Optirise

EMS/TENS Heater Pro G8 Chip

Gebruiksaanwijzing

Over

Gefeliciteerd met de aankoop van jouw nieuwe EMS/TENS heat Trainer Pro! 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.

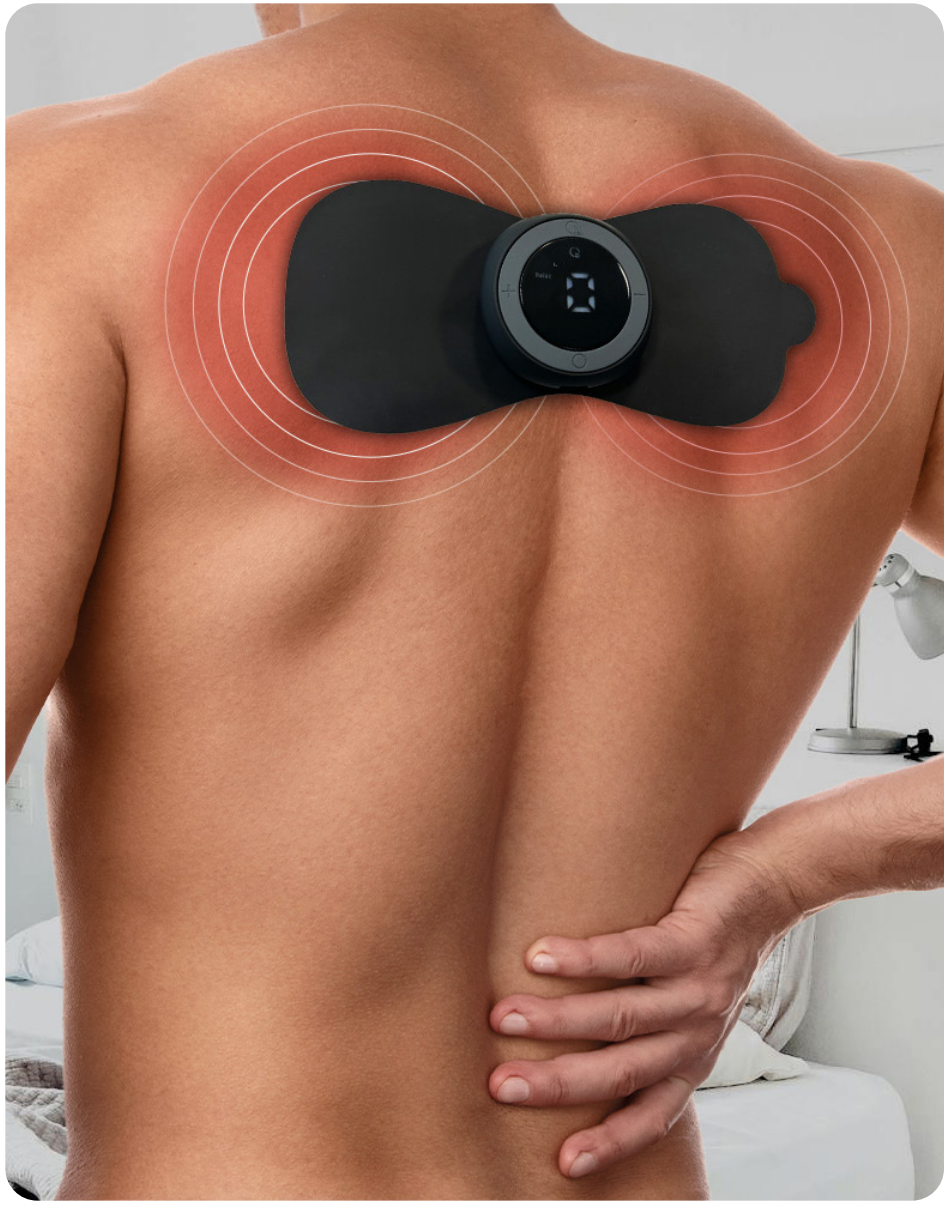
Voordelen

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

Onze TENS/EMS Heat Trainer combineert de voordelen van EMS met transcutane elektrische zenuwstimulatie (TENS) en warmte, waardoor een veelzijdige aanpak voor spieropbouw, pijnverlichting en herstel mogelijk is. Dit geavanceerde apparaat kan thuis worden gebruikt voor fitnessdoeleinden, revalidatie en algeheel welzijn. Met onze TENS/EMS Heat Trainer kun je spieren versterken, vetverbranding stimuleren, bloedcirculatie verbeteren en pijn verlichten.

Voordelen op een rijtje:

- Vermindert risico op spieratrofie
- Bevordert cosmetische spierversteviging
- Verhoogt prestaties tijdens SBD (squat, bench, deadlift) training
- Vermindert spierpijn
- Verhoogt lokale bloedcirculatie
- Versterkt spieren
- Verbeterde houding bij lokale stimulatie
- Verlicht pijn door warmte en TENS-functie



Mode 1: Relax

De Relax-modus biedt een zachte en rustgevende massage, perfect om na een lange dag te ontspannen en stress te verminderen. De subtiele bewegingen helpen gespannen spieren los te maken en een gevoel van kalmte en ontspanning te bevorderen.

Mode 2: Knead

Met de Knead-modus wordt een diepgaande knedende massage toegepast, die helpt bij het verlichten van spierspanning en het bevorderen van een betere doorbloeding. Deze modus is ideaal voor het losmaken van vastzittende spieren en het verbeteren van de flexibiliteit.

Mode 3: Tighten

In de Tighten-modus worden de spieren steviger aangepakt, waardoor de spiertonus wordt verbeterd en de algehele spierkracht wordt bevorderd. Deze modus is geschikt voor mensen die op zoek zijn naar een meer intensieve massage om de spieren te versterken en te versterken.

Mode 4: Jitter

De Jitter-modus maakt gebruik van snelle en pulserende bewegingen om de spieren te activeren en de doorbloeding te bevorderen. Deze modus is ideaal voor het stimuleren van vermoeide spieren en het verlichten van spanning na een intensieve training of een lange dag.

Mode 5: Intensify

Door gebruik te maken van krachtige en ritmische impulsen, biedt deze modus een diepere en intensievere massage om diepgaande spanning in de spieren los te maken. Ideaal voor mensen die op zoek zijn naar een meer stimulerende massage-ervaring om vermoeide spieren te revitaliseren.

Mode 6: Punch

Met krachtige en ritmische impulsen, simuleert deze modus de effecten van een stevige stootmassage, waardoor diepe spanning in de spieren wordt losgemaakt en vermoeidheid wordt verminderd. Punch is ideaal voor mensen die op zoek zijn naar een intense massage om diepere lagen van spierspanning aan te pakken en om de algehele spierkracht te vergroten.

Uitleg module

1. Bevestig het hoofdapparaat op de massage sticker.
2. Breng de massage patch aan op het massagegebied en veeg het zweet van het contactgebied af voordat je het gebruikt, zodat de patch zo goed mogelijk aan het oppervlak hecht.
3. Houd de aan/uit-knop 3 seconden ingedrukt om de afstandsbediening en het apparaat in te schakelen, de indicatorlampje gaat branden. Druk op de aan/uit-knop om verschillende modi te veranderen, in totaal 6 modi.
4. Druk op de “verhogen en verlagen” knop om de intensiteit aan te passen, in totaal 19 intensiteiten.
5. Druk op de verwarmingsknop voor de verwarmingsmodus, in totaal 3 temperatuurstanden.
6. Houd de aan/uit-knop 3 seconden ingedrukt om de afstandsbediening en het apparaat uit te schakelen.

Voorzorgsmaatregelen:

Als de afstandsbediening tijdens gebruik niet wordt bediend, schakelt deze na 1 minuut automatisch uit. Als je het opnieuw wilt gebruiken, druk dan op de aan/uit-knop van het hoofdapparaat om het in te schakelen.

Technische problemen

Probleem	Mogelijke oorzaken	Oplossingen
De module gaat niet aan	De batterij van EMS module is leeg	Laad de module op met de bijgeleverde USB-C kabel
Ik voel geen impulsen	De intensiteit staat niet juist ingesteld of de huid is niet vochtig genoeg	Verhoog de intensiteit door op + te drukken.
De impulsen zijn zwak	De batterij van de module is te leeg	Laad de module op met de bijgeleverde USB-C kabel Of verhoog de EMS intensiteit

Onderhoud gelstrip

Volg de onderstaande stappen voor onderhoud om te voorkomen dat het kleefoppervlak van de gelstrip moeilijk te bevestigen is vanwege vuiltjes op het oppervlakte van de gelstrip.

- Dompel je vinger in lauw water en veeg het kleefoppervlak van het hydrogel schoon om het vuile gedeelte te verwijderen.
- Nadat al het vuil is verwijderd, plaats je het kleefoppervlak (met de kleefzijde naar boven) op een goed geventileerde koele plaats om te drogen.
- Laat het natuurlijk drogen totdat er geen vocht meer op het oppervlak zit, plak vervolgens het hydrogel terug op de sticker.

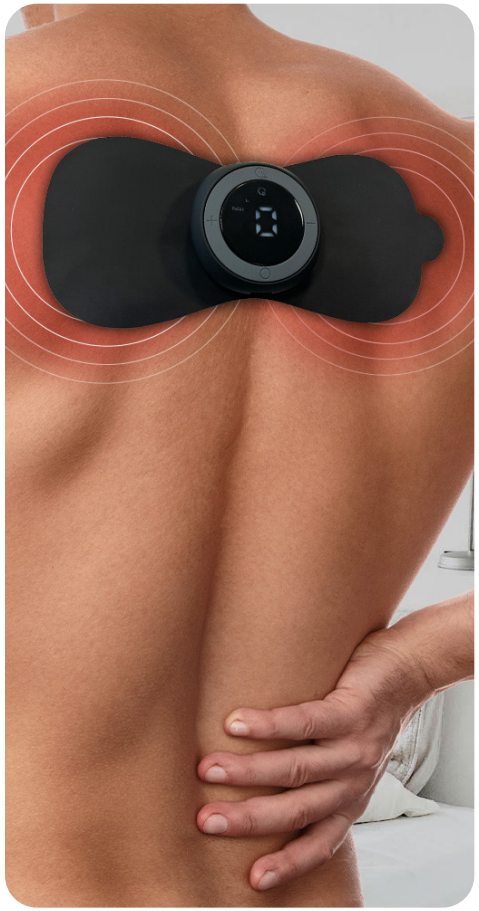
Belangrijk:
Voer geen frequent onderhoud uit, anders kan dit het kleefoppervlak beschadigen en de levensduur verkorten.

Belangrijke informatie

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

De Optirise EMS/TENS Heat Trainer Pro is niet geschikt bij:

- Gebruik het niet rond het hart, de mond of op geïnfecteerde huid. Gebruik dit product niet in een vochtige ruimte, zoals een badkamer.
- Het wordt aanbevolen om het indien nodig onder toezicht van een fysiotherapeut te gebruiken.
- Alleen toepasbaar op het externe lichaam. Als je andere therapeutische effecten wilt verkrijgen, raadpleeg dan voor gebruik de betreffende arts.
- Niet gebruiken tijdens het slapen, rijden of baden.
- Laat het product geen contact maken met sieraden of metalen voorwerpen. Niet gebruiken in de volgende situaties:
- Enig lichamelijk ongemak
- Bij hartritmestoornissen of hartproblemen
- Patiënten met epilepsie
- Zwangere vrouwen
- Kankerpatiënten



Geschikt voor meerdere lichaamsdelen

- Armen
- Rug
- Schouders
- Buik
- Benen