

Quick Guide til Cirkulationstræneren Maxx Ultra

BEMÆRK, AT DENNE ENHED IKKE vibrerer – men udsender elektriske impulser!

Med denne Quick Guide kommer du hurtigt i gang med at bruge Cirkulationstræneren:

1

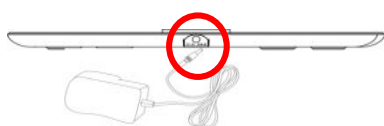


Fjernbetjeningen:

Fjern skruen på bagsiden af fjernbetjeningen og sæt to AAA-batterier (batterier medfølger *ikke*).

Sæt dækslet på og spænd skruen. (Se evt. side 8 i manualen)

2



Sæt stikket i en stikkontakt og isæt stikket i det lille stik på selve Cirkulationstræneren.

3



Cirkulationstræneren tændes og slukkes i midten af displayet. Enten på selve Cirkulationstræneren eller på fjernbetjeningen.

Dette område vil lyse orange på Cirkulationstræneren.

4



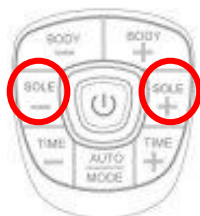
Sid i en behagelig stol.

Tag dine sko og strømper af. Fodgel anbefales.

Placer fødderne på fodpladerne.

Begge fødder skal være på Cirkulationstræneren, samtidig, for at det kan virke.

5



Du øger styrken ved at trykke på "SOLE +". Eller tryk på "SOLE -" for at mindske styrken.

Styrken varierer mellem 0 og 99. Sæt styrken langsomt op, indtil du begynder at føle en mild sitren i fødderne. Vælg et niveau som føles behageligt!

VIGTIGT! Cirkulationstræneren må IKKE anvendes, hvis du lider af – eller tidligere har lidt af Epilepsi

Hvor ofte skal jeg træne og hvilken styrke skal jeg vælge?

Det anbefales at man træner 1 gang dagligt i ca. 30 min. Husk at drikke rigeligt med vand. Man kan dog træne op til 6 gange om dagen.

Ved meget hyppig anvendelse kan du opleve muskelømhed, da det er musklerne som stimuleres.

Styrken tilpasser du dit behov, nogle starter på 20 – og andre på 60. Det vigtige er, at du kan mærke behandlingen, men at det ikke er ubehageligt.

Anvendelse af de medfølgende elektrodepuder:

De medfølgende 4 pads (elektrodepuder) anvendes til behandling og lindring af smerter i og omkring de forskellige muskelgrupper - f.eks.:

- Ryg
- Nakke
- Mave
- Balder
- Lår
- Knæ
- Arme
- Hofter



Elektrodepuderne skal altid anvendes 2 og 2 – dvs. du skal min. bruge 2 ad gangen. Man kan vælge om man vil bruge 2 eller alle 4 pads (elektrodepuder) i behandlingen. De tilsluttes nemt til Cirkulationstræneren ved hjælp af de 2 medfølgende kabler:

- Tilslut kablerne til Cirkulationstræneren (udgang A og B) og sæt elektropuderne fast på kablerne (hvis du kun skal bruge 2 elektropuder, skal du koble én 'pude' til udgang A – og den anden til udgang B)
- Fjern den beskyttende skal på elektrodepuderne og fastgør elektrodepuderne til de dele af kroppen, som du vil behandle
- Tænd Cirkulationstræneren og juster ved hjælp af på Body +/- til du finder en behagelig styrke. LCD skærmen vil vise det valgte niveau.
- Efter 30 min. slukker Cirkulationstræneren automatisk. Ønsker man at stoppe behandlingen tidligere, så slukkes på ON/OFF knappen.
- Sæt elektrodepuderne ned i de medfølgende sorte opbevaringsholdere – én i hver.

Pas på, at elektrodepuderne ikke klæber fast i hinanden. Hold dem rene med en fugtig ren klud og udsæt dem ikke for høje temperaturer eller direkte sollys.

Nye elektropuder kan bestilles hos MediGroup på tlf. 45 76 54 25 eller på www.hjemmetest.dk

Læs mere om Maxx Ultra på www.cirkulationstræner.dk