

 **CLOUDBOOTS**

<https://www.posti.fi/fi/seuranta#/>

Painehoitolaitteen käyttöohje

Cloud6 Lite

Cloud8 Active

TIME TO

RECHARGE



► WWW.CLOUDBOOTS.FI

Esivalmistelut

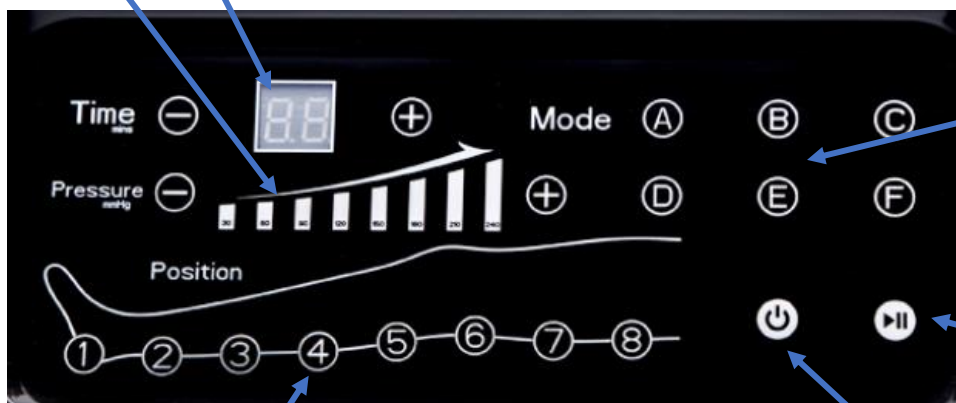
Ennen käyttöönottoa tulee asentaa mukana tuleva kaukosäätimen paristo (CR2025) sekä poistaa suodattimen ritilän takaa kuljetussuojana toimiva ristipääruuvi kiertämällä sitä vastapäivään (ks. ohje alta). Ruuvin poistamisen jälkeen, asenna suodatin takaisin paikoilleen ja ritilä takaisin. Nyt laite on valmiina käyttöönottoa varten. Ko. ruuvia ei tarvitse koskaan asentaa takaisin. Laitteen etupaneelia suojaa pois repäistävä muovikalvo. Poista kalvo siistimmän ilmeen aikaansaamiseksi!



Ohjauksyksikön painikkeet

Jäljellä oleva hoitoaika, jota voit säätää vieressä näkyvillä - / + painikkeilla

valittu painetaso, jota voit säätää vieressä näkyvillä - / + painikkeilla (8 tasoa välillä 30-240mmHg)



ohjelman valinta

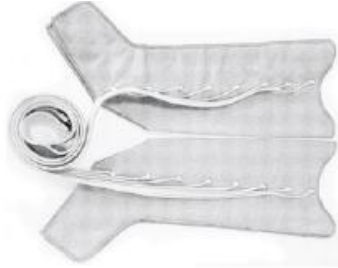
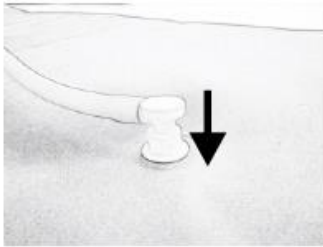
aloita / lopeta

käytössä olevat kammiot, joita voit halutessasi ottaa pois käytöstä

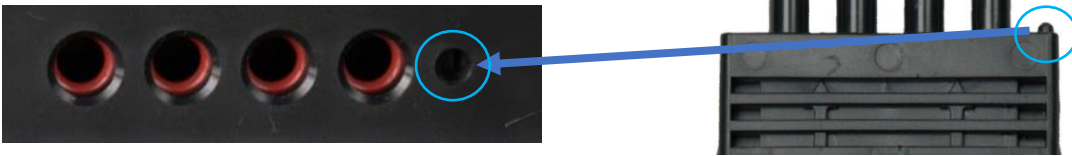
virtapainike













Näin pääset alkuun

1. Asenna pistoke pistorasiaan
2. Asenna paineletkut lahkeissa oleviin vastakappaleisiin siten, että ylimääräiset letkut ja kytkentäkappaleet jäävät lahkeiden alaosaan, varpaiden päähän. Käyttämällä mukana tulevia letkujen suojuksia, parannat visuaalista ilmettä ja suojaat letkuja.



3. Asenna paineletkujen kokoojakappaleet ohjausyksikköön. Varmista, että kokoojakappaleissa olevat nuolet osoittavat kohti laitetta, nuolet jäävät päältä katsottuna ylös ja kokoojakappaleiden pienet pinnit menevät alla näkyvään koloon.



4. Tarkista, että kaikki letkut ovat asianmukaisesti kytkettynä.
5. Pue lahkeet (tai vaihtoehtoisesti housut, shortsit, lantiovyö tai käsilahje)
6. Käynnistä laite painamalla virtapainiketta. 
7. Valitse haluamasi paine painamalla  
 - suosittelemme aloittamaan hoidon kevyellä paineella (esim. 60 mmHg) ja lisäämään painetta vähitellen. Paineen sieto on yksilöllistä.
8. Valitse haluamasi hoitoaika painamalla  
 - alkuperäisasetuksena hoitoajan pituutena on 30min. Voit lisätä / vähentää hoitoaika myös hoidon ollessa käynnissä.
9. Valitse haluamasi ohjelma painamalla      
 - ohjelmat on kuvattu edellisellä sivulla
10. Yksittäisiä kammioita voit sulkea painamalla käytössä olevien kammioiden merkkivaloa
 - oletusarvoisesti kaikki kammiot ovat päällä, mutta mikäli haluat sulkea kammion käytöstä tai ottaa sen takaisin käyttöön, paina ko. kammion merkkivaloa. Kun kammiota tyhjenetään tai täytetään, kyseisen kammion merkkivalo vilkkuu.
11. Paina aloita / lopeta painiketta aloittaaksesi tai lopettaaksesi hoidon 

Ohjelmat

A) TAVALLINEN HIERONTA: paine etenee kammio kerrallaan varpaista kohti lantiota.

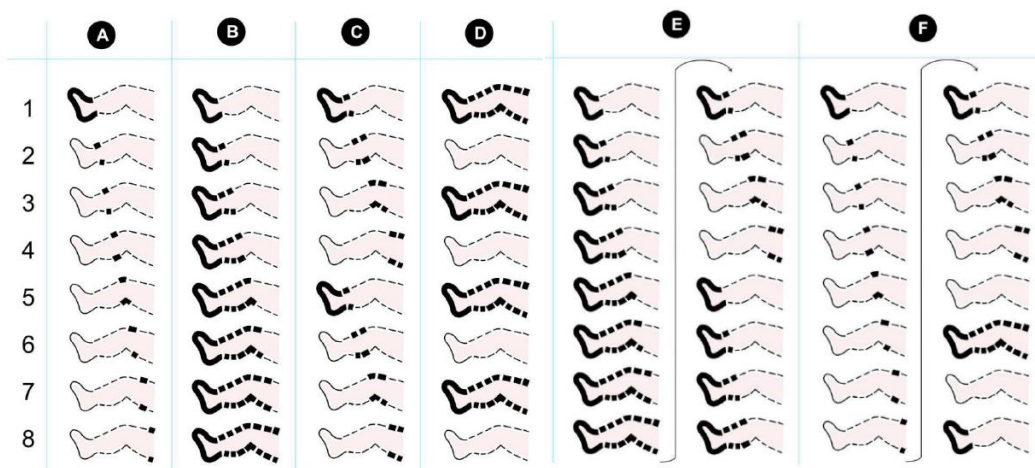
B) LYMFÄKÄSITTELY: paine etenee varpaista kohti lantiota. Paine vapautetaan kerralla, kun kaikki kammiot ovat täynnä

C) KAHDEN KAMMION HIERONTA: paine etenee varpaista kohti lantiota, kaksi kammiota kerrallaan

D) KOKO JALAN PURISTUS: kaikkien kammioiden täyttö ja tyhjennys kerralla

E) YHDISTELMÄOHJELMA (B / C)

F) YHDISTELMÄOHJELMA (A, C ja D)



Käytön jälkeen

Kun lopetat hoidon, irrota letkujen kokoojakappaleet laitteesta vetämällä kohtisuoraan laitteesta pois päin.

Älä irrota paineletkuja turhaan lahkeista, vaan ainoastaan ohjausyksiköstä. Turha edestakainen letkujen irrotus lahkeista saattaa heikentää liitoksia. Mikäli haluat säästää tilaa, esimerkiksi kun pakkaat lahkeet mukaan matkalle, voit kuitenkin irrottaa letkut tilan säästämiseksi.

Älä vedä letkua sivusuunnassa. Kun irrotat letkuja lahkeista, nosta tulppaa kohtisuoraan ylös, tukien samalla liittimen vastakappaletta



Yleistä tietoa laitteista

Cloudboots painehoitotuotteiden avulla tehostat lymfa- ja verenkiertoa, mikä nopeuttaa kuona-aineiden poistumista kropasta ja edistää esimerkiksi kovista urheilusuorituksista palautumista. Laitteet on ensisijaisesti suunniteltu urheilijoille, mutta niitä voidaan käyttää myös täsmähoitona turvonneille jaloille, esimerkiksi henkilöille, jotka tekevät paljon istumatyötä.

Alun perin painehoitotuotteiden olivat käytössä lähinnä sairaalaympäristössä, joissa niitä käytettiin verenkiertohäiriöiden ja lymfajärjestelmän sairauksien hoitoon. Sairaalaympäristöstä laitteet alkoivat rantautua käyttöön myös urheilujoukkueille, fysioterapeuteille ja yksilöurheilijoille.

Tuotetiedot

- Kotikäyttöön tarkoitettu ammattitason hierontalaite
- Paine säädettävissä välillä 30-240mmHg
- Kammioiden lukumäärä: 6 tai 8 (riippuen ostetusta laitteesta)
- Cloudboots peruspaketti sisältää: pumpun ja painehoitolahkeet kumpaankin jalkaan, kaukosäätimen ja siihen sopivan pariston, kantolaukun sekä suomenkieliset käyttöohjeet
- Laite toimii verkkovirralla
- Cloudboots tuotteilla on kahden vuoden takuu.

Teknisiä tietoja:

- CE hyväksytty
- Jännite: 220V / 50Hz
- Virrankulutus: 65W
- Laitteen koko: 300x237x126mm
- LED-näyttö

Käyttörajoitukset

Ennen käyttöä konsultoi lääkäriäsi, mikäli:

- olet raskaana
- sinulla on todettu krooninen korkea verenpaine
- sinulla on todettu sepelvaltimotauti
- sinulla on todettu hemofilia
- sinulla on todettu joku muu vakava sairaus
- sinulla on todettu aivovaltimon pullistuma
- sinulla on veritulpan hoito kesken
- sinulle on asennettu sydämentahdistin
- pinnallisten laskimotukkeumien hoitoon painehoito on suositeltavaa, mutta älä käytä laitetta mikäli sinulla on syviä laskimotukkeumia

Cloudboots painehoitotuotteiden käyttö on turvallista, etkä voi satuttaa niillä itseäsi.

Mikäli kuitenkin tunnet normaalista poikkeavaa kipua käytön aikana, on käyttö syytä lopettaa välittömästi.

Huolto ja varoitukset

- älä käytä laitteen tai lahkeiden puhdistamiseen kemikaaleja!
- lahkeiden puhdistamiseen riittää satunnainen pyyhkiminen kostealla liinalla.
- älä pese lahkeita pesukoneessa.
- älä taita tai solmi virtajohtoa.
- käsittele ohjausyksikköä varovaisesti äläkä laita sen päälle mitään ylimääräistä tavaraa.
- käytä laitetta ainoastaan käyttötarkoitukseensa.
- säilytä lahkeita asianmukaisesti ja varo ettei lahkeita käytetä sellaisessa ympäristössä, jossa niihin on vaarana kohdistua jotakin terävää. Puhjennutta kammiota on lähes mahdoton korjata.
- säilytä laitetta kuivassa ja lämpimässä tilassa (ei saa altistaa pakkaselle!)
- vältä säilyttämästä tuotetta suorassa auringonvalossa (tuotteen väri saattaa haalistua)
- pidempiaikaisessa säilytyksessä, säilytä tuotetta tuotepakkauksessaan.
- lue tämä käyttöohje huolellisesti ennen tuotteen käyttöä.

Cloudboots housut

Shortsien ja lahkeiden hyödyt yhdistettyinä tuovat hoitolamaisen ja kokonaisvaltaisen käyttökokemuksen. Housujen avulla hoidat samalla niin vatsan seutua, jalkoja kuin pakaroitakin. Cloudboots housuja on myyty erityisesti fysioterapeuteille ja hoitoloihin, mutta ne soveltuvat yhtä hyvin myös kotikäyttöön. Housut asennetaan ohjausyksikköön samalla tavalla kuin jalkalahkeet.

Cloudboots hiha

Painehoitohihalla käsittelet käden ja olkapään lihaksia, yksi käsi kerrallaan. Vedä hiha hartiaan asti ja aseta käsi 90 asteen kulmaan, vaikkapa sohvan reunalle. Hiha on 90 cm pitkä onesize malli. Hiha asennetaan ohjausyksikköön samalla tavalla kuin jalkalahkeet.

Cloudboots lantiovyö

Cloudboots lantiovyö on 90-120 cm välille säädettävä onesize malli. Korkeus vyöllä on 37 cm.

Lantiovyöllä saat kevyen keskivartalon hieronnan ja se auttaa erityisesti kipeään alaselkään, mutta voit käyttää sitä myös pakaroiden hierontaan. Kuten lahkeissa, myös tässä mallissa voit taittaa vyötä tai sulkea kammioita, mikäli haluat kohdistaa hoitoa tietylle alueelle. Lantiovyö asennetaan ohjausyksikköön samalla tavalla kuin jalkalahkeet.

Cloudboots shortsit






Shortseilla huollat lonkanseudun lihaksia, pakaroita, sekä etu-, ja takareisiä sekä parannat lonkkien liikkuvuutta. Soveltuu erinomaisesti käytettäväksi vaikkapa valmistautuessasi kyykkytreeniin ja heti sen jälkeen.

Shortsit vaihdetaan helposti tavallisten lahkeiden tilalle ja niitä käytetään samaan tapaan kuin muitakin edellä esiteltyjä tuotteita.

Mikäli käyttöön liittyen herää lisäkysymyksiä, käy tutustumassa UKK osioon verkkosivuiltamme tai ota yhteyttä henkilökuntaamme.

PALAUDU NOPEAMMIN

Palautuminen on tärkeä osa kokonaisvaltaista treenisuoritusta ja hyvinvointia. Cloudboots painehoitotuotteilla saavutat mm. seuraavat hyödyt;

-  **Palaudut** nopeammin lihasrasituksesta
-  **Nopeutat** aineenvaihduntaa ja verenkiertoa
-  **Vähennät** turvotusta, lihaskipuja ja -arkkuuksia
-  **Stimuloit** lymfajärjestelmää
-  **Tuet** kotimaista tavaramerkkiä

Painehoitotuotteita löytyy mm. sairaalaympäristöstä, jossa niitä käytetään poistamaan leikkausten jälkeisiä turvotuksia. Nyt vastaavia laitteita on saatavilla myös kuluttajille.

Cloudboots painehoitotuotteet ovat hyvä apukeino erilaisiin aineenvaihdunnan häiriöihin, lipödeemaa sairastaville, paljon istumatyötä tekeville tai turvonneista jaloista kärsiville.