



PF PROFLEX

מדריך למשתמש

ProFlex Pro E

כתב ויתור

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

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

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

4	יחידת שליטה - מפרט טכני
5	מדריך התחלה מהירה
6	מצבי התאוששות
7	לאחר השימוש
7	תחזוקה
7	אזהרות

היכרות

8	מהם מגפי לחיצה?
10	הכנה לטיפול בלחיצה
11	המדע
12	היתרונות
13	שימוש אופטימלי
14	טכניקות

מדריך להתחלה מהירה

מפרט טכני

יחידת הבקרה והשלט במגפי הלחיצה הן המערכות המרכזיות המנהלות ושולטות באלגוריתמי הלחיצה ובתהליכים לאופטימיזציה של הנתונים.

1

וודאו שיחידת השליטה טעונה במלואה לפני השימוש

2

לאחר שהיחידה טעונה במלואה, חברו אותה למקום היעודי על המגף הימני

3

חברו את הכבל למכשיר הראשי כשהחץ כלפי מעלה, את הקצה השני חברו לשקע היעודי במגף השמאלי כשהחץ כלפי מעלה

4

בחרו את טווח הלחץ הרצוי - אנו ממליצים להתחיל ב-30 מ"מ כספית כדי להרגיל את הרגליים ללחץ

5

בחרו את המצב הרצוי מבין חמשת המצבים המוצגים בעמוד 6

6

בחרו את הזמן הרצוי מבין 15, 30 או 45 דקות



משאבת אוויר מובנית
וחיישן לחץ שקט

מצבי התאוששות



עיסוי גלי

התכנית מתוכננת ליצור תחושת עיסוי גלי. בתוכנית זו, התאים מתנפחים ברצף הדרגתי, החל מהתא התחתון ועד לתא העליון ולאחר מכן מתרוקנים. תהליך זה מדמה גל העולה במעלה הגוף.



לחיצה רציפה

התכנית מפעילה לחץ מדורג וקבוע על הגוף. תאי הניפוח מופעלים ברצף עולה - תא אחד מתנפח, ולאחר מכן התא שמעליו מתנפח ומוסיף לחץ, וכך הלאה עד לכל התאים, תהליך זה יוצר אפקט דחיסה מתמשך.



גל כפול

בתוכנית זו, זוגות של תאים מתנפחים. לדוגמה: תא 1 ותא 2, ולאחר מכן תא 3 ותא 4 מתנפחים. תוכנית ברצף, תוך יצירת לחץ מתואם ועוצמתי יותר.



לחיצה כוללת

תכנית זו מספקת דחיסה אחידה ורחבה על כל הגוף. בתוכנית זו, כל ארבעת תאי הניפוח מתנפחים בו-זמנית ויוצרים לחץ אחיד. תוכנית זו ארוכה בזמן ההתנפחות לכן יש לשים לב לעוצמת הלחיצה.



לחיצה רציפה + גל כפול

תוכנית זו משלבת את היתרונות של שתי התכניות ומתחילה ברצף לחיצות עולה, ולאחר מכן ממשיכה במצב גל כפול, או משלבת בין השיטות לסירוגין. שילוב זה מאפשר טיפול רב-שכבתי.

לאחר שימוש ותחזוקה

לאחר שימוש

כיבוי המכשיר לפני פתיחת הרוכסן
ודאו שיחידת השליטה כבויה לפני פתיחת רוכסן.

אורז

לאחר כיבוי המכשיר נתקו את את המכשיר הראשי ואת הכבל מהמגפיים להוצאה מהירה של האוויר

תחזוקה

ידי

השתמשו במטלית יבשה או לחה לניגוב לאחר כל שימוש כדי להסיר זיעה, כלוך 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

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

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 לגרום 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. דמינו 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.



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.

חומלץ לדעת מראש באיזה מצב, לחץ וזמן תשתמשו לפני ההפעלה. אנו ממליצים להשתמש במצב רצף, 15-10 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.

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

הרגעה והפחתת מתח: אפקט העיסוי יכול להיות מרגיע מאוד

שיפור גמישות: על ידי הקלה על מתיחות ושיפור זרימת הדם

שימוש אופטימלי

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

ביגוד

לבשת 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 30-10 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 בבטחה ולהשיג גמישות מוגברת.



טכניקות שימוש

התאוששות לאחר אימון

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

הרפיה

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

טכניקות שימוש

התאוששות מפציעה

משך הטיפול: 15-20 דקות, מספר פעמים ביום, בהתאם לפציעה ולהנחיית הרופא.
עוצמה: דרגות נמוכות כדי להימנע מהחמרת כאב או אי-נוחות.

התאוששות מנסיעות

משך הטיפול: להשתמש במגפיים במהלך טיסות ארוכות או נסיעות ברכב למשך 15-20 דקות, כדי למנוע נוקשות ברגליים ובצקות.
עוצמה: עדינה עד בינונית, בהתאם לרמת הנוחות שלך.

טיפים כלליים חשובים

הידרציה: להישאר עם רמת נוזלים טובה כדי למקסם את יעילות הדחיסה.
עקביות: שימוש קבוע הוא המפתח להשגת התוצאות.
נוחות: ודא/י שהמגפיים מותאמים ונוחים כדי למנוע בעיות פוטנציאליות.

proflex-il.com

אינסטגרם [proflex_il](#)

שירות לקוחות בוואטסאפ 050-85833507

שירות לקוחות במייל proflex.re@gmail.com