

# Manual Kaatsu Cycle 2.0



## COMPONENTES DO KAATSU CYCLE 2.0

- Unidade KAATSU Cycle 2.0 com prendedor de bolso removível para cinto/calça/camisa
- 2 faixas de ar KAATSU para os braços
- 2 faixas de ar KAATSU para as pernas
- 2 tubos de conexão
- Adaptador de energia
- Conector USB tipo C
- Bolsa de transporte preta

## PRECAUÇÕES

Antes de começar a usar o equipamento KAATSU, confirme o seu uso com seu médico caso você esteja nas seguintes condições: uso de medicamento contínuo, gravidez ou algum problema de saúde. Você deve sempre seguir rigorosamente os protocolos de uso do KAATSU. Para mais informações, visite [www.maxrecovery.com.br](http://www.maxrecovery.com.br). Se você tiver alguma dúvida, entre em contato com (11) 32513003.

## MÉTODO KAATSU

O treinamento com a utilização do KAATSU é um método patenteado, onde as bandas de ar KAATSU permanecem infladas. Como as bandas de ar KAATSU permanecem infladas, o uso é limitado a 10 minutos nos braços ou pernas.

## CICLO DO KAATSU

O ciclo do KAATSU é um método patenteado, onde as faixas de ar insuflam e esvaziam repetidamente 8 vezes. A inflação continua por 30 segundos e o esvaziamento por 5 segundos. Esse ciclo de pressão ativada e desativada continua por 8 repetições (etapas). Um ciclo KAATSU completo com 8 repetições tem duração de 4 minutos e 40 segundos.

## NÍVEIS DO CICLO DE KAATSU

- O KAATSU Cycle 2.0 possui 6 níveis de ciclo predefinidos.
- Os 6 níveis de ciclo são separados em GRUPO (indicado por G) e PRO (indicado por P). Veja a escala do SKU (unidades KAATSU padrão) abaixo.
- Cada nível de GRUPO (G) e PRO (P) possui um nível baixo (L), médio (M) e alto (H).
- Recomenda-se que os usuários comecem com um nível de SKU baixo e usem pressões gradualmente mais altas.
- Em cada ciclo KAATSU, a pressão aumenta 10 SKU em cada repetição. Esse aumento gradual da pressão é saudável e seguro.

### GROUP

	CYCLE	SKU	CYCLE	SKU
LOW	1	80	5	120
	2	90	6	130
	3	100	7	140
	4	110	8	150
MEDIUM	1	130	5	170
	2	140	6	180
	3	150	7	190
	4	160	8	200
HIGH	1	230	5	270
	2	240	6	280
	3	250	7	290
	4	260	8	300

### PRO

	CYCLE	SKU	CYCLE	SKU
LOW	1	180	5	220
	2	190	6	230
	3	200	7	240
	4	210	8	250
MEDIUM	1	280	5	320
	2	290	6	330
	3	300	7	340
	4	310	8	350
HIGH	1	330	5	370
	2	340	6	380
	3	350	7	390
	4	360	8	400

## FAIXAS PNEUMÁTICAS KAATSU

- Conecte os tubos ao conector nas faixas de ar KAATSU. Você deve ouvir um pequeno clique quando o conector do tubo estiver conectado corretamente às bandas de ar KAATSU. Este clique garante que a trava foi confiável.

- As faixas de ar KAATSU devem ser colocadas sobre suas roupas.
- As faixas de ar KAATSU em seus braços devem ser colocadas acima do bíceps e do tríceps e abaixo dos deltóides (músculos do ombro) perto da axila.
- As faixas de ar do KAATSU nas pernas devem ser colocadas acima do quadríceps e isquiotibiais, no alto das pernas, perto da virilha.
- As faixas de ar KAATSU devem ser colocadas confortavelmente em seus membros. Você deve colocar um dedo entre a pele e as faixas de ar KAATSU. Mas se você puder colocar dois ou mais dedos entre a pele e as faixas de ar KAATSU, convém apertar levemente as faixas de ar KAATSU.

## INICIAR E USAR O MODO DE CICLO

1. Mantenha pressionado o botão ON / OFF por 3 segundos para ativar o KAATSU Cycle 2.0.
2. CICLO aparece na tela.
3. Para usar o modo G (GROUP), pressione o botão G do KAATSU Cycle 2.0. até que apareça na tela.
4. Para usar o modo P (PRO), pressione o botão P do KAATSU Cycle 2.0. PRO até que apareça na tela.
5. Nos modos G e P, pressione o botão L na parte superior do KAATSU Cycle 2.0 para usar na configuração BAIXO.
6. Nos modos G e P, pressione o botão M na parte superior do KAATSU Cycle 2.0 para usar na configuração MÉDIO.
7. Nos modos G e P, pressione o botão H na parte superior do KAATSU Cycle 2.0 para usar na configuração ALTO.

## COMO LER OS MODOS DE CICLO

- No modo G, na configuração BAIXO, GL1 aparece pela primeira vez no primeiro passo, GL2 aparece durante o segundo passo, GL3 aparece no terceiro passo, GL4 aparece durante o quarto passo, GL5 aparece no quinto passo, GL6 aparece no sétimo passo e GL8 aparece na oitava etapa. G significa GRUPO; L significa BAIXO; os números indicam o número da etapa.
- Este mesmo padrão também é usado para as configurações MÉDIO e ALTO. Então GM1 é o primeiro passo e GM2 é o segundo passo do modo GRUPO MÉDIO. Da mesma forma, GH1 é o primeiro passo e GH2 é o segundo passo do modo GRUPO ALTO.

Este padrão também é usado para o modo PRO. Portanto, PL1 é o primeiro passo e PL2 é o segundo passo do modo PRO BAIXO. Da mesma forma, PH1 é o primeiro passo e PH2 é o segundo passo do modo PRO ALTO.

- Três dígitos seguem as configurações do modo. Esses números indicam a pressão do SKU (unidades KAATSU padrão). Portanto, GM7 200 significa que há pressão de 200 SKU no modo GRUPO MÉDIO e PH1 180 significa que há pressão de 180 SKU no modo PROFISSIONAL ALTO.

#### **MUDAR ENTRE MODOS DE CICLO**

1. Para alternar entre o modo GRUPO (G) e PRO (P), pressione G ou P com um toque breve (1 segundo).
2. Pressione BAIXO (L) ou MÉDIO (M) ou ALTO (H) para iniciar em um novo modo.

#### **MODO DE PARAGEM DO CICLO**

1. A unidade irá parar automaticamente no final da oitava repetição. Cada ciclo termina com um bipé duplo.
2. Se você deseja parar manualmente a unidade durante o ciclo KAATSU, pressione o botão ON / OFF.

#### **ALTERAR NÍVEIS DE SKU DO CICLO**

Os níveis de SKU devem permanecer como estão armazenados na unidade. No entanto, em algumas situações, você ou seu especialista KAATSU podem querer diminuir ou aumentar os níveis de SKU. Nesse caso, você pode alterar manualmente os níveis de SKU ALTO no modo GRUPO ou PROFISSIONAL.

1. Para alterar os níveis de SKU, vá para GRUPO (G) ou PRO (P).
2. Pressione o botão ALTO (H) em uma pressão longa (3 segundos) para definir um novo nível de SKU.
3. O nível de SKU predefinido piscará na tela. Por exemplo, no modo PH8, o nível de SKU predefinido é 400 SKU. Na tela, o PH8 400 aparecerá piscando.
4. Para diminuir o nível de SKU predefinido em 10 SKU, pressione o botão G e pressione o botão ON / OFF. Pressione repetidamente GROUP (G) para diminuir os níveis de SKU em mais de 10 SKU. Cada toque diminui o SKU em 10.
5. Para aumentar os níveis de SKU predefinidos em 10 SKU, pressione o botão P e pressione o botão ON / OFF.

Pressione repetidamente PRO (P) para aumentar os níveis de SKU em mais de 10 SKU. Cada toque aumentará o SKU em 10.

6. Quando atingir o nível de SKU desejado, pressione o botão H novamente para definir o novo nível de SKU.

#### **SONS**

- Os compressores emitem um som inflável quando as bandas estão sendo bombeadas com ar.  
- É normal ter um pouco de ar que sai das faixas e conectores. Nesses casos, os compressores reabastecem automaticamente à pressão apropriada com pequenas rajadas de ar, conforme necessário.

#### **ALTERAR DO CICLO AO MODO DE TREINAMENTO**

1. Para mudar do modo de ciclo do KAATSU para o modo de treinamento do KAATSU, pressione o botão ON / OFF para que a luz vermelha acenda. As luzes G e P não devem estar acesas. CICLO aparece na tela.
2. Pressione o botão BAIXO (L) por 3 segundos. TREINAMENTO aparecerá na tela.
3. Pressione PRO (P). T 15-200 aparece com o 200 piscando. T indica o modo de treinamento. 10 indica um máximo de 10 minutos para usar. 200 indica o nível do SKU no modo Treinamento.
4. Pressione o botão ON / OFF para iniciar o treinamento com o KAATSU (a 200 SKU por 10 minutos neste exemplo).
5. Para interromper o modo de treinamento KAATSU, pressione o botão ON / OFF.

#### **ALTERAR O NÍVEL DE SKU NO MODO DE TREINAMENTO**

1. Mude para o modo de treinamento KAATSU. Pressione o botão ON / OFF para que a luz vermelha acenda enquanto as luzes GROUP (G) e PRO (P) não estão acesas. CICLO aparece na tela.
2. Pressione o botão BAIXO (L) por 3 segundos. TREINAMENTO aparecerá na tela.
3. Pressione PRO (P). T 15-200 aparece com o 200 piscando. T indica o modo de treinamento. 10 indica um máximo de 10 minutos para usar. 200 indica o nível do SKU no modo Treinamento.
4. Pressione o botão ON / OFF para iniciar o treinamento com o KAATSU (a 200 SKU por 10 minutos neste exemplo).

5. Para interromper o modo de treinamento KAATSU, pressione o botão ON / OFF.

#### **ALTERAR O NÍVEL DE SKU NO MODO DE TREINAMENTO**

1. Mude para o modo de treinamento KAATSU. Pressione o botão ON / OFF para que a luz vermelha acenda enquanto as luzes GROUP (G) e PRO (P) não estão acesas. CICLO aparece na tela.
2. Pressione o botão BAIXO (L) por 3 segundos. TREINAMENTO aparecerá na tela.
3. Pressione PRO (P) por 1 segundo.
4. Pressione GRUPO (G) para diminuir o nível do SKU em 10 SKU. Pressione repetidamente GROUP (G) para diminuir os níveis de SKU em mais de 10 SKU. Cada toque diminui o SKU em 10.
5. Pressione PRO (P) para aumentar o nível do SKU em 10 SKU. Pressione repetidamente PRO (P) para aumentar os níveis de SKU em mais de 10 SKUs. Cada toque aumentará o SKU em 10.
6. Para definir um novo nível de SKU, pressione o botão ON / OFF. A unidade inflará automaticamente para o novo SKU desejado.

#### **PARAR O MODO DE TREINAMENTO**

Pressione o botão ON / OFF no modo de treinamento do KAATSU para interromper a inflação e esvaziar as faixas de ar do KAATSU.

MUDAR DO TREINAMENTO PARA O MODO DE CICLO

1. Pressione o botão BAIXO (L) por 3 segundos. A tela mudará de TREINAMENTO para CICLO.
2. Pressione GRUPO (G) ou PRO (P) e selecione BAIXO (L) ou MÉDIO (M) ou ALTO (H) para iniciar o Ciclo KAATSU.

#### **VERIFIQUE E RECARREGUE A BATERIA**

- Quatro barras no lado direito da tela indicam a duração total da bateria.  
- Quando as barras diminuem, a vida da bateria é reduzida.  
- Para recarregar a bateria, conecte o conector USB Tipo C a um laptop ou ao adaptador de energia conectado a uma tomada elétrica.

DESLIGUE O CICLO DE KAATSU 2.0

Pressione o botão ON / OFF por 3 segundos.