



**OS | OPTIMA  
SPORT**

## **OPTIMA SPORT RECOVERY BOOTS MANUAL**

**- DANSK -**



**TRAIN HARD - RECOVER FAST - OPTIMA SPORT RECOVERY BOOTS**

FÅ EN HURTIG OG NEM VEJ  
TIL LETERE BEN MED  
OPTIMA RECOVERY BOOTS

Vi håber, at du bliver glad for dem, og i fald du har spørgsmål eller problemer, så venligst skriv eller ring til os.



[kontakt@optimasport.dk](mailto:kontakt@optimasport.dk)



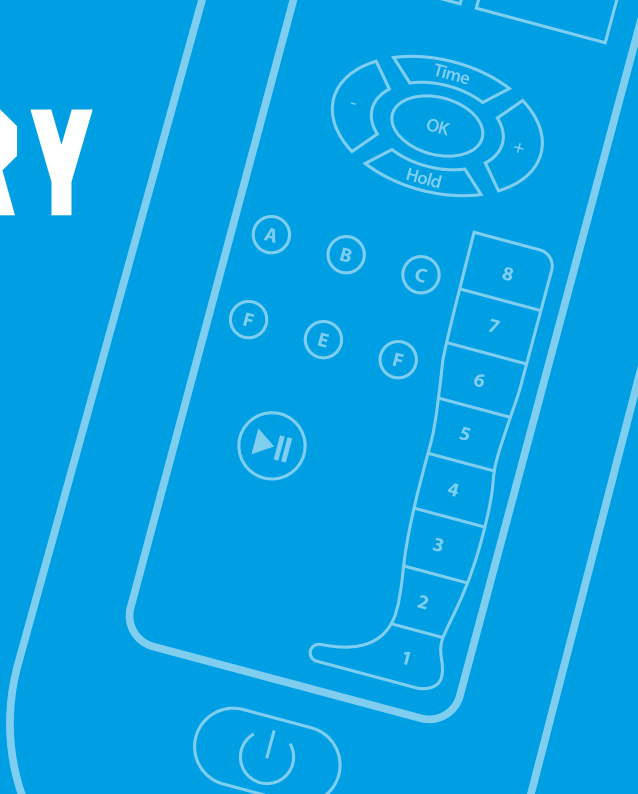
[www.optimasport.dk](http://www.optimasport.dk)

Med venlig hilsen  
**Optima Sport**



# BATTERY ENHED

---



# BATTERY ENHED - HVAD FÅR DU MED?

---



1. Maskine 2. Støvler 3. Taske 4. Oplader 5. Tilslutningsstykke

# BATTERY ENHED

## START & ANVENDELSE AF DINE RECOVERY BOOTS

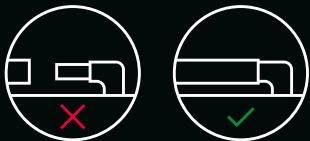
---

### 1. Tilslut strøm

Sæt strømforsyningen i en stik-kontakt med 100-240V. Dette produkt indeholder store lithiumbatterier med en batteri-kapacitet på op til 6 timer.

### 2. Tjek slangerne

Tjek, om slangerne er forbundet med støvlerne. Hvis ja, fortsæt til trin 3. Hvis ikke, tilslut dem manuelt.



### 3. Indsæt tilslutningsstykket

Indsæt tilslutningsstykket i maskinen.



### 3. Tag støvlerne på

Sæt dig i en behagelig position med benene strakt.

Undgå folder på dine bukser samt at have ting i lommerne.

#### 4. Tænd maskinen

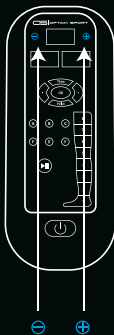
Tryk på tænd/sluk knappen på maskinen i 3 sekunder for at starte.



#### 5. Vælg tryk

Vælg dit ønskede tryk.

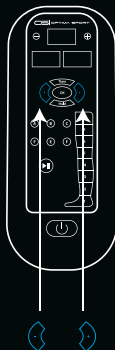
Se vores anbefalinger til valg af tryk på bagsiden.



#### 6. Vælg tid

Vælg din ønskede tid.

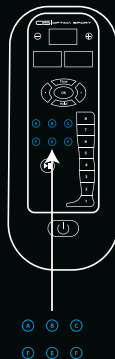
Se vores anbefalinger til programmer på bagsiden.



#### 7. Vælg program

Vælg dit ønskede program ved at vælge: A - F.

Se vores anbefalinger til programmer på bagsiden.

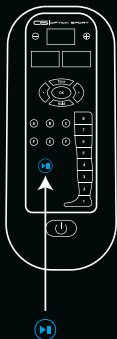


# BATTERY ENHED START & ANVENDELSE AF DINE RECOVERY BOOTS

---

## 8. Start maskinen

Start maskinen ved tar trykke på start/stop knappen.



## HAR DU SPØRGSMÅL VEDR. DINE RECOVERY BOOTS?

---

Besøg vores spørgsmål og svar side





# BATTERY ENHED - SÅDAN SLÅR DU KAMRE TIL OG FRA

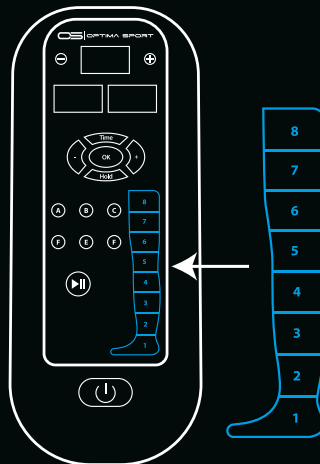
Du har mulighed for at slå kamre til og fra. Dette kan benyttes hvis du har et område hvor du ikke ønsker behandling, f.eks. områder med sår ol.

Har du områder som er meget ømme og ønsker ekstra behandling her kan funktion også anvendes.

## Sådan gør du

Vælg det kammer (1 - 8) på maskinen som skal pumpes op. Hvis lyset er tændt pumpes kammeret op.

Ønsker man at slukke for et kammer, trykkes man til lyset slukker, og kammeret bliver ikke længere pumpet op.

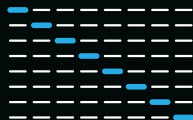


# BATTERY ENHED - OVERSIGT OVER KONTROLPANELET



# BATTERY ENHED - PROGRAMOVERSIGT

Mode A  
Massage



Mode B  
Lymfedrænage



Mode C  
Massage



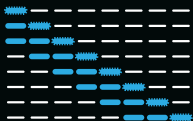
Mode D  
Restitution



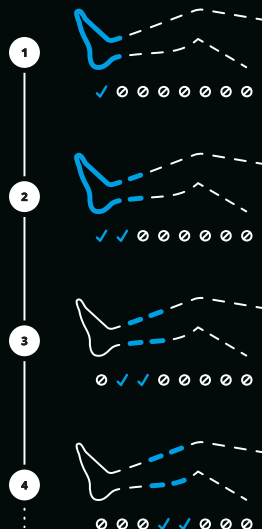
Mode E  
Intens



Mode F  
Intense Pulse



Eksempel på Mode C



# BATTERY ENHED - TEKNISKE DETALJER

---

## Størrelser / Benlængde

**M** / op til 85 cm i skridtlængde

**L** / op til 100 cm i skridtlængde

## Mål (maskine)

25,2 x 16,7 x 10,6 cm

## Maskinens press

30 - 250 mmHg

## Behandlingstid

5 - 60 min.

## Intensitetsniveauer

22 (10 mmHg hver)

## Volt

100 - 240V / 50/60Hz

## Strømforbrug

45W

## Batterier

6 lithiumbatterier

## Batteritid

6 timer

## Manchet

Overlap. Vandtæt nylon og TPU

## Bluetooth

Maskinen kan kobles til bluetooth.

## App

Søg efter "Optima Sport Recovery Boots"



## HVOR OFTE KAN JEG BRUGE MINE REBOOTS?

---

Du kan bruge Reboots hver dag. Den optimale behandlingstid er mellem 20 og 50 minutter, men støvlerne kan også bruges i længere perioder. Vi anbefaler ikke at bruge dem i mere end 1,5 timer om dagen. Brug dine Recovery Boots fornuftigt og vær opmærksom på, hvilke signaler din krop giver.

Vores Recovery Boots er ikke medicinsk udstyr. Lider du af en alvorlig sygdom, bør du konsultere med din læge inden brug.





## ANBEFALTET BRUG

---

### Før træning

Før træning kan Optima Sport Recovery Boots fungerer som massage til opvarmning af dine muskler. Pre-træning sessioner er generelt 10 til 20 min. lange med et moderat intensitetsniveau i f.eks. Mode A eller C.

### Efter træning (Restitution)

Vi anbefaler generelt at tage 20 til 30 min. i Mode B (lymfedrænage) efterfulgt af 15 til 30 min. i et af massageprogrammerne (Mode A, C eller D). Valg af massageprogram afhænger af temperament. Mode D vil føles som det hårdeste program, hvor presset kan føles højt (du kan selvfølgelig altid vælge at skrue ned for presset).

### Genoptræning

Er du i genoptræning efter en skade skal du ofte nedsætte trykket i støvlen. Starte med 5 til 10 min. i Mode B (lymfedrænage) med tryk på niveau 1 til 5 (30-150 mmHg). Dette vil give drænage og blodcirkulation til skaden og nedsætte genoptræningsperioden. Efter 5 – 10 min. kan du evt. koble det eller de kamre fra, som trykker på det sted din skade, er lokaliseret og køre videre med de resterende kamre. Alternativt konferer med din fysioterapeut.

Det er normalt at føle sig tørstig og afslappet efter endt behandling.

## ANBEFALTET BRUG

---

### Uro i benene (RLS)

Vi har mange kunder som oplever at vores recovery boots hjælper dem i forbindelse med rastløse ben. Oplever du at massage hjælper på dine rastløse ben, er der god sandsynlighed for at vores recovery boots også hjælper.

Vi anbefaler ikke at starte ud med et for højt et tryk i støvlerne. Nedenfor et eksempel på en behandling du kan prøve. Test behandlingen af før sengetid, da det vil give dig gode forudsætninger for en god nattesøvn.

30 minutter i program B (2 på batterimaskiner) med et tryk på 120-150 mmHg, efterfulgt af 10 til 20 minutter på program D med et tryk på 120 mmHg

Manglende væske og mineraler, kan have indflydelse på uro i benene. Vær derfor opmærksom på, at du drikker nok i løbet af dagen og får de vitaminer og mineraler du har brug for.





## VALG AF TRYK

---

Valg af tryk vil variere fra person til person.

Dine Recovery Boots må godt trykke hårdt, men det må aldrig blive ubehagelig. Trykket er for højt, hvis du oplever at du sidder og spænder imod.

## UNDGÅ

---

Sørg altid for at lyne støvlerne HELT op inden du tænder maskinen.

Undgå at lyne støvlerne op når maskinen er tændt.

Undgå at hive i slangerne når du vil afmontere støvlerne fra maskinen. Hiv i mundstykket istedet. BEMÆRK vrid ikke mundstykket fra side til side.

Undgå at afmontere slangerne på støvlerne hele tiden. Når du rejser med støvlerne, kan du med fordel afmontere for at optimere pladsen i tasken, men det er ikke nødvendigt.

Stil ikke maskinen for langt fra dig når du bruger den. Slangerne må ikke være strukket helt ud. En afstand på 1 m vil normalt være passende.





## KAMRE I STØVLEN

---

### 4 - 6 - 8 kamre

Vælg det antal kamre der passer til dig.

### Overlappende kamre (optimflow)

Ingen døde punkter mellem kamrene med vores overlappende kamre.



### Slå kamre til og fra

Aktiver og deaktiver kamre som det passer dig. Har du områder som du ikke ønsker behandling på kan kamrene f.eks. slås fra.



# EFTER BRUG

---

## Efter brug

Afmonter slangerne fra maskinen ved at trække mundstykket ud af stikket på maskinen. Opbevar støvlerne inkl. slangerne sådan at du blot skal tilslutte mundstykket på slangerne til maskinen næste gang.



## Vedligehold

Rengør med en fugtig klud.  
Brug ikke rengøringsmidler.

Opbevares tørt og ikke under frysepunktet.



# UDSÆT IKKE MASKINEN FOR

---



Gå ikke i støvlerne



Det er ikke legetøj til børn



Undgå direkte sollys og varme



Tilkald Optima Sport for reparation



## **OPTIMA SPORT RECOVERY BOOTS MANUAL**

[www.optimasport.dk](http://www.optimasport.dk)