Optirise

EMS Trainer
O6 Chip

Gebruiksaanwijzing

Optirise - Optimise your Life

Over

Gefeliciteerd met de aankoop van jouw nieuwe EMS trainer! De weg naar een beter gebalanceerd en vitaal leven is nu begonnen en hier ga jij samen met Optirise een succes van maken!

Wij adviseren om voor gebruik de handleiding zorgvuldig door te lezen. Dit zorgt voor een juiste en veilige werking van het product. Zorg ervoor dat je deze instructies altijd volgt voor een veilig gebruik. Mocht je vragen hebben over het product of tegen problemen aanlopen, aarzel dan niet om contact met ons op te nemen via e-mail:

info@optirise.nl.

Voordelen

Elektrische spierstimulatie, oorspronkelijk gebruikt in de fysiotherapie, stuurt elektrische impulsen naar spieren om contracties te bevorderen. Dit versterkt zowel type 1 (slow-twitch) als type 2 (fast-twitch) spiervezels en biedt voordelen voor prestatie en herstel.

EMS, effectief voor spieropbouw en revalidatie, wordt nu ook thuis gebruikt voor fitnessdoeleinden. Met onze EMS-trainer kun je herstellen, spiermassa onderhouden en opbouwen, vetverbranding stimuleren en de bloedcirculatie verbeteren.

Voordelen op een rijtje:

- Verminderen risico spieratrofie
- Bevordert cosmetische spierversteviging
- Verhoogt prestaties van SBD training
- Vermindert spierpijn
- Verhoogt lokale bloedcirculatie
- Verhoogt spiergroei
- Versterkt spieren
- Verbeterd houding bij lokale stimulatie

Uitleg EMS module

1. Laad de EMS module voor het eerste gebruik op met de USB-C kabel
2. Plaats de EMS module op de EMS trainingsband
3. Bevochtig nu de EMS trainingsband of maak voor het best mogelijke contact gebruik van de Optirise contactgel
4. Doe nu de EMS trainingsband om het gewenste lichaamsdeel en zet de EMS module aan door op ON te klikken op de afstandsbediening.
5. Nu kun je met M de gewenste EMS modus instellen. De 10 verschillende EMS modi worden later uitgelegd
6. Vervolgens kun je met + de EMS intensiteit verhogen van de EMS modus
7. Met – kun je de EMS intensiteit verlagen, ga terug naar 0 om de EMS module uit te schakelen
8. De EMS module schakelt zich automatisch uit na een training van 20 minuten, de training zit erop :)
9. Koppel de EMS module los en maak de EMS trainingsband schoon met een vochtige doek en laat deze drogen voor jouw volgende EMS sessie

Technische problemen

Probleem	Mogelijke oorzaken	Oplossingen
De EMS module gaat niet aan	De batterij van EMS module is leeg	Laad de EMS module op met de bijgeleverde kabel
Ik voel geen EMS impulsen	De intensiteit staat niet juist ingesteld of de huid is niet vochtig genoeg	Verhoog de EMS intensiteit door op + te drukken. Bevochtig de EMS trainingsband en huid opnieuw of gebruik de Optirise contactgel voor het beste resultaat
De EMS impulsen zijn zwak	De batterij van de EMS module is te leeg	Laad de EMS module op met de bijgeleverde kabel Of verhoog de EMS intensiteit

Mode 1: Vibreren

Deze modus initieert zachte trillingen die direct op de bilspieren werken. Het stimuleert de bloedcirculatie en bereidt de spieren voor op intensievere oefeningen. Dit bevordert de zuurstoftoevoer en de afvoer van afvalstoffen, waardoor de spieren ontwaken en geactiveerd worden voor een effectieve training.

Mode 2: Massage

Deze massage-instelling helpt bij het ontspannen van de bilspieren na een zware training, verlicht pijn en verbetert de flexibiliteit door het losmaken van stijve spiervezels.

Mode 3: Vormgeving

Specifiek ontworpen om de contouren van de billen te definiëren en te versterken. Door gerichte EMS-pulsen worden de spieren opgebouwd en verstevigd, wat bijdraagt aan een meer gevormde en gelift uitziende derrière.

Mode 4: Afslanken

Deze instelling focust op het stimuleren van de spieractiviteit met een hogere intensiteit om calorieën te verbranden en overtollig vet te reduceren. Het resultaat is een slanker silhouet en strakkere billen, met een verbeterde algehele lichaamsvorm.

Mode 5: Vetverbranding

Een intensieve modus die diep inwerkt op de vetcellen door het metabolisme te versnellen. Dit leidt tot een efficiëntere afbraak van vetweefsel en draagt bij aan een duidelijkere spierdefinitie en vermindering van cellulitis.

Aanpassen intensiteit: 1-12

Mode 6: Kneden

Door het nabootsen van diepe knedende bewegingen, werkt deze modus therapeutisch om diepe weefsellagen te bereiken. Het helpt bij het verlichten van spierknopen en spanningen, waardoor de soepelheid en bewegingsvrijheid van de billen verbeteren.

Mode 7: Herhaalde Massage

Vergelijkbaar met modus 2 maar met variërende intensiteitsniveaus, biedt deze instelling een diepere massage-ervaring. Het is ideaal voor het verbeteren van de spierelasticiteit.

Mode 8: Acupunctuur

Deze modus simuleert acupunctuur behandelingen door gerichte stimulatiepunten op de billen te activeren. Het verlicht spanning, en stimuleert spierfunctie en pijnverlichting.

Mode 9: Vetverbranding+

Een mode die de vetverbrandingsmodus combineert met extra stimulatie om het afslankproces te intensiveren. Het is gericht op het maximaliseren van de metabolische activiteit.

Mode 10: Massage+

Een reeks massagetechnieken voor een volledige en diepgaande behandeling van de bilspieren. Deze modus is perfect voor herstel na intensieve trainingen, het verminderen van stress en het bevorderen van welzijn.

Belangrijke informatie

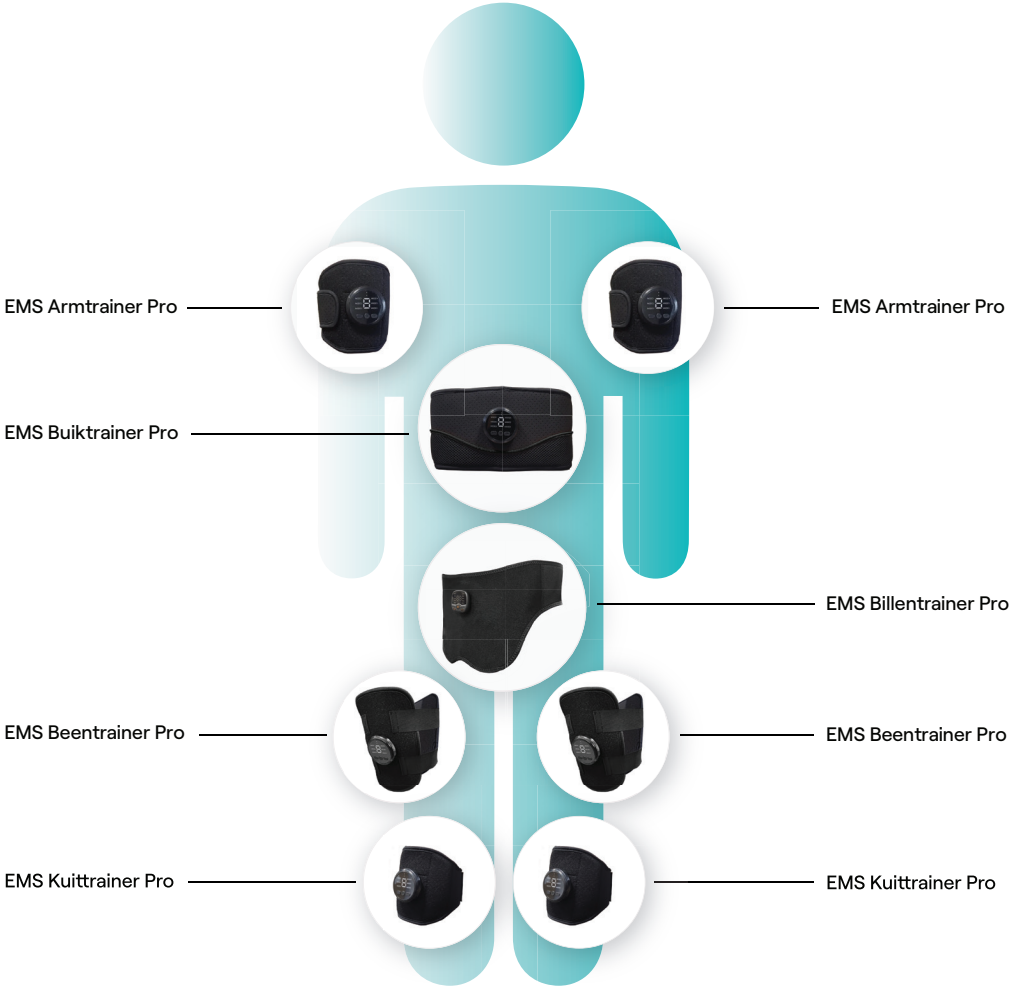
Vrijwel alle vormen van sport en therapie hebben een aantal contra indicaties. In een aantal gevallen kan een EMS training nadelige gevolgen hebben voor de gezondheid. In die gevallen is een EMS training dan ook niet toegestaan dan wel is deze in sommige gevallen uitsluitend toegestaan nadat de huisarts of de apotheek toestemming voor een EMS-Training heeft gegeven.

De Optirise EMS trainer is niet geschikt bij:

- Bacteriële infecties, ontstekingsprocessen
- Bij onlangs uitgevoerde operaties in de gestimuleerde lichaamsdelen.
- Bij arteriosclerose, arteriële doorbloedingsstoornissen
- Bij stents en bypasses die korter dan 6 maanden actief zijn
- Bij onbehandelde hypertonie
- Bij diabetes
- Bij zwangerschap
- Bij elektrische implantaten, pacemakers
- Bij hartritmestoornissen
- Bij tumor en kanker
- Bij bloedingsstoornissen, bloedingsneiging (hemofilie)
- Bij neuronale ziekten, neuronale stoornissen, epilepsie
- Bij buikwand- en liesbreuk
- Bij acute invloed van alcohol, drugs en stimulerende middelen
- Bij acute rugpijnen zonder diagnose
- Bij acute neuralgie, tussenwervelschijfvoorvallen
- Bij implantaten ouder dan 6 maanden
- Bij ziekten van de inwendige organen, met name nierziekten
- Bij hart-/bloedsomloopziekten
- Bij kinetose
- Bij ernstige vochtretentie, oedemen
- Bij open huidletsels, wonden, eczeem, verbrandingen
- Bij passende geneesmiddelen voor de bovengenoemde ziekten

De enige full body EMS trainer

Ontdek meer op optirise.nl



BBB Pro
Voordeel set

Full Body Pro
Voordeel set

Lower-Body Pro
Voordeel set

Upper-Body Pro
Voordeel set