Optirise

EMS Trainer O7-Chip

Gebrauchsanweisung

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

Uitleg EMS module

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: Erholung

Der erste Modus unseres EMS-Trainers simuliert eine Nachahmung einer traditionellen Massage, bei der strukturierter Druck, Bewegung und Vibration angewendet werden. Diese Technik unterstützt das zentrale Nervensystem bei der Verarbeitung sensorischer Reize.

Modus 2: Massage

Dieser Modus ähnelt weitgehend Modus 1, stellt jedoch eine leicht abgewandelte Variante dar, die sich stärker auf die Oberfläche des Bindegewebes fokussiert. Er hat dabei wenig bis keine Nebenwirkungen.

Modus 3: Fettverbrennung

Fett kann nicht gezielt an einer einzigen Stelle (z. B. am Bauch) verloren gehen, da die Fettverbrennung im gesamten Körper erfolgt. Der EMS-Trainer von Optirise stimuliert jedoch gezielt bestimmte Muskelgruppen, was die Fettverbrennung unterstützt – ermöglicht durch diesen dritten Modus.

Modus 4: Tiefer Druck

Der vierte Modus des Optirise EMS-Trainers simuliert tiefen Druck, der sich gezielt auf weiche Gewebe wie Haut, Muskeln, Bindegewebe und Lymphgefäße konzentriert und einen beruhigenden sowie integrierenden Effekt auf den Körper ausübt.

Modus 5: Akupunktur

Der fünfte Modus bietet ähnliche Vorteile wie der Massagemodus, legt jedoch einen noch stärkeren Fokus auf die Stimulation der oberflächlichen Bindegewebsbereiche. Auch hier sind kaum Nebenwirkungen zu erwarten.

Modus 6: Muskelaufbau

Für den Muskelaufbau ist es essenziell, dass die Muskeln intensiv beansprucht werden, wie etwa durch Krafttraining oder Fitnessübungen, die kleine Risse im Muskelgewebe verursachen. Das führt dazu, dass der Körper als Reaktion zusätzliche Muskelmasse bildet, um sich auf zukünftige Belastungen vorzubereiten. Dieser Modus ist ideal, um den Muskelaufbau zu fördern.

Intensitätsanpassung: Stufen 1–9

Der gewählte Modus ist individuell in der Intensität von 1 bis 9 einstellbar – wobei Stufe 9 die intensivste Einstellung darstellt. Achte darauf, die Intensität langsam zu steigern und genau darauf zu hören, was sich für deinen Körper angenehm anfühlt.

Belangrijke informatie

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