For full details and instructions on how to care for and clean Relaxis, read your Relaxis Operation Manual.

To Clean Relaxis:

1. Unplug Relaxis from the outlet and disconnect the power supply from the controller.
2. Remove the outer cotton cover and hand or machine wash (inside out) in cold water with like colors. Dry (inside out) on low or line dry.
3. Wipe the controller and pad surfaces with a slightly dampened (water only) cloth. Do not use cleaning solutions on Relaxis. (These could damage the system surfaces.)

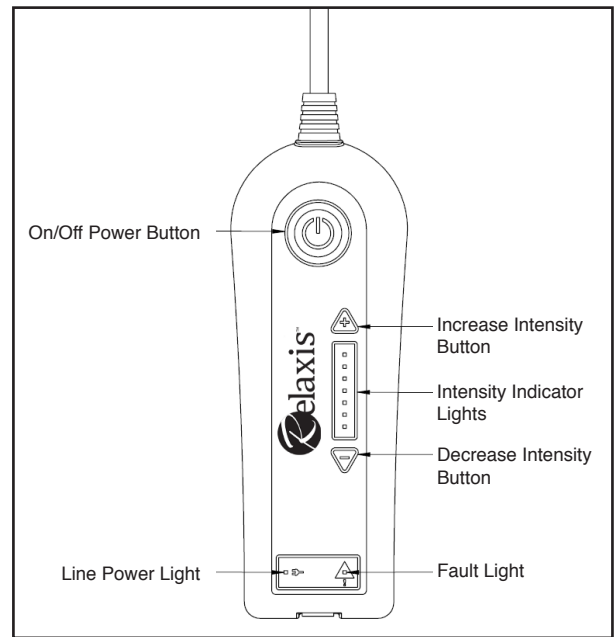


Figure 2: User controls and lights



Relaxis | www.myrelaxis.com
 1235 Puerta del Sol #600 | San Clemente, CA 92673 USA
 T 1-888-475-7435 | F 1-949-492-0650

GUIDE DE DÉMARRAGE RAPIDE

Modèles : 09-0020-01, 09-0020-02 et 09-0020-03

Ce Guide de démarrage rapide fournit une introduction pour utiliser le dispositif Relaxis. **Lisez le Manuel d'utilisation du dispositif Relaxis avant utilisation.** Il contient des renseignements importants relatifs à la sécurité, des solutions de dépannages et bien plus encore.

RÉGLAGE

1. Branchez l'alimentation dans une prise proche de votre lit et connectez l'alimentation au contrôleur (figure 1). Assurez-vous d'utiliser uniquement l'alimentation fournie.
2. Placez le dispositif Relaxis de façon à pouvoir l'atteindre facilement depuis votre lit.

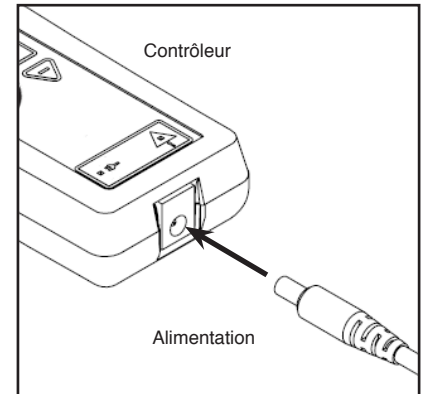


Figure 1 : Connexion de l'alimentation au contrôleur

FAMILIARISEZ-VOUS AVEC LE DISPOSITIF RELAXIS

Lorsque vous avez besoin du traitement, connaître vos préférences vous permet d'allumer simplement le dispositif Relaxis, de vous concentrer sur les vibrations, de soulager vos symptômes et de vous endormir.

- En suivant les étapes ci-dessous pour utiliser le dispositif Relaxis, déterminez l'intensité qui vous convient le mieux. Bien sûr, chaque épisode de SJSR peut être différent, et vous pouvez régler l'intensité des vibrations selon vos besoins chaque fois que vous utilisez le dispositif Relaxis.
- Déterminez la meilleure position du dispositif Relaxis pour vous (sous ou entre vos jambes) lorsque vous êtes allongé sur votre lit. Assurez-vous de garder le coussin à plat. **(Ne pliez pas ou n'enroulez pas le coussin autour de vos jambes.)**
- Accordez du temps pour déterminer si le dispositif Relaxis améliore la qualité de votre sommeil. Quatre semaines peuvent être nécessaires avant de constater une amélioration.

UTILISATION DU DISPOSITIF RELAXIS

Utilisez uniquement le dispositif Relaxis selon vos besoins. Lorsque vous sentez les symptômes du SJSR survenir :

1. Placez le dispositif Relaxis sous la zone présentant la plus grande gêne et allongez-vous dans la position la plus confortable pour dormir.
2. Allumez le dispositif Relaxis en appuyant sur le bouton d'alimentation (figure 2).
3. Utilisez les deux boutons fléchés pour régler l'intensité des vibrations au niveau qui vous procure un soulagement agréable (figure 2). Pour modifier rapidement l'intensité des vibrations, restez appuyer sur un bouton fléché.

Remarque : Un voyant d'intensité s'allume ou s'éteint lorsque vous augmentez ou réduisez huit fois l'intensité des vibrations.

- Prenez une profonde inspiration et laissez le dispositif Relaxis vous aider à vous endormir.

Remarque : Au cours des premières quelques minutes d'utilisation, il peut vous sembler que les vibrations « rivalisent » avec des sensations inconfortables du SJSR. Cela peut prendre quelques minutes avant que vous ne ressentiez un soulagement agréable à partir des vibrations.

- Après 30 minutes de traitement par vibrations à une intensité que vous avez réglée, le dispositif Relaxis diminue automatiquement l'intensité au cours de 5 minutes supplémentaires. À la fin du cycle de 35 minutes, le dispositif Relaxis s'éteint seul.
- Si vous n'êtes pas endormi à la fin d'un cycle de 35 minutes, vous pouvez appuyer de nouveau sur le bouton d'alimentation pour lancer un deuxième cycle.
- Pour arrêter un traitement à tout moment, appuyez sur le bouton d'alimentation.

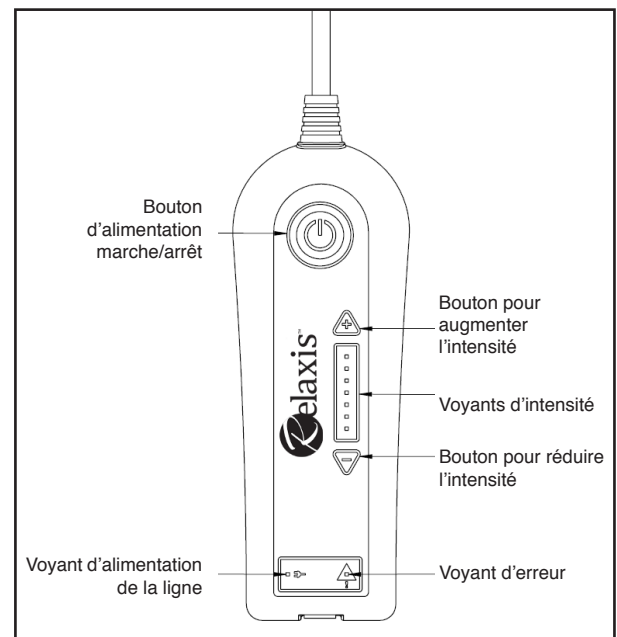


Figure 2 : Voyants et commandes de l'utilisateur

ENTRETIEN ET NETTOYAGE

Maximisez la durée de vie du dispositif Relaxis grâce à un entretien et un nettoyage appropriés. Pour de plus amples détails et des instructions complètes sur l'entretien et le nettoyage du dispositif Relaxis, consultez le Manuel d'utilisation du dispositif Relaxis.

Pour nettoyer le dispositif Relaxis :

- Débranchez le dispositif Relaxis de la prise et déconnectez l'alimentation du contrôleur.
- Retirez la protection extérieure en coton et lavez-la à la main ou en machine (à l'envers) à l'eau froide et avec des couleurs similaires. Séchez-la (à l'envers) à basse température ou sur une corde.
- Nettoyez les surfaces du contrôleur et du coussin avec un chiffon légèrement mouillé (avec de l'eau uniquement). N'utilisez pas de solutions nettoyantes sur le dispositif Relaxis. (Celles-ci peuvent endommager les surfaces du dispositif.)



Relaxis | www.myrelaxis.com
1235 Puerta del Sol #600 | San Clemente, CA 92673 USA
T 1-888-475-7435 | F 1-949-492-0650