

SMART CUFFS



GEBRUIKERSHANDLEIDING



WAT IS LIMB OCCLUSION PRESSURE (LOP) & UPPER OPERATIONAL PRESSURE (UOP)?

Limb Occlusion Pressure (LOP) is een druk die nodig is om de arteriële bloedstroom af te sluiten. Bovenste Operationeel Druk (UOP) is een maximale BFR-manchetdruk die voor elke gebruiker wordt bepaald door de SmartCuffs BFR manchet. De UOP is een druk die iets minder is dan LOP. De UOP wordt gebruikt om rekening te houden met druk verschillen van gebruiker tot gebruiker. Een persoonlijke druk wordt vervolgens door de SmartCuffs BFR-manchet berekend als een percentage van de UOP, normaal gesproken tussen 40% en 80%. Persoonlijke druk voor elke individuele patiënt elimineert de noodzaak om rekening te houden met manchetbreedte, ledemaatmaat of bloeddruk. Door een basis UOP vast te stellen, kunnen we weten met hoeveel we de druk moeten verminderen, zodat u nooit bij occlusie traint, wat onveilig is.

HOE VAAK MOET HET WORDEN GEMETEN?

Persoonlijke druk moet elke 2-4 weken worden gemeten. Het hoeft dus niet bij elke sessie gemeten te worden tenzij voorgeschreven door uw zorgverlener.

MET DIT SMARTCUFFS-APPARAAT GEBRUIKEN WE DE VOLGENDE INTENSITEITSNIVEAUS DIE OVEREENKOMEN MET DE VOLGENDE UOP%:

VOOR DE ARM* Laag = 30% UOP, Medium = 40% UOP en Hoog = 50% UOP

VOOR HET BEEN* Laag = 50% UOP, Medium = 65% UOP en Hoog = 80% UOP

*Operationele UOP tolerantie +/-15mmHg

SmartTools Smart Cuffs BFR-systeem



DISCLAIMER

WAARSCHUWING

- Verwijder geen schroeven en probeer niet te demonteren.
- Laad niet onbeheerd op.
- Niet onderdompelen in water en uit de buurt houden van vloeistoffen.
- Koppel de oplader los zodra de gewenste lading is bereikt. Gebruik het product niet tijdens het opladen.
- **Breng SmartCuffs nooit op alle vier de ledematen tegelijk aan.**
- Alleen voor gebruik door volwassenen. Raadpleeg uw arts voordat u dit product gebruikt.

VEILIGHEIDSINSTRUCTIES & CONTRA-INDICATIES

GEVAAR: Om het risico op elektrische schokken, brand en persoonlijk letsel te verminderen, moet dit product worden gebruikt in overeenstemming met het volgende.

- Zoals bij elk nieuw trainingsprogramma/apparaat, moet u uw arts raadplegen voordat u dit product gebruikt. Vooral als u een van de volgende aandoeningen heeft: voorgeschiedenis van diepe veneuze trombose (DVT), zwangerschap, spataderen, hoge bloeddruk, hartziekte of lymfoedeem.
- Alleen voor gebruik door volwassenen.
- Gebruik volgens de instructies in deze gebruikershandleiding.
- Als u pijn, gevoelloosheid of een beklemd gevoel/ongemak ervaart dat groter is dan 7/10, stop dan onmiddellijk met het gebruik.
- Duizeligheid en tintelingen in de handen, vingers of voeten en tenen is niet normaal. Als u last krijgt van duizeligheid, gevoelloosheid of tintelingen, probeer dan de druk te verlagen met intervallen van 10 mmHg totdat de symptomen verdwijnen. Als de symptomen aanhouden, **stop onmiddellijk het gebruik**.
- Laat de SmartCuffs-eenheid nooit onbeheerd werken of opladen.
- Breng SmartCuffs nooit op alle vier de ledematen tegelijk aan.
- Laat het SmartCuffs-apparaat niet vallen of misbruik het niet.
- Het SmartCuffs-apparaat niet veranderen of aanpassen.
- Niet onderdompelen in water.
- Onderzoek het SmartCuffs-apparaat vóór elk gebruik.
- Alleen opladen met meegeleverde oplader.

SPECIFICATIES

SmartCuffs-apparaat



SmartCuff en SmartCuffs-apparaat



SmartCuff



1. Omhoog/home-knop (één keer indrukken voor omhoog, ingedrukt houden voor thuis)
2. Enter-knop
3. Omlaag knop
4. Aan / uit knop
5. LED-scherm
6. Verbindingskoppeling
7. Micro USB-oplaadpoort
8. Slang
9. D-ring
10. Klepbeschermer
11. O-ring (zwart rubberen stuk)
12. Luchtafvoerpoort:

DE SMARTCUFFS TOEPASSEN

DE ARMMANCHET AANBRENGEN



1. Manchet aanbrengen met het logo leesbaar met ventiel aan de buitenkant van de arm. Duw de band van de manchet door de plastic D-ring (#9). Breng zo strak mogelijk aan op de bovenarm en dit zo dicht proximaal mogelijk. De onderste flap van de manchet moet onder het bovenste deel van de manchet schuiven.
2. Bevestig de koppeling (#6) door op de metalen pen te drukken. Je zou een klik moeten horen. Als er geen klik hoorbaar is, zit de pin al op zijn plaats. Bevestig de koppeling in de klep. U hoort een klik.
3. U bent klaar om het SmartCuffs-apparaat te gaan gebruiken.

* Om in geval van nood lucht uit de manchet te laten ontsnappen, drukt u op de ontluchtingspoort (#12) zonder de poort volledig af te dekken (anders blokkeert u de ontsnappende lucht). Als dit niet werkt, verwijdt u eenvoudig de manchet door deze van het klittenband los te maken.

DE BEENMANCHET AANBRENGEN



1. Manchet met het met ventiel leesbare logo aan de buitenkant van het been aanbrengen. Duw de band van de manchet door de plastic D-ring (#9). Breng zo strak mogelijk aan op het bovenbeen en dit zo dicht proximaal mogelijk. De onderste flap van de manchet moet onder het bovenste deel van de manchet schuiven.
2. Bevestig de koppeling (#6) door op de metalen pen te drukken. Je zou een klik moeten horen. Als er geen klik hoorbaar is, zit de pin al op zijn plaats. Bevestig de koppeling in de klep. U hoort een klik.
3. U bent klaar om het SmartCuffs-apparaat te gaan gebruiken.

* Om in geval van nood lucht uit de manchet te laten ontsnappen, drukt u op de ontluchtingspoort (#12) zonder de poort volledig af te dekken (anders blokkeert u de ontsnappende lucht). Als dit niet werkt, verwijdt u eenvoudig de manchet door deze van het klittenband los te maken.

GEBRUIKSAANWIJZING

WERKING VAN HET APPARAAT:

1. Terwijl uw SmartCuff(s) op de gewenste ledemaat(en) zijn aangebracht, drukt u op <Enter/Power On> knop (#2).
2. Druk op <Start Exercise> of <Update Settings>.

In Update-instellingen kunt u: <Choose Language>, <Factory Reset> of <Update Firmware>. Zie het gedeelte Firmware bijwerken op de volgende pagina voor hulp bij het bijwerken van de firmware.

3. Na het indrukken van <Start Exercise>, kiest u het lichaamsdeel: <Arm> of <Been>.
4. Kies intensiteitsniveau <Low>, <Medium>, of <High>. *Hoe hoger het intensiteitsniveau, hoe hoger de persoonlijke druk.
5. Voor de eerste sessie stelt het apparaat uw basislijndruk vast. Voor volgend gebruik zal het u vragen om: 1) Repeat Pressure 2) Recalculate Pressure.
6. Zodra de druk is ingesteld, vraagt het apparaat u om "Slang loskoppelen en beginnen met trainen".
7. Koppel de slang los door op de metalen clip te drukken die aan de koppeling is bevestigd (#5). Als u twee ledematen traint, bevestigt u de slang aan de niet-opgeblazen manchet en drukt u op <Repeat Pressure>
8. Begin met oefenen.
9. Zodra de oefening is voltooid, laat u de SmartCuff(s) leeglopen door de slang weer aan de SmartCuff(s) te bevestigen en drukt u op <Start New Session>.
10. Schakel het apparaat uit door op <Power> knop te drukken (#4).

OPLADEN

- Om ervoor te zorgen dat de batterij lang meegaat, moet u deze voor het eerste gebruik 6-8 uur volledig opladen.
- Om op te laden, sluit u het Micro-USB-uiteinde aan op de oplaadpoort (#6) en steekt u de USB-zijde van de oplaadkabel in een USB adapter. Steek de adapter in het stopcontact.
- Zodra het is ingeschakeld, bevindt de batterijstatus zich in de rechterbovenhoek van elk scherm.
- De batterij kan op elk moment worden opgeladen.
- Het wordt niet aanbevolen om de batterij leeg te maken.

TIP: Voor efficiëntie laadt u de batterij op wanneer de batterijstatus 2 streepjes aangeeft.

FIRMWARE BIJWERKEN

Volg de instructies op het scherm. Dit eerste proces gaat het gemakkelijkst met een mobiele telefoon. Sluit het scherm NOOIT af of schakel het apparaat NOOIT uit tijdens het updaten van nieuwe firmware.

1. druk op <Update Settings> op het startscherm.

2. Kies <Update Firmware>
3. Open de Wi-Fi-instellingen van de mobiele telefoon en maak verbinding met het Wi-Fi-toegangspunt dat wordt weergegeven op het SmartCuffs-apparaat.
4. Navigeer op uw telefoon naar <http://10.1.1.1>
5. Geef Wi-Fi-referenties op wanneer daarom wordt gevraagd op uw telefoon en klik op verzenden.
6. Het SmartCuffs-apparaat zal dan automatisch verbinding maken en updaten.

REINIGING, ONDERHOUD EN OPSLAG

SmartCuffs-apparaat

- Gebruik een licht vochtige doek of alcohol om het SmartCuffs-apparaat schoon te maken en droog met een zachte doek.
- Was het SmartCuffs-apparaat NIET met de hand.
- Bewaar in een koele, droge plaats.

SmartCuffs

- Gebruik alkoholspray of doekjes om de SmartCuffs schoon te maken. Je kunt de SmartCuffs ook met de hand wassen met koude zeep en water en ophangen. NIET in de droogkast doen.
- Bewaar in een koele, droge plaats.

AANBEVELING OEFENING

KRACHT EN HYPERTROFIE

Bepaal de mogelijkheid om 30 herhalingen van een oefening uit te voeren VOORAFGAAND aan het toepassen van occlusie. Dit komt neer op ongeveer 20% van je 1RM om te beginnen. Zie bijlage 1 voor het vaststellen van uw 1RM schatting. U wilt niet trainen tot u moet opgeven (onvermogen om alle herhalingen te voltooien).

DRIE HELE LICHAAMSOEFENINGEN

- **HEUPBUIGING OF SQUAT VARIATIE** (bijv. Deadlift of Barbell Squat)
- **BENCHPRESS**
- **LAT PULLDOWN**

TWEE GESOLEERDE OEFENINGEN

(dwz Biceps curl, triceps pushdown, hamstring curl, Quad-extension)

EEN SET BFR-OEFENINGEN WORDT UITGEVOERD DOOR:

- **30 HERHALINGEN UITVOEREN** (zonder opgave!). Dit moet niet te moeilijk zijn om te voltooien.
- 30-60 seconden rusten

- **15 HERHALINGEN UITVOEREN** (zonder opgave!). Dit zou een beetje moeilijk moeten zijn.
- 30-60 seconden rusten
- **15 HERHALINGEN UITVOEREN** (zonder opgave!). Dit zou wat moeilijker moeten zijn.
- 30-60 seconden rusten
- **15 HERHALINGEN UITVOEREN** (zonder opgave!). Dit zou heel moeilijk moeten zijn.
- Ga naar de volgende oefening (dwz rust 30-60 seconden)

UITHOUDINGSVERMOGEN

Bepaal uw hartslagreserve (HRR).

Werk aan de loopband, roeier, fiets, trapstepper, enz. met 30% HRR om te beginnen en de intensiteit elke week met 10% te verhogen. Meer fitte personen kunnen beginnen bij 45% van de HRR en zullen de intensiteit elke week met 10% moeten verhogen (tot 60% HRR). Een maximale manchetinflatie van 20 minuten wordt aanbevolen voor een veilige training.

PRODUCT GARANTIE

Op het SmartCuffs-apparaat, manchetten, accessoires en andere hulpstukken geldt een beperkte garantie van één jaar.

Het SmartCuffs-apparaat, manchetten, accessoires en andere hulpstukken worden gegarandeerd door Smart Tools Plus, LLC, een bedrijf uit Ohio ("SmartTools"), tegen fabricagefouten in materiaal en vakmanschap voor een periode van één jaar vanaf de datum van aankoop bij SmartTools. Indien een dergelijk defect optreedt tijdens de garantieperiode, zal SmartTools, naar eigen keuze, (a) het defect corrigeren door reparatie of door vervanging van het betreffende onderdeel of onderdeel dat defect raakt als gevolg van een dergelijk defect, zonder kosten voor onderdelen en arbeid; of (b) het apparaat vervangen door een van hetzelfde of door het huidige ontwerp.

De voorgaande garanties dekken geen normale slijtage of cosmetische schade en zijn ongeldig als het apparaat en/of de hulpstukken en andere accessoires (gezamenlijk het "product") niet worden gebruikt in overeenstemming met de gebruikershandleiding, of worden misbruikt of op enigerlei wijze zijn gewijzigd en/of zijn gerepareerd of gewijzigd door iemand anders dan een geautoriseerde servicevertegenwoordiger van SmartTools. Deze garanties sluiten uitdrukkelijk transport-, verzendings- of verzekeringskosten uit, of defecten, schade of falen als gevolg van verkeerd gebruik, misbruik, onjuist of abnormaal gebruik of verwaarlozing.

Alle vervangen onderdelen en producten worden eigendom van SmartTools. Nieuwe of gereviseerde onderdelen en producten kunnen worden gebruikt bij het uitvoeren van garantieservice. Gerepareerde of vervangen onderdelen en producten zijn alleen gegarandeerd voor de rest van de oorspronkelijke garantieperiode. Reparatie of vervanging van onderdelen en producten die na het verstrijken van de toepasselijke garantieperiode zijn gemaakt, worden in rekening gebracht.

ALGEMENE FOUTEN/PROBLEEMOPLOSSING

MAATVOERING MANCHET	Als je op de grens van twee maten zit, kies dan de kleinere maat, anders is de druk niet genoeg om te occluderen. Zorg ervoor dat de manchet strak om de ledemaat zit om een juiste berekening van de persoonlijke druk te garanderen.
TOEPASSING	Zorg ervoor dat de onderste flap onder het bovenste gedeelte van de manchet schuift.
KLEP	Druk altijd de metalen knop naar beneden bij het aanbrengen of verwijderen van de manchet
AANSLUITING	Zorg ervoor dat u een klik hoort wanneer u de koppeling aan de klep bevestigt. Als je problemen hebt met het aansluiten, kan de zwarte O-ring uitgedroogd zijn. Als dit het geval is, breng dan een kleine hoeveelheid vaseline aan op de O-ring en sluit deze opnieuw aan.
OEFENING	Oefeningen zijn bedoeld om submaximaal te zijn. Zorg ervoor dat u elke oefening voor het vooraf bepaalde aantal herhalingen kunt uitvoeren voordat u de manchetten gebruikt.
COMPRESSIESCHAAL	Ongemak of beklemming mag NOOIT hoger zijn dan 7–8/10. Als de compressieschaal een 7–8/10 overschrijdt, drukt u op de valve om lucht te laten ontsnappen totdat de druk onder een 7–8/10 daalt.
ABRUPT UITGESCHAKELD	Als het apparaat onverwachts wordt uitgeschakeld, controleert u het batterijniveau. Als het batterijniveau 1 balkje is of de "!" pictogram, heeft het apparaat niet genoeg stroom om te voltooien wat is gevraagd. Steek de stekker in de oplader en laad op.
FOUT TIJDENS INFLATIE	Controleer of de manchetten goed passen en of de luchtblaas het ledemaat volledig omsluit. Zorg ervoor dat u de onderste flap van de manchet onder de bovenste flap schuift. Zorg er ook voor dat u tijdens de UOP-berekening stil blijft staan. Elke beweging zal de druksensor verstoren en een fout veroorzaken. Tot slot, als u constant fouten krijgt in staande of zittende positie, probeer dan op uw rug te gaan liggen en probeer de UOP berekening opnieuw.