

 **CLOUDBOOTS**

**Painehoitolaitteen käyttöohje**  
**Cloud8 ROGUE**

**TIME TO  
RECHARGE**



▶ **[WWW.CLOUDBOOTS.FI](http://WWW.CLOUDBOOTS.FI)**

## Ohjausyksikkö



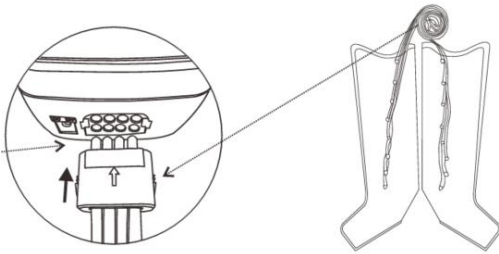
### Yleistä tietoa Cloudboots painehoitotuotteista

Cloudboots painehoitotuotteiden avulla tehostat lymfa- ja verenkiertoa, mikä nopeuttaa kuona-aineiden poistumista kropasta ja edistää esimerkiksi kovista urheilu suorituksista palautumista. Laitteet on ensisijaisesti suunniteltu urheilijoille, mutta niitä voidaan käyttää myös täsmähoitona turvonneille jaloille. Cloudboots painehoitotuotteista ovat saaneet apua mm. paljon istumatyötä tekevät tai lipödeemaa sairastavat henkilöt.

Alun perin painehoitotuotteet olivat käytössä lähinnä sairaalaympäristössä, jossa niitä käytetään verenkiertohäiriöiden ja lymfajärjestelmän sairauksien hoitoon. Sairaalaympäristöstä laitteet alkoivat rantautua käyttöön myös urheilujoukkueille, fysioterapeuteille ja yksilöurheilijoille.

## Näin pääset alkuun

1. Ennen käyttöönottoa, tarkista akun varaustaso painamalla laittamalla laitteeseen virta päälle ja koita käynnistää laite. Mikäli laite ei käynnisty, aloita lataamalla akku mukana tulevalla laitteen omalla laturilla.
2. Asenna paineletkut lahkeissa oleviin vastakappaleisiin siten, että ylimääräiset letkut ja kytkentäkappale jäävät lahkeiden yläosaan (reisien päähän). Käyttämällä mukana tulevia letkujen suojuksia, parannat visuaalista ilmettä ja suojaat letkuja. **Vinkki käyttöön;** jätä liittimet kummastakin lahkeesta sisäreiden puolelle. Näin asennettuna ne tulevat vähiten tielle käytön aikana.
3. Asenna paineletkujen "kokoojakappale" ohjausyksikköön.



4. Tarkista, että kaikki letkut ovat asianmukaisesti kytkettyinä.
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. tasolta 4) ja lisäämään painetta vähitellen. Paineen sieto on yksilöllistä. Oletusarvo laitteessa on taso 8.

taso 1-4 / 30-75 mmHg

taso 5-8 / 85-130 mmHg

taso 9-12 / 140-185 mmHg taso 13-16 / 195-240 mmHg

8. Valitse haluamasi hoitoaika painamalla + / -



- alkuperäisasetuksena hoitoajan pituutena on 30min. Voit lisätä / vähentää hoitoaikaa myös hoidon ollessa käynnissä.

9. Valitse haluamasi ohjelma painamalla



- ohjelmat on kuvattu edellisellä sivulla, oletusarvona on ohjelma A

10. Yksittäisiä kammioita voit sulkea painamalla käytössä olevien kammioden merkkivaloa

- oletusarvoisesti kaikki kammiot ovat päällä, mutta mikäli haluat sulkea kammion käytöstä tai ottaa sen takaisin käyttöön, paina ko. kammion merkkivaloa. Kun kammiota tyhjennetään tai täytetään, kyseisen kammion merkkivalo vilkkuu.

11. Paina aloita / lopeta painiketta aloittaaksesi tai lopettaaksesi hoidon



## Ohjelmat

A) **LÄMMITTELY / TAVALLINEN HIERONTA:** paine etenee kammio kerrallaan varpaista kohti lantiota. Yksittäisen kammion tyhjennys ja täyttö kerrallaan.

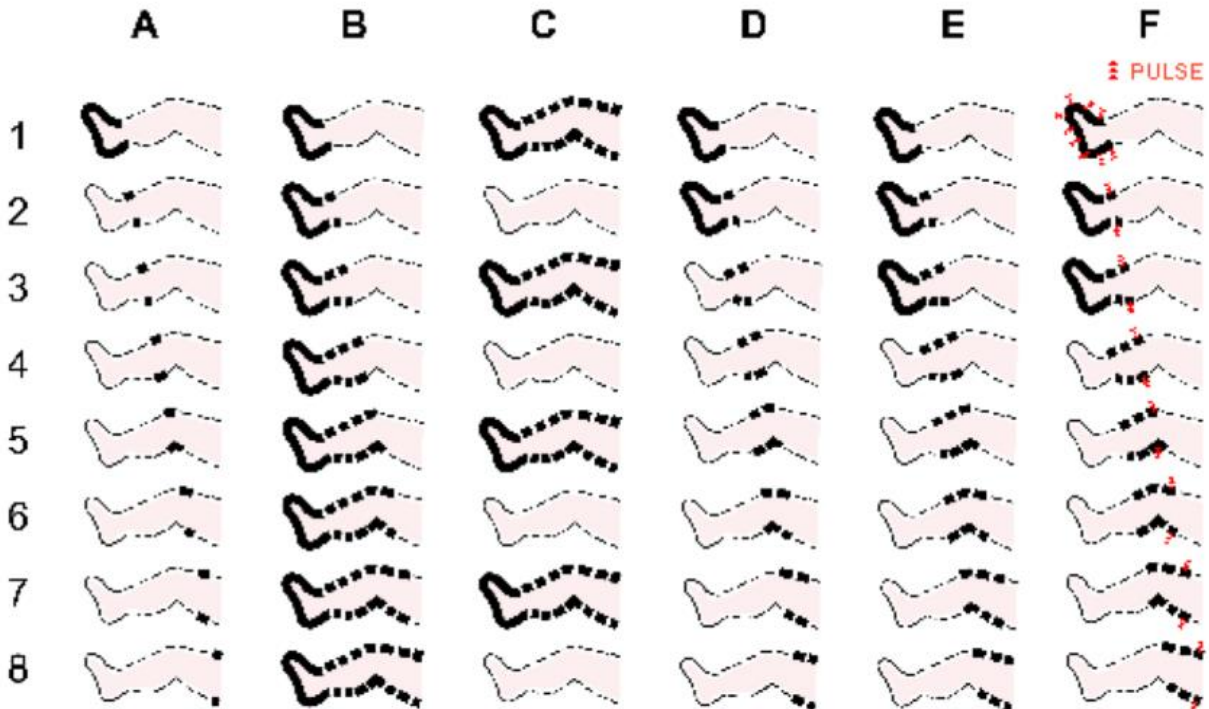
B) **LYMFAKÄSITTELY:** paine etenee varpaista kohti lantiota. Paine vapautetaan kerralla, kun kaikki kammiot ovat täynnä

C) **KOKO JALAN PURISTUS:** kaikkien kammioiden täyttö ja tyhjennys kerralla

D) **KAHDEN KAMMION HIERONTA:** paine etenee varpaista kohti lantiota, kaksi kammiota kerrallaan. Ensin täyttyvät kammiot yksi ja kaksi, joissa säilytetään paine. Tämän jälkeen paine vapautetaan kammiosta yksi, ja kammiot kolme täyttyy. Tämän jälkeen vapautetaan paine kammiosta kaksi ja kammiot neljä täyttyy. Ohjelma jatkuu tällä tavalla kammioiden 8 asti.

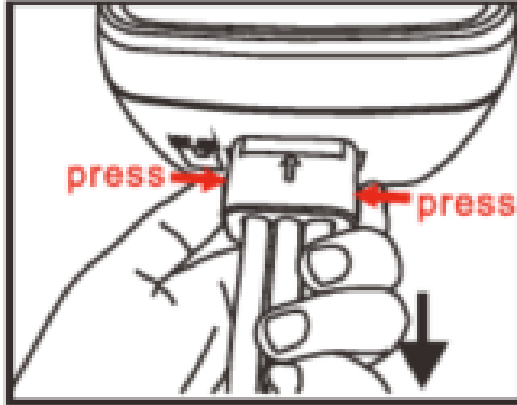
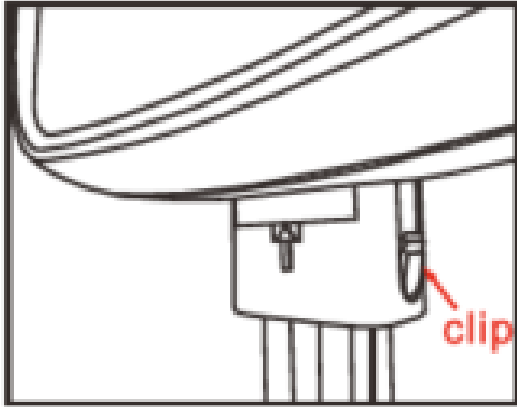
E) **KOLMEN KAMMION HIERONTA:** paine etenee varpaista kohti lantiota, kolme kammiota kerrallaan. Ensin täyttyvät kammiot yksi, kaksi ja kolme, joissa säilytetään paine. Tämän jälkeen kammiot yksi tyhjenee ja kammiot neljä täytetään. Tämän jälkeen tyhjennetään kammiot kaksi ja paineistetaan kammiot viisi. Ohjelma jatkuu tällä tavalla kammioiden 8 asti.

F) **PULSE** vastaava kuin kolmen kammion hieronta, mutta viimeiseksi täytyneestä kammiosta tulee sykähtelevää painehoitoa ennen seuraavaan kammioiden siirtymistä



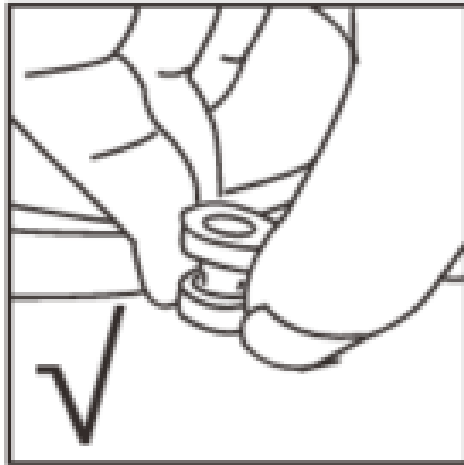
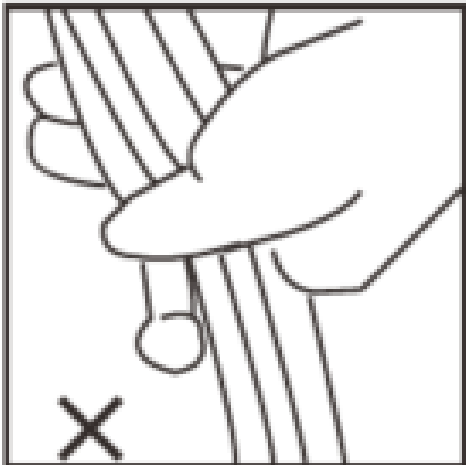
## Käytön jälkeen

Kun lopetat hoidon, irrota (tarvittaessa) letkujen kokoojakappale laitteesta vetämällä kohtisuoraan laitteesta pois päin, painaen samalla alla olevasta kuvasta selviäviä klipsejä.



Älä irrota paineletkuja turhaan lahkeista, vaan ainoastaan ohjausyksiköstä. Turha edestakainen letkujen irrotus lahkeista saattaa heikentää liittoksia. 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.



## Tuotetiedot

- Kotikäyttöön tarkoitettu ammattitason hierontalaite
- Paine säädettävissä tasoilla 1-16
- Kammioiden lukumäärä: 8 (portable)
- Cloudboots peruspaketti sisältää: pumpun ja painehoitolahkeet kumpaankin jalkaan, laturin, kantopussin sekä suomenkieliset käyttöohjeet
- Laite toimii litium akulla, jota ladataan mukana tulevalla laturilla
- Cloudboots tuotteilla on kahden vuoden takuu.

## Teknisiä tietoja:

- CE hyväksytty
- Jännite: 220V / 50Hz
- laturi: DC12.6V; 2A
- Virrankulutus: 35W
- Laitteen koko: 245x150x90mm

## 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.
- älä avaa vetoketjuja silloin kun kammioissa on painetta
- 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.*