Optirise

EMS Trainer
O7V2 Chip

Gebrauchsanweisung

Optirise - Optimise your Life

Über

Herzlichen Glückwunsch zum Kauf deines neuen EMS-Trainers! Der Weg zu einem besser ausbalancierten und vitalen Leben hat nun begonnen. Gemeinsam mit Optirise machst du daraus einen Erfolg!

Wir empfehlen dir, die Gebrauchsanweisung vor der Nutzung sorgfältig durchzulesen. So stellst du eine korrekte und sichere Anwendung des Produkts sicher. Befolge diese Anweisungen stets für eine sichere Nutzung. Falls du Fragen zum Produkt hast oder auf Probleme stößt, kontaktiere uns gerne per E-Mail:

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-Muskelfasern (slow-twitch) als auch Typ-2-Muskelfasern (fast-twitch) angesprochen und Vorteile für Leistung und Regeneration geboten.

EMS ist wirksam für Muskelaufbau und Rehabilitation und wird heute auch zu Hause für Fitnesszwecke genutzt. Mit unserem EMS-Trainer kannst du die Regeneration unterstützen, Muskelmasse erhalten und aufbauen, die Fettverbrennung anregen und die lokale Durchblutung verbessern.

Vorteile auf einen Blick:

- Verringert das Risiko von Muskelatrophie
- Fördert die kosmetische Muskelstraffung
- Steigert die Leistung beim SBD-Training
- Reduziert Muskelkater
- Erhöht die lokale Durchblutung
- Unterstützt den Muskelaufbau
- Kräftigt die Muskeln
- Verbessert die Haltung bei lokaler Stimulation

Erklärung EMS-Modul

1. Lade das EMS-Modul vor der ersten Nutzung mit dem USB-C-Kabel auf.
2. Befestige das EMS-Modul am EMS-Höschen.
3. Befeuchte nun die Pads an der Innenseite des Höschens oder verwende für den bestmöglichen Kontakt das Optirise Kontaktgel.
4. Ziehe nun das Höschen an und schalte das EMS-Modul ein, indem du die mittlere Taste drückst.
5. Mit der mittleren Taste kannst du den gewünschten EMS-Modus einstellen. Die 6 verschiedenen EMS-Modi werden später erklärt.
6. Mit + (ganz rechts) kannst du anschließend die EMS-Intensität des EMS-Modus erhöhen.
7. Mit - (linke Taste) kannst du die EMS-Intensität senken. Gehe zurück auf 0, um das EMS-Modul auszuschalten.
8. Das EMS-Modul schaltet sich nach einem Training von 15 Minuten automatisch aus. Die Trainingseinheit ist beendet :)
9. Trenne das EMS-Modul und reinige das EMS-Trainingsband mit einem feuchten Tuch. Lass es vor deiner nächsten EMS-Einheit trocknen.

Technische Probleme

Problem	Mögliche Ursachen	Lösungen
Das EMS-Modul lässt sich nicht einschalten	Der Akku des EMS-Moduls ist leer	Lade das EMS-Modul mit dem mitgelieferten Kabel auf.
Ich spüre keine EMS-Impulse	Die Intensität ist nicht richtig eingestellt oder die Haut ist nicht feucht genug.	Erhöhe die EMS-Intensität durch Drücken von +. Befeuchte das EMS-Trainingsband und die Haut erneut oder verwende Optirise Kontaktgel für das beste Ergebnis.
Die EMS-Impulse sind schwach	Der Akku des EMS-Moduls ist fast leer.	Lade das EMS-Modul mit dem mitgelieferten Kabel auf oder erhöhe die EMS-Intensität.

Optirise

Modus 1: Regeneration

Der erste Modus unseres EMS-Trainers simuliert eine Massage, bei der strukturierter Druck, Spannung, Bewegung und Vibration angewendet werden. Diese Technik richtet sich auf weiches Gewebe wie Haut, Muskeln, Bindegewebe und Lymphgefäße und ahmt eine traditionelle Massage nach.

Modus 2: Massage

Dieser Modus entspricht größtenteils Modus 1 und ist eine leicht andere Variante mit stärkerem Fokus auf die Oberfläche des Bindegewebes.

Modus 3: Fettverbrennung

Es ist nicht möglich, Fett gezielt an einer bestimmten Stelle, etwa am Bauch, zu verlieren. Fettverbrennung findet im ganzen Körper statt. Der EMS-Trainer von Optirise kann jedoch die Durchblutung in bestimmten Muskelgruppen stimulieren, was die Fettverbrennung unterstützen kann.

Modus 4: Tiefendruck

Tiefendruck hilft dem zentralen Nervensystem bei der Verarbeitung sensorischer Reize. Der 4. Modus des Optirise EMS-Trainers simuliert diesen tiefen Druck und kann zu einem beruhigenden und integrierenden Effekt auf den Körper beitragen.

Modus 5: Akupunktur

Akupunktur kann bei verschiedenen Beschwerden Linderung bieten und hat nur wenige bis keine Nebenwirkungen. Sie verbessert dein allgemeines Energieniveau, wodurch du dich fitter und gesünder fühlst. Der 5. Modus simuliert Effekte der Akupunktur und unterstützt deine Energiebalance.

Modus 6: Muskelaufbau

Für Muskelwachstum müssen Muskeln intensiv belastet werden, zum Beispiel durch Krafttraining oder Fitnessübungen. Dadurch entstehen kleine Risse im Muskelgewebe. Der Körper reagiert darauf, indem er zusätzliche Muskelmasse aufbaut. Dieser Modus ist ideal für den Muskelaufbau.

Intensität anpassen: 1-30

Jeder Modus ist individuell von 1-9 einstellbar. Stufe 9 ist die intensivste Stufe. Baue die Stufen langsam auf und achte darauf, was sich für deinen Körper angenehm anfühlt und was nicht.

Wichtige Informationen

Nahezu alle Formen von Sport und Therapie haben einige Kontraindikationen. In bestimmten Fällen kann ein EMS-Training negative Folgen für die Gesundheit haben. In diesen Fällen ist EMS-Training nicht erlaubt oder nur erlaubt, nachdem der Hausarzt oder Apotheker die Zustimmung zum EMS-Training gegeben hat.

Der Optirise EMS-Trainer ist nicht geeignet bei:

- Bakteriellen Infektionen, entzündlichen Prozessen
- Kürzlich durchgeführten Operationen an den stimulierten Körperstellen
- Arteriosklerose, arteriellen Durchblutungsstörungen
- Stents und Bypässen, die kürzer als 6 Monate aktiv sind
- Unbehandeltem Bluthochdruck
- Diabetes
- Schwangerschaft
- Elektrischen Implantaten, Herzschrittmachern
- Herzrhythmusstörungen
- Tumoren und Krebs
- Blutungsstörungen, Blutungsneigung (Hämophilie)
- Neuronalen Erkrankungen, neuronalen Störungen, Epilepsie
- Bauchwand- und Leistenbruch
- Akutem Einfluss von Alkohol, Drogen und stimulierenden Mitteln
- Akuten Rückenschmerzen ohne Diagnose
- Akuter Neuralgie, Bandscheibenvorfällen
- Implantaten, die älter als 6 Monate sind
- Erkrankungen der inneren Organe, insbesondere Nierenerkrankungen
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Kinetose
- Starker Flüssigkeitsretention, Ödemen
- Offenen Hautverletzungen, Wunden, Ekzemen, Verbrennungen
- Einnahme entsprechender Arzneimittel für die oben genannten Erkrankungen