



מדריך למשתמש

כתב ויתור

לפני השימוש במגפי הלחץ, עליך להתייעץ עם הרופא או איש מקצוע בתחום הבריאות כדי לוודא שמכשיר זה מתאים לצרכי הבריאות הספציפיים שלך.

מגפי הלחץ יכולים לתרום להתאוששות ולהקלה בשרירים, אך ייתכן שהם לא מתאימים לכולם.

המידע המסופק במדריך זה הוא למטרות חינוכיות בלבד ואין להתייחס אליו כתחליף לייעוץ רפואי מקצועי.

יש להשתמש בזהירות במגפי לחיצה ולעקוב אחר כל הוראות היצרן כדי למנוע פציעה.

מומלץ להתחיל עם פרקי זמן קצרים ולהגדיל בהדרגה את משך הזמן או העוצמה בהתאם לסבילות.

אנא הקשיבו תמיד לגוף שלכם והפסיקו את השימוש אם אתם חווים אי נוחות או תופעות לוואי.

המחבר והמוציא לאור של מדריך זה אינם אחראים לנזקים או פציעות שעלולים להיגרם משימוש במידע המסופק.

תוכן עניינים

מדריך למשתמש

- יחידת שליטה
- מדריך התחלה מהירה
- מצבי התאוששות
- לאחר השימוש
- תחזוקה
- אזהרות

היכרות

- מהם מגפי לחיצה?
- הכנה לטיפול בלחיצה
- המדע
- היתרונות
- שימוש אופטימלי
- טכניקות

מפרט טכני

יחידת השליטה במגפי הלחיצה היא המערכת המרכזית המנהלת ושולטת באלגוריתמי הלחיצה ובתהליכים לאופטימיזציה של הנתונים.

כפתור הפעלה



כיוון זמן



הגברת לחץ



הפחתת לחץ



מיקום עיסוי



גודל: 930/370 מ"מ

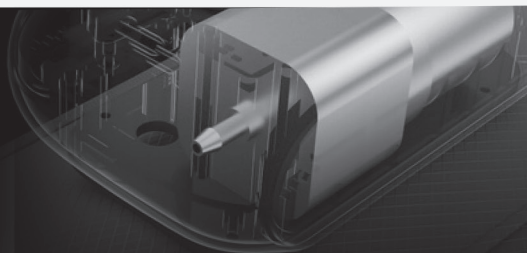
סוללה: 3200mAh

טווח לחץ: 200-50 מ"מ כסבית

זמן: 5/10/15/20/25/30 דקות

מצבים: רצף/מחזור/מלא

משאבת אוויר מובנית
וחיישן לחץ שקט



מדריך להתחלה מהירה

וודאו שיחידת השליטה טעונה במלואה לפני השימוש - סמל הסוללה צריך להיות ירוק.

1

לאחר שהיחידה טעונה במלואה, הלבישו כל תוספת וסגרו את הרוכסן עד הסוף.

2

הפעילו את היחידה על ידי לחיצה על כפתור ההפעלה.

3

בחרו את טווח הלחץ הרצוי - אנו ממליצים להתחיל ב-50 מ"מ כספית כדי להרגיל את הרגליים ללחץ.

4

בחרו את המצב הרצוי מבין רצף, מחזור ומלא

5

בחרו את הזמן הרצוי מבין 10, 20, או 30 דקות

6

מצבי התאוששות

מצבי התאוששות הם הגדרות שונות שניתן לבחור בהתאם לצרכים שלכם, כל אחת מתוכננת לשפר את התאוששות השרירים ולהקל על כאבים.

מצב רצף

מצב רצף מתחיל מכפות הרגליים, ואז מנפח בהדרגה כל תא כלפי מעלה. מצב זה נתמך במחקרים על יעילותו בהגברת הזרימה, ניקוז לימפתי, החזר ורידי והפחתת נפיחות.



מצב מחזורי

מצב מחזורי מנפח כל תא ברצף מלמטה למעלה, אידיאלי לשיפור הזרימה וניקוז יעיל של נוזלים שהצטברו. תהליך זה עוזר לשפר את זרימת הדם ולהפחית נפיחות על ידי חלוקת לחץ שיטתית לאורך האזור.



מצב מלא

מצב מלא מנפח את כל התאים בו-זמנית. מצב זה טוב להרפיית שרירים, שיפור כללי בזרימה והפגת מתח.



אנו ממליצים להתחיל בהגדרה של 50 מ"מ כספית בכל המצבים כדי להתרגל לתחושה ולהתאים בהדרגה את הלחץ.

לאחר שימוש ותחזוקה

לאחר שימוש

כינוי המנשיר לפני פתיחת הרוכסן
ודאו שיחידת השליטה כבויה לפני פתיחת רוכסן.

אזכור

תנו למגפיים להתאזר באופן טבעי או הפעילו לחץ קל להאצת התהליך.

תחזוקה

ניקוי

השתמשו במטלית יבשה או לחה לניגוב לאחר כל שימוש כדי להסיר זיעה,
לכלוך או שאריות אחרות. הקפידו שיחידת השליטה לא תיחשף למים.

אחסון

אחסנו במקום קריר ויבש הרחק מאור שמש ישיר או טמפרטורות קיצוניות.

טעינה

הימנעו מטעינת יתר של מגפי הלחיצה מכיוון שזה עלול להוביל לאובדן חיי
הסוללה.

אזהרות חשובות

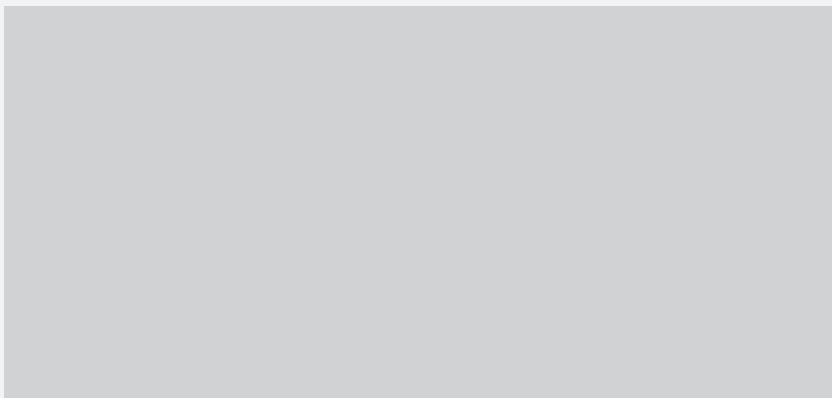
- לעולם אין לפתוח את הרוכסן כשיחידת השליטה פועלת, תמיד יש לכבות לפני הסרה.
- אין לזוז בזמן השימוש במגפי הלחיצה.
- אין להרטיב את יחידת השליטה.
- אין לנסות להפעיל לחץ חזק כדי להוציא אוויר, לחץ קל הוא הטוב ביותר.
- התייעצו עם הרופא שלכם לפני השימוש. מוצר זה אינו מיועד לאבחן, לטפל או לרפא מחלה כלשהי.

היכרות - מגפי לחיצה

מדריך להתאוששות

מגפי לחיצה אינם רק מותרות השמורות לספורטאים או חובבי בריאות; הם הופכים לחלק חיוני מאורח חיים מאוזן ומודע לבריאות. מכשירים מתקדמים אלה משתמשים בלחץ מבוקר כדי לגרות זרימת דם וניקוז לימפתי, מספקים חוויה טיפולית שהיא יעילה ומרגיעה כאחד.

מדריך זה ידגיש את היתרונות וטכניקות המפתח לשימוש במגפי לחיצה. תלמדו כיצד להפיק מהם את המרב, לתחזק אותם, ולנצל את הטכנולוגיה שהטמענו. דמיינו כלי שלא רק מסייע בהפחתת עייפות אלא גם מחייה את הרגליים וכפות הרגליים שלכם, עוזר לכם להתאושש מהר יותר ממאמץ גופני.



התאוששו מהר יותר, הרגישו טוב יותר.

מהם מגפי לחיצה?

מגפי לחיצה הם מכשיר התאוששות שרירים פופולרי בקרב ספורטאים וחובבי בריאות. עם זאת, הם עדיין לא מוכרים לציבור הרחב שיכול להפיק מהם תועלת רבה יותר.

בעיקרון, אתם נועלים את המגפיים, בוחרים את המצב הרצוי, נרגעים ונותנים לטכנולוגיה לעשות את שלה. ניפוח התאים המיועדים ועיסוי שרירי הרגליים באמצעות טיפול בלחץ. אחת הסיבות העיקריות שאנשים משתמשים במגפי לחיצה היא למטרות התאוששות או בריאות כללית.

כאשר הרגליים מודלקות, נפוחות או כואבות, מגפי הלחיצה מגבירים את זרימת הדם והניקוז הלימפתי, ובסופו של דבר מגבירים את קצב ההתאוששות שלכם.

מגפי לחיצה יכולים להיות יעילים מאוד עבור אנשים רבים מלבד ספורטאים. עובדי משרד, בעלי מקצוע ורבים אחרים גילו שמגפי לחיצה עוזרים להם ביעילות עם כאבי רגליים. אנשים שסובלים מרגליים נפוחות התעמקו במדע הלחיצה וראו תוצאות מרשימות.

הכנה לשימוש במגפי לחיצה

1 וודאו שאתם נמצאים בסביבה נוחה, בין אם בישיבה או בשכיבה.

2 לבשו בגדים נוחים כדי לשפר את החוויה והנוחות שלכם; אנו ממליצים להימנע מבגדים מגבילים.

3 ודאו שהמגפיים ממוקמים על הרגל הנכונה, כאשר יחידת השליטה ממוקמת בצד הלטרלי.

מומלץ לדעת מראש באיזה מצב, לחץ וזמן תשתמשו לפני ההפעלה. אנו ממליצים להשתמש במצב רצף, 10-15 דקות, ולחץ של 50 מ"מ כספית. זו נקודת ההתחלה הטובה ביותר אם אתם מתחילים כדי לראות כיצד הגוף שלכם מגיב לטיפול ולהתרגל אליו.

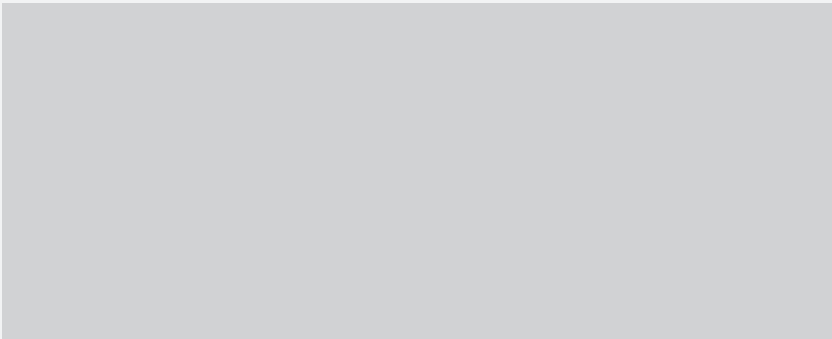
מגפי לחיצה

המדע שמאחורי

מגפי הלחץ פועלים באמצעות לחץ פנאומטי לסירוגין (IPC), המפעיל לחץ קצבי ורציף על הרגליים כדי לשפר את זרימת הדם והניקוז הלימפטי.

המגפיים מתנפחים ומתרוקנים באופן הדרגתי, החל מכפות הרגליים ועולים בהדרגה לכיוון הירכיים. לחץ רציף זה מחקה את פעולת המשאבה הטבעית של השרירים, ומסייע בהובלת הדם מהגפיים התחתונות לכיוון הלב ומשפר את החזרת הדם לוורידים.

הגברת הזרימה מסייעת בסילוק תוצרי פירוק מטבוליים, כמו חומצת חלב מהשרירים, מה שמפחית כאבים ומאיץ את ההתאוששות. בנוסף, שיפור הניקוז הלימפטי מסייע בהקלה על נפיחות (בצקת) על ידי הקלה על תנועת הנוזל הלימפטי דרך כלי הדם.



מגפי לחיצה

היתרונות

הסיבה לכך שספורטאים רבים משתמשים במגפי דחיסה היא כי הם מספקים יתרונות רבים להתאוששות, בריאות כללית ובריאות נפשית.

אבל לא רק ספורטאים יכולים להפיק תועלת מהמגפיים, אנשים כמו עובדי משרד, אחיות, נשים בהיריון ומקצועות הכוללים עמידה ממושכת יכולים לראות יתרונות בריאותיים במגפי הדחיסה.

בואו נסתכל על כמה מהיתרונות הבריאותיים שמגפי דחיסה מספקים:

שיפור זרימת הדם: מגביר אספקת חמצן וחומרים מזינים לרקמות תוך סילוק פסולת מטבולית

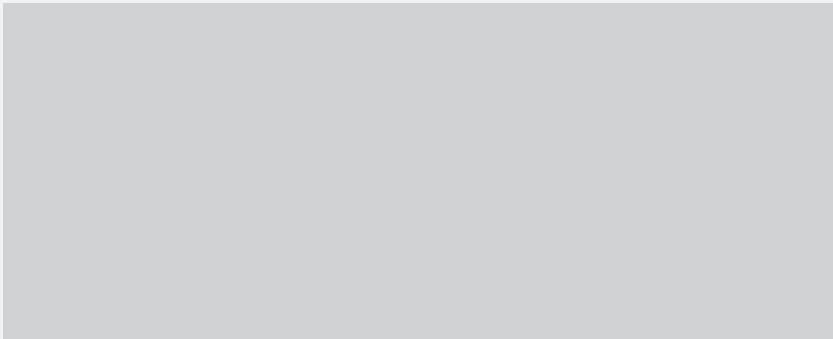
שיפור ניקוז לימפטי: הלחץ עוזר בדחיפת נוזלים חזרה ללב

הפחתת כאבי שרירים: באמצעות שיפור הזרימה והפחתת עייפות השרירים

הפחתת נפיחות: מסייע בהפחתת בצקת ברגליים

הרגעה והפחתת מתח: אפקט העיסוי יכול להיות מרגיע מאוד

שיפור גמישות: על ידי הקלה על מתיחות ושיפור זרימת הדם



איך לקבל את המקסימום ממגפי הדחיסה

שימוש אופטימלי

עקביות עם מגפי הדחיסה היא המפתח להשגת מלוא היתרונות שהם מספקים. הנה כיצד תוכלו להפיק את המרב ממגפי הדחיסה שלכם:

ביגוד

לבישת ביגוד מתאים יכולה להפוך את חווית הדחיסה לנוחה ויעילה יותר. אנו ממליצים לא ללבוש בגדים מהודקים.

שתו מים

שתו הרבה מים לפני ואחרי השימוש במגפי הדחיסה. הידרציה נאותה תומכת בזרימת דם טובה יותר ומסייעת בסילוק תוצרי פסולת מטבוליים מהשרירים.

עקביות

שימוש קבוע הוא מפתח למקסום היתרונות. בדרך כלל 10-30 דקות לאימון, פעם עד פעמיים ביום.

מתיחות

לאחר השימוש במגפי דחיסה, שילוב מתיחות יכול לשפר את התאוששות השרירים והגמישות. אפשרו מספר דקות לרגליים לחזור למצבן הטבעי, ואז בצעו מתיחות סטטיות עדינות, החזיקו כל מתיחה למשך 20-30 שניות. התמקדו באזורים מרכזיים כמו שרירי הירך האחוריים, הקדמיים והתאומים. מתיחות מסייעות להרפיית שרירים נוספת, משפרות את זרימת הדם ומפחיתות כאבים, ומשלימות את יתרונות מגפי הדחיסה. זכרו לנשום עמוק ולהימתח עד לנקודה שבה אתם מרגישים מתיחה נעימה אך לא כאב. רכות במתיחות תאפשר לשרירים להתארך בטוחה ולהשיג גמישות מוגברת.

חלק ראשון

טכניקות שימוש

התאוששות לאחר אימון

משך: השתמשו במגפי הדחיסה למשך 15-30 דקות לאחר אימון כדי להפחית כאבי שרירים ועייפות.
עוצמה: התחילו בעוצמה נמוכה והגבירו בהדרגה ככל שתתרגלו לתחושה.

חימום לפני אימון

משך: 10-15 דקות לפני האימון לשיפור זרימת הדם והכנת השרירים לפעילות.
עוצמה: השתמשו ברמת דחיסה בינונית להגברת זרימת הדם ללא אי נוחות.

הפחתת נפיחות

משך: השתמשו במגפיים למשך 20-30 דקות, במיוחד אם עמדתם הרבה על הרגליים או חוויתם נפיחות.
עוצמה: הגדרות לחץ בינוניות יכולות לסייע בניקוז נוזלים מהגפיים התחתונות, התאימו לפי הנוחות.

שיפור זרימת דם

משך: שימוש קבוע של 10-15 דקות ביום יכול לסייע בזרימת הדם הכללית.
עוצמה: התאימו לפי הנוחות והאפקט הרצוי.

הרפיה

משך: השתמשו במגפיים בזמן צפייה בטלוויזיה או קריאה למשך 20-30 דקות להרגעה והרפיה.
עוצמה: השתמשו בהגדרה עדינה להבטחת נוחות והרפיה מרבית.

חלק שני

טכניקות שימוש

התאוששות מפציעה

משך הטיפול: מומלץ להשתמש במגפי הדחיסה למשך 15-20 דקות, מספר פעמים במהלך היום. תדירות השימוש תלויה בסוג הפציעה וחומרתה, ויש להתאים אותה בהתאם להמלצות הרופא המטפל או הפיזיותרפיסט. חשוב להקשיב לגוף ולא להגזים בטיפול.

עוצמת הדחיסה: יש להשתמש בהגדרות נמוכות של לחץ כדי להימנע מהחמרת הכאב או אי הנוחות. התחילו בעוצמה הנמוכה ביותר והעלו אותה בהדרגה רק אם מרגישים בנוח.

התאוששות מנסיעות

משך הטיפול: בזמן טיסות ארוכות או נסיעות ממושכות ברכב, מומלץ להשתמש במגפי הדחיסה למשך 15-20 דקות. הטיפול מסייע במניעת תחושת כבדות, נוקשות ונפיחות ברגליים שנגרמות משיבה ממושכת. ניתן לחזור על הטיפול כל מספר שעות במהלך הנסיעה.

עוצמת הדחיסה: התאימו את העוצמה לפי רמת הנוחות האישית שלכם, החל מדחיסה עדינה ועד בינונית. המטרה היא לעודד זרימת דם ולהפחית תחושת כבדות מבלי לגרום לאי נוחות.

טיפים כלליים חשובים:

הידרציה: שתייה מרובה היא קריטית להצלחת הטיפול בדחיסה. הקפידו לשתות מים לפני, במהלך ואחרי השימוש במגפיים. הידרציה טובה מסייעת למקסם את יעילות הדחיסה ומשפרת את זרימת הדם.

עקביות: שימוש קבוע וסדיר במגפי הדחיסה הוא המפתח לראיית תוצאות משמעותיות. קבעו לעצמכם שגרת טיפולים והקפידו עליה. התוצאות הטובות ביותר מושגות כאשר משלבים את הטיפול כחלק מהשגרה היומית.

נוחות והתאמה: חשוב מאוד לוודא שהמגפיים מותאמים היטב למידותיכם ונוחים בשימוש. התאמה לקויה עלולה לגרום לאי נוחות ואף להפחית מיעילות הטיפול. בדקו את המגפיים לפני כל שימוש וודאו שאין בהם פגמים או בעיות שעלולות להשפיע על הטיפול.