



PRESOTERAPIA PORTÁTIL



EXO RECOVERY

hello-exo.com

Gracias por elegir nuestros productos.

Antes de utilizarlos, lea el manual para un uso seguro y correcto.



DESCRIPCIÓN

La presoterapia es un aparato equipado con compartimentos hinchables para aplicar presiones secuenciales a lo largo de las extremidades. Estas presiones reproducen el movimiento natural del sistema circulatorio, estimulando la circulación sanguínea y linfática. Al favorecer el retorno venoso, la presoterapia ayuda a eliminar mejor los residuos metabólicos y las toxinas acumuladas durante una actividad física intensa.

La presoterapia reduce la inflamación al limitar el estancamiento de líquidos en los tejidos, lo que contribuye a aliviar el dolor muscular y a acelerar el proceso de curación. Además, al optimizar la circulación sanguínea, favorece el aporte de oxígeno y nutrientes esenciales a los músculos, lo que contribuye a acelerar la regeneración de los tejidos. La presoterapia también ayuda a prevenir la rigidez muscular al favorecer una recuperación más rápida después del ejercicio.

- ✓ 4 zonas de compresión
- ✓ 3 modos
- ✓ Fácil de transportar
- ✓ Silencio
- ✓ Batería o red eléctrica
- ✓ Fiable y robusto





FUNCIONAMIENTO

Optimización de la recuperación con X-Recovery

Cuando se aplica compresión, los vasos sanguíneos y linfáticos se comprimen, favoreciendo el movimiento de los fluidos. Cuando se libera la presión, los vasos se dilatan, permitiendo que la sangre y la linfa fluyan. Este proceso reproduce el movimiento natural del sistema circulatorio, estimulando la circulación de fluidos en el cuerpo.

La presoterapia ayuda a reducir la inflamación al facilitar la eliminación de los residuos metabólicos y las toxinas acumuladas durante el ejercicio intenso. También favorece el retorno venoso, aumentando la oxigenación muscular y acelerando la recuperación muscular. Además, al estimular la circulación linfática, la presoterapia ayuda a reducir el riesgo de edema y favorece la eliminación de los líquidos estancados en los tejidos. Esto puede ayudar a reducir la sensación de piernas pesadas y prevenir la hinchazón después del ejercicio.

En combinación con nuestro X Gel

El uso de calor (**termoterapia**) y frío (**crioterapia**) puede ser beneficioso en distintas fases de la recuperación, en función de las necesidades específicas del individuo y de la naturaleza de la lesión o fatiga muscular.

- **Utilizado solo:** X Gel está diseñado para no desprender frío ni calor que puedan causar quemaduras en la piel. Por lo tanto, se puede utilizar con total seguridad a partir de los 6 años.
- **Utilizada bajo presoterapia:** te recomendamos que pongas un paño entre ella y tu piel, ya que la presoterapia mantiene su temperatura intensa durante más tiempo.

La manga X Gel ayuda a reducir el dolor y la inflamación y favorece la recuperación.





TERMOTERAPIA

- Relajación muscular: El calor favorece la vasodilatación, aumentando el flujo sanguíneo a los músculos. Esto puede ayudar a relajar los músculos tensos y reducir la rigidez.
- Mejora de la flexibilidad: La aplicación de calor puede aumentar la elasticidad del tejido muscular y las articulaciones, favoreciendo una mayor amplitud de movimiento.
- Reducción del dolor crónico: La termoterapia puede ser eficaz para aliviar el dolor persistente, como el asociado a la tensión muscular o a afecciones inflamatorias.

CRIOTERAPIA

- Reducción de la inflamación: El frío provoca vasoconstricción, reduciendo la inflamación y la hinchazón de los tejidos. Esto es especialmente útil tras una lesión o traumatismo muscular.
- Anestesia local: La crioterapia puede adormecer la zona tratada, proporcionando un alivio temporal del dolor al bloquear las señales nerviosas.
- Control del dolor agudo: La aplicación de frío puede ser beneficiosa inmediatamente después de una lesión para reducir el dolor y minimizar el daño tisular.





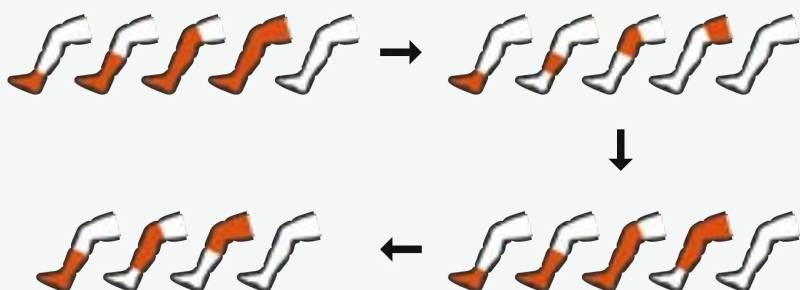
MODO MASAJE

Modo combinado: Recuperación intensa

El modo Combinado representa una fusión de las características del modo Circulación y del modo Secuencia de nuestra presoterapia. En este modo, la compresión evoluciona de forma específica para optimizar los efectos sobre la circulación sanguínea y linfática. Al principio, la presión aumenta progresivamente desde los pies hasta las caderas. A continuación, pasa de una cámara de aire a otra, liberando secuencialmente la presión anterior. Este proceso se repite, con un nuevo aumento de la presión desde los pies hasta las caderas, seguido de una liberación de las cámaras de aire de dos en dos.

Este modo tiene muchas ventajas. Al aumentar gradualmente la presión desde los pies hasta las caderas, favorece la eliminación del ácido láctico, lo que resulta especialmente beneficioso después de un entrenamiento intenso. La secuencia en la que se liberan las cámaras de aire ayuda a evitar el reflujo, garantizando una eficacia continuada en la estimulación de la circulación sanguínea y linfática. Este enfoque secuencial y progresivo ofrece una recuperación en profundidad, relajando los músculos de forma selectiva, lo que puede ayudar a reducir la fatiga muscular y optimizar la recuperación tras el esfuerzo físico.

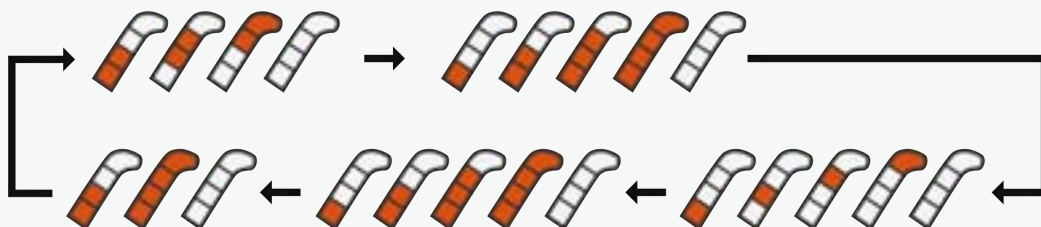
Botas de presoterapia



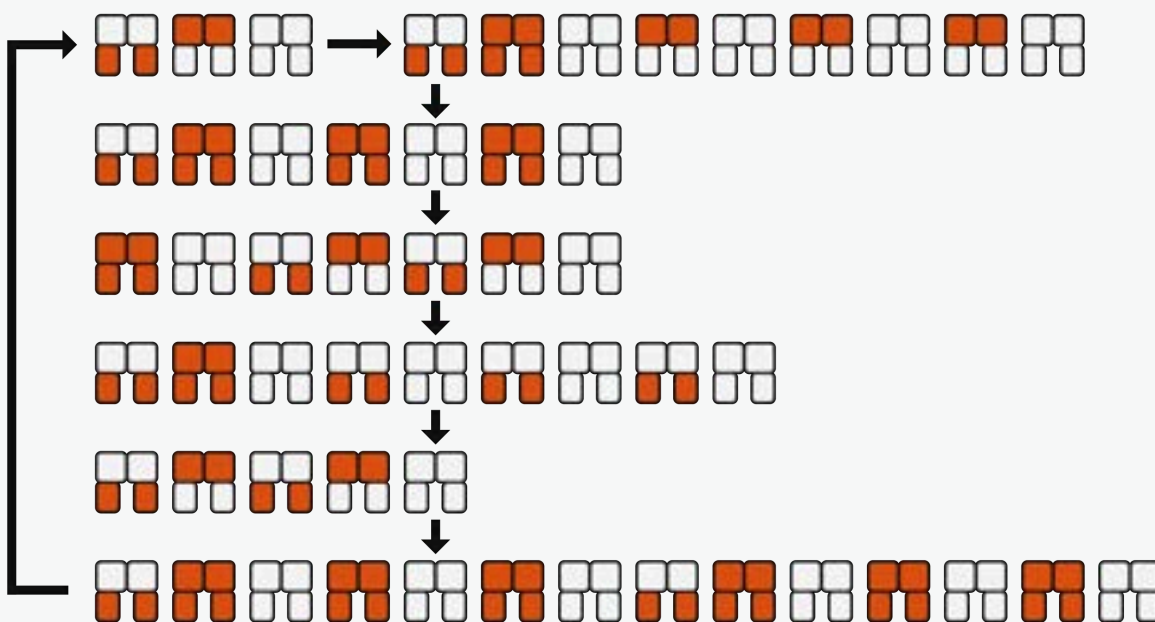


MODO MASAJE

Brazo de presoterapia



Presoterapia caderas



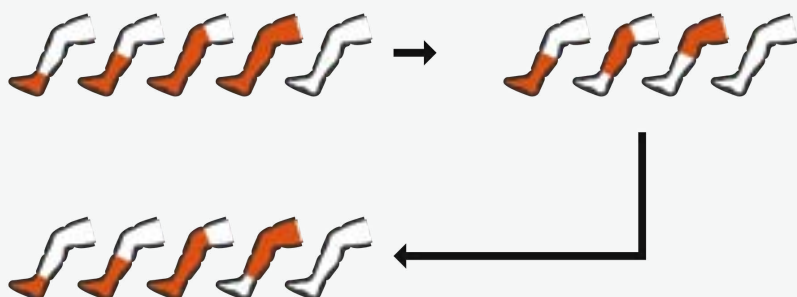


MODO MASAJE

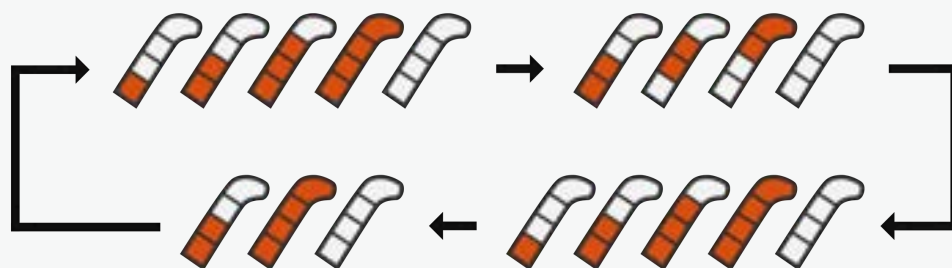
Modo de tráfico: Tráfico intenso

Al prevenir los edemas y favorecer un flujo sanguíneo regular, el modo Circulación mantiene una presión constante, minimizando la acumulación de líquido en los tejidos. También es eficaz para el drenaje linfático. Al mantener varias cámaras infladas simultáneamente, también facilita la eliminación del lactato. Adecuado para sesiones de recuperación rápidas e intensivas, este modo ofrece la ventaja añadida de no someter toda la pierna a una presión constante.

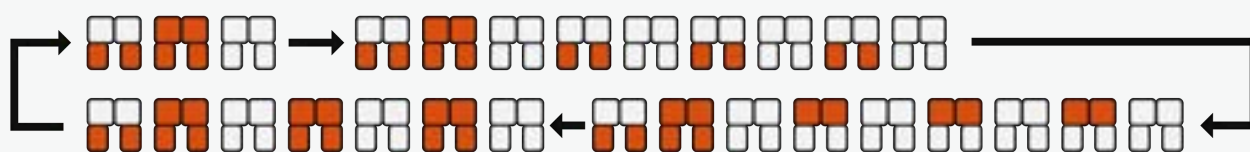
Botas de presoterapia



Brazo de presoterapia



Presoterapia caderas



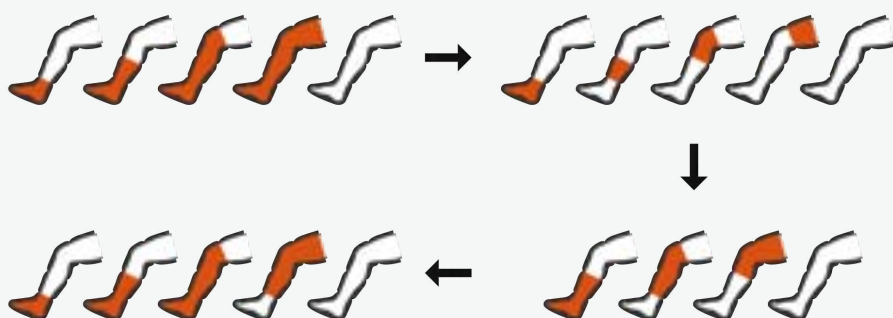


MODO MASAJE

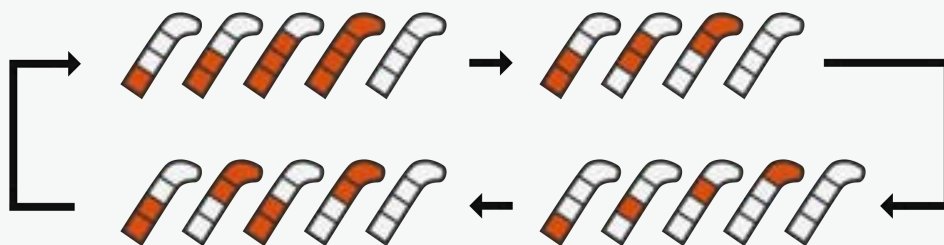
Modo secuencia: Recuperación total

El modo Secuencia se caracteriza por una compresión continua inicial seguida de una compresión secuencial a lo largo de las extremidades. Estimula eficazmente el flujo sanguíneo y linfático, facilitando la eliminación de los productos metabólicos de desecho. Este enfoque ayuda a reducir la inflamación, promoviendo la recuperación específica en zonas concretas. Este modo combina juiciosamente una presión continua y progresiva a lo largo de las piernas para eliminar el ácido láctico después de un entrenamiento intenso, con una presión secuencial que relaja eficazmente los músculos. Los músculos se benefician de una compresión gradual, desde los pies hasta las caderas, para una recuperación profunda y completa.

Botas de presoterapia



Brazo de presoterapia



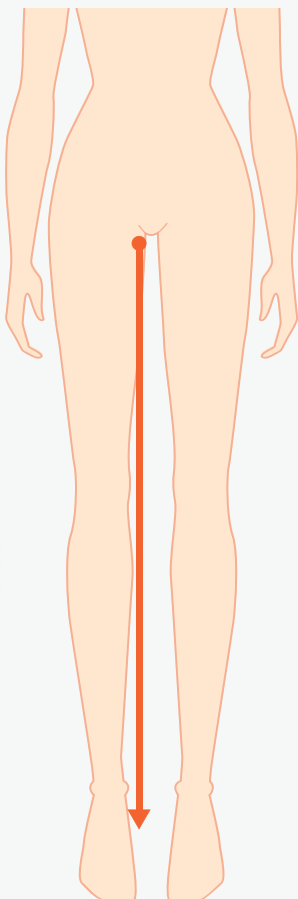
Presoterapia caderas





GUÍA DE TALLAS

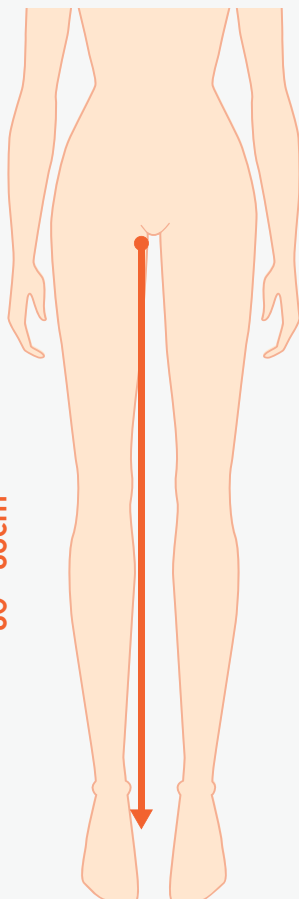
S



- de 80cm

-1m65

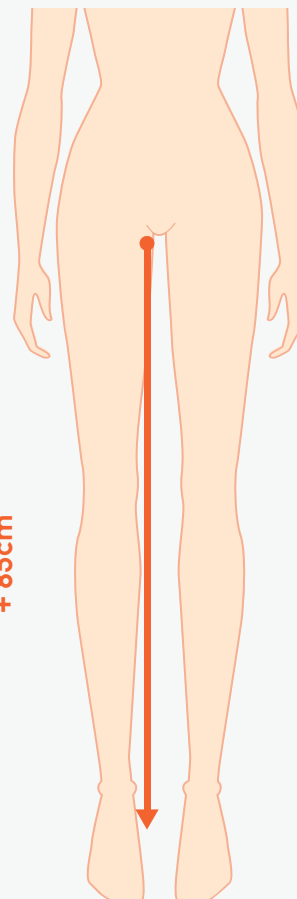
M



80 - 85cm

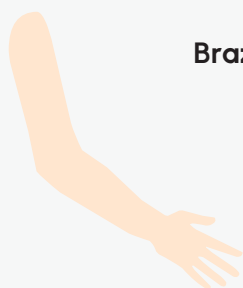
1m65-1m82

L

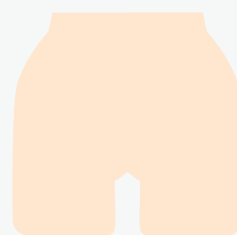


+ 85cm

+1m82



Brazos y caderas : Talla única





ACCESORIOS

1. Caja de control
2. Bolsa para caja de control
3. Tapón
4. Tarjeta NFC + código QR para instrucciones
5. Cargador de la caja de control
6. Bolsa de almacenamiento y transporte
7. Botas de presoterapia
8. *Si ha adquirido los accesorios para los brazos como complemento
9. *Si ha adquirido los accesorios adicionales para la cadera



1.



2.



3.



4.



5.



6.



7.



8.



9.



INSTRUCCIONES

Conexiones

Unidad de control



Botas de presoterapia

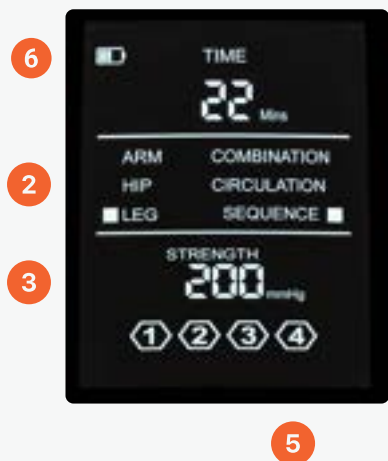


Botas de masaje

1. Conectores
2. Cámara de aire pie
3. Cámara de aire pantorrilla
4. Cámara de aire rodilla
5. Cámara de aire muslo
6. Cierre de cremallera
7. Hebilla para ponerse las botas



CONTROLES



Visualización de los ajustes actuales :

1. Modo actual
2. Zona actual
3. Presión actual
4. Tiempo restante
5. Cámara de compresión
6. Batería





UTILICE

Para obtener el mejor masaje, utilícelo siguiendo las instrucciones.

1. Inserte firmemente los conectores de la manguera en la carcasa.



2. Conecte la manga a la unidad de control y oirá un "clic" audible.

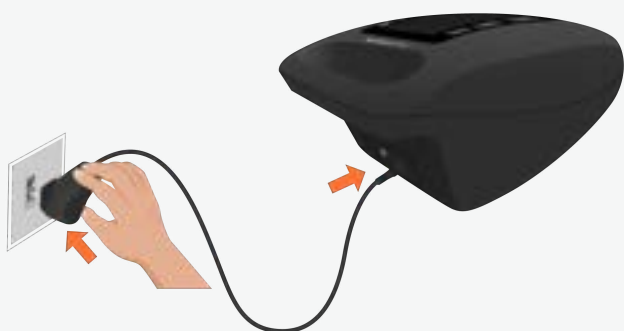
Nota: *Dos manguitos deben estar conectados para que la unidad funcione.*

--> Utilizando la goma de silicona incluida para bloquear uno de los orificios de ventilación, podrá aplicar la presoterapia únicamente en la extremidad deseada. Le aconsejamos que utilice ambos al mismo tiempo para obtener el mejor alivio.



Nota: Al conectar tubos y conectores entre sí, los botones deben estar orientados hacia arriba.

3. Conecte el adaptador a la toma de corriente y a la unidad de control, y la pantalla indicará que la batería se está cargando.




4. Colóquese correctamente las botas de presoterapia.

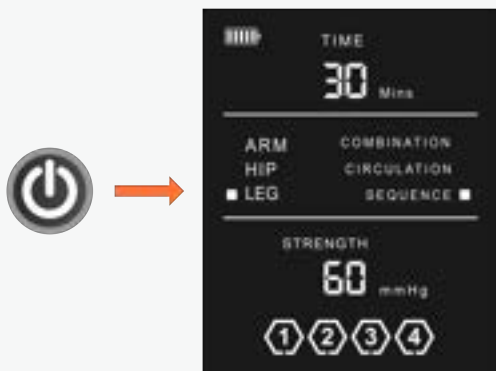


Asegúrate de que el zip está completamente cerrado antes de empezar. Nunca intentes utilizar el sistema si la cremallera está parcial o totalmente abierta.

Puede utilizar la hebilla en forma de D de la parte superior de la bota para ponérsela rápidamente.

5. Busca una posición cómoda, ya sea sentado, reclinado o tumbado. Mantenga pulsado el botón de  encendido para empezar.

- Se oirá un sonido "Di" y la pantalla se iluminará, mostrando el ajuste actual.
- El aparato se inicia con el ajuste predeterminado: Modo secuencia, intensidad de 60 mmhg, duración de 30 minutos.



6. Pulse el botón ZONE para cambiar la zona de masaje.



7. Pulse el botón MODE para cambiar el modo de masaje.



8. Pulse los botones de intensidad - + para ajustar la intensidad de la presión del aire, de 40mmhg a 150mmhg.

Aconsejamos que empiece con una intensidad baja cuando lo utilice por primera vez, y luego aumente gradualmente la intensidad una vez que se haya acostumbrado.



9. Pulse los botones - + "tiempo" para modificar el tiempo de tratamiento, que puede oscilar entre 15 y 60 minutos. El tiempo puede ajustarse en cualquier momento durante la sesión.



10. El aparato se apaga automáticamente al final del tratamiento. Puede pulsar el botón de encendido en cualquier momento si desea disfrutar más del masaje o finalizarlo antes.



DESPUÉS DEL USO

1. Cuando haya terminado de utilizar el aparato, apague la unidad de control pulsando el botón de encendido y desenchufe el adaptador de la unidad de control de la toma de pared. y desenchufe el adaptador de la unidad de control de la toma de pared.
2. Desconecte la manguera de la unidad de control pulsando el botón de la pulsando el botón de la parte superior y tirando de ella. parte superior y tirando de ella.
3. 3. Guarde todos los accesorios en el embalaje original o en la bolsa de almacenamiento.





ESPECIFICACIONES

Presión de masaje: entre 40 mmhg y 200 mmhg, seleccione la intensidad que más le convenga. Si sigue sintiendo que el masaje es demasiado fuerte con el ajuste más bajo, le aconsejamos que consulte a su médico antes de volver a utilizarlo.

Desactivación de una extremidad (utilización de una pierna o de un brazo a la vez): utilizando el tapón de silicona incluido en la parte inferior de la caja de mandos para bloquear uno de los orificios de ventilación, podrá aplicar la presoterapia únicamente en la pierna/brazo deseado. Le aconsejamos que utilice ambos al mismo tiempo para obtener el mejor alivio.

Red eléctrica o batería: Puede utilizarse enchufado

Alimentación eléctrica: Entrada AC: 100~240 Voltios, AC 50/60Hz, salida DC: 12V 2A

Potencia total: 24W

Duración: 15-60 minutos

Peso del producto: 3,5 kg

Peso con embalaje: 14,8 kg

Número de cámaras: 4 (pies, pantorrillas, rodillas, muslos)

Número de modos: 3

Sonido: procede de la bomba de aire de la unidad de control, que suministra aire continuamente a los tubos interiores situados en las piernas/brazos/caderas. El sonido es débil y completamente normal.



LIMPIEZA

Fáciles de cuidar, las botas están fabricadas con un material resistente e higiénico que evita las bacterias y la humedad.

¡Asegúrate de apagarlas antes de limpiarlas!

- Si se ensucia, limpie la unidad de control, las carcasas y las mangueras con un paño limpio y húmedo.
- Seque cuidadosamente con un paño limpio.
- No utilice gasolina, alcohol, diluyente u otros líquidos irritantes para limpiar el aparato, ya que podría provocar un mal funcionamiento o dañar o decolorar los componentes.
- No permita que entren cuerpos extraños en las tuberías.
- No limpiar en seco.

ALMACENAMIENTO Y MANTENIMIENTO

- No desmonte el aparato usted mismo. Si tiene algún problema, póngase en contacto con contact@exomedical.fr.
- No lo almacene en condiciones de alta temperatura y humedad.
- Evite la luz solar directa.
- No permita que las agujas pinchen los mangos o las mangueras.
- No coloque objetos pesados sobre el aparato.
- Mantenga los puertos abiertos de la unidad de control, la tubería de interconexión y la entrada de suministro libres de residuos.
- No permita que se acumule polvo en la unidad de control ni en las interconexiones de las tuberías. Si se acumula polvo, limpie el sistema con un paño seco antes de utilizarlo.



ADVERTENCIAS

Información importante

No está permitido realizar modificaciones en este aparato.

Lea atentamente las siguientes precauciones de seguridad para garantizar un uso seguro y correcto del dispositivo.

- Si experimenta dolor intenso, síntomas inusuales o desea retirar los manguitos en caso de emergencia mientras utiliza el aparato Pulse el botón de encendido para detener el aparato o desconecte los tubos; Retire los manguitos y consulte a su médico.
- Consulte a su médico antes de utilizar este aparato si padece alguna de las siguientes afecciones:
 - Inflamación, infección o dolor de origen desconocido en la zona de aplicación o cerca de ella.
 - Tiene fracturas o luxaciones óseas en la zona de aplicación o cerca de ella.
 - Está recibiendo tratamiento médico o tiene una contraindicación que requiera el uso de una unidad de control médico.
 - Utiliza un marcapasos u otros dispositivos médicos que puedan causar interferencias eléctricas.
 - Padece tumores malignos, cardiopatías u osteoporosis.
 - Padece neuropatía periférica grave o problemas sensoriales causados por la diabetes
- No utilice ningún adaptador de corriente que no sea el original
- No raye, dañe, trate, doble, tire o retuerza excesivamente el cable del adaptador de corriente. De lo contrario, podría producirse un incendio o una descarga eléctrica.
- No utilice el adaptador de corriente si no funciona correctamente o si el enchufe está suelto.
- No remodele, desmonte ni repare la máquina sin autorización.
- No utilice la máquina a altas temperaturas.



PRECAUCIONES

- No conecte ni desconecte el adaptador de alimentación con las manos mojadas.
- Utilice únicamente la fuente de alimentación suministrada con el sistema. El uso de cualquier otra fuente de alimentación puede provocar el mal funcionamiento del sistema.
- No lo utilice en el cuarto de baño ni en otros lugares húmedos.
- Manténgalo fuera del alcance de los niños.
- Desenchufe el adaptador de corriente cuando no lo utilice.
- No camine cuando utilice este aparato o lleve puestas las fundas.
- No deje el sistema, el adaptador de corriente ni los accesorios en lugares donde puedan ser dañados por niños, animales domésticos, alimañas o líquidos.
- Los accesorios están diseñados para ser utilizados por una sola persona a la vez.