

SCHNELLSTART - WICHTIG - BITTE LESEN

In 5 Schritten starten

Wir haben den uSonic natürlich schon so vorbereitet, dass sie ganz schnell ohne Handbuch starten können. Kinderleicht und easy in der Anwendung, hocheffizient im Ergebnis.

1. Voll geladenen Akku einlegen
2. SD-Karte reingeben
3. Bodypads oben in die Buchse stecken
4. Bodypads am Körper anlegen
5. Auf die orangene „M“-Taste drücken und starten

Der uSonic wurde ab Werk so für Sie eingestellt, dass dieser im Modus „**Buddha**“ (konzentrierte Entspannung) läuft. Das „**Pink Noise**“ wurde auf **+2** gestellt (synchronisiert die Gehirnhälften). Im Play-Modus ist „**Repeat All**“ gewählt um die gesamte SD-Karte permanent zu wiederholen. Der uSonic läuft dann so lange, bis Sie ihn ausschalten oder der Akku nach etwa 4-7 Stunden leer ist. Danach einfach den nächsten Akku einlegen und es geht schon wieder weiter.

In 10 Schritten alles wissen

Gerät einstellen „Ultraschallmodus und Datei“:

1. Legen Sie einen vollen **Akku** ein (hält ca. 4-7 h) sowie die SD-Karte mit dem gewünschten Inhalt (Affirmationen, Sprachen, etc.).
2. Stecken Sie die **Bodypads** tief in die obere, die Kopfhörer (nur bei Bedarf) in die untere Buchse.
3. **Schalten Sie ein:** Kurz auf die orange „Menü“-Taste drücken und der uSonic startet bereits und spielt schon den ersten Titel der SD-Karte. Wenn Sie nun nochmals die „M“-Taste drücken gelangen Sie ins „Main-Menü“.
4. Wählen Sie Ihren **uSonic Mode:** z.B. **Buddha** (entspannend) indem Sie das Rädchen (Click-shuttle) rechts seitlich oben am uSonic kurz rein drücken, so wird das Untermenü gewählt und dann vertikal nach oben oder unten drücken (wie bei einem Feuerzeug) um **Buddha** oder **Vulkan** zu wählen. Bestätigen Sie durch Drücken des Rädchens oder der Taste „M“. Verändern Sie bei Bedarf **Pink Noise** = Rosa Rauschen. Wir empfehlen auf +02. Beenden Sie das „uSonic-Mode“-Menü durch drücken der „M“-Taste.
5. Wählen Sie im Menü „**Playmode**“ wie Ihre Dateien abgespielt werden sollen (**Continuous** = abspielen bis Ende; **Repeat Single** = aktueller Titel wiederholen; **Repeat Folder** = Ordnerinhalt wiederholen; **Repeat All** = alles wiederholen).



6. Entweder Sie hören nun die gesamte SD-Karte (Repeat All) oder Sie wählen die **Audiodatei** aus, die Sie abspielen möchten. Bei unseren Affirmationen stehen Ihnen meist sechs verschiedene Dateien zur Verfügung (Sprache, Bachrauschen, etc.). Die Auswahl erfolgt über die „Vor“- und „Zurück“-Taste an der rechten Vorderseite des uSonic. Drücken Sie dann auf Play und kontrollieren Sie, ob der Titel gespielt wird. Wenn Sie ca. 3 Sekunden auf der „STOP“-Taste bleiben, aktivieren Sie die Tastensperre. Zum Lösen wieder 3 Sekunden drücken.

Mentale Grundlage schaffen - „AFFIRMATIONEN“:

7. Wenn Sie unsere Affirmationen erworben haben, dann lesen Sie das Booklet genau durch und folgen Sie bitte diesen Anweisungen um die besten Ergebnisse zu erzielen.

Ultraschall-Anwendung - Body pads

8. **Body pads** auseinander liegend (Abstand mind. 5 cm) an haarfreie Haut (z.B. Hüfte/Lende) **anlegen**. Am Display steigt kontinuierlich der Balken (Hautwiderstand) an. Kopfhörer auf Wunsch. Bitte die Body pads nicht unmittelbar hinter bzw. auf Höhe des Gürtels, da beim Bücken der Druck die Body pads verbiegen bzw. knicken und damit zerstören könnte (lesen Sie unseren gesonderten Hinweis zu den Body pads).

Wo legt man Body pads an?

- Überall dort, wo sich wenige oder besser **keine Haare** befinden.
- Gute Stelle ist die **Hüfte** im Bund des Slips bzw. der Short vorne an der Leiste oder hinten an der Lende.
- Frauen können den **BH** nutzen, links und rechts außen (nicht direkt unter der Achsel wg. Schweiß).
- Mit einem Schweißband am **Handgelenk, Unterarm** oder auch **Oberarm**.
- Nachts an einem (!) **Bein** auf Höhe der Fußfesseln – nicht direkt am Knochen – befestigt mit einem locker sitzenden Schweißband oder auch einer Socke (bzw. nur dem oberen Teil einer Socke).
- Während starken Lernzeiten ist wohl die **Stirn** der beste Platz.
- Bei Verspannungen kann es auch sehr hilfreich sein die Body pads an diesen Stellen mit einem Tape zu befestigen (oder unter einem sehr engen Shirt).
- Generell gilt dort, wo es für Sie persönlich am Angenehmsten ist.

Ist der Kontakt gut?

Das merkt man daran, wie weit der Balken am Display ansteigt. Doch bitte, es ist **KEIN Wettbewerb**. Nicht die Fülle des Balkens sagt, wie gut es funktioniert sondern wie viel der Körper zulässt. Auch ein Balken der nur zu ca. 10% gefüllt ist zeigt beste Ergebnisse. Bitte **nicht** durch hohen **Druck** den Kontakt optimieren, das würde die **Body pads zerstören**. Ev. ein klein wenig die Hautstelle befeuchten und ein wenig Geduld haben, dann steigt der Balken von alleine an.

Reinigung?

Body pads immer wieder von Hautablagerungen reinigen, feucht, ev. mit einem Wunddesinfektionsmittel (die sind am wenigsten reizend und beschädigen die Oberfläche des Body pads nicht).

9. **Starten** der Audiodatei und des Ultraschalls **mit der PLAY-Taste**. Dauer gemäß Anweisung bzw. nach Lust und Laune und Gefühl. Hören Sie auch immer auf Ihren Körper.
10. **Anwendung in der Nacht**. Tiefe Schlafphasen sorgen für eine hohe Leistungsfähigkeit am nächsten Tag und so empfehlen wir gerne eine nächtliche Anwendung des uSonic mit unseren Affirmationen. Fixieren Sie die Body pads dort wo es für Sie in der Nacht angenehm ist. Nutzen Sie in der Nacht **NUR die Frequenz Buddha**. Auf Wunsch können Sie den Sleptimer einsetzen um z.B. nur für das Einschlafen den uSonic anzuwenden. Nach den gewählten Minuten schaltet sich der uSonic selbständig aus. Wir von skinlearning empfehlen jedoch den uSonic die ganze Nacht zu verwenden. Entsprechend der Akku-Leistung hält dieser ca. 4-7 Stunden und reicht somit für eine Nachtanwendung. Die Lautstärke sollte ca. auf 1/3 eingestellt sein. Sollten Sie in den frühen Morgenstunden munter werden, können Sie den uSonic ja ablegen.