

BP 81001 - 41010 Blois cedex

www.medirent.fr

Renseignements :
par téléphone : 02 34 46 04 40
ou par email : contact@medirent.fr

AVANT L'UTILISATION



1 INSTALLER LA MULTIPRISE

Sur le côté de la multiprise se trouvent deux clips. Pour relier l'appareil à la multiprise, les clips doivent être enfoncés. La multiprise peut ensuite être branchée dans l'appareil. De la même façon, le câble doit être débranché après utilisation.



2 ENFILER LES REBOOTS

En général, les bottes doivent être tirées aussi haut que possible. Seul le bout des orteils (pas les orteils entiers !) doivent encore être visibles. Garder les jambes aussi horizontales que possible durant l'utilisation des Reboots et veiller à ce que les tuyaux pour l'alimentation en air ne soient pas coincés.



3 ALLUMER LE DISPOSITIF DE COMMANDE

Un interrupteur basculant se trouve sur le côté droit de l'appareil. Si l'appareil ne s'allume pas, la batterie est probablement complètement déchargée. Dans ce cas, utiliser le câble d'alimentation fourni pour recharger l'appareil.

UTILISATION

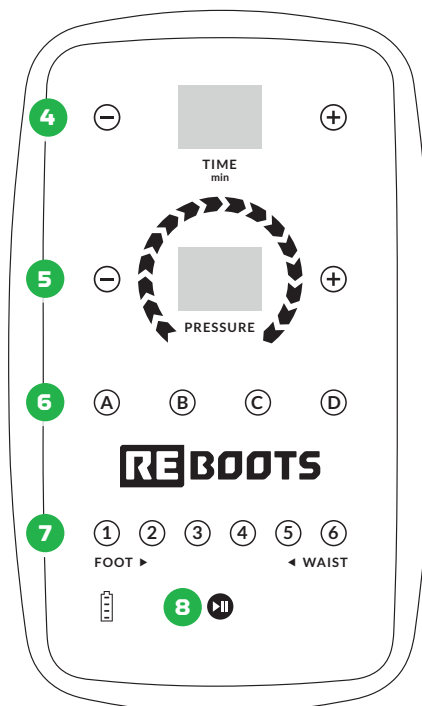
4 CHOISIR LA DURÉE Par défaut, une unité de massage est réglée à 30 min. Les boutons permettent de prolonger ou raccourcir la durée d'une minute. La durée maximale est de 99 minutes. La pompe s'éteint automatiquement à la fin de la durée programmée.

5 CHOISIR LA PRESSION Par défaut, la pression est réglée sur le niveau 8. Les boutons permettent de régler la pression maximale par paliers de 16.

6 CHOISIR LE PROGRAMME Par défaut, le programme A est sélectionné. Le programme ne peut pas être changé pendant l'utilisation. Pour changer le programme, l'appareil doit être mis en pause.

7 CELLULES DÉSACTIVABLES Par défaut, toutes les cellules de compression sont activées. Si vous souhaitez exclure certaines cellules du massage, vous pouvez le faire à cette étape.

8 DÉMARRAGE Après avoir enclenché l'appareil, le dispositif de commande se trouve en mode pause (lumière orange). Appuyer sur le bouton pour démarrer le massage Recovery. Astuce : l'appareil peut être utilisé même lorsque la batterie est vide si le dispositif de commande est branché au secteur.



PROGRAMMES / GUIDE

Récupération maximale pour une performance maximale : afin d'obtenir les meilleurs résultats possibles avec Recovery, les points suivants doivent être observés :

DOMAINES D'UTILISATION

Les Recovery Boots peuvent être utilisées à aussi bien après le sport pour récupérer et se détendre, qu'avant l'entraînement pour décontracter les muscles. Selon le programme, différents aspects sont ciblés.

DURÉE ET FRÉQUENCE

La durée d'utilisation optimale se situe entre 30 et 50 minutes après l'entraînement. Pour décontracter les muscles avant l'entraînement, une utilisation de 10 à 20 minutes est recommandée. Il n'existe pas de prescription spécifique en matière de durée ou fréquence maximale d'utilisation. En règle générale : tant que l'utilisation est agréable, les Reboots peuvent être utilisés. Après le sport, les Reboots sont idéalement utilisés à une pression moyenne à élevée. Avant le sport, il est recommandé d'utiliser les Reboots à une pression moyenne. Tant que l'utilisation reste agréable, il est possible d'augmenter la pression et de prolonger la durée. Nous recommandons de procéder petit à petit jusqu'à trouver la pression idéale. Plus ne signifie pas toujours mieux : l'utilisation de Recovery ne doit jamais être désagréable, voire douloureuse.

Exemple d'utilisation des programmes

C Intense Flow

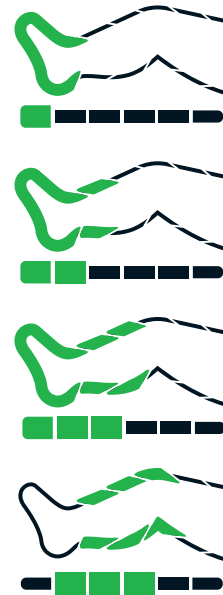
1

2

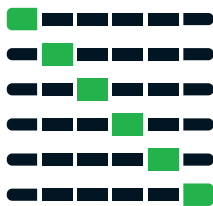
3

4

⋮

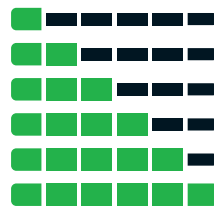


A Flow



Le programme A exerce une pression très ponctuelle et convient donc bien pour décontracter les muscles.

B Intense



Le programme B exerce une pression constante qui empêche la formation d'un flux de retour. Le programme B est ainsi avant tout conçu pour le transport du lactate. Il est recommandé aux débutants de tester ce programme petit à petit et seulement après avoir utilisé le programme A pendant quelques temps.

C Intense Flow



Avec le programme C, plusieurs cellules sont continuellement pompées, de sorte que le flux de retour est également empêché. Ce programme convient au transport du lactate et est moins intense que le programme B, car les pieds ne sont pas soumis à une pression continue.

D Intense Pulse ★



Le programme D complète le programme C pour obtenir une impulsion très efficace. Pour cela, la pression est augmentée dans la dernière cellule active, puis à nouveau réduite. Ainsi, les déchets métaboliques ont le temps d'être transportés à travers les tissus. Cela permet une utilisation particulièrement poussée du système Recovery.

CONTENU DE LA LIVRAISON



Dispositif de commande



Câble de recharge



Set de tuyaux à air avec multiprise



Jambières (M / L / XL)



Mode d'emploi

DONNÉES TECHNIQUES

Puissance de sortie	14 W	Chargeur	110-240 V;	Nombre de coussins d'air	6 coussins d'air
Puissance de pompage	40l / min		50-60 Hz	Nombre de programmes	4 programmes
Poids	1,6 Kg	Tension de charge	DC C12.6V;	Durée de chargement	env. 130 min
Pression	30-240 mmHg		2A/ 3A	Autonomie de la batterie	env. 180 min
Dimensions	22 x 14 x 9 cm	Temps programmable jusqu'à	1,5 ore		