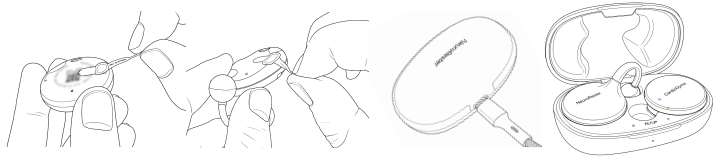
# NeuroRester®

Quick Operation Guide

English ---------- 1
Español ---------- 6
简体中文 ---------- 11
繁体中文 ---------- 16
Français ---------- 21
Deutsch ---------- 26
Italiano ---------- 31
日本語 ---------- 36

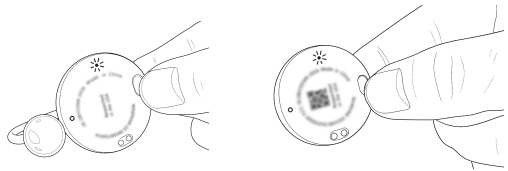
# Charging and LED Indicators

## 1 Charge Before First Use



- Remove the protective stickers from both modules and place the modules back in the charging case.
- Connect the charging case to a power source using the included Type-C cable. The modules take approximately 90 minutes to fully charge.

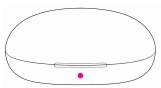
## 2 Check Module Operation (Optional)



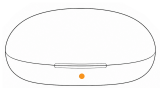
- Take the module out of the charging case and briefly press its button once. A flashing white light indicates that the module is working properly.
- If the white light does not flash, return the module to the charging case and check that its LED lights up. Try again after it is fully charged. If the white light still does not flash, contact customer support.
- For daily use, place CardioGyms on a flatter area of skin above or below the inner ankle bone and hold it in place with your sock. It runs automatically, with no need to press the button each day.

## LED Status Guide

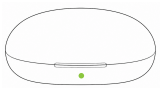
### Charging Case (Front LED)



● Red · Low battery

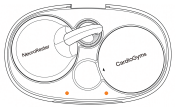


● Orange · Charging

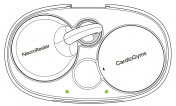


● Green · Fully charged

### Module LEDs (Inside Case)

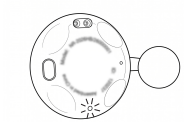



● Orange · Charging

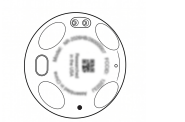



● Green · Fully charged

### Module LEDs (During Use)



○ Flashing white · Running



● No light · Battery depleted

**Tip.** If no indicator lights up, return the module to the charging case to recharge it.



# How to Use the Modules

**NeuroRester.** Briefly press the button once to start the NeuroRester ear module. No App connection is needed.

**CardioGyms.** The schedule is preset. Take the module out of the charging case and put it on. It runs automatically. To check device status, briefly press the button once before wearing. A flashing white light indicates normal operation.

## 1 Daytime (CardioGyms)

Slip CardioGyms into your sock before heading out for automatic circulation support throughout the day.

Take CardioGyms out of the charging case and slip it into your sock. Position it on a flatter area of skin above or below the inner ankle bone. Place the side with the two gold charging contacts flat against your skin. Crew-length or tall socks work as long as they hold the module securely and comfortably without pressure. Avoid low-cut socks to prevent the module from slipping out. You can also use the provided strap.



Wearing notes: CardioGyms comes with a preset schedule. It runs automatically and silently once every hour for about 4 minutes, with no button press needed.

Before your evening shower, remove CardioGyms and return it to the charging case. The device is not waterproof. Remove it before showering, swimming, or activities that cause heavy sweating.

## 2 Before Bed (NeuroRester)

Take out the NeuroRester module and briefly press the button to start. When the white light flashes, place the module behind one ear. After 16 minutes, three beeps signal the end of the session. Remove the same module, briefly press the button again, and wear it behind the other ear for another 16 minutes. When finished, remove it and return it to the charging case.

How to wear: Position the module behind your ear and rotate it downward until the round disc fits snugly against your skin.



Note: Remove the module before going to sleep.

## 3 Daytime On-Demand Reset

When you feel mentally fatigued or stressed, place NeuroRester behind one ear and press the button for a single 16-minute relaxation session.

# Personalize Your Routine (Optional)

Both modules work without the App. Use the NeuroRester App to adjust the CardioGyms schedule and modes to suit your routine.



# App Features

- Personalized settings: For example, Night Circulation Mode lets you wear CardioGyms on your wrist and run it during scheduled periods at night.
- Custom timing: Adjust when and how CardioGyms operates.
- End-of-session sound: Turn CardioGyms end-of-session alerts on or off under “Device List → Timer Settings.”
- Health data: Sync data from Apple Health for personal reference.

The App connects only to CardioGyms. The NeuroRester ear module has no Bluetooth. Start it by briefly pressing the button on the module.

# App Setup

1. Download the NeuroRester App from the App Store or Google Play.

Download on the App Store GET IT ON Google Play

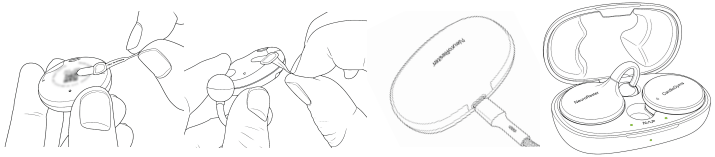
2. Open the App and follow the instructions to create an account.
3. Turn on Bluetooth and grant the permissions required to connect the device.
4. Follow the in-app instructions to pair CardioGyms.

**Tip:** Turn on Bluetooth and location services. Keep CardioGyms within 3 feet (1 meter) of your phone and make sure it has enough battery power.

NeuroRester is a general wellness product intended to support sleep management and relaxation. It is not intended to diagnose, treat, cure, or prevent any disease. These statements have not been evaluated by the U.S. Food and Drug Administration (FDA).

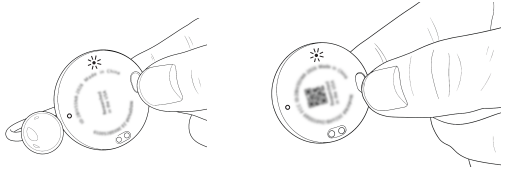
# Carga e indicadores LED

## 1 Cargar antes del primer uso



- Retire las pegatinas protectoras de ambos módulos y vuelva a colocarlos en el estuche de carga.
- Conecte el estuche de carga a una fuente de alimentación utilizando el cable USB Type-C incluido. Los módulos tardan aproximadamente 90 minutos en cargarse por completo.

## 2 Comprobar el estado del módulo (opcional)

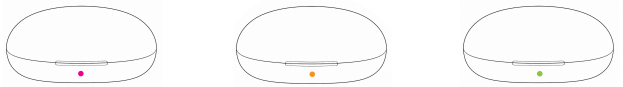


- Saque un módulo del estuche de carga y pulse brevemente su botón una vez. Una luz blanca intermitente indica que el dispositivo funciona correctamente.
- Si la luz blanca no parpadea, vuelva a colocar el módulo en el estuche y compruebe que se encienda su indicador LED. Inténtelo de nuevo cuando esté completamente cargado. Si sigue sin parpadear, póngase en contacto con atención al cliente.
- Para el uso diario de CardioGyms, simplemente coloque el módulo en una zona relativamente plana por encima o por debajo del hueso interno del tobillo y sujételo con el calcetín. El dispositivo funciona automáticamente, por lo que no es necesario pulsar el botón todos los días.



## Guía de estado de los LED

### Estuche de carga (LED frontal)



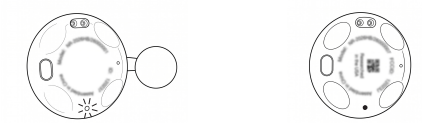
● Rojo | Batería baja ● Naranja | Cargando ● Verde | Carga completa

### Módulos dentro del estuche de carga



● Naranja | Cargando ● Verde | Carga completa

### Módulos en uso (puestos)



○ Blanco intermitente | En funcionamiento ● Sin luz | Batería agotada

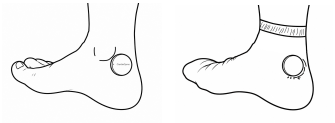
**Consejo:** Si no se enciende ningún indicador luminoso, vuelva a colocar el módulo en el estuche de carga para recargarlo.

# Cómo utilizar los módulos

**Módulo NeuroRester:** No necesita conectarse a la App. Pulse brevemente el botón una vez para iniciarlo.
**Módulo CardioGyms:** El programa de funcionamiento viene preconfigurado. Solo tiene que sacar el módulo del estuche de carga y colocárselo. El dispositivo funciona automáticamente. Si desea comprobar el estado del dispositivo, pulse brevemente el botón una vez antes de colocárselo. Una luz blanca intermitente indica que el dispositivo funciona correctamente.

## 1 Durante el día (CardioGyms) — Colócalo en tu calcetín antes de salir. Bienestar automático durante todo el día

Saque el módulo CardioGyms del estuche de carga e introdúzcalo dentro del calcetín, colocándolo en una zona relativamente plana por encima o por debajo del hueso interno del tobillo. Asegúrese de que el lado con los dos contactos de carga dorados quede plano contra la piel. Se recomienda usar calcetines de caña media o alta. Evite los calcetines bajos para impedir que el módulo se deslice y se salga. El módulo debe quedar colocado de forma cómoda, sin ejercer presión excesiva. (También puede utilizar la banda incluida para fijar el módulo.)



Indicaciones importantes de uso: CardioGyms tiene un horario programado de fábrica. Una vez colocado, no es necesario pulsar ningún botón. Funciona automáticamente y en silencio una vez cada hora, durante aproximadamente 4 minutos.
Antes de ducharse por la noche, quítese CardioGyms y colóquelo en el estuche para cargarlo. El dispositivo no es impermeable. Quíteselo antes de ducharse, nadar o realizar actividades que provoquen sudoración intensa.



## 2 Antes de acostarse (NeuroRester)

Saque el módulo NeuroRester y pulse brevemente el botón para iniciarlo. La luz blanca intermitente indica que se ha iniciado. Colóquelo detrás de una oreja. Después de 16 minutos, tres pitidos indican que ha terminado la sesión. Retire el mismo módulo, pulse brevemente el botón para reiniciarlo y colóquelo detrás de la otra oreja durante otros 16 minutos. Al terminar, retírelo y devuélvalo al estuche de carga.

Cómo colocarlo: Sitúe el módulo detrás de la oreja y gírelo hacia abajo hasta que el disco redondo quede bien ajustado a la piel.



Nota: Retire el módulo retroauricular NeuroRester antes de quedarse dormido.

## 3 Relajación puntual durante el día

Cuando sienta cansancio mental o estrés, puede colocar NeuroRester detrás de cualquiera de las orejas y pulsar el botón para iniciar una sesión de relajación de 16 minutos.

# Plan personalizado de NeuroRester (opcional)

Ambos módulos funcionan de forma independiente, sin la App. Si desea adaptar los horarios o modos de CardioGyms a su rutina diaria, puede configurarlos en la App NeuroRester.

## Funciones de la App

- Configuración personalizada: Por ejemplo, el modo de circulación nocturna permite llevar CardioGyms en la muñeca y utilizarlo en los periodos programados durante la noche.
- Programación personalizada: Ajuste cuándo y cómo funciona CardioGyms.
- Sonido de fin de sesión: Active o desactive los avisos sonoros de fin de sesión de CardioGyms en «Lista de dispositivos → Ajustes del temporizador».
- Datos de salud: Se pueden sincronizar datos de Apple Salud para consulta personal.

Solo CardioGyms se conecta a la App. El módulo NeuroRester para detrás de la oreja no dispone de Bluetooth ni se conecta a la App; se activa con su propio botón.

## Configuración de la App

1. Descargue la App NeuroRester desde App Store o Google Play.

Download on the App Store | GET IT ON Google Play

2. Abra la App y siga las instrucciones para crear una cuenta.
3. Active Bluetooth y conceda los permisos necesarios para conectar el dispositivo.
4. Siga las instrucciones de la App para emparejar CardioGyms.

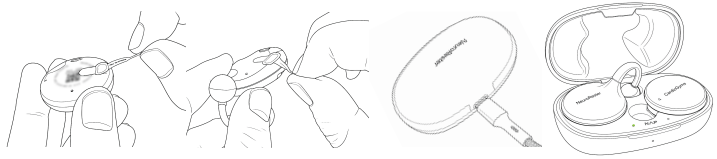
**Consejo:** Active Bluetooth y los servicios de ubicación. Mantenga CardioGyms a menos de 1 metro (3 pies) del teléfono y asegúrese de que tenga batería suficiente.

NeuroRester es un producto de bienestar general diseñado para favorecer la gestión del sueño y la relajación. No está destinado a diagnosticar, tratar, curar ni prevenir ninguna enfermedad. Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA).



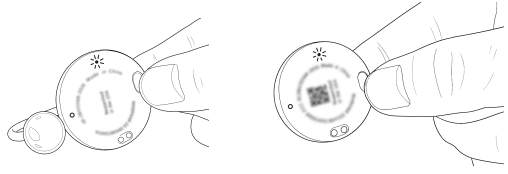
## 充电与指示灯

### 1 首次使用前请先充电



- 撕下两个模块的保护贴，再放回充电仓。
- 使用随附的USB Type-C 线将充电盒连接至电源。模块充满电约需 90 分钟。

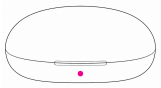
### 2 检查模块是否正常（按需）



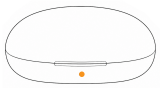
从充电盒取出模块，短按一次按钮。白灯闪烁表示设备状态正常。
若白灯未闪烁，将模块放回充电仓，确认模块指示灯亮起。充满后取出再试。若仍无白灯闪烁，请联系售后。
日常使用 CardioGyms 时，直接将模块放在脚踝内侧骨头上方或下方较平坦的位置，用袜子固定即可。设备会自动运行，无需每天按键。

## LED 状态说明

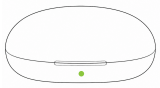
**充电盒（前方LED）**



● 红色｜低电量



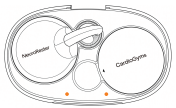
● 橙色｜充电中



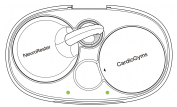
● 绿色｜充电完成

---

**充电盒内模块**



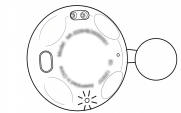

● 橙色｜充电中



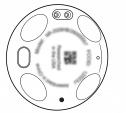

● 绿色｜充电完成

---

**使用中的模块（佩戴状态）**



○ 白色（闪灯）｜运行中



● 无灯光｜电量耗尽

**提示：**如果没有任何指示灯亮起，请将模块放回充电盒进行充电。



## 模块使用方法

**NeuroRester模块：**无需连接 App，短按一次按钮即可启动。

**CardioGyms模块：**已预设置好运行程序，从充电盒取出后直接佩戴即可，设备会自动运行。如需检查设备状态，请在佩戴前短按一次按钮，白灯闪烁表示设备状态正常。

### 1 白天（CardioGyms）— 出门顺手塞入袜内，全天自动舒缓

从充电盒取出 CardioGyms 模块，将它塞入袜内，放在脚踝内侧骨头上方或下方较平坦的位置。让带有两个金色充电触点的一面平贴皮肤。建议使用中筒袜或长筒袜，避免低帮袜，以防模块滑落。佩戴应舒适、无压迫感。（也可以使用随附的绑带固定。）





佩戴须知：CardioGyms 的运行时间出厂时已设好。日常佩戴无需按键，设备每小时自动静音运行一次，每次约 4 分钟。

晚上洗澡前，请取下 CardioGyms，放回充电盒充电。设备不防水。淋浴、游泳或剧烈出汗前，请取下设备。

## 2 睡前（NeuroRester）

取出NeuroRester模块，短按按钮启动，白灯闪烁表示模块已启动，此时将模块戴在一侧耳后；16分钟后听到 3 声提示音，取下同一个模块，短按启动后戴到另一侧耳后再用 16 分钟，结束后取下并放回充电仓。

如何佩戴：将模块戴在耳后，沿耳后向下旋转，让圆盘贴合皮肤。



备注：请在入睡前取下NeuroRester 耳后模块 。

## 3 日间短暂放松

若感到用脑过度、压力大时，可随时夹于单耳，按键开启单次16分钟深度放松。

# NeuroRester 个性化方案（可选）

两个模块均可独立使用，无需连接 App。如需根据自己的作息调整 CardioGyms 的运行时间和模式，可在 NeuroRester App 中设置。



# App 功能

- 个性化设置：例如夜间循环模式，可将 CardioGyms 戴在手腕上，在夜间按设定时段运行。
- 自定义定时：调整 CardioGyms 的运行时间和方式。
- 结束提示音：在「设备列表 → 定时设置」中开启或关闭 CardioGyms 的结束提示音。
- 健康数据：可同步 Apple 健康的数据，供个人参考。

App 仅连接 CardioGyms。NeuroRester 耳后模块不设蓝牙功能，不连接 App，仅需通过模块上的按钮启动。

# 设置 App

1. 在 App Store 或 Google Play 下载 NeuroRester App

Download on the App Store　GET IT ON Google Play

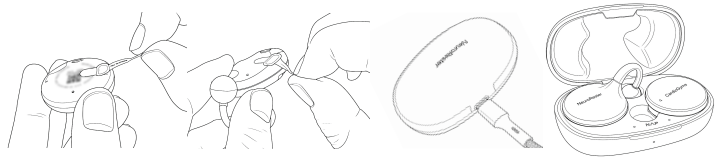
2. 打开 App，按提示创建账户。
3. 开启蓝牙，并授予设备连接所需的权限。
4. 按 App 提示配对 CardioGyms。

**提示：** 开启蓝牙和定位功能。保持 CardioGyms 与手机距离在 1 米以内，并确保其电量充足。

NeuroRester是一般健康产品，旨在支持睡眠管理和放松。产品不用于诊断、治疗、治愈或预防任何疾病。上述声明未经美国食品药品监督管理局（FDA）评估。

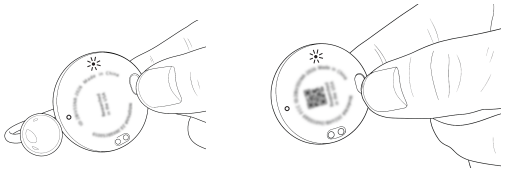
# 充電與指示燈

## 1 首次使用前請先充電



- 撕下兩個模塊的保護貼，再放回充電倉。
- 使用隨附的USB Type-C 綫將充電盒連接至電源。模塊充滿電約需 90 分鐘。

## 2 檢查模塊是否正常（按需）

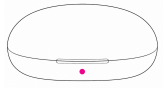


從充電盒取出模塊，短按一次按鈕。白燈閃爍表示設備狀態正常。
若白燈未閃爍，將模塊放回充電倉，確認模塊指示燈亮起。充滿後取出再試。若仍無白燈閃爍，請聯系售後。
日常使用 CardioGyms 時，直接將模塊放在脚踝內側骨頭上方或下方較平坦的位置，用襪子固定即可。設備會自動運行，無需每天按鍵。

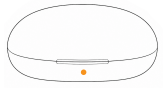


# LED 狀態説明

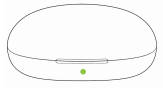
**充電盒（前方LED）**



● 紅色｜低電量

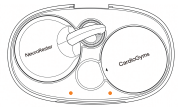


● 橙色｜充電中

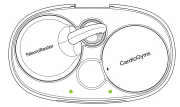


● 綠色｜充電完成

**充電盒內模塊**

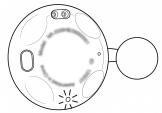



● 橙色｜充電中




● 綠色｜充電完成

**使用中的模塊（佩戴狀態）**



○ 白色（閃燈）｜運行中



● 無燈光｜電量耗盡

**提示：**如果没有任何指示燈亮起，請將模塊放回充電盒進行充電。

# 模塊使用方法

**NeuroRester模塊：**無需連接 App，短按一次按鈕即可啓動。

**CardioGyms模塊：**已預設置好運行程序，從充電盒取出後直接佩戴即可，設備會自動運行。如需檢查設備狀態，請在佩戴前短按一次按鈕，白燈閃爍表示設備狀態正常。

## 1 白天（CardioGyms）— 出門順手塞入襪內，全天自動舒緩

從充電盒取出 CardioGyms 模塊，將它塞入襪內，放在脚踝內側骨頭上方或下方較平坦的位置。讓帶有兩個金色充電觸點的一面平貼皮膚。建議使用中筒襪或長筒襪，避免低幫襪，以防模塊滑落。佩戴應舒適、無壓迫感。（也可以使用隨附的綁帶固定。）



佩戴須知：CardioGyms 的運行時間出廠時已設好。日常佩戴無需按鍵，設備每小時自動靜音運行一次，每次約 4 分鐘。

晚上洗澡前，請取下 CardioGyms，放回充電盒充電。設備不防水。淋浴、游泳或劇烈出汗前，請取下設備。



## 2 睡前（NeuroRester）

取出NeuroRester模塊，短按按鈕啓動，白燈閃爍表示模塊已啓動，此時將模塊戴在一側耳後；16 分鐘後聽到 3 聲提示音，取下同一個模塊，短按啓動後戴到另一側耳後再用 16 分鐘，結束後取下并放回充電倉。

如何佩戴：將模塊戴在耳後，沿耳後向下旋轉，讓圓盤貼合皮膚。



備注：請在入睡前取下NeuroRester 耳後模塊 。

## 3 日間短暫放鬆

若感到用腦過度、壓力大時，可隨時夾于單耳，按鍵開啓單次16分鐘深度放鬆。

# NeuroRester 個性化方案（可選）

兩個模塊均可獨立使用，無需連接 App。如需根據自己的作息調整 CardioGyms 的運行時間和模式，可在 NeuroRester App 中設置。

## App 功能

- 個性化設置：例如夜間循環模式，可將 CardioGyms 戴在手腕上，在夜間按設定時段運行。
- 自定義定時：調整 CardioGyms 的運行時間和方式。
- 結束提示音：在「設備列表 → 定時設置」中開啓或關閉 CardioGyms 的結束提示音。
- 健康數據：可同步 Apple 健康的數據，供個人參考。

App 僅連接 CardioGyms。NeuroRester 耳後模塊不設藍牙功能，不連接 App，僅需通過模塊上的按鈕啓動。

## 设置 App

1. 在 App Store 或 Google Play 下載 NeuroRester App

Download on the App Store　GET IT ON Google Play

2. 打開 App，按提示創建賬户。
3. 開啓藍牙，并授予設備連接所需的權限。
4. 按 App 提示配對 CardioGyms。

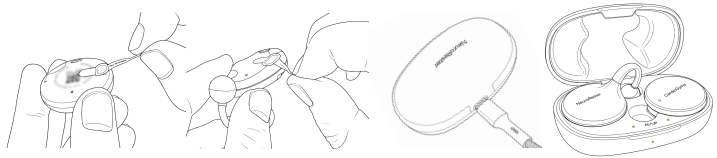
**提示：** 開啓藍牙和定位功能。保持 CardioGyms 與手機距離在 1 米以内，并確保其電量充足。

NeuroRester是一般健康產品，旨在支持睡眠管理和放鬆。產品不用于診斷、治療、治愈或預防任何疾病。上述聲明未經美國食品藥品監督管理局（FDA）評估。



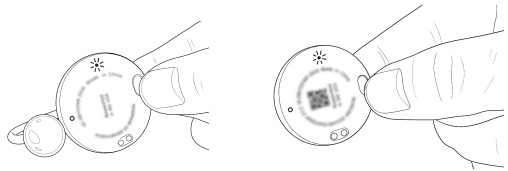
## Chargement et voyants LED

### 1 Charger avant la première utilisation



- Retirez les films de protection des deux modules, puis replacez les deux modules dans le boîtier de charge.
- Branchez le boîtier de charge à une source d'alimentation à l'aide du câble USB Type-C fourni. La charge complète des modules prend environ 90 minutes.

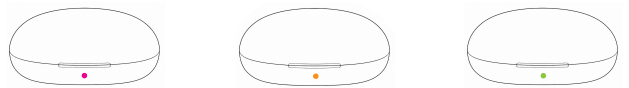
### 2 Vérifier le fonctionnement du module (facultatif)



- Sortez un module du boîtier de charge et appuyez brièvement une fois sur son bouton. Un voyant blanc clignotant indique que l'appareil fonctionne normalement.
- Si le voyant blanc ne clignote pas, replacez le module dans le boîtier de charge et vérifiez que son voyant LED s'allume. Réessayez après une charge complète. Si le voyant blanc ne clignote toujours pas, contactez le service client.
- Pour une utilisation quotidienne de CardioGyms, placez simplement le module sur une zone relativement plate, au-dessus ou au-dessous de l'os situé à l'intérieur de la cheville, et maintenez-le en place avec votre chaussette. L'appareil fonctionne automatiquement, sans qu'il soit nécessaire d'appuyer sur le bouton chaque jour.

## Guide des voyants LED

**Boîtier de charge (LED avant)**



● Rouge | Batterie faible ● Orange | En charge ● Vert | Charge terminée

---

**Modules dans le boîtier de charge**




● Orange | En charge ● Vert | Charge terminée

---

**Modules en cours d'utilisation (portés)**



○ Blanc clignotant | En fonctionnement ● Aucun voyant | Batterie déchargée

**Conseil:** Si aucun voyant ne s'allume, replacez le module dans le boîtier de charge pour le recharger.



# Utilisation des modules

**Module NeuroRester :** Aucune connexion à l'application n'est nécessaire. Appuyez brièvement une fois sur le bouton pour démarrer.

**Module CardioGyms :** Le programme de fonctionnement est déjà préréglé. Il suffit de retirer le module du boîtier de charge et de le porter. L'appareil fonctionne automatiquement. Si vous souhaitez vérifier son état, appuyez brièvement une fois sur le bouton avant de le porter. Un voyant blanc clignotant indique que l'appareil fonctionne normalement.

## 1 En journée (CardioGyms) — Glissez-le dans votre chaussette avant de partir. Un confort automatique tout au long de la journée

Retirez le module CardioGyms du boîtier de charge et glissez-le dans votre chaussette, sur une zone relativement plate située au-dessus ou au-dessous de l'os situé à l'intérieur de la cheville interne. Veillez à ce que la face comportant les deux contacts de charge dorés repose bien à plat contre la peau. Il est recommandé d'utiliser des chaussettes mi-mollet ou plus hautes. Évitez les chaussettes basses pour empêcher le module de glisser et de tomber. Le port doit être confortable, sans pression excessive. (Vous pouvez également utiliser la bande fournie pour maintenir le module en place.)



Précautions de port: Les horaires de fonctionnement de CardioGyms sont préréglés en usine. Une fois le module en place, aucune pression sur le bouton n'est nécessaire. Il fonctionne automatiquement et silencieusement une fois par heure, pendant environ 4 minutes.
Le soir, avant de prendre votre douche, retirez CardioGyms et replacez-le dans le boîtier pour le recharger. L'appareil n'est pas étanche. Retirez-le avant de vous doucher, de nager ou de pratiquer une activité entraînant une forte transpiration.

## 2 Avant le coucher (NeuroRester)

Sortez le module NeuroRester et appuyez brièvement sur le bouton pour le démarrer. Le clignotement du voyant blanc confirme son activation. Placez-le derrière une oreille. Au bout de 16 minutes, trois bips signalent la fin de la séance. Retirez ce même module, appuyez brièvement sur le bouton pour le redémarrer, puis placez-le derrière l'autre oreille pendant 16 minutes supplémentaires. Retirez-le ensuite et remettez-le dans le boîtier de charge.

Comment le porter : Placez le module derrière l'oreille et faites-le pivoter vers le bas jusqu'à ce que le disque rond repose bien contre la peau.



Remarque : Veuillez retirer le module NeuroRester porté derrière l'oreille avant de vous endormir.

## 3 Pause détente à la demande en journée

En cas de fatigue mentale ou de stress, placez NeuroRester derrière l'une ou l'autre oreille et appuyez sur le bouton pour une séance de détente de 16 minutes.

# Programme personnalisé NeuroRester (facultatif)

Les deux modules fonctionnent indépendamment, sans application. Pour adapter les horaires et modes de fonctionnement de CardioGyms à votre rythme quotidien, utilisez l'application NeuroRester.



# Fonctions de l'application

- Paramètres personnalisés : Par exemple, le mode circulation nocturne permet de porter CardioGyms au poignet et de le faire fonctionner aux heures programmées pendant la nuit.
- Programmation personnalisée : Réglez les horaires et le mode de fonctionnement de CardioGyms.
- Son de fin de séance : Activez ou désactivez les alertes de fin de séance de CardioGyms dans « Liste des appareils → Paramètres du minuteur ».
- Données de santé : Les données d'Apple Santé peuvent être synchronisées à titre informatif personnel.

Seul CardioGyms se connecte à l'application. Le module NeuroRester porté derrière l'oreille ne dispose pas du Bluetooth et ne se connecte pas à l'application ; démarrez-le simplement avec son bouton.

# Configuration de l'application

1. Téléchargez l'application NeuroRester sur l'App Store ou Google Play.

Download on the App Store GET IT ON Google Play

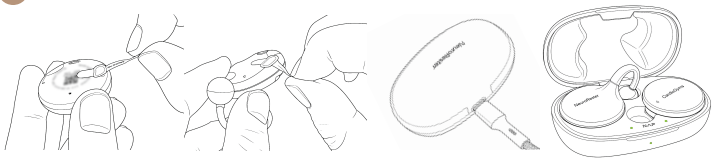
2. Ouvrez l'application et suivez les instructions pour créer un compte.
3. Activez le Bluetooth et accordez les autorisations nécessaires à la connexion de l'appareil.
4. Suivez les instructions de l'application pour associer CardioGyms.

**Conseil :** Activez le Bluetooth et les services de localisation. Maintenez CardioGyms à moins de 1 mètre (3 pieds) de votre téléphone et assurez-vous qu'il est suffisamment chargé.

NeuroRester est un produit de bien-être général conçu pour accompagner la gestion du sommeil et la relaxation. Il n'est pas destiné à diagnostiquer, traiter, guérir ou prévenir une maladie. Ces déclarations n'ont pas été évaluées par la Food and Drug Administration (FDA) des États-Unis.

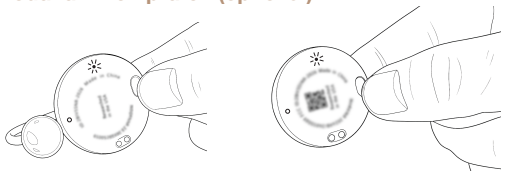
# Laden und LED-Anzeigen

## 1 Vor der ersten Verwendung aufladen



- Entfernen Sie die Schutzaufkleber von beiden Modulen. Legen Sie anschließend beide Module zurück in das Ladeetui.
- Schließen Sie das Ladeetui mit dem mitgelieferten USB Type-C-Kabel an eine Stromquelle an. Das vollständige Aufladen der Module dauert etwa 90 Minuten.

## 2 Modulfunktion prüfen (optional)

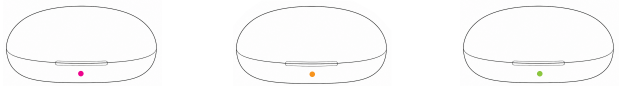


- Nehmen Sie ein Modul aus dem Ladeetui und drücken Sie die Taste einmal kurz. Ein weißes Blinklicht zeigt an, dass das Gerät ordnungsgemäß funktioniert.
- Falls das weiße Licht nicht blinkt, legen Sie das Modul zurück ins Ladeetui und prüfen Sie, ob seine LED aufleuchtet. Versuchen Sie es nach dem vollständigen Aufladen erneut. Falls das weiße Licht weiterhin nicht blinkt, wenden Sie sich an den Kundendienst.
- Platzieren Sie das CardioGyms-Modul für den täglichen Gebrauch einfach an einer möglichst flachen Stelle oberhalb oder unterhalb des Innenknöchels und fixieren Sie es mit der Socke. Das Gerät läuft automatisch, sodass Sie die Taste nicht jeden Tag drücken müssen.



## LED-Statusübersicht

### Ladeetui (vordere LED)



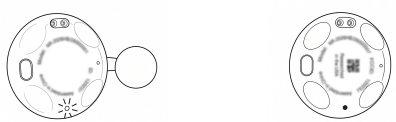
● Rot | Niedriger Akkustand ● Orange | Wird geladen ● Grün | Vollständig geladen

### Module im Ladeetui



● Orange | Wird geladen ● Grün | Vollständig geladen

### Module in Verwendung (beim Tragen)



○ Weiß blinkend | In Betrieb ● Kein Licht | Akku leer

**Hinweis:** Wenn keine Kontrollleuchte aufleuchtet, legen Sie das Modul zum Aufladen zurück in das Ladeetui.

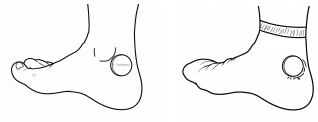
# So verwenden Sie die Module

**NeuroRester-Modul:** Eine App-Verbindung ist nicht erforderlich. Drücken Sie die Taste einmal kurz, um es zu starten.

**CardioGyms-Modul:** Der Betriebsplan ist bereits voreingestellt. Nehmen Sie das Modul einfach aus dem Ladeetui und legen Sie es an. Das Gerät arbeitet automatisch. Wenn Sie den Gerätestatus überprüfen möchten, drücken Sie vor dem Anlegen einmal kurz die Taste. Ein blinkendes weißes Licht zeigt an, dass das Gerät ordnungsgemäß funktioniert.

## 1 Tagsüber (CardioGyms) – Vor dem Losgehen einfach in die Socke stecken. Automatische Entspannung den ganzen Tag

Nehmen Sie das CardioGyms-Modul aus dem Ladeetui und schieben Sie es in Ihre Socke. Platzieren Sie es an einer möglichst flachen Stelle oberhalb oder unterhalb des Innenknöchels. Achten Sie darauf, dass die Seite mit den beiden goldfarbenen Ladekontakten flach auf der Haut aufliegt. Es wird empfohlen, mittelhohe oder längere Socken zu tragen. Vermeiden Sie kurze Socken, damit das Modul nicht herausrutscht. Das Modul sollte bequem und ohne übermäßigen Druck sitzen. (Alternativ können Sie das mitgelieferte Band zur Befestigung verwenden.)



Wichtige Tragehinweise: Die Betriebszeiten von CardioGyms sind werkseitig voreingestellt. Nach dem Anlegen müssen Sie keine Taste drücken. Das Modul läuft automatisch und geräuschlos einmal pro Stunde für etwa 4 Minuten.

Nehmen Sie CardioGyms am Abend vor dem Duschen ab und legen Sie es zum Laden in das Ladeetui. Das Gerät ist nicht wasserdicht. Nehmen Sie es vor dem Duschen, Schwimmen oder Aktivitäten mit starkem Schwitzen ab.



## 2 Vor dem Schlafengehen (NeuroRester)

Nehmen Sie das NeuroRester-Modul heraus und drücken Sie die Taste kurz, um es zu starten. Das weiße Blinklicht zeigt den Start an. Platzieren Sie es hinter einem Ohr. Nach 16 Minuten signalisieren drei Pieptöne das Ende der Sitzung. Nehmen Sie dasselbe Modul ab, starten Sie es durch kurzes Drücken erneut und tragen Sie es weitere 16 Minuten hinter dem anderen Ohr. Nehmen Sie es anschließend ab und legen Sie es ins Ladeetui zurück.

So wird es getragen: Setzen Sie das Modul hinter dem Ohr an und drehen Sie es nach unten, bis die runde Scheibe eng an der Haut anliegt.



Hinweis: Bitte nehmen Sie das NeuroRester-Modul hinter dem Ohr ab, bevor Sie einschlafen.

## 3 Entspannung nach Bedarf am Tag

Wenn Sie sich geistig erschöpft oder gestresst fühlen, können Sie NeuroRester hinter einem Ohr befestigen und per Tastendruck eine 16-minütige Entspannungssitzung starten.

# Personalisierter NeuroRester-Plan (optional)

Beide Module können unabhängig und ohne App verwendet werden. Wenn Sie die Betriebszeiten oder Modi von CardioGyms an Ihren Tagesablauf anpassen möchten, können Sie dies in der NeuroRester-App einstellen.

## App-Funktionen

- Personalisierte Einstellungen: Im Nachtzirkulationsmodus können Sie CardioGyms beispielsweise am Handgelenk tragen und es nachts zu festgelegten Zeiten laufen lassen.
- Individuelle Zeitplanung: Legen Sie fest, wann und wie CardioGyms arbeitet.
- Signalton am Sitzungsende: Aktivieren oder deaktivieren Sie den Endsignalton von CardioGyms unter „Geräteliste → Timer-Einstellungen“.
- Gesundheitsdaten: Daten aus Apple Health können zur persönlichen Einsicht synchronisiert werden.

Nur CardioGyms stellt eine Verbindung zur App her. Das hinter dem Ohr getragene NeuroRester-Modul hat kein Bluetooth und verbindet sich nicht mit der App; starten Sie es über die Taste am Modul.

## App einrichten

1. Laden Sie die NeuroRester-App im App Store oder bei Google Play herunter.

Download on the App Store | GET IT ON Google Play

2. Öffnen Sie die App und folgen Sie den Anweisungen zur Kontoerstellung.
3. Aktivieren Sie Bluetooth und erteilen Sie die für die Geräteverbindung erforderlichen Berechtigungen.
4. Folgen Sie den Anweisungen in der App, um CardioGyms zu koppeln.

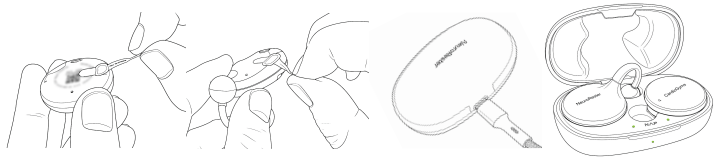
**Tipp:** Aktivieren Sie Bluetooth und die Standortdienste. Halten Sie CardioGyms höchstens 1 Meter (3 Fuß) von Ihrem Smartphone entfernt und achten Sie auf ausreichenden Akkustand.

NeuroRester ist ein allgemeines Wellnessprodukt zur Unterstützung des Schlafmanagements und der Entspannung. Es ist nicht zur Diagnose, Behandlung, Heilung oder Vorbeugung von Krankheiten bestimmt. Diese Aussagen wurden nicht von der US-amerikanischen Food and Drug Administration (FDA) bewertet.



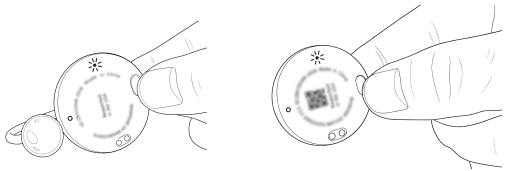
## Ricarica e indicatori LED

### 1 Caricare prima del primo utilizzo



- Rimuovere le pellicole protettive da entrambi i moduli e riporli nella custodia di ricarica.
- Collegare la custodia di ricarica a una fonte di alimentazione utilizzando il cavo USB Type-C incluso. I moduli impiegano circa 90 minuti per caricarsi completamente.

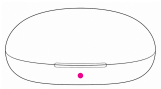
### 2 Verificare il funzionamento del modulo (facoltativo)



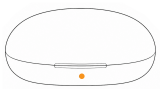
- Estrarre un modulo dalla custodia di ricarica e premere brevemente una volta il pulsante. La luce bianca lampeggiante indica che il dispositivo funziona correttamente.
- Se la luce bianca non lampeggia, riporre il modulo nella custodia e verificare che il relativo LED si accenda. Riprovare dopo averlo caricato completamente. Se la luce bianca continua a non lampeggiare, contattare l’assistenza clienti.
- Per l'uso quotidiano di CardioGyms, posizionare semplicemente il modulo su una zona relativamente piatta sopra o sotto l'osso interno della caviglia e fissarlo con il calzino. Il dispositivo funziona automaticamente, quindi non è necessario premere il pulsante ogni giorno.

## Guida agli indicatori LED

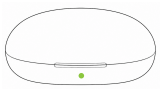
### Custodia di ricarica (LED anteriore)



● Rosso | Batteria quasi scarica



● Arancione | In carica



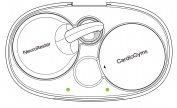
● Verde | Ricarica completata

---

### Moduli all'interno della custodia di ricarica



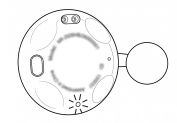

● Arancione | In carica




● Verde | Ricarica completata

---

### Moduli in uso (indossati)



○ Bianco lampeggiante | In funzione



● Nessuna luce | Batteria esaurita

**Nota:** Se non si accende alcun indicatore luminoso, riporre il modulo nella custodia di ricarica per ricaricarlo.



## Come utilizzare i moduli

**Modulo NeuroRester:** Non è necessaria la connessione all'App. Premere brevemente una volta il pulsante per avviarlo.

**Modulo CardioGyms:** Il programma di funzionamento è già preimpostato. È sufficiente estrarre il modulo dalla custodia di ricarica e indossarlo. Il dispositivo funziona automaticamente. Se si desidera verificarne lo stato, premere brevemente il pulsante una volta prima di indossarlo. Una luce bianca lampeggiante indica che il dispositivo funziona correttamente.

### 1 Durante il giorno (CardioGyms) — Infilalo nel calzino prima di uscire. Comfort automatico per tutta la giornata

Estrarre il modulo CardioGyms dalla custodia di ricarica e inserirlo all'interno del calzino, posizionandolo su una zona relativamente piatta sopra o sotto l'osso interno della caviglia. Assicurarsi che il lato con i due contatti di ricarica dorati aderisca perfettamente alla pelle. Si consiglia di utilizzare calzini di media lunghezza o più alti. Evitare i calzini bassi per impedire che il modulo scivoli fuori. Il modulo deve essere indossato comodamente, senza esercitare una pressione eccessiva. (È possibile utilizzare anche la fascia inclusa per fissare il modulo.)





Avvertenze importanti per l'uso: Gli orari di funzionamento di CardioGyms sono preimpostati in fabbrica. Una volta indossato, non è necessario premere alcun pulsante. Funziona automaticamente e silenziosamente una volta all'ora per circa 4 minuti.
La sera, prima di fare la doccia, rimuovere CardioGyms e riporlo nella custodia per la ricarica. Il dispositivo non è impermeabile. Rimuoverlo prima di fare la doccia, nuotare o svolgere attività che causano sudorazione intensa.

## 2 Prima di dormire (NeuroRester)

Estrarre il modulo NeuroRester e premere brevemente il pulsante per avviarlo. La luce bianca lampeggiante indica l'avvio. Posizionarlo dietro un orecchio. Dopo 16 minuti, tre segnali acustici indicano la fine della sessione. Rimuovere lo stesso modulo, premere brevemente il pulsante per riavviarlo e indossarlo dietro l'altro orecchio per altri 16 minuti. Al termine, rimuoverlo e riporlo nella custodia di ricarica.

Come indossarlo: Posizionare il modulo dietro l'orecchio e ruotarlo verso il basso finché il disco rotondo non aderisce bene alla pelle.



Nota: Rimuovere il modulo NeuroRester indossato dietro l'orecchio prima di addormentarsi.

## 3 Relax su richiesta durante il giorno

In caso di affaticamento mentale o stress, posizionare NeuroRester dietro uno dei due orecchi e premere il pulsante per una singola sessione di rilassamento di 16 minuti.

# Piano personalizzato NeuroRester (facoltativo)

Entrambi i moduli funzionano autonomamente senza l'App. Per adattare gli orari e le modalità di funzionamento di CardioGyms alla propria routine quotidiana, utilizzare l'App NeuroRester.



# Funzioni dell'App

- Impostazioni personalizzate: Ad esempio, la modalità di circolazione notturna consente di indossare CardioGyms al polso e farlo funzionare negli intervalli programmati durante la notte.
- Programmazione personalizzata: Regolare quando e come funziona CardioGyms.
- Suono di fine sessione: Attivare o disattivare gli avvisi di fine sessione di CardioGyms in «Elenco dispositivi → Impostazioni timer».
- Dati sulla salute: È possibile sincronizzare i dati di Apple Salute a titolo informativo personale.

Solo CardioGyms si connette all'App. Il modulo NeuroRester da indossare dietro l'orecchio non dispone di Bluetooth e non si connette all'App; avviarlo semplicemente con il pulsante sul modulo.

# Configurazione dell'App

1.Scaricare l'App NeuroRester dall'App Store o da Google Play.

Download on the App Store | GET IT ON Google Play

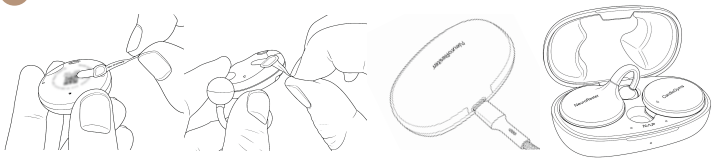
2. Aprire l'App e seguire le istruzioni per creare un account.
3. Attivare il Bluetooth e concedere le autorizzazioni necessarie per collegare il dispositivo.
4. Seguire le istruzioni nell'App per associare CardioGyms.

**Suggerimento:** Attivare il Bluetooth e i servizi di localizzazione. Tenere CardioGyms entro 1 metro (3 piedi) dal telefono e assicurarsi che sia sufficientemente carico.

NeuroRester è un prodotto per il benessere generale destinato a supportare la gestione del sonno e il rilassamento. Non è destinato a diagnosticare, trattare, curare o prevenire alcuna malattia. Queste dichiarazioni non sono state valutate dalla Food and Drug Administration (FDA) statunitense.

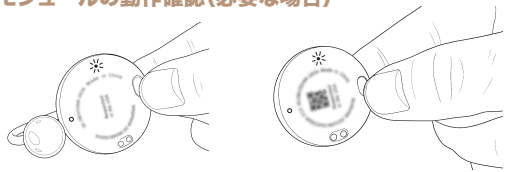
# 充電とLEDインジケーター

## 1 初めて使用する前に充電してください



• 2つのモジュールから保護シールをはがし、充電ケースに戻してください。
• 付属のUSB Type-Cケーブルで充電ケースを電源に接続してください。モジュールの満充電には約90分かかります。

## 2 モジュールの動作確認（必要な場合）

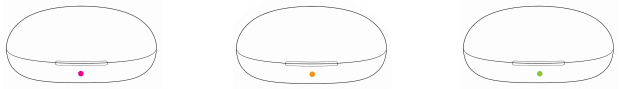


• 充電ケースからモジュールを取り出し、ボタンを1回短く押してください。白色ランプが点滅すれば、機器は正常に動作しています。
• 白色ランプが点滅しない場合は、モジュールを充電ケースに戻し、LEDが点灯することを確認してください。満充電後に再度お試しください。それでも白色ランプが点滅しない場合は、カスタマーサポートまでお問い合わせください。
• CardioGymsを日常的に使用する際は、足首の内側の骨の上または下にある比較的平らな部分にモジュールを置き、靴下で固定してください。デバイスは自動的に作動するため、毎日ボタンを押す必要はありません。



# LEDステータスガイド

### 充電ケース（前面LED）



● 赤色 | バッテリー残量低下　● オレンジ色 | 充電中　● 緑色 | 充電完了

### 充電ケース内のモジュール



● オレンジ色 | 充電中　● 緑色 | 充電完了

### 使用中のモジュール（装着時）



○ 白色（点滅）| 動作中　● 消灯 | バッテリー切れ

**ヒント:** いずれのLEDランプも点灯しない場合は、モジュールを充電ケースに戻して充電してください。

# モジュールの使用方法

**NeuroResterモジュール:**アプリとの接続は不要です。ボタンを1回短く押すと起動します。
**CardioGymsモジュール:**動作プログラムはあらかじめ設定されています。充電ケースからモジュールを取り出し、そのまま装着するだけで、デバイスは自動的に作動します。デバイスの状態を確認したい場合は、装着前にボタンを1回短く押してください。白いランプが点滅すれば、デバイスが正常に動作していることを示します。

## 1 日中(CardioGyms)— 外出前にサッと靴下の中へ。日中は自動で心地よくリラックス

充電ケースからCardioGymsモジュールを取り出し、靴下の内側に入れて、足首の内側の骨の上または下にある比較的平らな部分に配置してください。2つの金色の充電接点がある面を肌に平らに密着させてください。靴下はクルー丈またはそれ以上の長さのものをおすすめします。モジュールがずれ落ちないよう、短い靴下は避けてください。圧迫感がなく、快適に装着できるようにしてください。(付属の固定バンドを使用してモジュールを固定することもできます。)



装着時の注意事項:CardioGymsの動作時間は工場出荷時に設定されています。装着後はボタンを押す必要がありません。1時間ごとに約4分間、静かに自動作動します。
夜のシャワー前にCardioGymsを取り外し、充電ケースに戻して充電してください。本製品は防水仕様ではありません。シャワー、水泳、激しく汗をかく活動の前には必ず取り外してください。



## 2 就寝前(NeuroRester)

NeuroResterモジュールを取り出し、ボタンを短く押して起動します。白色ランプの点滅が起動の合図です。片耳の後ろに装着してください。16分後にビープ音が3回鳴ったらセッション終了です。同じモジュールを取り外し、ボタンを短く押して再起動し、反対側の耳の後ろにさらに16分間装着します。終了後は取り外して充電ケースに戻してください。
装着方法:モジュールを耳の後ろに当て、円盤部分が肌に密着するまで下方向に回転させてください。



注意:眠りにつく前に、耳の後ろに装着したNeuroResterモジュールを取り外してください。

## 3 日中のリラックス(必要なときに)

頭が疲れたときやストレスを感じたときは、NeuroResterを片耳の後ろに装着し、ボタンを押して16分間のリラックスセッションを1回行えます。

# NeuroResterパーソナライズプラン(任意)

2つのモジュールはどちらもアプリなしで単独使用できます。CardioGymsの動作時間やモードを生活リズムに合わせて変更したい場合は、NeuroResterアプリで設定してください。

## アプリの機能

• パーソナライズ設定：たとえば夜間循環モードでは、CardioGymsを手首に装着し、夜間の設定した時間帯に作動させることができます。
• カスタムタイマー：CardioGymsの作動時間や作動方法を調整できます。
• セッション終了音：「デバイス一覧 → タイマー設定」でCardioGymsの終了通知音をオン／オフできます。
• 健康データ：Appleヘルスケアのデータを同期し、個人の参考情報として確認できます。

アプリに接続できるのはCardioGymsのみです。耳の後ろに装着するNeuroResterモジュールにはBluetooth機能がなく、アプリには接続できません。本体のボタンで起動してください。

## アプリの設定

1. App StoreまたはGoogle PlayからNeuroResterアプリをダウンロードします






2. アプリを開き、画面の指示に従ってアカウントを作成します。
3. Bluetoothをオンにし、デバイス接続に必要な権限を許可します。
4. アプリの指示に従ってCardioGymsをペアリングします

**ヒント：**Bluetoothと位置情報サービスをオンにしてください。CardioGymsをスマートフォンから1メートル以内に保ち、十分に充電されていることを確認してください。

NeuroResterは、睡眠管理とリラックスをサポートする一般的なウェルネス製品です。疾病の診断、治療、治癒、予防を目的としたものではありません。これらの記述は米国食品医薬品局（FDA）による評価を受けていません。

