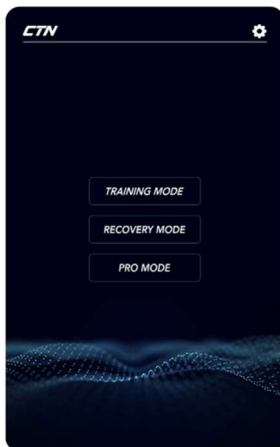


X-TONE käyttöohje



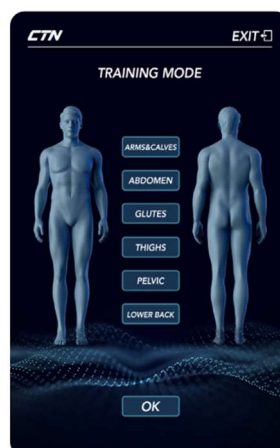
Kytke virta päälle näytön alla olevasta painikkeesta

Laitteen ollessa käyttökunnossa näkyy näytössä viereinen kuva

Laitteessa on kolme hoitomuotoa

- Training mode – lihaksia vahvista
- Recovery mode – lihaksia palauttava
- Pro mode – ammattilaisen käyttöön

Training mode – lihaksia vahvistava

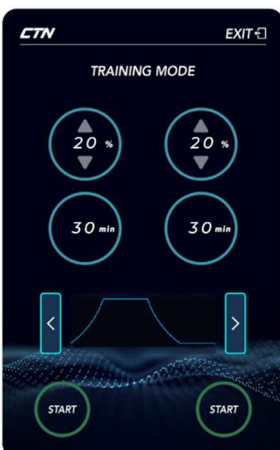


Valitse alkunäytöstä Trainig mode

Valitse haluamasi lihasryhmä mitä haluat vahvistaa

Hyväksy valinta painamalla OK-painiketta

Jokaiselle lihasryhmälle on oma ennakkoon suunniteltu taajuus ohjelma



Jos käytät molempia kahvoja, niin valitse hoidon alkuun molemmille kahvoille samat prosentti arvot. Ensimmäisellä kerralla on suositeltavaa aloittaa 5 % tasolta. Kehon totuttua hoitoon voit lisätä tasoa. Hoito alkaa painettuasi molempia START-painiketta

Jos käytät vain toista kahvaa tai Pelvic traineria, niin valitse taso sille puolelle mihin kahva tai Pelvic trainer on liitetty. Hoito alkaa painettuasi START-painiketta siltä puolelta mitä käytät.

Hoidon kesto on automaattisesti 30min



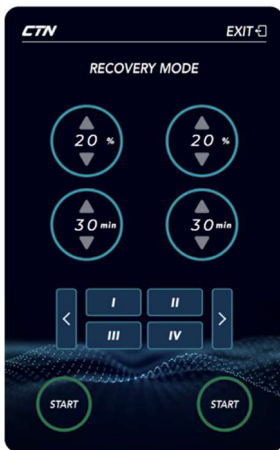
Pulssikuvioita on 5 erilaista. Suositeltu pulssikuvio on alla

Yhdessä kierrossa on 6 vaihetta, jotka ovat kestoiltaan

2 – 1 – 5 – 1 – 2 – 2 sekuntia

Hoito päättyy automaattisesti tai STOP-painikkeita painamalla. Takaisin aloitusnäyttöön pääset painamalla EXIT-painiketta oikeasta yläkulmasta.

Recovery mode – lihaksia palauttava



Valitse alkunäytöstä Recovery mode

Käytä molempia kahvoja.

Valitse hoidon alkuun molemmille kahvoille samat prosentti arvot. Ensimmäisellä kerralla on suositeltavaa aloittaa 5 % tasolta. Kehon totuttua hoitoon voit lisätä tasoa.

Valitse haluamasi hoitoaika, oletuksena 30min.

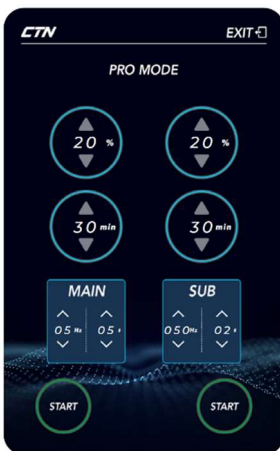
Hoito-ohjelmia on 4. Ne on suunniteltu kehotyyppin mukaan

1 – hoikka ja 4 – ylipainoinen, yleisesti ohjelma 2 tai 3 on kaikille sopiva.

Hoito alkaa painettuasi molempia START-painiketta

Hoito päättyy automaattisesti tai STOP-painikkeita painamalla. Takaisin aloitusnäyttöön pääset painamalla EXIT-painiketta oikeasta yläkulmasta.

Pro mode – kokeneelle käyttäjälle



Jos olet kokenut käyttäjä, voit käyttää Pro mode:a

Hoidon taso ja kesto säädetään samoin kuin muissakin hoidoissa

MAIN – aktivointi ja SUB – supistus / pito

Suosittelut asetukset

- Main – 4-8Hz ja 5-7sek
- Sub – 20-30Hz ja 3-5sek
- Yhteisaika 10sek

Hoito alkaa painettuasi molempia START-painiketta

Hoito päättyy automaattisesti tai STOP-painikkeita painamalla. Takaisin aloitusnäyttöön pääset painamalla EXIT-painiketta oikeasta yläkulmasta.

Pelvic Trainer – Lantiopohjanlihaksien vahvistaminen



Käytä Training mode -ohjelmalla

Istu keskelle alustaa, keskellä merkki, jonka kohdalle peräaukko

Muuta

Hoitolaitteen vaihto

Vaihtaessasi hoito kahvaa on laite kytkettävä pois päältä

Johdon liitin irttoa lukitus ruuvia kääntäen, samalla liitin työntyy ulospäin. Johdon liittimen kytkemiseen riittää, että johdon liitin on laitteen liittimen kohdalla. Kääntäessä lukitus ruuvia johdon liitin vetää itsensä laitteen liittimeen. Kun lukitus ruuvien liike loppuu, on liitin paikoillaan. Lukitus ruuvia ei tarvitse kiristää enempää kuin mitä se pyörii.

Hoidon loputtua

Jos hoito tuntuu liian voimakkaalta voit laittaa kehosi ja kahvojen väliin pyyhkeen, jolloin vaikutus pienenee

Hoidon loputtua

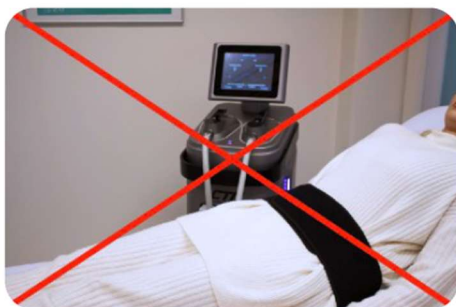
Hoidon loputtua laita kahvat takaisin telineisiin ja sammuta laite virta painikkeesta ja palauta laite takaisin sen omalle paikalle.

Jos käytit Pelvic traineria, niin laita alusta takaisin sen säilytyspaikkaan.

Turvallisuus

Toivottavasti olet tutustunut vasta-aiheisiin ennen hoitoa varaamista. Vasta-aiheet löytyvät ovesta.

- Kahvoja ei saa asettaa laitteen päälle sen ollessa käytössä.



- Älä kytke laitetta pois päältä hoitopäiden ollessa toiminnassa.



- Pään alueen hoito on kielletty



- Rintakehän alueen hoito on kielletty.



Tehoasetusten esimerkkejä

Palautumistila hoitoalueittain

Hoitoalue	Ohjelma	Teho – Naiset	Teho - Miehet
Kädet ja pohkeet		40-60%	40-70%
Vatsa		30-50%	40-60%
Pakarat		40-70%	50-80%
Reidet		50-80%	60-90%
Lantio		40-60%	40-70%
Alaselkä		30-50%	40-60%

Harjoittelutila hoitoalueittain

Hoitoalue	Ohjelma	Teho – Naiset	Teho - Miehet
Kädet ja pohkeet		50-70%	60-80%
Vatsa		60-80%	70-90%
Pakarat		50-80%	60-90%
Reidet		60-90%	60-100%
Lantio		50-70%	60-80%

Taajuudet, nämä vain Pro käyttäjälle

1-5Hz:n taajuus

saadaan harjoitettuun lihakseen tai lihasryhmään rentouttava vaikutus, parantaa paikallista verenkiertoa, parantaa hapen saantia sekä syntyy enkefaliineja, jotka nostavat kipukynnystä.

5-10Hz:n taajuus

sopii surkastuneille lihaksille herättelemään, saadaan endorfiinien erottelua, intensiivinen rentouttava vaikutus alueella, parantaa paikallista verenkiertoa, vähentää myrkyllistä aineenvaihduntaa, kudokset hapettuvat.

10-20Hz:n taajuus

supistetaan hitaita kuituja, parannetaan aerobista kapasiteettia tekemällä työtä ilman hapenpuutetta.

30-50Hz:n taajuus

harjoituksella saavutetaan korkeampi kuormitus kuin edellisellä, suurempi lihasvastus ja lisää voimantuottoa, parantaa samalla lihasten happipitoisuutta.

50-80Hz:n taajuus

lihassupistus kohdistuu nopeaan ja keskikokoiseen lihassyytteeseen, vahvistaa voimantuottoa, nopeutta ja kehittää lihaksia ilman fyysisen tai henkisen uupumuksen tunnetta.