Optirise

EMS Trainer O6-Chip

Gebrauchsanweisung

Optirise - Optimise your Life

Bereit, fit zu werden!

Herzlichen Glückwunsch zum Kauf deines neuen EMS-Trainers! Der Weg zu einem ausgewogeneren und vitaleren Leben hat begonnen – und zusammen mit Optirise wirst du diesen Erfolg gestalten!

Wir empfehlen, die Bedienungsanleitung vor der ersten Benutzung sorgfältig durchzulesen. So stellst du sicher, dass das Produkt korrekt und sicher funktioniert. Achte bitte darauf, diese Anweisungen stets zu befolgen, um eine sichere Anwendung zu gewährleisten.

Falls du Fragen zum Produkt hast oder auf Probleme stößt, zögere nicht, uns per E-Mail zu kontaktieren:

info@optirise.nl.

Vorteile

Elektrische Muskelstimulation, ursprünglich in der Physiotherapie eingesetzt, sendet elektrische Impulse an die Muskeln, um Kontraktionen zu fördern. Dadurch werden sowohl Typ-1-(Slow-Twitch) als auch Typ-2-(Fast-Twitch) Muskelfasern gestärkt, was Vorteile für Leistung und Erholung bietet.

EMS, effektiv für Muskelaufbau und Rehabilitation, wird jetzt auch zu Hause für Fitnesszwecke genutzt. Mit unserem EMS-Trainer kannst du regenerieren, Muskelmasse erhalten und aufbauen, die Fettverbrennung anregen und die Durchblutung verbessern.

Vorteile auf einen Blick:

- Verringert das Risiko einer Muskelatrophie
- Fördert die kosmetische Muskelstraffung
- Steigert die Leistung des SBD-Trainings
- Verringert Muskelkater
- Verbessert die lokale Durchblutung
- Steigert das Muskelwachstum
- Stärkt die Muskeln
- Verbessert die Haltung bei lokaler Stimulation

Erklärung EMS-Modul

1. Lade das EMS-Modul vor der ersten Benutzung mit dem USB-C-Kabel auf.
2. Platziere das EMS-Modul auf dem EMS-Trainingsband.
3. Befeuchte das EMS-Trainingsband oder verwende für den bestmöglichen Kontakt das Optirise-Kontaktgel.
4. Lege das EMS-Trainingsband um das gewünschte Körperteil und schalte das EMS-Modul ein, indem du auf der Fernbedienung auf ON klickst.
5. Drücke M, um den gewünschten EMS-Modus einzustellen. Die 10 verschiedenen EMS-Modi werden später erklärt.
6. Mit der Taste + kannst du die EMS-Intensität erhöhen.
7. Mit der Taste - kannst du die EMS-Intensität verringern – kehre zu 0 zurück, um das EMS-Modul auszuschalten.
8. Das EMS-Modul schaltet sich nach einem 20-minütigen Training automatisch aus – das Training ist beendet. :)
9. Trenne das EMS-Modul und reinige das EMS-Trainingsband mit einem feuchten Tuch. Lasse es trocknen, bevor du deine nächste EMS-Sitzung startest.

Technische Probleme

Problem	Mögliche Ursachen	Lösung
Das EMS-Modul schaltet sich nicht ein	Die Batterie des EMS-Moduls ist leer.	Lade das EMS-Modul mit dem mitgelieferten Kabel auf.
Ich spüre keine EMS-Impulse	Die Intensität ist nicht korrekt eingestellt Die Haut ist nicht ausreichend feucht.	Erhöhe die EMS-Intensität durch Drücken der + Taste. Befeuchte das EMS-Trainingsband erneut oder verwende das Optirise-Kontaktgel für das beste Ergebnis.
Die EMS-Impulse sind schwach	Die Batterie des EMS-Moduls ist zu leer.	Lade das EMS-Modul mit dem mitgelieferten Kabel auf oder erhöhe die EMS-Intensität.

Modus 1: Vibrieren

Dieser Modus initiiert sanfte Vibrationen, die direkt auf die Gesäßmuskulatur wirken. Er stimuliert die Blutzirkulation und bereitet die Muskeln auf intensivere Übungen vor. Dadurch werden Muskelknoten und Spannungen gelindert, die Sauerstoffzufuhr verbessert und der Abtransport von Abfallstoffen unterstützt.

Modus 2: Massage

Diese Massageeinstellung hilft, die Gesäßmuskulatur nach einem intensiven Training zu entspannen. Sie lindert Schmerzen und verbessert die Flexibilität, indem verhärtete Muskelfasern gelockert werden.

Modus 3: Konturierung

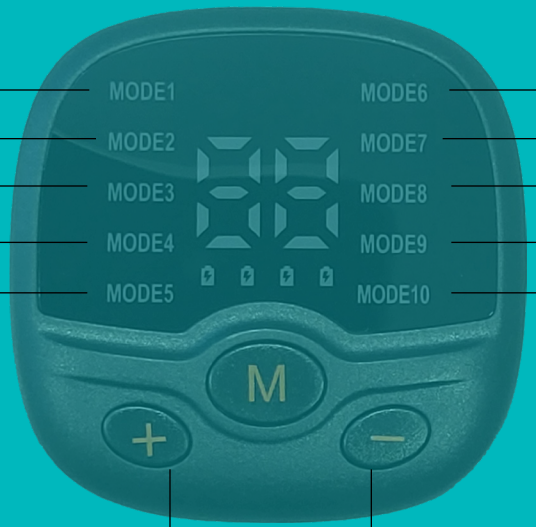
Spezifisch entwickelt, um die Konturen des Gesäßes zu definieren und zu stärken. Durch gezielte EMS-Impulse werden die Muskeln aufgebaut und gestrafft, was zu einem definierteren und gelifteten Erscheinungsbild führt.

Modus 4: Schlankmachen

Diese Einstellung fokussiert sich darauf, die Muskelaktivität mit höherer Intensität zu stimulieren, um Kalorien zu verbrennen und überschüssiges Fett zu reduzieren. Das Resultat ist eine schlankere Silhouette und straffere Gesäßmuskulatur, was zu einer insgesamt verbesserten Körperform beiträgt.

Modus 5: Fettverbrennung

Ein intensiver Modus, der tief in die Fettzellen einwirkt, indem er den Stoffwechsel ankurbelt. Dies führt zu einem effizienteren Abbau von Fettgewebe, zu einer klareren Muskeldefinition und zur Reduktion von Cellulite.



(Intensität anpassbar: 1–12)

Modus 6: Kneten

Durch das Nachahmen tief knetender Bewegungen initiiert dieser Modus sanfte Vibrationen, die direkt auf die Gesäßmuskulatur wirken. Er stimuliert die Blutzirkulation und bereitet die Muskeln auf intensivere Übungen vor – ideal zur Linderung von Muskelknoten und Spannungen sowie zur Verbesserung der Sauerstoffzufuhr und des Abtransports von Abfallstoffen.

Modus 7: Wiederholte Massage

Diese Einstellung unterstützt die Entspannung der Gesäßmuskulatur nach intensiven Trainingseinheiten, lindert Schmerzen und fördert die Flexibilität, indem sie wiederholt verhärtete Muskelfasern lockert.

Modus 8: Akupunktur

Spezifisch konzipiert, um die Konturen des Gesäßes zu definieren und zu stärken. Mit gezielten EMS-Impulsen, die Akupunkturpunkten ähneln, werden die Muskeln aufgebaut und gestrafft, was zu einem definierteren und gelifteten Aussehen führt.

Modus 9: Fettverbrennung+

Diese Einstellung verstärkt die Stimulation der Muskelaktivität, um Kalorien noch effektiver zu verbrennen und überschüssiges Fett zu reduzieren. Das Ergebnis ist eine noch schlankere Silhouette und straffere Gesäßmuskulatur sowie eine insgesamt verbesserte Körperform.

Modus 10: Massage+

Ein intensiver Modus, der eine Reihe von Massagetechniken kombiniert, um eine umfassende und tiefgehende Behandlung der Gesäßmuskulatur zu bieten. Diese Einstellung ist ideal für die Erholung nach intensiven Trainingseinheiten, reduziert Stress und fördert das allgemeine Wohlbefinden.

Wichtige Informationen

Nahezu alle Formen von Sport und Therapie weisen bestimmte Kontraindikationen auf. In einigen Fällen kann ein EMS-Training negative Auswirkungen auf die Gesundheit haben. In solchen Fällen ist ein EMS-Training entweder nicht gestattet oder darf nur mit ausdrücklicher Zustimmung des Hausarztes oder Apothekers durchgeführt werden.

Der Optirise EMS-Trainer ist nicht geeignet bei:

- Bakteriellen Infektionen, Entzündungsprozessen
- Arteriosklerose, arteriellen Durchblutungsstörungen
- Stents und Bypässen, die weniger als 6 Monate aktiv sind
- Unbehandelter Hypertonie
- Diabetes
- Schwangerschaft
- Elektrischen Implantaten, Herzschrittmachern
- Herzrhythmusstörungen
- Tumoren und Krebs
- Blutgerinnungsstörungen, Blutungsneigung (Hämophilie)
- Neuronalen Erkrankungen, neuronalen Störungen, Epilepsie
- Bauchwand- und Leistenbrüchen
- Akutem Einfluss von Alkohol, Drogen und stimulierenden Mitteln
- Akuten Rückenschmerzen ohne vorliegende Diagnose
- Akuter Neuralgie, Bandscheibenvorfällen
- Implantaten, die älter als 6 Monate sind
- Erkrankungen der inneren Organe, insbesondere Nierenerkrankungen
- Herz-Kreislauferkrankungen
- Kinetose
- Schwerer Flüssigkeitsretention, Ödemen
- Offenen Hautverletzungen, Wunden, Ekzemen, Verbrennungen
- Einnahme von entsprechenden Medikamenten für die oben genannten Erkrankungen