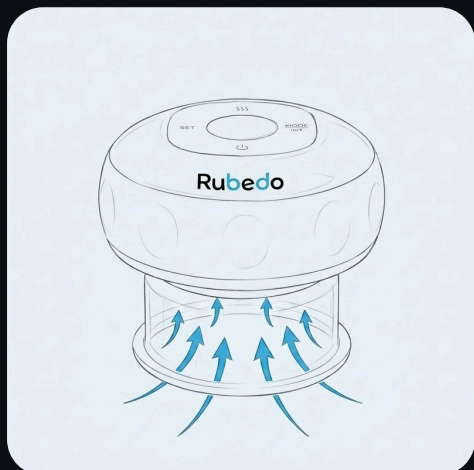


RUBEDO LIFT



INCLUIDA CON TU PEDIDO

Guía de uso zona por zona

Cómo usar tu copa en el cuello, la espalda y las piernas, con qué nivel empezar en cada zona y una rutina de siete días para que se quede en tu semana.

3 zonas

Cuello, espalda y piernas

10 minutos

Por zona, no más

7 días

Para coger el hábito

Cómo trabaja tu Rubedo Lift

Una pistola de masaje empuja hacia dentro. Tu copa hace justo lo contrario: crea un vacío suave dentro de la campana transparente, levanta la piel y el tejido de debajo, y lo suelta. El calor templado acompaña para que la zona no se resista, y el aro de luz roja te indica que la sesión está en marcha.

Desde el panel de arriba eliges el modo, la intensidad de la succión y el calor. Hay tres niveles de intensidad, y en las páginas de cada zona tienes con cuál empezar.



Las cinco reglas que no cambian nunca

- 1 Empieza siempre en el nivel más bajo**, de succión y de calor. El primer día y también el día treinta.
- 2 Si pellizca, has subido de más.** Tiene que resultarte agradable en todo momento, nunca doloroso.
- 3 Diez minutos por zona como máximo** y una sesión al día en cada zona.
- 4 Si la piel sigue marcada del día anterior**, deja descansar esa zona y trabaja otra.
- 5 Para despegarla, deja entrar aire:** presiona suavemente la piel junto al borde con un dedo hasta que se suelte sola. Nunca tires de ella con el vacío puesto.

Antes de la primera sesión

Cárgala del todo con su cable y lee la página 11, la de seguridad. Son dos minutos y es la única parte de esta guía que no es opcional.

Tres pasos, siempre en el mismo orden

El cuerpo aprende antes una secuencia que un horario. Por eso el orden no cambia, cambie la zona que cambie.

1 Prepara la zona — 1 minuto

Piel limpia y seca. Si vas a deslizarla, extiende un poco de crema o aceite corporal: sin él, la copa se engancha y tira. Busca una postura en la que la zona quede relajada, no estirada.

2 Empieza por lo bajo — 2 minutos

Succión y calor al mínimo. Colócala, deja que agarre y quédate así un par de minutos para que la zona se temple antes de trabajarla.

3 Déjala trabajar — 5 a 7 minutos

Muévela despacio, en pasadas cortas y siguiendo el músculo. Si te resulta agradable, sube un nivel; si pellizca, vuelve al anterior. Al terminar, despégala dejando entrar aire por el borde.

Deslizándola, con aceite

Pasadas lentas de pocos centímetros, siempre en la misma dirección. Es la forma más cómoda de empezar y la que menos marca deja.

Quieta, sin aceite

Sobre un punto concreto, como el nudo del trapecio. Como mucho dos minutos en el mismo sitio y con succión baja; después, muévela.

ES NORMAL

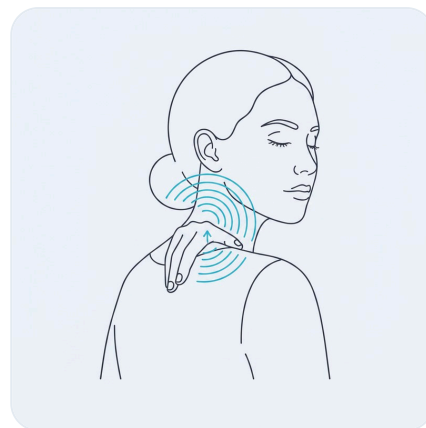
- ✓ Un círculo rosado o rojo que se va solo en unas horas o en pocos días
- ✓ Calor agradable y una tirantez suave mientras trabaja
- ✓ Un zumbido discreto del motor

PARA O BAJA UN NIVEL

- ✗ Pellizco, dolor o escozor
- ✗ Hormigueo o la zona se queda dormida
- ✗ Una marca oscura o morada: la próxima vez, menos nivel y menos rato

Cuello y trapecios

La zona que más se carga con las horas de pantalla y de móvil, y la que más se nota. También es la más delicada: aquí se empieza más suave que en ningún otro sitio.



SUCCIÓN

Nivel 1

CALOR

Bajo

TIEMPO

5 min por lado

FORMA

Deslizándola

DÓNDE SÍ

- ✓ La nuca, por detrás, bajo el nacimiento del pelo
- ✓ El trapecio: la franja entre la base del cuello y el hombro
- ✓ La parte alta de la espalda, entre el cuello y el omóplato

DÓNDE NO

- ✗ La parte delantera y los lados del cuello: la garganta, nunca
- ✗ Encima de las vértebras: siempre a un lado de la columna
- ✗ La cabeza y la cara

Cómo moverla

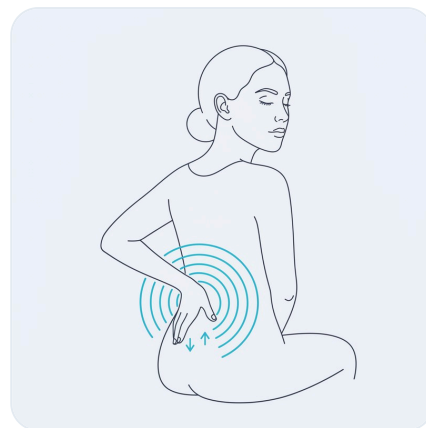
- 1 Sentada, con la espalda apoyada y el hombro caído. Si el brazo se cansa, apoya el codo en un cojín.
- 2 Pasadas cortas desde la base de la nuca hacia la punta del hombro. Siempre hacia fuera, nunca hacia la garganta.
- 3 Si encuentras el nudo, déjala quieta encima como mucho dos minutos y luego sigue deslizándolo.
- 4 Cambia de lado y dedica el mismo tiempo a los dos, aunque solo te moleste uno.

Cuándo subir de nivel

Cuando llesves una semana y el nivel 1 se te quede corto, prueba el 2. En el cuello, el 3 no hace falta.

Espalda y lumbar

La rigidez de pasar la mañana sentada o la tarde de pie se queda en la zona baja de la espalda. Es una zona más gruesa que el cuello, así que admite algo más de intensidad con el tiempo.



SUCCIÓN

Nivel 1, luego 2

CALOR

**Bajo, sube si
apetece**

TIEMPO

10 minutos

FORMA

**Deslizándola o
quieta**

DÓNDE SÍ

- ✓ La franja lumbar, a la altura de la cintura, a los dos lados de la columna
- ✓ Los músculos largos que suben junto a la columna
- ✓ La espalda media, si llegas cómoda con la mano

DÓNDE NO

- ✗ Encima de la columna: las vértebras siempre fuera de la copa
- ✗ Sobre lunares, granos o piel irritada
- ✗ Una zona que notas inflamada o recién lesionada

Cómo moverla

- 1 Sentada en el borde de la cama o en una silla sin respaldo, con la espalda recta y los pies en el suelo.
- 2 Lleva la mano atrás y apoya la copa a un lado de la columna, a la altura de la cintura.
- 3 Pasadas de arriba abajo siguiendo el músculo, unos cinco minutos por lado.
- 4 Si te cuesta llegar, tumbate de lado con las rodillas un poco dobladas: la zona se relaja y el brazo alcanza mejor.

Cuándo subir de nivel

A partir del día 6 puedes probar el nivel 2 en los últimos minutos. El 3, déjalo para cuando lleves un par de semanas y sepas bien cómo te sienta.

Muslos y gemelos

Piernas que pesan de andar arriba y abajo, de estar de pie o de no levantarte de la silla. El muslo es un músculo grande que admite más intensidad; el gemelo, bastante menos.



SUCCIÓN

Nivel 1; muslo hasta 3

CALOR

Bajo

TIEMPO

5 min por pierna

FORMA

Deslizándola, con aceite

DÓNDE SÍ

- ✓ La parte delantera y exterior del muslo
- ✓ El gemelo, por detrás, entre la rodilla y el tobillo sin llegar a ninguno de los dos

DÓNDE NO

- ✗ Varices o venas marcadas: ni encima ni al lado
- ✗ El hueco de detrás de la rodilla
- ✗ La rodilla y la espinilla: hueso, no músculo
- ✗ La cara interna del muslo, que tiene la piel más fina

Cómo moverla

- 1 Sentada en el sofá, con la pierna apoyada y la rodilla un poco doblada, para que el músculo esté suelto.
- 2 Aceite siempre: en la pierna la copa se desliza mucho mejor que en seco.
- 3 Pasadas largas y lentas de abajo arriba: del tobillo hacia la rodilla en el gemelo, de la rodilla hacia la cadera en el muslo.
- 4 Cuando acabes, si te apetece, deja las piernas en alto un par de minutos antes de levantarte.

Un día de mucho andar

Empieza por los gemelos con el nivel más bajo y termina en el muslo. Y si la pierna sigue marcada al día siguiente, ese día toca otra zona.

Niveles recomendados por zona

Hazle una foto o déjala a mano. Es el punto de partida: a partir de aquí manda lo que te resulte agradable, nunca la tabla.

ZONA	EMPIEZA	HASTA	CALOR	TIEMPO	CÓMO
Nuca	1	2	Bajo	5 min por lado, junto con el trapecio	Deslizando hacia el hombro
Trapecios	1	2	Bajo	5 min por lado	Deslizando, o quieta en el nudo 2 min como mucho
Lumbar	1	2 (3 tras dos semanas)	Bajo; sube si apetece	10 min	De arriba abajo, a los lados de la columna
Muslos	1	3	Bajo	5 min por pierna, junto con el gemelo	De la rodilla a la cadera, con aceite
Gemelos	1	2	Bajo	5 min por pierna	Del tobillo a la rodilla, con aceite

Antes de subir un nivel, tres preguntas

- 1 ¿Llevo al menos tres sesiones en esta zona con el nivel de ahora?
- 2 ¿La piel está sin marca de la última vez?
- 3 ¿Me resulta agradable ahora mismo, sin ningún pellizco?

Si las tres son sí, sube. Si alguna es no, espera: el nivel no es una meta.

Nunca en la misma zona dos días seguidos si sigue marcada

Tienes tres zonas. Si una necesita descanso, las otras dos te esperan.

Tu rutina de 7 días

Una sesión corta al día y una sola cosa nueva cada día. La semana está pensada para empezar de cero y a poca intensidad, y para terminar sabiendo cuál es tu versión.

1

CONÓCELA

Cinco minutos en un trapecio

Enciéndela antes de ponértela para oír cómo suena y ver la luz. Después, nivel 1 y calor al mínimo, cinco minutos deslizándola por el trapecio que más cargado notes. Al acabar, mira la piel: esa es tu referencia para los próximos días.

2

TU MOMENTO

Elige la hora y protégela

Repite la sesión en los dos trapecios y fíjate en cuándo lo haces: al cerrar el portátil, después de cenar, con la serie puesta. Ponte una alarma diaria a esa hora. Una decisión que tomas una vez pesa menos que una que tienes que tomar cada día.

3

NUCA

Completa la zona del cuello

Diez minutos entre nuca y trapecios, cinco por lado, deslizando siempre desde la base del cuello hacia el hombro. Hoy prueba a dejarla quieta un minuto sobre el punto más duro.

4

LUMBAR

Cambia de zona

Sentada en el borde de la cama, diez minutos en la lumbar, a los lados de la columna. Cambiar de zona también sirve para que el cuello descanse si todavía conserva algo de marca.

¿Te has saltado un día?

No vuelvas a empezar la semana: retómala donde la dejaste. Lo que crea el hábito es volver, no la racha perfecta.

Cerrando la semana

5

PIERNAS

Muslos y gemelos, con aceite

Cinco minutos por pierna, de abajo arriba, mejor por la noche y en el sofá. Si hoy has andado mucho, empieza por los gemelos.

6

UN NIVEL MÁS

Sube un nivel donde te apetezca

En la zona que más cargada tengas, haz la sesión normal y sube al nivel 2 solo los últimos tres minutos. Si pellizca, vuelves al 1 y no pasa nada.

7

DECIDE

Quédate con tu versión

Ya has probado las tres zonas, las dos formas de usarla y dos niveles. Ahora elige la rutina que vas a seguir haciendo dentro de un mes, no la más ambiciosa. Escríbela aquí:

Mi zona

Mi momento del día

Mi nivel

Mis minutos

La versión de cinco minutos, para los días malos

Nivel 1, calor bajo y cinco minutos solo en la zona que más te pida. Sin aceite y sin cambiar de lado si no quieres. Una sesión corta vale más que una saltada, siempre.

Y a partir de la segunda semana

Repite tu versión y alterna las zonas según cómo llegue el cuerpo cada día. Consulta la chuleta de la página 7 antes de subir de nivel en cualquier zona.

Cuidado de tu copa

Después de cada uso

- Limpia la campana transparente con un paño húmedo y un poco de jabón suave, y sécala bien
- Quita los restos de aceite del borde: si se acumulan, agarra peor
- No la sumerjas ni la pongas bajo el grifo: lleva electrónica dentro
- Nada de alcohol ni productos abrasivos sobre el panel

Carga y guardado

- Cárgala con el cable que viene en la caja
- No la uses mientras se está cargando
- Guárdala limpia y seca, lejos de fuentes de calor
- Si pasas una temporada sin usarla, cárgala de vez en cuando

¿Algo no va como debería?

Escríbenos a soporte@rubedosystems.com. Te contesta una persona, en español, en menos de 24 horas. Tienes 30 días para devolverla si no es para ti y 3 años de garantía legal.

¿Echas algo en falta en la caja?

Tu caja debe traer la copa masajeadora y su cable de carga. Si falta algo, responde al email de confirmación de tu pedido y lo solucionamos, sin formularios.

¿Has perdido esta guía?

El enlace del email de tu pedido es permanente. Vuelve a abrirlo cuando quieras y descárgala otra vez.

Lee esta página, por favor

Rubedo Lift es un aparato de bienestar para uso personal, no un producto sanitario. Está pensado para aliviar la sensación de tensión y ayudarte a desconectar. No sirve para diagnosticar, tratar, curar ni prevenir ninguna enfermedad, y no sustituye al fisioterapeuta ni al médico.

Consulta antes con un profesional si

- Estás embarazada
- Tomas anticoagulantes o tienes algún problema de coagulación
- Tienes varices marcadas o problemas de circulación
- Llevas marcapasos u otro dispositivo implantado
- Te han operado hace poco
- Tienes la piel frágil o poca sensibilidad en alguna zona: podrías no notar bien el calor

NO LA USES NUNCA

- ✗ Sobre heridas, quemaduras, lunares o piel irritada
- ✗ Sobre zonas inflamadas o recién lesionadas
- ✗ En la parte delantera del cuello, la cabeza o la cara
- ✗ Sobre varices o venas marcadas
- ✗ Mientras duermes

PARA Y DESPÉGALA SI

- ✗ Notas dolor, un pellizco fuerte o escozor
- ✗ Aparece hormigueo o la zona se duerme
- ✗ La piel se pone morada o sale una ampolla
- ✗ Te mareas o te encuentras mal

Uso general. Como máximo diez minutos por zona y una sesión al día en cada zona. Si la piel sigue marcada, deja descansar esa zona. Guárdala fuera del alcance de los niños y no dejes que la usen.

Nada de esta guía es consejo médico. Describe una rutina de comodidad y descanso en casa. Si algo te preocupa sobre tu salud, consúltalo con un profesional sanitario.