Optirise

EMS Trainer
O7 Chip

Gebruiksaanwijzing

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 + te drukken
5. Nu kun je met M de gewenste EMS modus instellen. De 6 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: Herstel

De eerste modus van onze EMS-trainer simuleert massage, waarbij gestructureerde druk, spanning, beweging en trilling worden toegepast. Deze techniek richt zich op de zachte weefsels zoals huid, spieren, bindweefsel en lymfevaten, en biedt een nabootsing van een traditionele massage.

Mode 2: Massage

Deze modus komt grotendeels overeen met modus 1 en is een iets andere variant met een focus die meer op het oppervlak van het bindweefsel ligt.

Mode 3: Vetverbranding

Het is niet mogelijk om vet specifiek op één plek, zoals de buik, te verliezen; vetverbranding vindt over het hele lichaam plaats. Echter, de EMS-trainer van Optirise kan de bloedcirculatie in specifieke spiergroepen stimuleren, wat de vetverbranding ten goede komt. Dit wordt mogelijk gemaakt door de 3e modus van onze EMS-trainer.

Aanpassen intensiteit: 1-9

Iedere modus is individueel instelbaar van 1-9. Hierbij is stand 9 de meest intensieve stand. Let op dat je deze standen rustig opbouwt en aanvoelt wat comfortabel is voor jouw lichaam en wat niet.

Mode 4: Diepe druk

Diepe druk, helpt het centrale zenuwstelsel bij het verwerken van sensorische input. De 4e modus van de Optirise EMS-trainer simuleert deze diepe druk, wat bijdraagt aan een kalmerend en integrerend effect op het lichaam.

Mode 5: Accupunctuur

Acupunctuur biedt verlichting bij diverse klachten en kent weinig tot geen bijwerkingen. Het verbetert je algehele energieniveau, waardoor je je fitter en gezonder voelt. De 5e modus van de Optirise EMS-trainer simuleert de effecten van acupunctuur door je energiehuishouding te verbeteren.

Mode 6: Spieropbouw

Voor spiergroei is het noodzakelijk dat spieren intensief belast worden, bijvoorbeeld door krachttraining of fitnessoefeningen, wat kleine scheurtjes in het spierweefsel veroorzaakt. Het lichaam reageert hierop door extra spiermassa aan te maken, ter voorbereiding op toekomstige inspanningen. Deze modus is ideaal voor het opbouwen van je spieren.

Belangrijke informatie

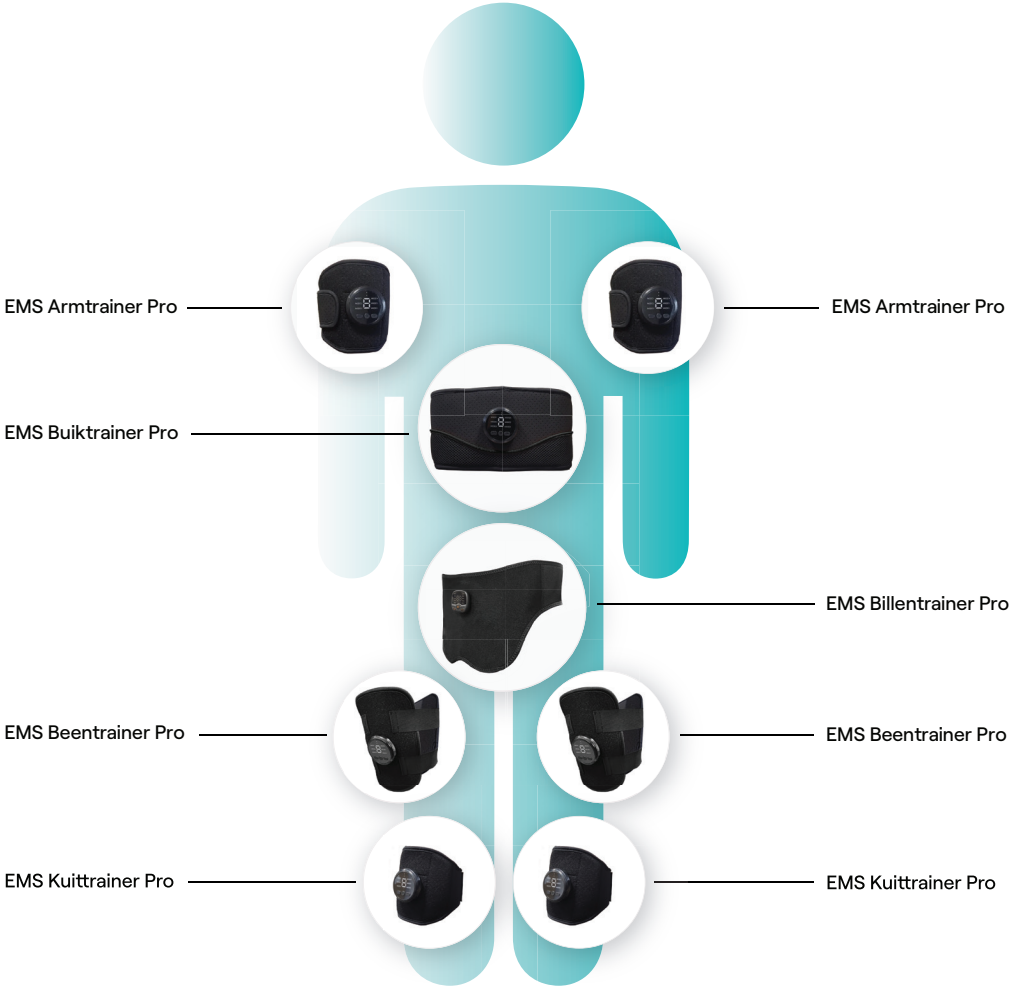
Vrijwel alle vormen van sport en therapie hebben een aantal contra indicaties. In een aantal gevallen kan een EMS training nadelige gevolgen hebben voor de gezondheid. In die gevallen is een EMS training dan ook niet toegestaan dan wel is deze in sommige gevallen uitsluitend toegestaan nadat de huisarts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