



Úvod o Kryoterapii

Kryoterapie je rostoucí trend nabízený sportovními lékaři, lázněmi, wellness a fyzioterapeutickými centry. Získává na popularitě díky svým blahodárným účinkům na regeneraci po cvičení, zmírnění zánětů, ekzémů, depresí, úzkostí a dalších potíží.

Cryo pochází z řeckého slova „cryo“ (κρυο) a znamená „chlad“. Kryoterapie označuje jakoukoli formu lékařské léčby, která spočívá v působení chladu. Kryoterapie se nejčastěji využívá v oblasti sportovní medicíny jako způsob regenerace svalů a úlevy od bolesti.

Hlavní doporučení

- Hlavní doporučení • Aerify Cryboots lze používat jednou nebo dvakrát denně každý den.
- Délka kryoterapeutické seance by měla být **10–20 minut**.
- Optimální teplota vody pro kryoterapii je mezi **+4 to 12°C**
- Pro návleky velikosti S/M je potřeba přibližně **6–7 litrů** vody, pro návleky velikosti L/XL minimálně **8 litrů**. Ujistěte se, že je čerpadlo z **80 %** ponořeno ve vodě.
- Jednotlivé návleky pro ošetření zranění na menší oblasti jako je (rameno, koleno, loket, kotník) vyžadují **5 litrů** vody.



Dvojitý konektor umožňuje současnou léčbu dvou osob nebo dvou částí těla najednou.



Jak používat Aerify Cryoboots?

Připravte si kbelík s ledovou vodou tak, že do něj nalijete asi **5–8 litrů** studené vody a přidáte led.

Např. Dvě nohavice velikosti L/XL vyžadují minimálně **8 litrů** vody.

Pro jednu kolenní část stačí **5 litrů**.

Přidejte 5–8 litrů studené vody.

Přidejte 0,3–1 kg ledu.

* čím více ledu, tím chladnější bude voda.

Doporučená teplota kryoterapie je +4–12 °C.

Jak používat Aerify Cryoboots?

- Připojte k čerpadlu jednu nebo dvě hadice v závislosti na tom, kolik nástavců budete používat.
- Dávejte pozor na vstup, který používáte (I nebo II).
- Ponořte čerpadlo do kbelíku s ledovou vodou a ujistěte se, že je alespoň 75–80 % čerpadla ponořeno ve vodě.
- Zavřete kbelík s ledovou vodou.



Jak používat Aerify Cryoboots?

- Vytáhněte a upravte návleky nohavic (boty), aby perfektně seděly na nohou.
- Připojte hadice k návlekům (nebo jiným určeným místům připojení – např. koleno, kotník, rameno)



- Připojte řídicí jednotku k čerpadlu pomocí kabelu USB typu C.
- Připojte napájení k řídicí jednotce.



Řídicí jednotka Aerify Cryoboots

Aktuální teplota vody °C
cirkulující v systému

Zbývajících čas
procedury v minutách

Aktivovat/
deaktivovat vstup
čerpadla «I»

Aktivovat/
deaktivovat vstup
čerpadla «II»

Stiskněte a podržte
po dobu 3 sekund,
aby se ovládací
jednotka zapnula/
vypnula.



Rychlost cirkulace vody
– úroveň 1, 2 nebo 3

Čerpadlo vstupu «I» je
zapnuté (svítí kontrolka)

Čerpadlo vstupu «II» je
zapnuté (svítí kontrolka)

Přidejte čas (min) k
proceduře

Odeberte čas (min)
procedury

Přepínání mezi třemi
rychlostmi cirkulace
vody

Přidejte stlačený vzduch do Cryoboots

- Návleky na nohy (boty) mají možnost přidat vzduchovou kompresi (60–120 mmHg) pro lepší přizpůsobení kryoterapie.
- Připojte vzduchovou pumpu ke vzduchové hadici v horní části návleků na noze a otočte ventil tak, aby byl rovnoběžný s hadicí.
- Ručně nafoukněte návleky na nohou, dokud nedosáhnete mírného stlačení.
- Uzavřete ventil otočením do křížové polohy a odpojte vzduchovou pumpu.
- Pro uvolnění tlaku po ukončení procedury otevřete oba ventily tak, že je opět otočíte paralelně k hadici.

