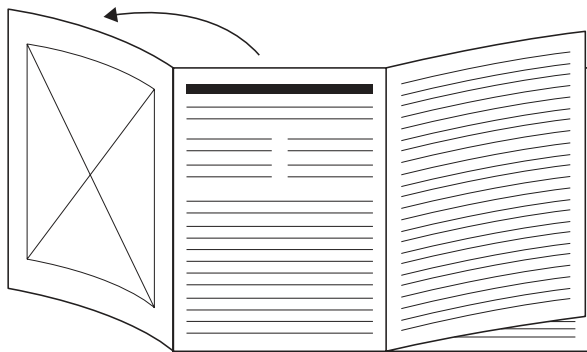




DE Digital TENS/EMS mit Wärmefunktion Gebrauchsanweisung.....	6
EN Digital TENS/EMS unit with heat function Instructions for use.....	22
FR Electrostimulateur TENS/EMS numérique avec fonction de chaleur Mode d'emploi.....	37
ES Aparato digital TENS/EMS con función de calor Instrucciones de uso	53
IT TENS/EMS digitale con funzione di riscaldamento Istruzioni per l'uso	69
RU Тренажер (TENS/EMS) для мышц с функцией подогрева Инструкция по применению.....	85
PL Cyfrowe urządzenie do elektrostymulacji mięśni i nerwów TENS/EMS z funkcją ogrzewania Instrukcja obsługi	101
SV Digital TENS/EMS med värmefunktion Bruksanvisning.....	117



DE Klappen Sie vor dem Lesen der Gebrauchsanweisung die Seite 4 aus.

EN Unfold page 4 before reading the instructions for use.

FR Dépliez la page 4 avant de lire le mode d'emploi.

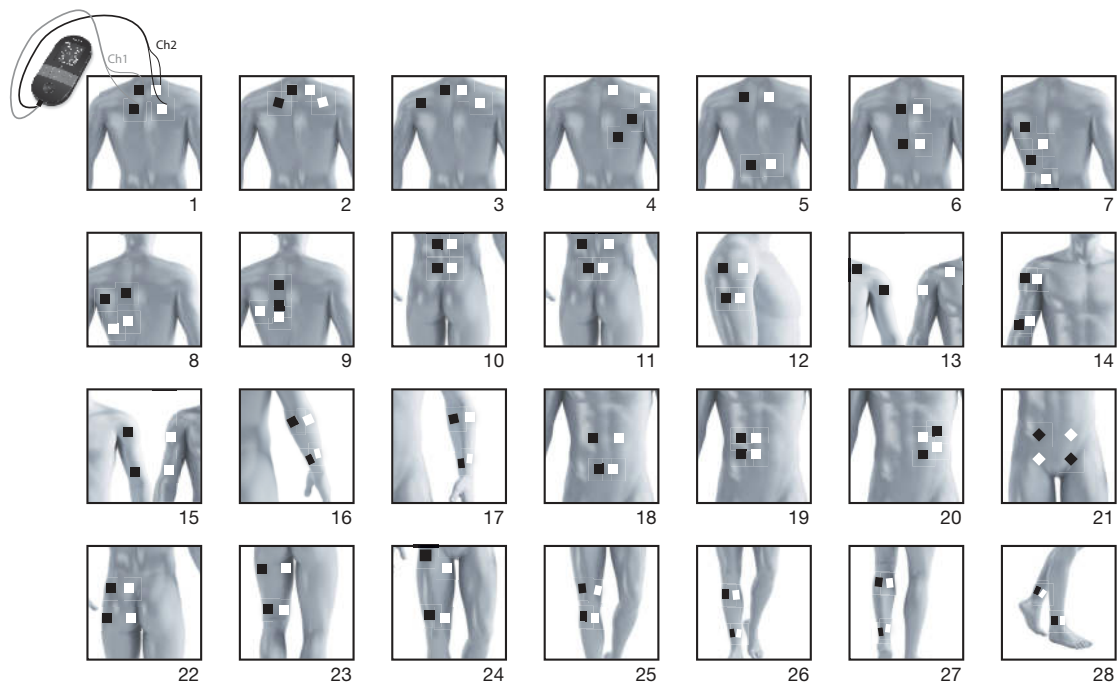
ES Despliegue la página 4 antes de leer las instrucciones de uso.

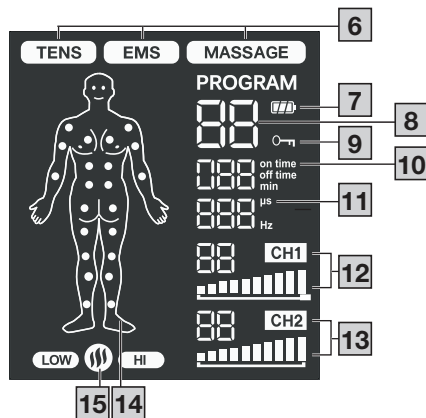
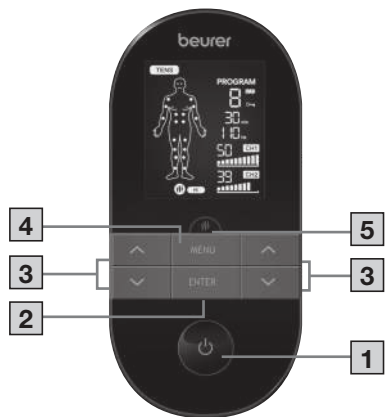
IT Prima di leggere le istruzioni per l'uso aprire la pagina 3.

RU Перед чтением инструкции по применению разложите страницу 4.

PL Przed przeczytaniem instrukcji obsługi otworzyć stronę 4.

SV Vik ut sid. 4 innan du läser bruksanvisningen.

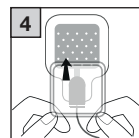
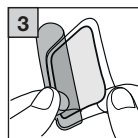
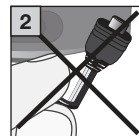
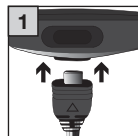




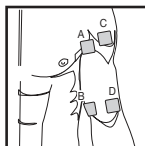
A



B



C



DEUTSCH

Inhaltsverzeichnis

1. Lieferumfang und Zubehör.....	6
2. Zum Kennenlernen	6
3. Zeichenerklärung	8
4. Wichtige Hinweise	8
5. Gerätebeschreibung	11
6. Inbetriebnahme	11
7. Anwendung	12
7.1 Hinweise zur Anwendung	12
7.2 Anwendung beginnen	12
8. Wärme	12
9. Programmübersicht	13
9.1 TENS-Programmtabelle	13
9.2 EMS-Programmtabelle	13
9.3 MASSAGE-Programmtabelle	14
10. Individualisierbare Programme	16
11. Favoritenprogramm	17
12. Therapiespeicher	18
13. Stromparameter	18
13.1 Impulsform	18
13.2 Impulsfrequenz	18
13.3 Impulsbreite	18
13.4 Impulsintensität	18
13.5 Zyklusgesteuerte Impulsparameter-Variation	18
14. Reinigung und Aufbewahrung	19
15. Entsorgung	19
16. Probleme/Problemlösungen	19
17. Ersatz- und Verschleißteile	20
18. Technische Angaben	20
19. Hinweise zu Elektromagnetischer Verträglichkeit	21
20. Garantie/Service	21



Lesen Sie diese Gebrauchsanweisung sorgfältig durch, bewahren Sie sie für den späteren Gebrauch auf, machen Sie sie anderen Benutzern zugänglich und beachten Sie die Hinweise.

1. LIEFERUMFANG UND ZUBEHÖR

Überprüfen Sie den Lieferumfang auf äußere Unversehrtheit der Kartonverpackung und auf die Vollständigkeit des Inhalts. Vor dem Gebrauch ist sicherzustellen, dass das Gerät und Zubehör keine sichtbaren Schäden aufweisen und jegliches Verpackungsmaterial entfernt wird. Benutzen Sie es im Zweifelsfall nicht und wenden Sie sich an Ihren Händler oder an die angegebene Kundendienstadresse. **A**

- A 4 x Elektroden inkl. Gel-Pads
- B 1 x EM 59 Heat Gerät
- C 1 x Anschlusskabel
- D 1 x Gürtelclip

2. ZUM KENNENLERNEN

Was ist und kann EM 59 Heat?

EM 59 Heat gehört zur Gruppe der Elektrostimulationsgeräte. Es beinhaltet vier Basisfunktionen, die kombiniert betrieben werden können:

1. Die elektrische Stimulation von Nervenbahnen (TENS)
2. Die elektrische Stimulation von Muskelgewebe (EMS)
3. Eine durch elektrische Stimulation hervorgerufene Massagewirkung
4. Die Wärmefunktion

Dazu besitzt das Gerät zwei unabhängige Stimulationskanäle und vier Elektroden. Es bietet vielseitig anwendbare Funktionen zur Erhöhung des allgemeinen Wohlempfindens, zur Schmerzlinderung, zur Erhaltung der körperlichen Fitness, Entspannung, Muskelrevitalisierung und Müdigkeitsbekämpfung. Sie können dazu entweder aus voreingestellten Programmen wählen oder diese selbst entsprechend Ihrer Bedürfnisse festlegen.

Das Wirkungsprinzip von Elektro-Stimulationsgeräten basiert auf der Nachbildung körpereigener Impulse, welche mittels Elektroden über die Haut an die Nerven- bzw. Muskelfasern weitergeleitet werden. Die Elektroden können dabei an vielen Körperpartien angebracht werden, wobei die elektrischen Reize

ungefährlich und praktisch schmerzfrei sind. Sie spüren in bestimmten Anwendungen lediglich ein sanftes Kribbeln oder Vibrieren. Die in das Gewebe gesandten elektrischen Impulse beeinflussen die Erregungsübertragung in Nervenleitungen sowie Nervenknotten und Muskelgruppen im Anwendungsgebiet.

Die Wirkung der Elektrostimulation wird in der Regel erst nach regelmäßig wiederholter Anwendung erkennbar. Am Muskel ersetzt die Elektrostimulation regelmäßiges Training nicht, ergänzt die Wirkung desselben aber sinnvoll.

Unter **TENS, der transkutanen elektrischen Nervenstimulation**, versteht man die über die Haut wirkende elektrische Anregung von Nerven. TENS ist als klinisch erwiesene, wirksame, nicht-medikamentöse, bei richtiger Anwendung nebenwirkungsfreie Methode zur Behandlung von Schmerzen bestimmter Ursachen zugelassen – dabei auch zur einfachen Selbstbehandlung. Der schmerzlindernde bzw. -unterdrückende Effekt wird unter anderem erreicht durch die Unterdrückung der Weiterleitung des Schmerzes in Nervenfasern (hierbei vor allem durch hochfrequente Impulse) und Steigerung der Ausscheidung körpereigener Endorphine, die das Schmerzempfinden durch ihre Wirkung im Zentralen Nervensystem vermindern. Die Methode ist wissenschaftlich untermauert und medizinisch zugelassen.

Jedes Krankheitsbild, das eine TENS-Anwendung sinnvoll macht, muss von Ihrem behandelnden Arzt abgeklärt werden. Dieser wird Ihnen auch Hinweise zum jeweiligen Nutzen einer TENS-Selbstbehandlung geben.

TENS ist bei folgenden Anwendungen klinisch geprüft und zugelassen:

- Rückenschmerzen, insbesondere auch Lenden- und Halswirbelsäulenbeschwerden
- Gelenkschmerzen (z.B. Kniegelenk, Hüftgelenk, Schulter)
- Neuralgien
- Regelbeschwerden bei Frauen
- Schmerzen nach Verletzungen am Bewegungsapparat
- Schmerzen bei Durchblutungsstörungen
- Chronischen Schmerzzuständen verschiedener Ursachen.

Die **elektrische Muskelstimulation (EMS)**, ist eine weit verbreitete und allgemein anerkannte Methode und findet seit Jahren in der Sport- und Rehabilitationsmedizin Anwendung. Im Sport- und Fitnessbereich wird EMS unter anderem ergänzend zum konventionellen Muskeltraining eingesetzt, um die Leistungsfähigkeit von Muskelgruppen zu erhöhen und um die Körperproportionen den gewünschten ästhetischen Ergebnissen anzupassen. Die Anwendung der EMS geht in zwei Richtungen. Zum einen kann eine gezielte

Kräftigung der Muskulatur hervorgerufen werden (aktivierende Anwendung) und zum anderen kann auch eine entspannende, erholende Wirkung (relaxierende Anwendung) erzielt werden.

Zur **aktivierenden Anwendung** gehören:

- Muskeltraining zur Erhöhung der Ausdauerleistung und/oder
- Muskeltraining zur Unterstützung der Kräftigung bestimmter Muskeln oder Muskelgruppen, um gewünschte Veränderungen der Körperproportionen zu erreichen.

Zur **relaxierenden Anwendung** gehören:

- Muskelrelaxation zur Lösung von muskulären Verspannungen
- Verbesserung bei muskulären Müdigkeitserscheinungen
- Beschleunigung der Muskelregeneration nach hoher muskulärer Leistung (z.B. nach einem Marathon).

EM 59 Heat bietet durch die **integrierte Massagetechnologie** außerdem die Möglichkeit, mit einem in Empfindung und Wirkung an eine reale Massage angelehnten Programm Muskelverspannungen abzubauen und Müdigkeitserscheinungen zu bekämpfen.

Um die Beschwerden noch angenehmer lindern zu können, bietet das EM 59 Heat zusätzlich die Möglichkeit, eine wohltuende Wärme in zwei Stufen hinzuzuschalten, mit einer Wärmeentwicklung bis maximal 43 °C.

Wärme fördert erwiesener Maßen die Durchblutung und wirkt Entspannend. Die Wärmefunktion des EM 59 Heat kann parallel zu einer Stimulation oder separat genutzt werden.

Anhand der Positionierungsvorschläge und Programmtabellen in dieser Anleitung können Sie für die jeweilige Anwendung (je nach betroffener Körperregion) und für die beabsichtigte Wirkung die Geräteeinstellung schnell und einfach ermitteln.

Durch die beiden separat justierbaren Kanäle bietet das EM 59 Heat den Vorteil, die Intensität der Impulse unabhängig voneinander auf zwei zu behandelnde Körperpartien anzupassen, zum Beispiel um am Körper beide Seiten abzudecken oder größere Gewebeareale gleichmäßig zu stimulieren. Die individuelle Intensitätseinstellung jedes Kanals ermöglicht es Ihnen außerdem, gleichzeitig zwei verschiedene Körperpartien zu behandeln, wodurch eine Zeitersparnis gegenüber einer sequentiellen Einzelbehandlung erreicht werden kann.

3. ZEICHENERKLÄRUNG

Auf dem Gerät, in der Gebrauchsanweisung, auf der Verpackung und auf dem Typschild des Geräts werden folgende Symbole verwendet:

	WARNUNG Bezeichnet eine möglicherweise drohende Gefahr. Wenn sie nicht gemieden wird, können Tod oder schwerste Verletzungen die Folge sein.
	VORSICHT Bezeichnet eine möglicherweise drohende Gefahr. Wenn sie nicht gemieden wird, können leichte oder geringfügige Verletzungen die Folge sein.
	Produktinformation Hinweis auf wichtige Informationen
	Anleitung beachten Vor Beginn der Arbeit und /oder dem Bedienen von Geräten oder Maschinen die Anleitung lesen
	Gerät geschützt gegen Fremdkörper $\geq 12,5$ mm und gegen schräges Tropfwasser
	Seriennummer
	Anwendungsteil Typ BF
	Entsorgung gemäß Elektro- und Elektronik-Altgeräte EG-Richtlinie – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment)
	Schadstoffhaltige Batterien nicht im Hausmüll entsorgen
	CE-Kennzeichnung Dieses Produkt erfüllt die Anforderungen der geltenden europäischen und nationalen Richtlinien.
	Hersteller
	Effektive Ausgangswerte über 10mA gemittelt über jedes 5-Sek. Intervall können vom Gerät abgegeben werden

	Kennzeichnung zur Identifikation des Verpackungsmaterials. A = Materialabkürzung, B = Materialnummer: 1-7 = Kunststoffe, 20-22 = Papier und Pappe
	Produkt und Verpackungskomponenten trennen und entsprechend der kommunalen Vorschriften entsorgen.
	Temperaturbereich
	Feuchtigkeitsbereich
	Das Gerät darf nicht von Personen mit medizinischen Implantaten (z.B. Herzschrittmacher) verwendet werden. Andernfalls kann deren Funktion beeinträchtigt sein.
	Artikelnummer
	Importeur Symbol
	Typennummer
	Autorisierter Vertreter in der Europäischen Gemeinschaft

4. WICHTIGE HINWEISE

Eine Anwendung des Gerätes ersetzt keine ärztliche Konsultation und Behandlung. Befragen Sie bei jeder Art von Schmerz oder Krankheit deshalb immer zunächst Ihren Arzt!

WARNUNG

Um gesundheitlichen Schäden vorzubeugen ist in folgenden Fällen von der Anwendung des Digital EMS/TENS dringend abzuraten:

- Bei implantierten elektrischen Geräten (wie z.B. Herzschrittmachern)
- Bei Vorhandensein von metallenen Implantaten
- Bei Insulinpumpenträgern
- Bei hohem Fieber (z.B. $> 39^{\circ}\text{C}$)



- Bei bekannten oder akuten Herzrhythmusstörungen und anderen Erregungsbildungs- und Leitungsstörungen am Herzen
- Bei Anfallsleiden (z.B. Epilepsie)
- Bei einer bestehenden Schwangerschaft
- Bei vorliegenden Krebserkrankungen
- Nach Operationen, bei denen verstärkte Muskelkontraktionen den Heilungsprozess stören könnten
- Eine Anwendung in der Nähe des Herzens muss unterbleiben. Stimulationselektroden dürfen an keiner Stelle des vorderen Brustkorbs (durch Rippen und Brustbein gekennzeichnet) angewandt werden, insbesondere nicht an beiden großen Brustmuskeln. Hier kann es das Risiko von Herzkammerflimmern erhöhen und einen Herzstillstand herbeiführen.
- Am knöchernen Schädel, im Bereich des Mundes, des Rachenraumes oder des Kehlkopfes
- Im Bereich des Halses/Halsschlagader
- Im Bereich der Genitalien
- Auf akut oder chronisch erkrankter (verletzter oder entzündeter) Haut, (z.B. bei schmerzhaften und schmerzlosen Entzündungen, Rötungen, Hautausschlägen (z.B. Allergien), Verbrennungen, Prellungen, Schwellungen und offenen sowie sich im Heilungsprozess befindliche Wunden, an Operationsnarben die in der Heilung begriffen sind)
- In Umgebungen mit hoher Feuchtigkeit wie z.B. im Badezimmer oder beim Baden oder Duschen
- Nicht nach Alkoholkonsum verwenden
- Bei einem gleichzeitigen Anschluss an ein Hochfrequenz-Chirurgiegerät.
- Bei akuten oder chronischen Erkrankungen des Magen-Darm-Trakts.
- Die Stimulation sollte nicht über oder durch den Kopf, direkt auf den Augen, unter Abdeckung des Mundes, auf der Vorderseite des Halses (insbesondere an der Halsschlagader) oder mit auf der Brust und dem oberen Rücken oder das Herz kreuzend angebrachten Elektrodenflächen angewendet werden.



Halten Sie vor einer Anwendung des Geräts Rücksprache mit Ihrem behandelnden Arzt bei:

- Akuten Erkrankungen, insbesondere bei Verdacht oder Vorliegen von Bluthochdruckerkrankungen, Blutgerinnungsstörungen, Neigung zu thrombo-embolischen Erkrankungen sowie bei bösartigen Neubildungen

- Allen Hauterkrankungen
- Nicht abgeklärten chronischen Schmerzzuständen unabhängig von der Körperregion
- Diabetes
- Allen Sensibilitätsstörungen mit reduziertem Schmerzempfinden (wie z.B. Stoffwechselerkrankungen)
- Gleichzeitig durchgeführten medizinischen Behandlungen
- Mit der Stimulationbehandlung auftretenden Beschwerden
- Beständigen Hautreizungen aufgrund von langzeitiger Stimulation an der gleichen Elektrodenstelle.

▲ VORSICHT

Verwenden Sie das Digital EMS/TENS ausschließlich:

- Am erwachsenen Menschen
- Für den Zweck, für den es entwickelt wurde und auf die in dieser Gebrauchsanweisung angegebene Art und Weise. Jeder unsachgemäße Gebrauch kann gefährlich sein
- Zur äußerlichen Anwendung
- Mit den mitgelieferten und nachbestellbaren Original-Zubehörteilen, ansonsten erlischt der Garantieanspruch

VORSICHTSMASSNAHMEN:

- Entfernen Sie die Elektroden stets mit mäßigem Zug von der Haut, um im seltenen Fall einer hochempfindlichen Haut Verletzungen zu vermeiden.
- Halten Sie das Gerät von Wärmequellen (Heizgeräte wie z.B. Trocknern oder Backöfen) fern und verwenden Sie es nicht in der Nähe (~1 m) von Kurz- oder Mikrowellengeräten (z.B. Handys), da dies zu unangenehmen Stromspitzen führen kann.
- Setzen Sie das Gerät nicht direkter Sonne oder hohen Temperaturen aus.
- Schützen Sie das Gerät vor Staub, Schmutz und Feuchtigkeit.
- Das Gerät niemals in Wasser oder andere Flüssigkeiten tauchen.
- Das Gerät ist zur Eigenanwendung geeignet.
- Die Elektroden dürfen aus hygienischen Gründen nur bei einer Person angewendet werden.
- Sollte das Gerät nicht korrekt funktionieren, sich Unwohlsein oder Schmerzen einstellen, brechen Sie die Anwendung sofort ab.
- Zum Entfernen oder Versetzen von Elektroden zuvor das Gerät bzw. den zugehörigen Kanal abschalten, um ungewollte Reize zu vermeiden.

- Modifizieren Sie keine Elektroden (z.B. durch Beschchnitt). Dies führt zu höherer Stromdichte und kann gefährlich sein (max. empfohlener Ausgangswert für die Elektroden 9 mA/cm², eine effektive Stromdichte über 2 mA/cm² bedarf der erhöhten Aufmerksamkeit).
- Nicht im Schlaf, beim Führen eines Kraftfahrzeuges oder gleichzeitigem Bedienen von Maschinen anwenden.
- Nicht anwenden bei allen Tätigkeiten, bei denen eine unvorhergesehene Reaktion (z.B. verstärkte Muskelkontraktion trotz niedriger Intensität) gefährlich werden kann.
- Achten Sie darauf, dass während der Stimulation keine metallischen Objekte wie Gürtelschnallen oder Halsbänder in Kontakt mit den Elektroden gelangen können. Sollten Sie im Bereich der Anwendung Schmuck oder Piercings (z.B. Bauchnabelpiercing) tragen, müssen Sie diese vor dem Gebrauch des Gerätes entfernen, da es sonst zu punktuellen Verbrennungen kommen kann.
- Halten Sie das Gerät von Kindern fern, um eventuellen Gefahren vorzubeugen.
- Verwechseln Sie die Elektrodenkabel mit den Kontakten nicht mit Ihren Kopfhörern oder anderen Geräten und verbinden Sie die Elektroden nicht mit anderen Geräten.
- Benutzen Sie dieses Gerät nicht gleichzeitig mit anderen Geräten, die elektrische Impulse an Ihren Körper abgeben.
- Nicht anwenden in der Nähe leicht entzündlicher Stoffe, Gase oder Sprengstoffe.
- Die tatsächliche Temperatur kann aufgrund des Hautzustands, des Alters, der Schmerzstelle etc. variieren.
- Sollte sich die Wärme zu heiß anfühlen, stoppen Sie die Behandlung umgehend. Sie können die TENS-, EMS- oder Massage Behandlung ohne Wärmefunktion fortsetzen.
- Führen Sie die Anwendung in den ersten Minuten im Sitzen oder Liegen durch, um in den seltenen Fällen vagaler Reaktion (Schwächegefühl) nicht unnötiger Verletzungsgefahr ausgesetzt zu sein. Stellen Sie bei Eintreten eines Schwächegefühls sofort das Gerät ab und legen Sie die Beine hoch (ca. 5–10 Min.).
- Eine Vorbehandlung der Haut mit fettenden Cremes oder Salben wird nicht empfohlen, der Gel-Pad-Verschleiß ist hierdurch stark erhöht bzw. kann es auch hier zu unangenehmen Stromspitzen kommen.
- Dieses Gerät ist nicht dafür bestimmt, durch Kinder oder Personen mit eingeschränkten physischen, sensorischen (z.B. Schmerzunempfindlichkeit)

oder geistigen Fähigkeiten oder mangels Erfahrung und/oder mangels Wissen benutzt zu werden. Es sei denn, sie werden durch eine für Ihre Sicherheit zuständige Person beaufsichtigt oder erhalten von ihr Anweisungen, wie das Gerät zu benutzen ist.

- Wenn die Klebefähigkeit der Gel-Pads nachlässt, ersetzen Sie diese bitte umgehend. Benutzen Sie das Gerät erst wieder mit neuen Gel-Pads. Andernfalls könnte die ungleichmäßige Haftung der Gel-Pads zu Hautverletzungen führen. Tauschen sie die Gel-Pads spätestens nach 20 Anwendungen gegen neue Gel-Pads aus.

Beschädigung

- Benutzen Sie das Gerät bei Beschädigungen nicht und wenden Sie sich an Ihren Händler oder an die angegebene Kundendienstadresse.
- Zur Gewährleistung der wirkungsvollen Funktion des Gerätes sollte es nicht fallengelassen oder zerlegt werden.
- Überprüfen Sie das Gerät auf Anzeichen von Abnutzung oder Beschädigung. Falls Sie solche Anzeichen finden oder falls das Gerät unsachgemäß benutzt wurde, müssen Sie es vor erneuter Benutzung zum Hersteller oder Händler bringen.
- Schalten Sie das Gerät sofort aus, wenn es defekt ist oder Betriebsstörungen vorliegen.
- Versuchen Sie in keinem Fall, das Gerät selbstständig zu öffnen und/oder zu reparieren. Lassen Sie Reparaturen nur vom Kundendienst oder autorisierten Händlern durchführen. Bei Nichtbeachten erlischt die Garantie.
- Der Hersteller haftet nicht für Schäden, die durch unsachgemäßen oder falschen Gebrauch verursacht wurden.

Hinweise zum Umgang mit Akkus

▲ WARNUNG

- **Explosionsgefahr! Brandgefahr!** Nichtbeachtung der genannten Punkte kann zu Personenschäden, Überhitzung, Auslaufen, Entlüftung, Bruch, Explosion oder Feuer führen.
- Zum Laden immer das richtige oder mitgelieferte Ladekabel/Ladegerät/Netzteil verwenden.
- Dauerhaftes Laden oder eine Überladung vermeiden. Den Stecker des Ladegeräts ziehen, wenn es aufgeladen ist.
- Das Gerät unter Aufsicht laden und dabei auf Hitzeentwicklung, Deformierung und Ausgasung achten. Im Zweifelsfall Ladevorgang abbrechen.

- Defekte Batterien/Ladekabel/Ladegerät nicht mehr verwenden und schnellstmöglich ordnungsgemäß entsorgen (s. Kapitel „Entsorgung“).
- Das Gerät oder Batterien nicht ins Feuer werfen.
- Das Gerät oder Batterien niemals zwangsentladen, erhitzen, zerlegen, öffnen, zerkleinern, deformieren, einkapseln, modifizieren oder Stößen aussetzen.
- Niemals Batterien und die Anschlüsse des batteriebetriebenen Geräts kurzschließen.
- Das Gerät oder Batterien vor direkter Sonneneinstrahlung, Regen, Hitze und Wasser schützen.
- Werden Batterien einer Umgebung mit extrem hohen Temperaturen oder extrem niedrigem Luftdruck ausgesetzt, kann dies zu einer Explosion oder zum Auslaufen von entflammenden Flüssigkeiten und Gasen führen.
- Wenn Flüssigkeit aus einer Batterie mit Haut oder Augen in Kontakt kommt, die betroffene Stelle mit Wasser auswaschen und ärztliche Hilfe aufsuchen.

HINWEIS

- Dieses Gerät enthält eine Batterie, die nicht austauschbar ist. Wenn eine Batterie das Ende ihrer Lebensdauer erreicht hat, muss das Gerät ordnungsgemäß entsorgt werden (s. Kapitel „Entsorgung“).

5. GERÄTEBESCHREIBUNG

Tasten:

Die zugehörigen Zeichnungen sind auf Seite 4 abgebildet.

1 Taste EIN/AUS 

2 Taste **ENTER**

3 Einstelltasten (**Ch1**  **Ch2**  links, **Ch2**  rechts)

4 Taste **MENU**

5 Heat Taste 

Display (Vollanzeige):

6 Menü **TENS** / **EMS** / **MASSAGE**

7 Batteriestand

8 Programmnummer

9 Tastensperre

10 Timer-Funktion (Anzeige Restlaufzeit)

12 Impulsintensität Kanal 1 **Ch1**

14 Wärmefunktion Niedrig/Hoch **LOW** / **HI**

11 Anzeige Frequenz (Hz) und Pulsbreite (µs)

13 Impulsintensität Kanal 2 **Ch2**

15 Elektrodenpositionierungsanzeige

6. INBETRIEBNAHME

Bevor Sie das EM 59 Heat das erste Mal in Betrieb nehmen, müssen Sie es zuerst für mindestens 4 Stunden aufladen. Gehen Sie dazu wie folgt vor:

1. Verbinden Sie das USB-Ladekabel mit einem Netzadapter (Ausgangsspannung max. 5V/2A) und dem EM59 Heat
2. Stecken Sie anschließend den Netzadapter in eine geeignete Steckdose.
3. Alternativ können Sie das Gerät auch über Ihren Computer/Laptop aufladen. Verbinden Sie dazu das USB-Ladekabel mit dem Gerät und dem USB-Anschluss Ihres Computers/Laptops. Während das Gerät geladen wird ist keine Anwendung möglich.
4. Drehen Sie den Gürtelclip bei Bedarf auf.
5. Führen Sie die Stecker des Anschlusskabels in die Buchse auf der Unterseite des Gerätes ein **B1**.
6. Nicht an den Leitungen ziehen, drehen oder diese scharf knicken **B2** (Abb. 4).
7. Bringen Sie jetzt die mitgelieferten Gel-Pads auf die Elektroden auf. Entfernen Sie vorsichtig einen der Schutzfilme **B3** (Abb. 5).

Bringen Sie den Gel-Pad sorgfältig auf den Elektroden an und ziehen Sie vorsichtig den Schutzfilm ab **B4** (Abb. 6). Achten Sie darauf, dass der Rand des Gel-Pads nicht über die Elektrode übersteht. Leicht schräg angebrachte Gel-Pads haben keine Auswirkung auf die Funktion.

⚠ WARNUNG

Ziehen Sie den Schutzfilm vorsichtig und langsam ab. Stellen Sie sicher, dass das selbsthaftende Gel-Pad nicht beschädigt ist, da durch Schäden oder Unebenheiten am Gel-Pad eventuell Hautirritationen verursacht werden.

7. ANWENDUNG

7.1 Hinweise zur Anwendung

- Wird das Gerät 1 Minute lang nicht verwendet, schaltet es sich automatisch ab (Abschaltautomatik). Bei erneutem Einschalten erscheint der LCD-Bildschirm der Menüauswahl, wobei das zuletzt verwendete Menü blinkt.
- Wird eine zulässige Taste gedrückt, erklingt ein kurzer Signalton, beim Drücken einer unzulässigen Taste werden zwei kurze Signaltöne ausgegeben.
- Sie können die Stimulation jederzeit durch kurzes Drücken der EIN/AUS-Taste  unterbrechen (Pause). Zur Fortsetzung der Stimulation drücken Sie erneut kurz die EIN/AUS-Taste  und stellen Sie die gewünschte Impulsintensität neu ein.

7.2 Anwendung beginnen

Schritt 1: Suchen Sie sich aus den Programmtabellen (siehe Kapitel „Programmübersicht“) ein für Ihre Zwecke geeignetes Programm aus.

Schritt 2: Platzieren Sie die Elektroden im gewünschten Zielbereich (Platzierungsvorschläge siehe Kapitel „Hinweise zur Elektrodenplatzierung“) und verbinden Sie diese mit dem Gerät.

Schritt 3: Drücken Sie die EIN/AUS-Taste , um das Gerät einzuschalten.

Schritt 4: Navigieren Sie durch Drücken der **MENU**-Taste durch die Menüs **TENS** **EMS** **MASSAGE** und bestätigen Sie Ihre Wahl mit der **ENTER**-Taste.

Schritt 5: Wählen Sie mit den **▲/▼**-Einstelltasten Ihre gewünschte Programmnummer und bestätigen Sie Ihre Wahl mit der **ENTER**-Taste. Beim Start der Stimulationsbehandlung ist die Impulsintensität von **Ch2** und **Ch2** standardmäßig auf 00 gestellt. Es werden noch keine Impulse an die Elektroden gesendet.

Schritt 6: Wählen Sie mit den linken und rechten **▲/▼**-Einstelltasten jeweils für **Ch1** und **Ch2** Ihre gewünschte Impulsintensität. Die Anzeige der Impulsintensität im Display passt sich entsprechend an. Befindet sich das Programm in einer Pause-Phase, kann die Intensität nicht erhöht werden.

Schritt 7: Mit der Wärmefunktionstaste können Sie die Wärmefunktion aktivieren. Mit dem ersten Tastendruck aktivieren Sie die niedrige Wärmestufe, mit

dem zweiten Tastendruck die hohe Wärmestufe und mit dem dritten Tastendruck deaktivieren Sie die Wärmefunktion.

ALLGEMEINE INFORMATION

Wenn Sie zum vorherigen Auswahlménú zurückkehren möchten, drücken Sie die **MENU**-Taste. Sie können durch langes Drücken der **ENTER**-Taste die einzelnen Einstellungsschritte überspringen und direkt mit der Stimulationsbehandlung beginnen.

Tastensperre

Sperrung der Tasten, um ein unbeabsichtigtes Drücken der Tasten zu vermeiden.

1. Um die Tastensperre zu aktivieren, halten Sie die **ENTER** Taste ca. 3 Sekunden lang gedrückt bis Sie das  Symbol im Display sehen.
2. Um die Tastensperre zu deaktivieren, drücken Sie erneut die **ENTER** Taste ca. 3 Sekunden lang bis das  Symbol im Display erlischt.

Anwendung pausieren

Sie können die Stimulation jederzeit durch kurzes Drücken der EIN/AUS-Taste  unterbrechen (Pause). Zur Fortsetzung der Stimulation drücken Sie erneut kurz die EIN/AUS-Taste  und stellen Sie die gewünschte Impulsintensität neu ein.

8. WÄRME

Das EM59 Heat besitzt zusätzlich zu den TENS/EMS/Massage Programmen zwei Wärmestufen, die bei allen Programmen bei Bedarf aktiviert werden können, siehe Kapitel "Anwendung beginnen". Die Wärme, welche durch die Gelpads abgegeben wird, entspannt den Muskel und verbessert die Durchblutung. Sie können die erste Stufe der Wärmefunktion durch drücken der Heat Taste aktivieren. Warten Sie danach zunächst einen Moment ab, bis die Temperatur nicht mehr ansteigt. Sollte Ihnen die Temperatur zu niedrig sein, können Sie mit einem weiteren Drücken der Heat Taste die zweite Stufe der Wärmefunktion aktivieren. Wenn Sie die Wärmefunktion deaktivieren möchten, können Sie durch ein erneutes Drücken der Heat Taste die Wärmefunktion wieder deaktivieren.

Sollten Sie die Wärmefunktion separat nutzen wollen, ohne eine zusätzliche Stimulation, gehen Sie wie folgt vor:

Schritt 1: Platzieren Sie die Elektroden im gewünschten Zielbereich. (Platzierungsvorschläge siehe Kapitel „Hinweise zur Elektrodenplatzierung“) und verbinden Sie diese mit dem Gerät.

Schritt 2: Drücken Sie die EIN/AUS-Taste, um das Gerät einzuschalten.

Schritt 3: Drücken Sie die Heat Taste um in die Heat Einstellung zu gelangen

Schritt 4: Wählen Sie mit den Δ/V -Einstelltasten Ihre gewünschte Behandlungsdauer und bestätigen Sie Ihre Wahl mit der ENTER Taste.

Schritt 5: Drücken Sie erneut die Heat Taste um die erste Stufe der Wärmefunktion einzuschalten. Warten Sie danach zunächst einen Moment ab bis die Temperatur nicht mehr ansteigt. Sollte Ihnen die Temperatur zu niedrig sein, können Sie mit einem weiteren Druck auf die Heat Taste die zweite Stufe der Wärmefunktion aktivieren.

9. PROGRAMMÜBERSICHT

Das Digital EMS/TENS verfügt insgesamt über 70 Programme:

- 15 TENS-Programme
- 35 EMS-Programme
- 20 MASSAGE-Programme

Bei allen Programmen haben Sie die Möglichkeit, die Impulsintensität der beiden Kanäle separat einzustellen.

Darüber hinaus können Sie bei den TENS-Programmen 13-15 und den EMS-Programmen 33-35 unterschiedliche Parameter einstellen, um die Stimulationswirkung dem Aufbau des Anwendungsortes anzupassen.

9.1 TENS-Programmtabelle

Progr.-Nr.	Sinnvolle Anwendungsbereiche, Indikationen	Laufzeit (Min.)	Mögliche Elektrodenplatzierung
1	Schmerzen obere Gliedmaßen 1	30	12-17
2	Schmerzen obere Gliedmaßen 2	30	12-17
3	Schmerzen untere Gliedmaßen	30	23-27
4	Knöchelschmerzen	30	28
5	Schulterschmerzen	30	1-4

Progr.-Nr.	Sinnvolle Anwendungsbereiche, Indikationen	Laufzeit (Min.)	Mögliche Elektrodenplatzierung
6	Schmerzen im Rückenbereich	30	4-11
7	Schmerzen Gesäß und hinterer Oberschenkel	30	22, 23
8	Schmerzlinderung 1	30	1-28
9	Schmerzlinderung 2	30	1-28
10	Endorphinische Wirkung (Burst)	30	1-28
11	Schmerzlinderung 3	30	1-28
12	Schmerzlinderung – chronischer Schmerz	30	1-28



Die TENS-Programme 13-15 können individuell eingestellt werden (siehe Kapitel „Individualisierbare Programme“).

Hinweis: Zur korrekten Elektrodenposition Kapitel "Hinweise zur Elektrodenplatzierung" beachten.

9.2 EMS-Programmtabelle

Progr.-Nr.	Sinnvolle Anwendungsbereiche, Indikationen	Laufzeit (Min.)	Mögliche Elektrodenplatzierung
1	Aufwärmen	30	1-27
2	Kapillarisierung	30	1-27
3	Stärkung der oberen Armmuskulatur	30	12-15
4	Maximierung der Kraft der oberen Armmuskulatur	30	12-15
5	Explosivkraft der oberen Armmuskulatur	30	12-15
6	Spannkraft der oberen Armmuskulatur	30	12-15
7	Formung der oberen Armmuskulatur	30	12-15
8	Spannkraft der unteren Armmuskulatur	30	16-17

Progr.-Nr.	Sinnvolle Anwendungsbereiche, Indikationen	Laufzeit (Min.)	Mögliche Elektrodenplatzierung
9	Maximierung der Kraft der unteren Armmuskulatur	30	16-17
10	Formung der unteren Armmuskulatur	30	16-17
11	Spannkraft der Bauchmuskulatur	30	18-20
12	Maximierung der Kraft der Bauchmuskulatur	30	18-20
13	Formung der Bauchmuskulatur	30	18-20
14	Straffung der Bauchmuskulatur	30	18-20
15	Stärkung der Oberschenkelmuskulatur	30	23, 24
16	Maximierung der Kraft der Oberschenkelmuskulatur	30	23, 24
17	Explosivkraft der Oberschenkelmuskulatur	30	23, 24
18	Formung der Oberschenkelmuskulatur	30	23, 24
19	Straffung der Oberschenkelmuskulatur	30	23, 24
20	Stärkung der Unterschenkelmuskulatur	30	26, 27
21	Maximierung der Kraft der Unterschenkelmuskulatur	30	26, 27
22	Explosivkraft der Unterschenkelmuskulatur	30	26, 27
23	Formung der Unterschenkelmuskulatur	30	26, 27
24	Straffung der Unterschenkelmuskulatur	30	26, 27
25	Stärkung der Schultermuskulatur	30	1-4
26	Maximierung der Kraft der Schultermuskulatur	30	1-4
27	Spannkraft der Schultermuskulatur	30	1-4

Progr.-Nr.	Sinnvolle Anwendungsbereiche, Indikationen	Laufzeit (Min.)	Mögliche Elektrodenplatzierung
28	Stärkung der Rückenmuskulatur	30	4-11
29	Maximierung der Kraft der Rückenmuskulatur	30	4-11
30	Spannkraft der Gesäßmuskulatur	30	22
31	Stärkung der Gesäßmuskulatur	30	22
32	Maximierung der Kraft der Gesäßmuskulatur	30	22



Die EMS-Programme 33 - 35 können individuell eingestellt werden (siehe Kapitel „Individualisierbare Programme“).

Hinweis: Zur korrekten Elektrodenposition Kapitel "Hinweise zur Elektrodenplatzierung" beachten.

9.3 MESSAGE-Programmtabelle

Progr.-Nr.	Sinnvolle Anwendungsbereiche, Indikationen	Laufzeit (Min.)	Mögliche Elektrodenplatzierung
1	Klopfmassage 1	20	1-28
2	Klopfmassage 2		
3	Klopfmassage 3		
4	Knetmassage 1		
5	Knetmassage 2		
6	Druckmassage		
7	Entspannende Massage 1		
8	Entspannende Massage 2		
9	Entspannende Massage 3		
10	Entspannende Massage 4		
11	Spa Massage 1		
12	Spa Massage 2		

Progr.-Nr.	Sinnvolle Anwendungsbereiche, Indikationen	Laufzeit (Min.)	Mögliche Elektrodenplatzierung
13	Spa Massage 3	20	1-28
14	Spa Massage 4		
15	Spa Massage 5		
16	Spa Massage 6		
17	Spa Massage 7		
18	Spannungslösende Massage 1		
19	Spannungslösende Massage 2		
20	Spannungslösende Massage 3		

Hinweis: Zur korrekten Elektrodenposition Kapitel "Hinweise zur Elektrodenplatzierung" beachten.

⚠️ WARNUNG

Eine Anwendung der Elektroden an der vorderen Wand des Brustkorbs darf nicht durchgeführt werden, d.h. eine Massage am linken und rechten großen Brustmuskel ist nicht erlaubt

Eine sinnvolle Platzierung der Elektroden ist für den beabsichtigten Erfolg einer Stimulations-Anwendung wichtig.

Wir empfehlen Ihnen die optimalen Elektrodenpositionen an Ihrem beabsichtigten Anwendungsgebiet mit Ihrem Arzt abzustimmen.

Das Männchen im Display dient als eine erste Hilfestellung für die Platzierung der Elektroden.

Es gelten folgende Hinweise bei der Wahl der Elektrodenplatzierung:

Elektrodenabstand

Je größer der Elektrodenabstand gewählt wird, desto größer wird das stimulierte Gewebsvolumen. Dies gilt für die Fläche und die Tiefe des Gewebsvolumens. Zugleich nimmt aber die Stimulationsstärke des Gewebes mit größerem Elektrodenabstand ab, dies bedeutet dass bei der Wahl des größeren Elektrodenabstands zwar ein größeres Volumen, dies aber schwächer stimuliert wird. Um die Stimulation zu erhöhen muss dann die Impulsintensität erhöht werden.

Es gilt als Richtlinie für die Wahl der Elektrodenabstände:

- sinnvollster Abstand: ca. 5–15 cm,
- unter 5 cm werden primär oberflächliche Strukturen stark stimuliert,
- über 15 cm werden großflächige und tiefe Strukturen sehr schwach stimuliert.

Elektrodenbezug zum Muskelfaserverlauf

Die Wahl der Stromflussrichtung ist entsprechend der gewünschten Muskelschicht dem Faserverlauf der Muskeln anzupassen. Sind oberflächliche Muskeln zu erreichen, so ist die Elektrodenplatzierung parallel zum Faserverlauf durchzuführen (A–B/C–D), sollen tiefe Gewebsschichten erreicht werden, ist die Elektrodenplatzierung quer zum Faserverlauf durchzuführen. Letzteres kann z.B. über die Kreuz (= Quer) Elektrodenanordnung erreicht werden, z.B. A–D/B–C.



Bei der Schmerzbehandlung (TENS) mittels Digital EMS/TENS mit seinen 2 getrennt regelbaren Kanälen und je 2 Elektroden ist es ratsam, entweder die Elektroden eines Kanals so anzulegen, dass der Schmerzpunkt zwischen den Elektroden liegt oder Sie legen eine Elektrode direkt auf den Schmerzpunkt und die andere legen Sie mindestens 2–3 cm entfernt an. Die Elektroden des zweiten Kanals können zur gleichzeitigen Behandlung weiterer Schmerzpunkte verwendet werden, oder aber auch gemeinsam mit den Elektroden des ersten Kanals zur Einkreisung des Schmerzbereiches (gegenüberliegend) verwendet werden. Hier ist wieder eine Kreuzanordnung sinnvoll.



Tipp zur Massagefunktion: für eine optimale Behandlung verwenden Sie immer alle 4 Elektroden.



Um die Haltbarkeit der Elektroden zu verlängern, verwenden Sie diese auf sauberer, möglichst haar- und fettfreier Haut. Falls nötig die Haut vor der Anwendung mit Wasser reinigen und Haare entfernen.



Sollte sich eine Elektrode während der Anwendung lösen, so geht die Impulsintensität beider Kanäle auf die niedrigste Stufe. Platzieren Sie die Elektrode neu und stellen Sie die gewünschte Impulsintensität erneut ein.

10. INDIVIDUALISIERBARE PROGRAMME

(gilt für TENS 13–15, EMS 33–35)

Die Programme TENS 13–15 und EMS 33–35 können Sie individuell auf Ihre Bedürfnisse einstellen.

Programm TENS 13

Das Programm TENS 13 ist ein Programm, das Sie zusätzlich individualisieren können. Sie können bei diesem Programm die Impulsfrequenz von 1 bis 150 Hz und die Impulsbreite von 80 bis 250 µs einstellen.

1. Platzieren Sie die Elektroden im gewünschten Zielbereich (Platzierungsvorschläge siehe Kapitel „Hinweise zur Elektrodenplatzierung“) und verbinden Sie diese mit dem Gerät.
2. Wählen Sie das Programm TENS 13 wie unter Kapitel „Anwendung beginnen“ (Schritt 3 bis Schritt 5) beschrieben.
3. Wählen Sie mit den **Λ/V**-Einstelltasten Ihre gewünschte Impulsfrequenz und bestätigen Sie mit der **ENTER**-Taste.
4. Wählen Sie mit den **Λ/V**-Einstelltasten Ihre gewünschte Impulsbreite und bestätigen Sie mit der **ENTER**-Taste.
5. Wählen Sie mit den **Λ/V**-Einstelltasten Ihre gewünschte Behandlungszeit und bestätigen Sie mit der **ENTER**-Taste.
6. Wählen Sie mit den linken und rechten **Λ/V**-Einstelltasten jeweils für **Ch1** und **Ch2** Ihre gewünschte Impulsintensität.

Programm TENS 14

Das Programm TENS 14 ist ein **Burst**-Programm, das Sie zusätzlich individualisieren können. Bei diesem Programm laufen verschiedene Impulsfolgen ab. Burst-Programme sind für alle Anwendungsorte geeignet, die mit wechselnden Signalmuster behandelt werden sollen (für eine möglichst geringe Gewöhnung). Sie können bei diesem Programm die Impulsbreite von 80 bis 250 µs einstellen.

1. Platzieren Sie die Elektroden im gewünschten Zielbereich (Platzierungsvorschläge siehe "Hinweise zur Elektrodenplatzierung“) und verbinden Sie diese mit dem Gerät.
2. Wählen Sie das Programm TENS 14 wie unter Kapitel „Anwendung beginnen“ (Schritt 3 bis Schritt 5) beschrieben.
3. Wählen Sie mit den **Λ/V**-Einstelltasten Ihre gewünschte Impulsbreite und bestätigen Sie mit der **ENTER**-Taste.

4. Wählen Sie mit den **Λ/V**-Einstelltasten Ihre gewünschte Behandlungszeit und bestätigen Sie mit der **ENTER**-Taste.

5. Wählen Sie mit den linken und rechten **Λ/V**-Einstelltasten jeweils für **Ch1** und **Ch2** Ihre gewünschte Impulsintensität.

Programm TENS 15

Das Programm TENS 15 ist ein Programm, das Sie zusätzlich individualisieren können. Sie können bei diesem Programm die Impulsfrequenz von 1 bis 150 Hz einstellen. Die Impulsbreite verändert sich während der Stimulationsbehandlung automatisch.

1. Platzieren Sie die Elektroden im gewünschten Zielbereich (Platzierungsvorschläge siehe "Hinweise zur Elektrodenplatzierung“) und verbinden Sie diese mit dem Gerät.
2. Wählen Sie das Programm TENS 15 wie unter Kapitel „Anwendung beginnen“ (Schritt 3 bis Schritt 5) beschrieben.
3. Wählen Sie mit den **Λ/V**-Einstelltasten Ihre gewünschte Impulsfrequenz und bestätigen Sie mit der **ENTER**-Taste.
4. Wählen Sie mit den **Λ/V**-Einstelltasten Ihre gewünschte Behandlungszeit und bestätigen Sie mit der **ENTER**-Taste.
5. Wählen Sie mit den linken und rechten **Λ/V**-Einstelltasten jeweils für **Ch1** und **Ch2** Ihre gewünschte Impulsintensität.

Programm EMS 33

Das Programm EMS 33 ist ein Programm, das Sie zusätzlich individualisieren können. Sie können bei diesem Programm die Impulsfrequenz von 1 bis 150 Hz und die Impulsbreite von 80 bis 320 µs einstellen.

1. Platzieren Sie die Elektroden im gewünschten Zielbereich (Platzierungsvorschläge siehe "Hinweise zur Elektrodenplatzierung“) und verbinden Sie diese mit dem Gerät.
2. Wählen Sie das Programm EMS 33 wie unter Kapitel „5.2 Anwendung beginnen“ (Schritt 3 bis Schritt 5) beschrieben.
3. Wählen Sie mit den **Λ/V**-Einstelltasten Ihre gewünschte Impulsfrequenz und bestätigen Sie mit der **ENTER**-Taste.
4. Wählen Sie mit den **Λ/V**-Einstelltasten Ihre gewünschte Impulsbreite und bestätigen Sie mit der **ENTER**-Taste.

5. Wählen Sie mit den **▲/▼**-Einstelltasten Ihre gewünschte Behandlungszeit und bestätigen Sie mit der **ENTER**-Taste.
6. Wählen Sie mit den linken und rechten **▲/▼**-Einstelltasten jeweils für **Ch1** und **Ch2** Ihre gewünschte Impulsintensität.

Programm EMS 34

Das Programm EMS 34 ist ein Programm, das Sie zusätzlich individualisieren können. Sie können bei diesem Programm die Impulsfrequenz von 1 bis 150 Hz einstellen und die Impulsbreite von 80 bis 450 μ s einstellen. Zusätzlich können Sie bei diesem Programm die Arbeitszeit und die Pausenzeit jeweils von 1 bis 30 Sekunden einstellen.

1. Platzieren Sie die Elektroden im gewünschten Zielbereich (Platzierungsvorschläge siehe "Hinweise zur Elektrodenplatzierung") und verbinden Sie diese mit dem Gerät.
2. Wählen Sie das Programm EMS 34 wie unter Kapitel „Anwendung beginnen“ (Schritt 3 bis Schritt 5) beschrieben.
3. Wählen Sie mit den **▲/▼**-Einstelltasten Ihre gewünschte Arbeitszeitdauer („on time“) und bestätigen Sie mit der **ENTER**-Taste.
4. Wählen Sie mit den **▲/▼**-Einstelltasten Ihre gewünschte Pausenzeitdauer („off time“) und bestätigen Sie mit der **ENTER**-Taste.
5. Wählen Sie mit den **▲/▼**-Einstelltasten Ihre gewünschte Impulsfrequenz und bestätigen Sie mit der **ENTER**-Taste.
6. Wählen Sie mit den **▲/▼**-Einstelltasten Ihre gewünschte Impulsbreite und bestätigen Sie mit der **ENTER**-Taste.
7. Wählen Sie mit den **▲/▼**-Einstelltasten Ihre gewünschte Behandlungszeit und bestätigen Sie mit der **ENTER**-Taste.
8. Wählen Sie mit den linken und rechten **▲/▼**-Einstelltasten jeweils für **Ch1** und **Ch2** Ihre gewünschte Impulsintensität.

Programm EMS 35

Das Programm EMS 35 ist ein Burst-Programm, das Sie zusätzlich individualisieren können. Bei diesem Programm laufen verschiedene Impulsfolgen ab. Burst-Programme sind für alle Anwendungsorte geeignet, die mit wechselnden Signalmustern behandelt werden sollen (für eine möglichst geringe Gewöhnung). Sie können bei diesem Programm die Impulsfrequenz von 1 bis 150 Hz und die Impulsbreite von 80 bis 450 μ s einstellen. Zusätzlich können Sie bei

diesem Programm die Arbeitszeit und die Pausenzeit jeweils von 1 bis 30 Sekunden, einstellen.

1. Platzieren Sie die Elektroden im gewünschten Zielbereich (Platzierungsvorschläge siehe "Hinweise zur Elektrodenplatzierung") und verbinden Sie diese mit dem Gerät.
2. Wählen Sie das Programm EMS 35 wie unter Kapitel „Anwendung beginnen“ (Schritt 3 bis Schritt 5) beschrieben.
3. Wählen Sie mit den **▲/▼**-Einstelltasten Ihre gewünschte Arbeitszeitdauer („on time“) und bestätigen Sie mit der **ENTER**-Taste.
4. Wählen Sie mit den **▲/▼**-Einstelltasten Ihre gewünschte Pausenzeitdauer („off time“) und bestätigen Sie mit der **ENTER**-Taste.
5. Wählen Sie mit den **▲/▼**-Einstelltasten Ihre gewünschte Impulsfrequenz und bestätigen Sie mit der **ENTER**-Taste.
6. Wählen Sie mit den **▲/▼**-Einstelltasten Ihre gewünschte Impulsbreite und bestätigen Sie mit der **ENTER**-Taste.
7. Wählen Sie mit den **▲/▼**-Einstelltasten Ihre gewünschte Behandlungszeit und bestätigen Sie mit der **ENTER**-Taste.
8. Wählen Sie mit den linken und rechten **▲/▼**-Einstelltasten jeweils für **Ch1** und **Ch2** Ihre gewünschte Impulsintensität.

11. FAVORITENPROGRAMM

Mit dem Favoritenprogramm können Sie aus den bestehenden 70 TENS/EMS/MASSAGE-Programmen einen Favoriten festlegen. Dadurch können Sie einfacher und schneller auf Ihr favorisiertes Programm zugreifen. Wenn Sie ein Favoritenprogramm eingestellt haben und das Gerät einschalten, wird automatisch das Favoritenprogramm aufgerufen und gestartet. Sie können dann direkt mit der Stimulation in Ihrem favorisierten Programm beginnen. Die Wahl des Favoritenprogramms kann durch Ihre persönlichen Erfahrungen oder z. B. durch den Ratschlag Ihres Arztes erfolgen.

Einstellen des Favoritenprogramms

1. Wählen Sie aus den bestehenden 70 Programmen Ihr gewünschtes Programm und die entsprechenden Einstellungen wie in Kapitel „Anwendung beginnen“ beschrieben.
2. Um das gewählte Programm als Favoritenprogramm festzulegen, halten Sie die Taste **Ch2** **V** 5 Sekunden lang gedrückt.

3. Die Speicherung des Favoritenprogramms wird durch einen langen Signalton bestätigt. Bei einem erneuten Anschalten des Geräts wird direkt Ihr Favoritenprogramm aufgerufen.



Das Programm ist nun nicht mehr wechselbar. Um wieder auf die anderen Programme zugreifen zu können, müssen Sie Ihr Favoritenprogramm wieder löschen (siehe folgender Abschnitt).

Löschen des Favoritenprogramms

Um das Favoritenprogramm zu löschen und wieder auf die anderen Programme zugreifen zu können, halten Sie die Taste **Ch2** ∇ abermals ca. 5 Sekunden lang gedrückt, die Impulsintensität von **Ch1** und **Ch2** muss hierbei auf 00 gestellt sein. Die Löschung des Favoritenprogramms wird durch einen langen Signalton bestätigt.

12. THERAPIESPEICHER

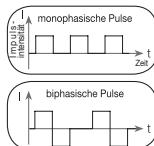
EM 59 Heat zeichnet die Behandlungszeit auf. Um in den Therapiespeicher zu gelangen schalten Sie das Gerät mit der EIN/AUS $\odot$ Taste ein und halten Sie die Taste **Ch2** $\wedge$ 5 Sekunden lang gedrückt. Im Display erscheint die bisherige Behandlungszeit. Die oberen zwei Ziffern stehen für die Minuten, darunter werden die Stunden angezeigt. Um die Behandlungszeit zurückzusetzen, halten Sie die Taste **Ch2** ∇ 5 Sekunden lang gedrückt. Drücken Sie die „Menu“ Taste um zurück zur Programmauswahl zu kommen oder schalten Sie das Gerät aus. Info: Der Therapiespeicher ist nicht aufrufbar, wenn das Favoritenprogramm aktiviert ist.

13. STROMPARAMETER

Elektrostimulations-Geräte arbeiten mit den folgenden Stromeinstellungen, die je nach Einstellung unterschiedliche Auswirkung auf die Stimulationswirkung haben:

13.1 Impulsform

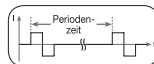
Diese beschreibt die Zeitfunktion des Erregerstroms. Dabei werden monphasische von biphasischen Pulsströmen unterschieden. Bei monphasischen Pulsströmen fließt der Strom in eine Richtung, bei biphasischen Pulsen wechselt der Erregerstrom seine Richtung ab.



Im Digital EMS/TENS finden sich ausschließlich biphasische Pulsströme, da sie den Muskel entlasten, zu einer geringeren Muskelermüdung sowie zu einer sichereren Anwendung führen.

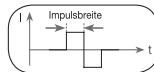
13.2 Impulsfrequenz

Die Frequenz gibt die Anzahl der Einzelimpulse pro Sekunde an, ihre Angabe erfolgt in Hz (Hertz). Sie kann berechnet werden, indem man den Umkehrwert der Periodenzeit berechnet. Die jeweilige Frequenz bestimmt, welche Muskelfasertypen bevorzugt reagieren. Langsam reagierende Fasern reagieren eher auf niedrigere Impulsfrequenzen bis 15 Hz, schnell reagierende Fasern dagegen sprechen erst ab ca. 35 Hz aufwärts an. Bei Impulsen von ca. 45–70 Hz kommt es zur Daueranspannung im Muskel verbunden mit schneller Muskelermüdung. Höhere Impulsfrequenzen sind daher bevorzugt für Schnellkraft- und Maximalkrafttraining einsetzbar.



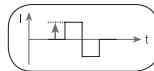
13.3 Impulsbreite

Mit ihr wird die Dauer eines Einzelimpulses in Mikrosekunden angegeben. Die Impulsbreite bestimmt dabei unter anderem die Eindringtiefe des Stromes, wobei allgemein gilt: Größere Muskelmasse bedarf größerer Impulsbreite.



13.4 Impulsintensität

Die Einstellung des Intensitätsgrades richtet sich individuell nach dem subjektiven Empfinden jedes einzelnen Anwenders und wird durch eine Vielzahl von Größen bestimmt, wie dem Anwendungsort, der Hautdurchblutung, der Hautdicke sowie der Güte des Elektrodenkontakts. Die praktische Einstellung soll zwar wirksam sein, darf aber niemals unangenehme Empfindungen, wie z.B. Schmerzen am Anwendungsort hervorrufen. Während ein leichtes Kribbeln eine ausreichende Stimulationsenergie anzeigt muss jede Einstellung die zu Schmerzen führt vermieden werden. Bei längerer Anwendung kann eine Nachjustierung auf Grund von zeitlichen Anpassungsvorgängen am Anwendungsort nötig sein.



13.5 Zyklusgesteuerte Impulsparameter-Variation

In vielen Fällen ist es erforderlich durch die Anwendung mehrerer Impulsparameter die Gesamtheit der Gewebestrukturen am Anwendungsort abzudecken.

Beim Digital EMS/TENS erfolgt dies dadurch, dass die vorliegenden Programme automatisch eine zyklische Impulsparameter-Veränderung vornehmen. Dadurch wird auch der Ermüdung einzelner Muskelgruppen am Anwendungsort vorgebeugt.

Beim Digital EMS/TENS gibt es sinnvolle Voreinstellungen der Stromparameter. Sie können hierbei jederzeit während der Anwendung die Impulsintensität verändern. Bei 6 Programmen haben Sie überdies die Möglichkeit, unterschiedliche Parameter Ihrer Stimulation selbst festzulegen.

14. REINIGUNG UND AUFBEWAHRUNG

Gel-Pads

- Um eine möglichst langandauernde Haftung der Gel-Pads zu gewährleisten, reinigen Sie diese vorsichtig mit einem feuchten, fusselfreien Tuch unter lauwarmem, fließendem Wasser und tupfen Sie sie mit einem fusselfreien Tuch trocken.



Trennen Sie vor der Reinigung unter Wasser das Anschlusskabel von dem Gerät.

- Kleben Sie die Elektroden nach der Anwendung wieder zurück auf die Trägerfolie der Gel-Pads.

Reinigung des Gerätes

- Reinigen Sie das Gerät nach Gebrauch mit einem weichen, leicht angefeuchteten Tuch. Bei stärkerer Verschmutzung können Sie das Tuch auch mit einer leichten Seifenlauge befeuchten.
- Benutzen Sie zum Reinigen keine chemischen Reiniger oder Scheuermittel.



Achten Sie darauf, dass kein Wasser in das Gerät eindringt.

Wiedereinsatz des Gerätes

Das Gerät ist nach der Aufbereitung für den Wiedereinsatz geeignet. Die Aufbereitung umfasst einen Austausch der Gel-Pads sowie eine Geräteoberflächenreinigung mit einem in leichter Seifenlauge angefeuchteten Tuch.

Aufbewahrung

- Knicken Sie die Anschlussleitungen und Elektroden nicht scharf ab.
- Trennen Sie die Anschlussleitungen von den Elektroden ab.
- Kleben Sie nach Gebrauch die Elektroden wieder zurück auf die Trägerfolie der Gel-Pads.
- Lagern Sie das Gerät an einem kühlen, belüfteten Ort.

- Stellen Sie keine schweren Gegenstände auf das Gerät.
- Um eine möglichst lange Akku-Lebensdauer zu erreichen, laden Sie den Akku mindestens alle 6 Monate vollständig auf.

15. ENTSORGUNG

Die verbrauchten, vollkommen entladenen Akkus sind über die speziell gekennzeichneten Sammelbehälter, die Sondernülmannahmestellen oder über den Elektrohändler zu entsorgen. Sie sind gesetzlich dazu verpflichtet, Geräte mit Akkus zu entsorgen.

Hinweis: Diese Zeichen finden Sie auf schadstoffhaltigen Batterien: Pb = Batterie enthält Blei, Cd = Batterie enthält Cadmium, Hg = Batterie enthält Quecksilber.



Im Interesse des Umweltschutzes darf das Gerät am Ende seiner Lebensdauer nicht mit dem Hausmüll entfernt werden. Die Entsorgung kann über entsprechende Sammelstellen in Ihrem Land erfolgen. Entsorgen Sie das Gerät gemäß der Elektro- und Elektronik-Altgeräte EG-Richtlinie – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Bei Rückfragen wenden Sie sich an die für die Entsorgung zuständige kommunale Behörde.



16. PROBLEME/PROBLEMLÖSUNGEN

Das Gerät schaltet sich bei Drücken der EIN/AUS-Taste  nicht ein. Was tun?

- (1) Sicherstellen, dass der Akku vollständig geladen ist.
- (2) Gegebenenfalls aufladen.
- (3) Mit dem Kundendienst in Verbindung setzen.

Die Elektroden lösen sich vom Körper. Was tun?

- (1) Die Gel-Pads mit einem feuchten, fusselfreien Tuch reinigen. Sollten die Elektroden nach wie vor keinen festen Halt haben, müssen diese ausgetauscht werden.
- (2) Vor jeder Anwendung die Haut reinigen, auf Hautbalsam und Pflegeöle vor der Behandlung verzichten. Eine Rasur kann die Haltbarkeit der Gel-Pads erhöhen.

Es kommt zu keiner spürbaren Stimulation. Was tun?

- (1) Programm durch Drücken der EIN/AUS-Taste  unterbrechen. Korrekte Verbindung der Anschlussleitungen zu den Elektroden kontrollieren. Stel-

len Sie sicher, dass die Elektroden festen Kontakt zum Behandlungsbereich haben.

- (2) Vergewissern Sie sich, dass der Anschlussleistungsstecker fest mit dem Gerät verbunden ist.
- (3) EIN/AUS-Taste  drücken, um das Programm erneut zu starten.
- (4) Überprüfen Sie die Elektrodenplatzierung bzw. achten Sie darauf, dass sich die Klebeelektroden nicht überlappen.
- (5) Impulsintensität schrittweise erhöhen.
- (6) Der Akku ist leer, laden Sie diesen bitte auf.

Das Batteriesymbol wird angezeigt. Was tun?

Laden Sie das Gerät auf, folgen Sie dabei den Anweisungen aus Kapitel "Inbetriebnahme".

Sie verspüren ein unangenehmes Gefühl an den Elektroden. Was tun?

- (1) Die Elektroden sind schlecht platziert. Prüfen Sie die Platzierung und nehmen Sie gegebenenfalls eine Neupositionierung vor.
- (2) Die Gel-Pads sind abgenutzt. Diese können auf Grund einer nicht mehr gewährleisteten gleichmäßigen, vollflächigen Stromverteilung zu Hautreizungen führen. Ersetzen Sie diese daher.

Die Haut im Behandlungsbereich wird rot. Was tun?

Behandlung sofort abbrechen und warten bis sich der Hautzustand normalisiert hat. Eine schnell abklingende Hautrötung unter der Elektrode ist ungefährlich und lässt sich durch die örtlich angeregte stärkere Durchblutung erklären. Bleibt die Hautreizung jedoch bestehen, und kommt es evtl. zu Juckreiz oder Entzündung, ist vor weiterer Anwendung mit Ihrem Arzt Rücksprache zu halten. Evtl. ist die Ursache in einer Allergie auf die Kleboberfläche zu suchen.

Das Gerät wird zu warm. Was tun?

Wechseln Sie zu der niedrigeren Wärmestufe oder schalten Sie die Wärmefunktion komplett aus.

17. ERSATZ- UND VERSCHLEISSTEILE

Sie können folgende Ersatzteile direkt beim Kundenservice beziehen:

Bezeichnung	Artikel- bzw. Bestellnummer
8 x Gel-Pads (45 x 45 mm)	Art. 646.55

18. TECHNISCHE ANGABEN

Typ	EM 59
Ausgangs-Kurvenform	biphasische Rechteckimpulse
Pulsdauer	50–450 µs
Pulsfrequenz	1–150 Hz
Ausgangsspannung	max. 100 Vpp (an 500 Ohm)
Ausgangsstrom	max. 200 mApp (an 500 Ohm)
Spannungsversorgung	Lithium Ionen Akku, 2000mAh, 3,7V
Behandlungszeit	von 5 bis 100 Minuten einstellbar
Intensität	von 0 bis 50 einstellbar
Wärmestufen	low (41 °C) ; high (43 °C)
Betriebsbedingungen	5 °C–40 °C (41 °F–104 °F) bei einer relativen Luftfeuchtigkeit von 15–90%
Lagerbedingungen	0 °C–40 °C (-32 °F–104 °F) bei einer relativen Luftfeuchtigkeit von 0–90%
Transportbedingungen:	-25 °C– 70 °C (-13 °F–158 °F) bei einer relativen Luftfeuchtigkeit 0–90%
Abmessungen	ca. 139 x 66 x 26 mm (inkl. Gürtelclip)
Gewicht	ca. 125 g (inkl. Gürtelclip),
Höhengrenze für die Nutzung	3000 m
Maximal zulässiger atmosphärischer Druck	700–1060 hPa

Die Seriennummer befindet sich auf dem Gerät.

Hinweis: Bei Verwendung des Gerätes außerhalb der Spezifikation ist eine einwandfreie Funktion nicht gewährleistet!

Technische Änderungen zur Verbesserung und Weiterentwicklung des Produktes behalten wir uns vor.

Dieses Gerät entspricht den jeweiligen nationalen Bestimmungen sowie der europäischen Norm EN 60601-1-2 (Gruppe 1, Klasse B, Übereinstimmung mit IEC 61000-4-2, IEC 61000-4-3, IEC 61000-4-8 und IEC 61000-4-39) und un-

verliegt besonderen Vorsichtsmaßnahmen hinsichtlich der elektromagnetischen Verträglichkeit. Bitte beachten Sie dabei, dass tragbare und mobile HF-Kommunikationseinrichtungen dieses Gerät beeinflussen können.

Genauere Angaben können Sie unter der angegebenen Kundenservice-Adresse anfordern oder am Ende der Gebrauchsanweisung nachlesen.

Das Gerät entspricht den Anforderungen der europäischen Richtlinie für Medizinprodukte 93/42/EEC, sowie dem Medizinproduktegesetz.

19. HINWEISE ZU ELEKTROMAGNETISCHER VERTRÄGLICHKEIT

WARNUNG

- Das Gerät ist für den Betrieb in allen Umgebungen geeignet, die in dieser Gebrauchsanweisung aufgeführt sind, einschließlich der häuslichen Umgebung.
- Das Gerät kann in der Gegenwart von elektromagnetischen Störgrößen unter Umständen nur in eingeschränktem Maße nutzbar sein. Infolgedessen können z.B. Fehlermeldungen oder ein Ausfall des Displays/Gerätes auftreten.
- Die Verwendung dieses Gerätes unmittelbar neben anderen Geräten oder mit anderen Geräten in gestapelter Form sollte vermieden werden, da dies eine fehlerhafte Betriebsweise zur Folge haben könnte. Wenn eine Verwendung in der vorgeschriebenen Art dennoch notwendig ist, sollten dieses Gerät und die anderen Geräte beobachtet werden, um sich davon zu überzeugen, dass sie ordnungsgemäß arbeiten.
- Die Verwendung von anderem Zubehör, als jenem, welches der Hersteller dieses Gerätes festgelegt oder bereitgestellt hat, kann erhöhte elektromagnetische Störaussendungen oder eine geminderte elektromagnetische Störfestigkeit des Gerätes zur Folge haben und zu einer fehlerhaften Betriebsweise führen.
- Halten Sie tragbare RF-Kommunikationsgeräte (einschließlich Peripherie wie Antennenkabel oder externe Antennen) mindestens 30 cm fern von allen Geräteteilen, inklusive allen im Lieferumfang enthaltenen Kabeln. Eine Nichtbeachtung kann zu einer Minderung der Leistungsmerkmale des Gerätes führen.

20. GARANTIE/SERVICE

Nähere Informationen zur Garantie und den Garantiebedingungen finden Sie im mitgelieferten Garantie-Faltblatt.

Table of contents

1. Included in delivery and accessories	22
2. Getting to know your device	22
3. Signs and symbols	23
4. Important notes	24
5. Device description	27
6. Initial use	27
7. Use	27
8. Heat	28
9. Program overview	28
9.1 TENS program table	28
9.2 EMS program table	29
9.3 MASSAGE program table	30
10. Customisable programs	31
11. Favourite program	32
12. Therapy memory	33
13. Electric current parameters	33
13.1 Impulse shape	33
13.2 Impulse frequency	33
13.3 Impulse width	33
13.4 Impulse intensity	33
13.5 Cycled impulse parameter variation	34
14. Cleaning and storage	34
15. Disposal	34
16. Problems and solutions	34
17. Replacement parts and wearing parts	35
18. Technical specifications	35
19. Notes on electromagnetic compatibility	36
20. Warranty/service	36



Read these instructions carefully and keep them for later use, be sure to make them accessible to other users and observe the information they contain.

1. INCLUDED IN DELIVERY AND ACCESSORIES

Check that the exterior of the cardboard delivery packaging is intact and make sure that all contents are present. Before use, ensure that there is no visible damage to the device or accessories and that all packaging material has been removed. If you have any doubts, do not use the device and contact your retailer or the specified Customer Service address. **A**

- A 4 x electrodes including gel pads
- B 1 x EM 59 Heat unit
- C 1 x connection cable
- D 1 x belt clip

2. GETTING TO KNOW YOUR DEVICE

What is EM 59 Heat, and what can it do?

EM 59 Heat falls into the electrostimulation device category. It provides four basic functions suitable for combined operation:

1. Electrical stimulation of nerve tracts (TENS)
2. Electrical stimulation of muscle tissue (EMS)
3. A massage effect triggered by electrical stimulation
4. The heat function

The unit also features two independent stimulation channels and four electrodes. It offers a wide range of functions for increasing general well-being, pain relief, maintaining physical fitness, relaxation, muscle revitalisation and combating tiredness.

The principle of electrostimulation devices is based on the imitation of impulses in our bodies that are transferred to nerve and muscle fibres using electrodes via our skin. The electrodes can be applied to many parts of the body; the electrical impulses are completely harmless and virtually painless. In certain applications you will only perceive a slight tingling or vibrating sensation. The electrical impulses that are sent into the tissue influence the transmission of

stimulation into nerves, nerve centres and muscle groups in the application area.

Electrostimulation usually only has an effect after regular applications. With regard to muscles, electrostimulation does not replace regular training. However, it is a sensible, supplementary training element.

To enable pain to be alleviated even more pleasantly, with the EM 59 Heat you can also switch on a soothing heat function.

TENS, or transcutaneous electrical nerve stimulation, relates to the electrical stimulation of the nerves through the skin. TENS is an effective non-pharmacological method of treating different types of pain that have a variety of causes. It has no side-effects if administered correctly. The method has been clinically tested and approved and can be used for simple self-treatment. The pain-relieving or pain-suppressing effect is achieved by inhibiting the transfer of pain to nerve fibres (caused mainly by high-frequency pulses) and by increasing the secretion of endorphins in the body. Their effect on the central nervous system reduces the sensation of pain. The method is scientifically substantiated and approved as a form of medical treatment.

Any symptoms that could be relieved using TENS must be checked by your GP. Your GP will also give you instructions on how to carry out a TENS self-treatment regime.

TENS is clinically tested and approved to treat the following complaints:

- Back pain, particularly in the lumbar/cervical spine area
- Sore joints (e.g. knee, hip and shoulder joints)
- Neuralgia
- Menstrual cramps in women
- Pain resulting from injury to the musculoskeletal system
- Pain caused by circulatory disorders
- Chronic pain with various causes.

Electrical muscle stimulation (EMS) is a widespread and generally recognised method and has been used in sports and rehabilitation medicine for years. In sports and fitness, EMS is used to complement conventional muscle training, to increase the performance of muscle groups and to adjust physical proportions to achieve the desired aesthetic results, amongst other things. There are two different types of EMS application. One is for targeted strengthening of the muscles (activating application), and the other is to achieve a relaxing, restful effect (relaxing application).

The **activating application** involves:

- Muscle training to increase endurance and/or
- Muscle training to support the strengthening of specific muscles or muscle groups, and to achieve the desired changes to physical proportions

The **relaxing application** involves:

- Muscle relaxation for easing muscle tension
- Improving symptoms of muscular fatigue
- Acceleration of muscle regeneration after intense muscle performance (e.g. after a marathon)

Thanks to **integrated massage technology**, the EM 59 Heat is also capable of relieving muscle tension and combating fatigue with a program based on the sensation and effects of a real massage.

For the purposes of alleviating any discomfort even more pleasantly, the EM 59 Heat also offers the option of adding **soothing heat** in two stages, with a maximum heat generation of 43 °C. Heat is proven to promote blood circulation and thereby exerts a relaxing effect. The heat function of the EM 59 Heat can be used parallel or separately to a stimulation.

The positioning suggestions and program tables in these instructions for use allow you to quickly and simply determine the corresponding application (depending on the affected area of the body) and set the unit to achieve the desired effects.

Thanks to its two separately adjustable channels, the EM 59 Heat offers you the advantage of being able to set the intensity of the impulses independently from each other for two treatment areas on the body, for example to cover both sides of your body or to evenly stimulate larger areas of tissue. The option to individually set the intensity of each channel also enables you to treat two separate areas of the body simultaneously instead of having to treat the individual areas in turn, which saves you time.

3. SIGNS AND SYMBOLS

The following symbols are used on the device, in these instructions for use, on the packaging and on the type plate for the device:

WARNING

Indicates a potentially impending danger. If it is not avoided, death or serious injury will occur.

⚠ CAUTION

Indicates a potentially impending danger. If it is not avoided, slight or minor injuries may occur.

	Product information Note on important information
	Observe the instructions Read the instructions before starting work and/or operating devices or machines
	Device protected against foreign objects ≥ 12.5 mm and against water dripping at an angle
	Serial number
	Application part, type BF
	The electronic device must not be disposed of with household waste
	Do not dispose of batteries containing hazardous substances with household waste
	CE labelling This product satisfies the requirements of the applicable European and national directives.
	Manufacturer
	The device can emit effective output values above 10 mA, averaged over every 5-second interval
	Marking to identify the packaging material. A = Material code, B = Material number: 1-7 = Plastics, 20-22 = Paper and cardboard
	Separate the product and packaging elements and dispose of them in accordance with local regulations.

	Temperature limit
	Humidity limitation
	The device must not be used by persons with medical implants (e.g. heart pacemakers). Otherwise their function could be impaired.
	Item number
	Importer symbol
	Type number
	Swiss authorised representative

4. IMPORTANT NOTES

This device is not a substitute for medical consultation and treatment. Consult your doctor first if you are experiencing any pain or are suffering from an illness.

⚠ WARNING

To avoid damage to health, we strongly advise against using the digital EMS/TENS unit in the following situations:

- With implanted electrical devices (such as a pacemaker)
- In the case of metal implants
- If you use an insulin pump
- If you have a high temperature (e.g. $> 39^{\circ}\text{C}$)
- If you have a known or acute cardiac arrhythmia, or disorders of the heart's impulse and conduction system
- If you suffer from a seizure disorder (e.g. epilepsy)
- If you are pregnant
- If you have cancer
- After an operation, if strong muscle contractions could affect the healing process
- The device must never be used close to the heart. The stimulation electrodes must not be placed on any part of the front ribcage (where the ribs



and breastbone are located), especially not on the two large pectorals. This can increase the risk of ventricular fibrillation and induce cardiac arrest.



- On the skeletal skull structure, or around the mouth, throat or larynx
- In the neck/carotid artery area
- In the genital area
- On acutely or chronically diseased (injured or irritated) skin (e.g. inflamed skin – whether painful or not, reddened skin, rashes, e.g. allergies, burns, bruises, swellings, both open and healing wounds, and post-operative scars where the healing process could be affected)
- In humid environments (e.g. in the bathroom) or when bathing or showering
- Do not use after consuming alcohol
- If connected to a high-frequency surgical device
- In the case of acute or chronic diseases of the gastrointestinal tract
- The stimulation should not be applied above or through the head, directly onto the eyes, covering the mouth, to the front of the neck (especially not to the carotid artery), or with the electrode surfaces placed on the chest and upper back or across the heart.

Before using the device, consult your doctor if any of the following apply to you:

- Serious illnesses, in particular if you suspect or have been diagnosed with high blood pressure, a blood coagulation disorder, propensity to thrombo-embolic conditions or recurrent malignant growths
- Any skin conditions
- If you have unexplained chronic pain in any part of the body
- Diabetes
- If you have any sensory impairment that reduces the feeling of pain (e.g. metabolic disorders)
- If you are receiving medical treatment
- In the event of complaints linked to stimulation treatment
- If you suffer from persistently irritated skin due to long-term stimulation at the same electrode site

⚠ CAUTION

Only use digital EMS/TENS units:

- On adults

- For the purpose for which it was developed and as specified in these instructions for use. Any improper use can be dangerous
- For external use
- With the original accessories supplied, which can be re-ordered. Failure to do so invalidates the warranty.

PRECAUTIONS:

- Always pull firmly on electrodes to remove them from the skin to prevent injuries in the unusual case of highly sensitive skin.
- Keep the device away from sources of heat (heating devices such as driers or ovens) and do not use it in close proximity (approx. 1 m) to shortwave or microwave devices (e.g. mobile phones), as doing so can result in unpleasant current peaks.
- Do not expose the device to direct sunlight or high temperatures.
- Protect the device from dust, dirt and humidity.
- Never immerse the device in water or other liquids.
- The device is suitable for self-treatment.
- For hygiene reasons, the electrodes may only be used on one person.
- If the device does not work properly, or if you feel unwell or experience pain, stop using it immediately.
- Switch off the unit or the respective channel first before removing or relocating electrodes to prevent unintentional stimulation.
- Do not modify electrodes (e.g. by cutting them), as this increases the current density, which is potentially hazardous (max. recommended output value for the electrodes is 9 mA/cm², an effective current density beyond 2 mA/cm² requires increased awareness).
- Do not use the device whilst asleep, driving a vehicle or operating machinery.
- Do not use whilst undertaking any activity where an unexpected reaction (e.g. strong muscle contractions even at low intensity) could be dangerous.
- Ensure that no metallic objects (e.g. belt buckles or necklaces) come into contact with the electrodes during stimulation. If you are wearing jewellery or have piercings in the area to be treated (e.g. a navel piercing), these must be removed before using the device. Failure to do so could result in spot burns.
- Keep the device away from children.

- Make sure not to confuse the electrode cables including contacts with your headphones or other devices, and do not connect the electrodes to other devices.
- Do not use the device whilst using other devices that transmit electrical impulses to your body.
- Do not use in the vicinity of highly flammable substances, gases or explosives.
- The actual temperature may vary depending on the condition of your skin, your age, the location of the pain, etc.
- If the heat function feels too hot, stop treatment immediately. You can continue the TENS, EMS or massage treatment without the heat function.
- During the initial few minutes, use the device while sitting or lying down to minimise the risk of injury resulting from isolated cases of vagal responses (feeling of faintness). If you feel faint, immediately switch off the device, lie down and support your legs in an elevated position (approx. 5–10 min.).
- Treatment of the skin with moisturising lotions or ointments beforehand is not recommended as this considerably increases the gel pad wear and may cause unpleasant current peaks.
- This device is not intended for use by children or people with restricted physical, sensory (e.g. reduced sensitivity to pain) or mental skills or a lack of experience and/or lack of knowledge, unless they are supervised by a person who is responsible for their safety or who are instructed by such a person in how to use the device.
- If the adhesive capability of the gel pads decreases, please replace them immediately. Do not use the device until you have the new gel pads. Otherwise the unequal adhesion of the gel pads may lead to skin injuries. Replace the gel pads with new ones at the latest after having used them 20 times.

Damage

- If the device is damaged, do not use it and contact your retailer or the specified Customer Services address.
- To ensure that the device functions effectively, do not drop it or dismantle it.
- Check the device for signs of wear and tear or damage. If there are such signs of wear and tear or damage or if the device was used improperly, it must be returned to the manufacturer or retailer before further use.
- Switch the device off immediately if it is faulty or not working properly.
- Never attempt to open and/or repair the device yourself. Repairs may only be carried out by Customer Services or authorised retailers. Failure to comply with this instruction will void the warranty.

- The manufacturer is not liable for damage resulting from improper or careless use.

Notes on handling batteries

WARNING

- **Risk of explosion! Risk of fire!** Failure to comply with the points mentioned can result in personal injury, overheating, leakage, venting, breakage, explosion, or fire.
- Always use the correct or supplied charging cable/charger/mains adapter for charging.
- Avoid continuous charging or overcharging. Unplug the charger when charging is complete.
- Charge the device under supervision, paying attention to any heat generated, deformation, or release of gases. If in doubt, stop charging.
- If batteries/charging cables/chargers are defective, stop using them and dispose of them properly as soon as possible (see chapter on disposal).
- Do not throw the device or batteries into a fire.
- Never forcibly discharge, heat, disassemble, open, crush, deform, encapsulate, modify, or knock the device or batteries.
- Never short-circuit batteries or the connections of the battery-powered device.
- Protect the device or batteries from direct sunlight, rain, heat, and water.
- Exposure of batteries to an environment with extremely high temperatures or an extremely low air pressure may result in explosion or leakage of flammable liquids and gases.
- If fluid from a battery comes into contact with your skin or eyes, wash the affected areas with water and seek medical assistance.

NOTICE

- This device contains a battery that is not replaceable. Once a battery has reached the end of its service life, the device must be disposed of properly (see chapter on disposal).

5. DEVICE DESCRIPTION

Buttons:

The associated drawings are shown on page 4.

- | | |
|---|------------------------------|
| 1 ON/OFF button  | 2 ENTER button |
| 3 Setting buttons (Ch1  left, Ch2  right) | 4 MENU button |
| 5 Heat button  | |

Display (full screen):

- | | |
|--|---|
| 6 Menu TENS // EMS / MASSAGE | 7 Battery status |
| 8 Program number | 9 Button lock |
| 10 Timer function (remaining time display) | 11 Display for frequency (Hz) and pulse width (µs) |
| 12 Impulse intensity channel 1 Ch1 | 13 Impulse intensity channel 2 Ch2 |
| 14 Heat function low/high LOW / HI | 15 Electrode positioning indicator |

6. INITIAL USE

Before you use the EM 59 Heat for the first time, let it charge for a minimum of 4 hours. Proceed as follows.

1. Connect the USB charging cable to a mains adapter (max. output 5V/2A) and the EM59 Heat
2. Then insert the mains adapter into a suitable socket.
3. Alternatively, you can charge the device using your computer/laptop. To do so, connect the device to a USB port on your PC/laptop via the USB charging cable. You cannot use the device while it is being charged.
4. Turn the belt clip if required.
5. Guide the connection cable plugs into the socket on the bottom of the device **B1**.
6. Do not pull, twist or kink the cables **B2**.

7. Now attach the supplied gel pads to the electrodes. Remove one of the protective films carefully **B3**.

Carefully attach the gel pad to the electrodes and carefully detach the protective film **B4**. Ensure that the edge of the gel pad does not protrude over the electrode. Applying gel pads slightly askew will not affect the function.

⚠ WARNING

Remove the protective film slowly and carefully. Make sure that the self-adhesive gel pad is not damaged, as damage or unevenness on the gel pad may cause skin irritation.

7. USE

Notes on use

- The device switches itself off automatically if it is not used for one minute (automatic switch-off). When the unit is switched on again, the LCD screen displays the menu selection and the most recently used menu flashes.
- A brief acoustic signal is output when a valid button is pressed. Two brief acoustic signals are output when an invalid button is pressed.
- You can pause the stimulation at any time by briefly pressing the ON/OFF button . To continue the stimulation, briefly press the ON/OFF button  again and set the desired impulse intensity again.

Starting use

Step 1: Look for a suitable program from the program tables (see section “Program overview”).

Step 2: Place the electrodes on the desired area for treatment (for positioning suggestions see section “Information regarding the positioning of electrodes”) and connect them to the device.

Step 3: Press the ON/OFF button  to switch on the device.

Step 4: Press the **MENU** button to navigate through the **TENS** / **EMS** / **MASSAGE** menus and press the **ENTER** button to confirm your selection.

Step 5: Use the  setting buttons to select the program number you want and press the **ENTER** button to confirm your selection. At the start of the stimulation treatment, the impulse intensity of **Ch1** and **Ch2** is set to 00 by default. No impulses are sent to the electrodes yet.

Step 6: Use the left and right **▲▼** setting buttons for **Ch1** and **Ch2** to select the impulse intensity you want. The indicator for impulse intensity in the display changes accordingly. If the program is in a pause phase, the intensity cannot be increased.

Step 7: You can activate the heat function using the heat function button. The first press of the button activates the low heat level, the second button press activates the high heat level, and the third button press deactivates the heat function.

GENERAL INFORMATION

If you wish to return to the previous selection menu, press the **MENU** button. By pressing and holding the **ENTER** button, you can skip individual setting steps and start directly with the stimulation treatment.

Keylock

Locks the buttons to avoid them being pressed unintentionally.

1. To activate the keylock, hold down the **ENTER** button until the  symbol is visible in the display (approx. 3 seconds).
2. To deactivate the keylock, hold down the **ENTER** button again until the  symbol disappears from the display (approx. 3 seconds).

Pausing use

You can pause the stimulation at any time by briefly pressing the ON/OFF button . To continue the stimulation, briefly press the ON/OFF button  again and set the desired impulse intensity again.

8. HEAT

In addition to the TENS/EMS/Massage programs, the EM59 Heat also offers two heat levels, which can be activated as required for all programs, see section "Starting use". The heat emitted by the gel pads relaxes the muscle and improves circulation. You can activate the first level of the heat function by pressing the Heat button. Then wait a moment until the temperature stops increasing. If the temperature is too low for you, you can activate the second level of the heat function by pressing the Heat button again. If you would like to deactivate the heat function, you can do so by pressing the Heat button again

If you want to use the heat function separately, without additional stimulation, proceed as follows:

Step 1: Position the electrodes in your desired target area. (See section "Information regarding the positioning of electrodes" for placement suggestions) and connect them with the device

Step 2: Press the ON/OFF button to switch on the device

Step 3: Press the Heat button in order to access the Heat settings

Step 4: Use the **▲▼** setting buttons to select the treatment time you want and press the ENTER button to confirm your selection

Step 5: Press the Heat button again in order to switch on the first level of the heat function. Then wait a moment until the temperature stops increasing. If the temperature is too low for you, you can activate the second level of the heat function by pressing the Heat button again.

9. PROGRAM OVERVIEW

The digital EMS/TENS unit features a total of over 70 programs:

- 15 TENS programs
- 35 EMS programs
- 20 MASSAGE programs

In all programs you can set the impulse intensity of both channels individually. You can also set various parameters in TENS programs 13–15 and EMS programs 33–35 to adjust the stimulating effect to the application area.

9.1 TENS program table

Progr. no.	Practical areas for application, indications	Running time (min)	Possible electrode positions
1	Pain in upper limbs 1	30	12–17
2	Pain in upper limbs 2	30	12–17
3	Pain in lower limbs	30	23–27
4	Ankle pain	30	28
5	Shoulder pain	30	1–4
6	Pain in the back	30	4–11
7	Pain in bottom and back of thighs	30	22, 23
8	Pain relief 1	30	1–28

Progr. no.	Practical areas for application, indications	Running time (min)	Possible electrode positions
9	Pain relief 2	30	1–28
10	Endorphin effect (burst)	30	1–28
11	Pain relief 3	30	1–28
12	Pain relief – chronic pain	30	1–28



TENS programs 13–15 can be set individually (see section „Customisable programs“).

Note: See section “Information regarding the positioning of electrodes” for the correct electrode position.

9.2 EMS program table

Progr. no.	Practical areas for application, indications	Running time (min)	Possible electrode positions
1	Warming up	30	1–27
2	Capillarisation	30	1–27
3	Strengthening the upper arm muscles	30	12–15
4	Maximising the strength of the upper arm muscles	30	12–15
5	Explosive force of the upper arm muscles	30	12–15
6	Tightening the upper arm muscles	30	12–15
7	Shaping the upper arm muscles	30	12–15
8	Tightening the lower arm muscles	30	16–17
9	Maximising the strength of the lower arm muscles	30	16–17
10	Shaping the lower arm muscles	30	16–17
11	Tightening the abdominal muscles	30	18–20
12	Maximising the strength of the abdominal muscles	30	18–20

Progr. no.	Practical areas for application, indications	Running time (min)	Possible electrode positions
13	Shaping the abdominal muscles	30	18–20
14	Toning the abdominal muscles	30	18–20
15	Strengthening the thigh muscles	30	23, 24
16	Maximising the strength of the thigh muscles	30	23, 24
17	Explosive force of the thigh muscles	30	23, 24
18	Shaping the thigh muscles	30	23, 24
19	Toning the thigh muscles	30	23, 24
20	Strengthening the lower leg muscles	30	26, 27
21	Maximising the strength of the lower leg muscles	30	26, 27
22	Explosive force of the lower leg muscles	30	26, 27
23	Shaping the lower leg muscles	30	26, 27
24	Toning the lower leg muscles	30	26, 27
25	Strengthening the shoulder muscles	30	1–4
26	Maximising the strength of the shoulder muscles	30	1–4
27	Tightening the shoulder muscles	30	1–4
28	Strengthening the lower back muscles	30	4–11
29	Maximising the strength of the lower back muscles	30	4–11
30	Tightening the gluteal muscles	30	22
31	Strengthening the gluteal muscles	30	22
32	Maximising the strength of the gluteal muscles	30	22



EMS programs 33–35 can be set individually (see section „Customisable programs“).

Note: See section “Information regarding the positioning of electrodes” for the correct electrode position.

9.3 MESSAGE program table

Progr. No.	Practical areas for application, indications	Running time (min)	Possible electrode positions
1	Tapping massage 1	20	1–28
2	Tapping massage 2		
3	Tapping massage 3		
4	Kneading massage 1		
5	Kneading massage 2		
6	Pressure massage		
7	Relaxing massage 1		
8	Relaxing massage 2	20	1–28
9	Relaxing massage 3		
10	Relaxing massage 4		
11	Spa massage 1		
12	Spa massage 2		
13	Spa massage 3		
14	Spa massage 4		
15	Spa massage 5		
16	Spa massage 6		
17	Spa massage 7		
18	Relaxing massage 1		
19	Relaxing massage 2		
20	Relaxing massage 3		

Note: See section “Information regarding the positioning of electrodes” for the correct electrode position.

⚠ WARNING

Do not apply the electrodes to the front wall of the chest, i.e. do not massage the large left and right pectoral muscles.

It is fundamental to the intended success of electrostimulation applications that electrodes are sensibly positioned.

We recommend that you consult your doctor to establish the ideal electrode positions for your intended application area.

The figure on the display is intended as an initial aid to help you position the electrodes.

The following applies to the selection of electrode positions:

Electrode distance

The greater the distance between electrodes, the larger the stimulated tissue volume. This applies to the area and depth of the tissue volume. At the same time, however, the stimulation intensity of the tissue decreases the further the electrodes are apart. As a result, greater distances between electrodes mean a larger tissue volume is stimulated, but less intensively. Consequently, you must increase the impulse intensity to boost stimulation.

The following guidelines apply to the selection of the electrode distances:

- Sensible distance: approx. 5–15 cm
- At distances below 5 cm, the unit primarily stimulates surface structures intensively
- At distances in excess of 15 cm, large areas and deep structures are stimulated very weakly

Relation between electrodes and muscle fibre structures

Adapt the current flow direction to the fibre structure of the muscle according to the muscle layer you would like to treat. If you are targeting superficial muscles, position the electrodes parallel to the fibre structure (A–B / C–D) and if you are targeting deeper layers of tissue, position the electrodes across the fibre structure. You can do this by positioning electrodes as crosses (i.e. diagonally), such as A–D / B–C.



As part of pain relief treatment (TENS) using the digital EMS/TENS unit and its 2 separately adjustable channels and 2 electrodes each, it is advisable either to position the electrodes of a channel so that the area affected by the pain is between the electrodes or to position one electrode directly on the area affected by the pain and the other electrode at a minimum distance of 2–3 cm.

You may use the electrodes of the second channel to simultaneously treat additional areas affected by pain or use them in conjunction with the electrodes of the first channel to restrict the area affected by pain (position electrodes opposite). In this case, we once again recommend positioning electrodes as crosses.



Tip for the massage function: always use all four electrodes for optimum treatment.



Use the electrodes on clean skin, which is preferably free from hair and grease, in order to prolong the life of the electrodes. If required, clean the skin with water and remove hair prior to treatment.



If an electrode should come loose during use, the impulse intensity of both channels is reduced to the lowest level. Apply the electrode again and reset the desired impulse intensity.

10. CUSTOMISABLE PROGRAMS

(Applies for TENS 13–15, EMS 33–35)

The TENS 13–15 and EMS 33–35 programs can be customised according to your needs.

TENS 13 program

TENS 13 is a program that you can also customise. In this program, you can set the impulse frequency to between 1 and 150 Hz and the impulse width to between 80 and 250 μ s.

1. Place the electrodes on the desired area for treatment (for positioning suggestions see section “Information regarding the positioning of electrodes”) and connect them to the device.
2. Select the TENS 13 program as described in section “Starting use” (step 3 to step 5).
3. Use the **Δ/V** setting buttons to select the impulse frequency you want and press the **ENTER** button to confirm your selection.

4. Use the **Δ/V** setting buttons to select your preferred impulse width and press the **ENTER** button to confirm.
5. Use the **Δ/V** setting buttons to select the treatment time you want and use the **ENTER** button to confirm.
6. Use the left and right **Δ/V** setting buttons for **Ch1** and **Ch2** to select the impulse intensity you want.

TENS 14 program

The TENS 14 program is a **burst** program that you can also customise. Various impulse sequences run in this program. Burst programs are suitable for all areas of application to be treated with changing signal patterns (to minimise the level of becoming accustomed to the treatment). In this program you can set an impulse width of between 80 and 250 μ s.

1. Place the electrodes on the desired area for treatment (for positioning suggestions see electrode positions in section “Information regarding the positioning of electrodes”) and connect them to the device.
2. Select the TENS 14 program as described in section “Starting use” (step 3 to step 5).
3. Use the **Δ/V** setting buttons to select your preferred impulse width and press the **ENTER** button to confirm.
4. Use the **Δ/V** setting buttons to select the treatment time you want and use the **ENTER** button to confirm.
5. Use the left and right **Δ/V** setting buttons for **Ch1** and **Ch2** to select the impulse intensity you want.

TENS 15 program

TENS 15 is a program that you can also customise. In this program, you can set the impulse frequency to between 1 and 150 Hz. The impulse width changes automatically during the stimulation treatment.

1. Place the electrodes on the desired area for treatment (for positioning suggestions see electrode positions in section “Information regarding the positioning of electrodes”) and connect them to the device.
2. Select the TENS 15 program as described in section “Starting use” (step 3 to step 5).
3. Use the **Δ/V** setting buttons to select the impulse frequency you want and press the **ENTER** button to confirm your selection.
4. Use the **Δ/V** setting buttons to select the treatment time you want and use the **ENTER** button to confirm.

5. Use the left and right **▲▼** setting buttons for **Ch1** and **Ch2** to select the impulse intensity you want.

EMS 33 program

EMS 33 is a program that you can also customise. In this program, you can set the impulse frequency to between 1 and 150 Hz and the impulse width to between 80 and 320 μ s.

1. Place the electrodes on the desired area for treatment (for positioning suggestions see electrode positions in section "Information regarding the positioning of electrodes") and connect them to the device.
2. Select the EMS 33 program as described in section "Starting use" (step 3 to step 5).
3. Use the **▲▼** setting buttons to select the impulse frequency you want and press the **ENTER** button to confirm your selection.
4. Use the **▲▼** setting buttons to select your preferred impulse width and press the **ENTER** button to confirm.
5. Use the **▲▼** setting buttons to select the treatment time you want and use the **ENTER** button to confirm.
6. Use the left and right **▲▼** setting buttons for **Ch1** and **Ch2** to select the impulse intensity you want.

EMS 34 program

EMS 34 is a program that you can also customise. In this program, you can set the impulse frequency to between 1 and 150 Hz and the impulse width to between 80 and 450 μ s. You can also set the working time and pause time for this program to between 1 and 30 seconds each.

1. Place the electrodes on the desired area for treatment (for positioning suggestions see electrode positions in section "Information regarding the positioning of electrodes") and connect them to the device.
2. Select the EMS 34 program as described in section "Starting use" (step 3 to step 5).
3. Use the **▲▼** setting buttons to select the 'on time' you want and press the **ENTER** button to confirm your selection..
4. Use the **▲▼** setting buttons to select your preferred 'off time' and press the **ENTER** button to confirm.
5. Use the **▲▼** setting buttons to select the impulse frequency you want and press the **ENTER** button to confirm your selection.

6. Use the **▲▼** setting buttons to select your preferred impulse width and press the **ENTER** button to confirm.
7. Use the **▲▼** setting buttons to select the treatment time you want and use the **ENTER** button to confirm.
8. Use the left and right **▲▼** setting buttons for **Ch1** and **Ch2** to select the impulse intensity you want.

EMS 35 program

The EMS 35 program is a burst program that you can also customise. Various impulse sequences run in this program. Burst programs are suitable for all areas of application to be treated with changing signal patterns (to minimise the level of becoming accustomed to the treatment). In this program, you can set the impulse frequency to between 1 and 150 Hz and the impulse width to between 80 and 450 μ s. You can also set the working time and pause time for this program to between 1 and 30 seconds each.

1. Place the electrodes on the desired area for treatment (for positioning suggestions see electrode positions in section "Information regarding the positioning of electrodes") and connect them to the device.
2. Select the EMS 35 program as described in section "Starting use" (step 3 to step 5).
3. Use the **▲▼** setting buttons to select the 'on time' you want and press the **ENTER** button to confirm your selection..
4. Use the **▲▼** setting buttons to select your preferred 'off time' and press the **ENTER** button to confirm.
5. Use the **▲▼** setting buttons to select the impulse frequency you want and press the **ENTER** button to confirm your selection.
6. Use the **▲▼** setting buttons to select your preferred impulse width and press the **ENTER** button to confirm.
7. Use the **▲▼** setting buttons to select the treatment time you want and use the **ENTER** button to confirm.
8. Use the left and right **▲▼** setting buttons for **Ch1** and **Ch2** to select the impulse intensity you want.

11. FAVOURITE PROGRAM

With the favourites program, you can define a favourite from the 70 TENS/EMS/MASSAGE programs. This makes it easier and quicker for you to access your favourite program. If you have set a favourite program, when you switch on

the device the favourite program will be automatically accessed and started. You can then start stimulation directly in your favourite program. The choice of favourite program may be based on your personal preference or, for example, the advice of your doctor.

Setting the favourite program

1. Select your preferred program from the 70 programs and the corresponding settings as described in the "Starting use" section.
2. To set the selected program as a favourite, press and hold the **Ch2** **V** button for 5 seconds.
3. The saving of the favourite program is confirmed by a long acoustic signal. When the device is switched on again, your favourite program is accessed directly.



Now you can no longer change to a different program. To access the other programs again, you must delete your favourite program (see the following section).

Deleting favourite program

To delete the favourite program and access the other programs again, press and hold the **Ch2** **V** button for approx. 5 seconds. The pulse intensity of **Ch1** and **Ch2** must be set to 00 in this process. Deletion of the favourite program is confirmed by a long acoustic signal.

12. THERAPY MEMORY

EM 59 Heat records the treatment time. To access the therapy memory, switch the device on using the ON/OFF  button and press and hold the button **Ch2** **Λ** for 5 seconds. The treatment time elapsed appears in the display. The top two numbers stand for minutes; the hours are shown below. To reset the treatment time, press and hold the **Ch2** **V** button for 5 seconds. Press the "Menu" button to return to selecting a program, or switch the device off. Info: Therapy memory cannot be accessed if the favourite program is activated.

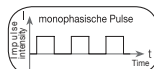
13. ELECTRIC CURRENT PARAMETERS

Electrostimulation devices operate with the following electric current settings, which may affect the stimulation results differently, depending on the setting:

13.1 Impulse shape

This describes the time function of the electrical impulse. It distinguishes between monophasic and biphasic pulse currents. In monophasic pulse currents, the current flows in one direction and in biphasic pulse currents the electrical impulse alternates its direction.

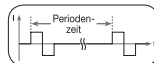
The digital EMS/TENS unit only provides biphasic pulse currents as these relieve muscles, cause little muscle fatigue and provide safer application.



13.2 Impulse frequency

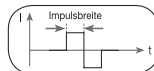
The frequency indicates the number of individual impulses per second and is displayed in Hz (Hertz). It can be calculated by determining the cyclic value for the time period. The relevant frequency determines which types of muscle fibres react best. Slow-reacting fibres react more easily to lower impulse frequencies of up to 15 Hz, whereas fast-reacting fibres only respond from approximately 35 Hz onwards.

Impulses of approx. 45–70 Hz are linked with constant tension in the muscles and quicker fatigue. Higher impulse frequencies are therefore better to use for high-speed strength and maximum power training.



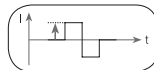
13.3 Impulse width

This indicates the duration of an individual impulse in microseconds. The impulse width therefore determines, among other things, the penetration of the electricity, where usually larger muscle mass requires a larger impulse width.



13.4 Impulse intensity

Setting the intensity level depends on the individual sensitivity of each user and is determined by a variety of variables, such as site of application, blood supply to the skin, skin thickness and the quality of the electrode contact. The settings should be effective but should never cause an unpleasant sensation, such as pain at the site of application. While a gentle tingling indicates sufficient stimulation energy levels, any setting that causes pain should be avoided.



When using the device for an extended period, you may need to adjust the intensity level, as your muscles may start to adapt to the impulse intensity.

13.5 Cycled impulse parameter variation

In many cases it is necessary to cover the overall tissue structure at the site of application by applying several impulse parameters. In the digital EMS/TENS unit, this is achieved by the provided programs, which automatically make a cyclical impulse parameter change. This also prevents individual muscle groups at the site of application being affected by fatigue.

The digital EMS/TENS unit provides sensible default current parameter settings. With this, you can change the impulse intensity at any time during use. In 6 programs you can also set various parameters for stimulation yourself.

14. CLEANING AND STORAGE

Gel pads

- To ensure that the gel pads remain adhesive for as long as possible, clean them carefully with a damp, lint-free cloth or clean the underside of the electrodes under lukewarm, running water and pat dry with a lint-free cloth.



Before cleaning with water, remove the connection cable from the device.

- Following treatment, stick the gel pads back onto the carrier foil of the gel pads.

Cleaning the device

- After use, clean the device with a soft, slightly damp cloth. If it is very dirty, you can also moisten the cloth with a mild soapy solution.
- Do not use any chemical or abrasive cleaning agents.



Ensure that no water enters the device.

Reusing the device

Once it has been properly prepared, the device can be used again. Preparation includes replacement of the gel pads as well as cleaning of the surface of the device using a cloth moistened with a mild soapy solution

Storage

- Do not make sharp kinks in the connection cables and electrodes.
- Disconnect the connection cables from the electrodes.

- After use, stick the gel pads back onto the carrier foil of the gel pads.
- Store the device and accessories in a cool, well-ventilated space.
- Never place any heavy objects on the device.
- In order to achieve as long a battery service life as possible, fully charge the battery at least every 6 months.

15. DISPOSAL

The empty, completely flat batteries should be disposed of through specially designated collection boxes, recycling points or electronics retailers. You are legally required to dispose of devices including batteries.

The codes below are printed on batteries containing harmful substances:

Pb = Battery contains lead,

Cd = Battery contains cadmium,

Hg = Battery contains mercury.



For environmental reasons, do not dispose of the device in the household waste at the end of its useful life. Dispose of the device at a suitable local collection or recycling point in your country. Dispose of the device in accordance with EC Directive – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). If you have any questions, please contact the local authorities responsible for waste disposal.



16. PROBLEMS AND SOLUTIONS

The device does not switch on when the ON/OFF button  is pressed. How to proceed?

- (1) Make sure that the battery is fully charged.
- (2) Charge the battery if necessary.
- (3) Contact Customer Services.

The electrodes do not stick to the body. How to proceed?

- (1) Clean the gel pads using a damp, lint-free cloth. The electrodes must be replaced if they still do not stick securely.
- (2) Clean the skin prior to any application; do not use skincare lotions or oils prior to treatment. Shaving may increase the life of electrodes.

There is no noticeable stimulation. How to proceed?

- (1) Press the ON/OFF button  to interrupt the program. Check that the connection cables are correctly connected to the electrodes. Ensure that the electrodes are in firm contact with the treatment area.
- (2) Ensure the connection plug is firmly connected to the device.
- (3) Press the ON/OFF button  to restart the program.
- (4) Check electrode positions and ensure that the adhesive electrodes do not overlap.
- (5) Gradually increase the impulse intensity.
- (6) The battery is flat; please charge it.

The battery symbol is shown. How to proceed?

Charge the device, following the instructions from section "Initial use".

You are experiencing an unpleasant sensation at the electrodes. How to proceed?

- (1) The electrodes are not positioned correctly. Check their positions and re-position, if necessary.
- (2) The gel pads are worn. This may cause irritated skin, as even distribution of the current across the entire area is no longer guaranteed. For this reason, the electrodes should be replaced.

Skin in the treatment area turns red. How to proceed?

Immediately stop treatment and wait until your skin has returned to its normal condition. If the redness is under the electrode and disappears quickly, there is no risk – this is caused by the locally stimulated, increased blood flow. However, consult your doctor before you continue treatment if the skin irritation persists and if it is accompanied by an itchy sensation or inflammation. This may be caused by an allergic reaction to the adhesive surface.

The device is getting too hot. How to proceed?

Switch to the lower heat level or switch the heat function off entirely.

17. REPLACEMENT PARTS AND WEARING PARTS

You can obtain the following replacement parts directly from Customer Services:

Designation	Item number and/or order number
8 x gel pads (45 x 45 mm)	Item 646.55

18. TECHNICAL SPECIFICATIONS

Type	EM 59
Output waveform	Biphasic rectangular pulses
Pulse length	50–450 µs
Pulse frequency	1–150 Hz
Output voltage	Max. 100 Vpp (500 ohm)
Output current	Max. 200 mApp (500 ohm)
Voltage supply	Lithium-ion rechargeable battery, 2000mAh, 3.7V
Treatment time	Adjustable from 5 to 100 minutes
Intensity	Adjustable from 0 to 50
Heating levels	low (41 °C) ; high (43 °C)
Operating conditions	5°C–40°C (41°F–104°F) at a relative air humidity of 15–90%
Storage conditions	0°C–40°C (32°F–104°F) at a relative air humidity of 0–90%
transport conditions:	-25°C- 70°C (-13°F-158°F) at a relative air humidity of 0-90%
Dimensions	Approx. 139 x 66 x 26 mm (including belt clip)
Weight	Approx. 125 g (including belt clip),
Height limit for use	3,000 m
Maximum permissible atmospheric pressure:	700–1,060 hPa

The serial number is located on the device.

Note: If the device is not used according to the instructions specified, perfect functionality cannot be guaranteed!

We reserve the right to make technical changes to improve and develop the product.

This device complies with the European standard EN 60601-1-2 (Group 1, Class B, in compliance with IEC 61000-4-2, IEC 61000-4-3, IEC 61000-4-8

and IEC 61000-4-39) and is subject to special precautionary measures with regard to electromagnetic compatibility. Please note that portable and mobile HF communication systems may interfere with this device.

More details can be requested from the stated Customer Service address or found at the end of the instructions for use.

This device meets the requirements of European Directive 93/42/EEC for medical devices, as well as those of the Medizinproduktegesetz (German Medical Devices Act).

19. NOTES ON ELECTROMAGNETIC COMPATIBILITY

WARNING

- The device is suitable for use in all environments listed in these instructions for use, including domestic environments.
- The use of the device may be limited in the presence of electromagnetic disturbances. This could result in issues such as error messages or the failure of the display/device.
- Avoid using this device directly next to other devices or stacked on top of other devices, as this could lead to faulty operation. If, however, it is necessary to use the device in the manner stated, this device as well as the other devices must be monitored to ensure they are working properly.
- The use of accessories other than those specified or provided by the manufacturer of this device can lead to an increase in electromagnetic emissions or a decrease in the device's electromagnetic immunity; this can result in faulty operation.
- Keep portable RF communication devices (including peripheral equipment, such as antenna cables or external antennas) at least 30 cm away from all device parts, including all cables included in delivery. Failure to comply with the above can impair the performance of the device.

20. WARRANTY/SERVICE

Further information on the guarantee and guarantee conditions can be found in the guarantee leaflet supplied.

Table des matières

1. Livraison et accessoires	37
2. Familiarisation avec l'appareil	37
3. Symboles utilisés	38
4. Remarques importantes	39
5. Description de l'appareil	42
6. Mise en service	42
7. Utilisation	42
8. Chaleur	43
9. Liste des programmes	44
9.1 Tableau des programmes TENS	44
9.2 Tableau des programmes EMS	44
9.3 Tableau des programmes de MASSAGE	45
10. Programmes personnalisables	47
11. Programme favori	48
12. Mémoire de la thérapie	49
13. Paramètres électriques	49
13.1 Fréquence d'impulsion	49
13.2 Largeur d'impulsion	49
13.3 Intensité d'impulsion	49
13.4 Variation des paramètres d'impulsion commandés par le cycle	49
14. Nettoyage et stockage	50
15. Élimination	50
16. Problèmes/solutions aux problèmes	50
17. Pièces de rechange et consommables	51
18. Caractéristiques techniques	51
19. Informations sur la compatibilité électromagnétique	52
20. Garantie/maintenance	52



Lisez attentivement ce mode d'emploi, conservez-le pour un usage ultérieur, mettez-le à disposition des autres utilisateurs et suivez les consignes qui y figurent.

1. LIVRAISON ET ACCESSOIRES

Vérifiez si l'emballage carton extérieur du kit est intact et si tous les éléments sont inclus. Avant l'utilisation, assurez-vous que l'appareil et les accessoires ne présentent aucun dommage visible et que la totalité de l'emballage a bien été retirée. En cas de doute, ne l'utilisez pas et adressez-vous à votre revendeur ou au service client indiqué. **A**

- A 4 électrodes avec coussins en gel
- B 1 appareil chauffant EM 59
- C 1 câble de raccordement
- D 1 clip ceinture

2. FAMILIARISATION AVEC L'APPAREIL

Qu'est-ce que l'EM 59 Heat et à quoi sert-il ?

L'appareil EM 59 Heat est un appareil d'électrostimulation. Il intègre quatre fonctions de base pouvant être utilisées de manière combinée :

1. l'électrostimulation des voies nerveuses (TENS)
2. l'électrostimulation des tissus musculaires (EMS)
3. un effet massage provoqué par une stimulation électrique
4. la fonction chauffante

Pour cela, l'appareil dispose de deux canaux de stimulation indépendants et de quatre électrodes. Il propose des fonctions polyvalentes pour augmenter le bien-être, comme l'atténuation des douleurs, le maintien de la forme physique, la détente, la revitalisation musculaire et la lutte contre la fatigue.

Le principe de fonctionnement des appareils d'électrostimulation est basé sur la reproduction d'impulsions corporelles transmises par des électrodes aux nerfs ou aux fibres musculaires à travers la peau. Les électrodes peuvent être posées sur de nombreuses parties du corps, les stimuli électriques étant inoffensifs et pratiquement indolores. Dans certains cas, vous sentirez seulement un léger picotement ou une vibration. Les impulsions électriques envoyées dans les tissus influencent la transmission de l'excitation dans les liaisons nerveuses, ainsi que les nœuds de nerfs et les groupes musculaires dans la zone d'application.

En général, l'effet d'une électrostimulation est visible seulement au fur et à mesure des utilisations. L'électrostimulation ne remplace pas un entraînement musculaire régulier mais elle en complète l'effet de façon judicieuse.

Afin de pouvoir apaiser les troubles de manière encore plus agréable, l'appareil EM 59 Heat permet aussi d'ajouter une chaleur bienfaisante sur deux niveaux.

Par **TENS, la stimulation nerveuse électrique transcutanée**, on entend l'excitation électrique des nerfs par la peau. La TENS a été testée cliniquement et autorisée en tant que méthode efficace, non médicamenteuse et exempte d'effets secondaires lors d'une utilisation correcte pour le traitement de douleurs de certaines origines, tout comme pour le traitement autonome simple. L'effet d'atténuation ou de répression de la douleur est atteint entre autres en réprimant la transmission de la douleur dans les fibres nerveuses (principalement à travers des impulsions haute fréquence) et en augmentant la sécrétion d'endorphines par le corps, qui réduisent la sensation de douleur grâce à leur effet sur le système nerveux central. Cette méthode est étayée scientifiquement et autorisée médicalement. Chaque tableau clinique pour lequel l'utilisation de TENS est judicieuse doit être déterminé par votre médecin traitant. Celui-ci vous donnera également des indications sur les avantages d'un traitement autonome par TENS.

TENS est testé cliniquement et autorisé pour les applications suivantes :

- douleurs dorsales, en particulier des douleurs rénales et des vertèbres cervicales
- douleurs articulaires (par ex. genou, hanche, épaule)
- névralgies
- douleurs menstruelles chez les femmes
- douleurs après des blessures de l'appareil locomoteur
- douleurs dues aux troubles de la circulation sanguine
- douleurs chroniques ayant diverses causes

L'**électrostimulation des muscles (EMS)** est une méthode très répandue et globalement reconnue, utilisée depuis des années dans la médecine sportive et la rééducation. En sport et en fitness, l'EMS est entre autres utilisée en complément d'une musculation classique pour augmenter la performance des groupes musculaires et adapter les proportions corporelles aux résultats esthétiques souhaités. L'utilisation de l'EMS se fait de deux façons. Une des directions peut susciter un renforcement ciblé de la musculature (utilisation active) et l'autre direction peut produire un effet de détente et de récupération (utilisation relaxante).

L'utilisation **active** comprend :

- musculation pour augmenter l'endurance et/ou
- musculation pour un renforcement simplifié de muscles spécifiques ou de groupes musculaires, afin d'obtenir les changements corporels souhaités.

L'utilisation **relaxante** comprend :

- relaxation des muscles pour éliminer les tensions musculaires
- amélioration en cas d'apparition de fatigue musculaire
- accélération de la régénération des muscles après une performance musculaire importante (par ex. après un marathon).

Avec sa technologie de massage intégrée, l'**appareil EM 59 Heat** offre également la possibilité d'éliminer les tensions musculaires et de lutter contre les signes de fatigue au moyen d'un programme aux sensations et à l'efficacité proches de celles d'un massage réel.

Afin de soulager les douleurs de manière encore plus agréable, l'EM 59 Heat propose également une chaleur agréable en deux étapes, avec augmentation de la chaleur jusqu'à 43 °C maximum. Il a été prouvé que la chaleur favorise la circulation sanguine et a un effet relaxant. La fonction de chaleur de l'EM 59 Heat peut être utilisée seule ou parallèlement à une stimulation.

Grâce aux propositions de positionnement et aux tableaux de programmes figurant dans la présente notice, vous pourrez déterminer rapidement et aisément le réglage de l'appareil correspondant à l'utilisation que vous souhaitez en faire (en fonction de l'endroit du corps visé) et selon l'effet escompté.

Équipé de canaux à réglage séparé, l'appareil EM 59 Heat a pour avantage de permettre le réglage indépendant de l'intensité des impulsions sur deux parties du corps à traiter, par exemple pour couvrir les deux faces du corps ou pour stimuler des zones de tissus plus importantes, de manière uniforme. Le réglage individuel de l'intensité de chaque canal vous permet également de traiter simultanément deux parties différentes du corps et ainsi de gagner du temps par rapport à un traitement individuel séquentiel.

3. SYMBOLES UTILISÉS

Les symboles suivants sont utilisés sur le mode d'emploi, sur l'emballage et sur la plaque signalétique de l'appareil :

 AVERTISSEMENT Désigne un danger potentiel. S'il n'est pas évité, il peut entraîner la mort ou des blessures graves.	 ATTENTION Désigne un danger potentiel. S'il n'est pas évité, il peut entraîner des blessures légères ou mineures.
 Information sur le produit Indication d'informations importantes	 Suivre le mode d'emploi Lire le mode d'emploi avant de commencer le travail et/ou de faire fonctionner les appareils ou les machines
 IP22 Appareil protégé contre les corps solides $\geq 12,5$ mm et contre les chutes de gouttes d'eau en biais	 SN Numéro de série
 Appareil de type BF	 Les appareils (électriques) ne doivent pas être jetés avec les ordures ménagères
 Ne pas jeter les piles à substances nocives avec les déchets ménagers	 Signe CE Ce produit répond aux exigences des directives européennes et nationales en vigueur.
 Fabricant	 Des valeurs de sortie supérieures à 10 mA sur chaque intervalle de 5 s peuvent être émises par l'appareil
 Étiquette d'identification du matériau d'emballage. A = Abréviation de matériau, B = Référence de matériau : 1 – 7 = plastique, 20 – 22 = papier et carton	

 Séparer le produit et les composants d'emballage et les éliminer conformément aux prescriptions communales.	 Limite de température
 Plage d'humidité	 L'appareil ne doit pas être utilisé par des personnes portant des implants médicaux (par ex. stimulateur cardiaque). Sinon, leur fonctionnement pourrait être altéré.
 REF Référence de l'article	 Symbole de l'importateur
 Numéro de type	 Représentant autorisé au sein de la Communauté européenne

4. REMARQUES IMPORTANTES

L'utilisation de l'appareil ne remplace pas une consultation et un traitement médicaux. C'est pourquoi en cas de tout type de douleur ou de maladie, veuillez toujours consulter d'abord votre médecin !

AVERTISSEMENT

Pour éviter d'endommager la santé, l'utilisation de l'appareil EMS/TENS numérique est fortement déconseillée dans les cas suivants :

- appareils électriques implantés (par ex. stimulateurs cardiaques)
- présence d'implants métalliques
- porteurs de pompe à insuline
- en cas de forte fièvre (par ex. $> 39^{\circ}\text{C}$)
- en cas de troubles du rythme cardiaque connus ou aigus et d'autres troubles de la conduction et de l'excitation cardiaques
- en cas de crises (par ex. épilepsie)
- pendant une grossesse



- en cas de cancer
- après des opérations, lorsque de fortes contractions musculaires peuvent perturber le processus de guérison
- ne pas utiliser à proximité du cœur. Les électrodes de stimulation doivent être utilisées à aucun endroit du torse (délimité par les côtes et le sternum), en particulier les deux grands muscles pectoraux. Cela risque d'augmenter le risque de fibrillation ventriculaire et provoquer un arrêt cardiaque.
- sur le crâne, dans la zone de la bouche, de la gorge ou du larynx
- au niveau du cou/de la carotide
- dans la zone des parties génitales
- sur une peau atteinte d'une maladie chronique ou aiguë (blessée ou enflammée) (par ex. en cas d'inflammations douloureuses et indolores, rougeurs, éruptions cutanées (par ex. allergies), brûlures, contusions, gonflements ou blessures ouvertes ou en cours de guérison, des cicatrices d'opération implantées dans la guérison)
- dans des environnements à humidité élevée, par ex. dans la salle de bain ou en prenant un bain ou une douche
- ne pas utiliser après avoir consommé de l'alcool
- en cas de connexion simultanée à un appareil chirurgical haute fréquence
- en cas de maladie gastro-intestinale aiguë ou chronique
- la stimulation ne doit pas être pratiquée au niveau de la tête ni sur la tête, et pas directement sur les yeux, sur la bouche, au niveau du cou (en particulier au niveau de l'artère carotide) ni sur la poitrine, le haut du dos ou sur les électrodes placées au niveau du cœur.



Avant d'utiliser l'appareil, consultez votre médecin traitant en cas de :

- maladies aiguës, en particulier en cas de soupçon ou de présence d'hypertension, de troubles de la coagulation sanguine, de prédisposition aux maladies thromboemboliques ainsi qu'en cas de néoplasmes malins
- toutes les maladies de la peau
- douleurs chroniques non expliquées, indépendamment de la zone du corps
- diabète
- tous les troubles de la sensibilité avec diminution de la sensation de douleur (par ex. troubles du métabolisme)
- traitements médicaux menés en parallèle
- troubles survenus suite au traitement par stimulation

- irritations cutanées persistantes dues à une stimulation prolongée au même emplacement des électrodes

ATTENTION

Utilisez l'appareil EMS/TENS numérique exclusivement :

- sur un être humain
- aux fins pour lesquelles il a été conçu et de la manière indiquée dans ce mode d'emploi. Toute utilisation inappropriée peut être dangereuse
- à usage externe uniquement
- avec les accessoires fournis et de rechange originaux ; dans le cas contraire, la garantie est annulée

MESURES DE PRÉCAUTION :

- Afin d'éviter de blesser les peaux les plus sensibles (cas extrêmement rare), tirez toujours modérément sur les électrodes pour les enlever.
- Gardez l'appareil éloigné des sources de chaleur (appareils de chauffage, par ex. sècheurs ou fours) et ne l'utilisez pas à proximité (~1 m) d'appareils à ondes courtes ou micro-ondes (par ex. téléphones portables), car ceci pourrait provoquer des pics de courant désagréables.
- N'exposez pas l'appareil à la lumière directe du soleil ou à des températures élevées.
- Protégez l'appareil de la poussière, la saleté et l'humidité.
- Ne plongez jamais l'appareil dans l'eau ou d'autres liquides.
- L'appareil est approprié pour une utilisation autonome.
- Pour des raisons d'hygiène, les électrodes doivent être utilisées par une personne uniquement.
- Si l'appareil ne fonctionne pas correctement ou si des indispositions ou des douleurs apparaissent, interrompez immédiatement l'utilisation.
- Pour retirer ou déplacer les électrodes, arrêtez préalablement l'appareil ou le canal correspondant pour éviter les stimuli indésirables.
- Ne modifiez en aucun cas les électrodes (par ex. en les coupant). Ceci provoquerait une augmentation de la densité du courant et peut être dangereuse (valeur de sortie max. recommandée pour les électrodes 9 mA/cm², une densité du courant effective supérieure à 2 mA/cm² nécessite une attention accrue).
- Ne l'utilisez pas pendant le sommeil, en conduisant un véhicule ou en opérant des machines.

- Ne l'utilisez pas en parallèle de toutes les activités dans lesquelles une réaction imprévisible (par ex. contraction musculaire renforcée malgré une faible intensité) peut être dangereuse.
- Assurez-vous qu'aucun objet métallique comme des boucles de ceinture ou des colliers ne peut entrer en contact avec les électrodes pendant la stimulation. Si vous portez des bijoux ou des piercings dans la zone d'utilisation (par ex. piercing au nombril), vous devez les retirer avant d'utiliser l'appareil, car ils pourraient provoquer des brûlures locales.
- Gardez l'appareil éloigné des enfants afin d'éviter les éventuels dangers.
- Ne confondez pas les cordons électriques à fiches avec ceux de votre casque ou d'autres appareils et ne branchez jamais les électrodes sur d'autres appareils.
- N'utilisez pas cet appareil en même temps que d'autres appareils envoyant des impulsions électriques à votre corps.
- N'utilisez pas l'appareil à proximité de matières facilement inflammables, de gaz ou d'explosifs.
- La température réelle peut varier en fonction de l'état de la peau, de l'âge, de la zone douloureuse, etc.
- La chaleur semble trop intense, arrêtez immédiatement le traitement. Vous pouvez continuer le traitement TENS ou EMS ou le massage sans la fonction de chaleur.
- Durant les premières minutes, utilisez l'appareil en position assise ou allongée afin de ne pas risquer de vous blesser inutilement en raison d'un malaise vagal (sensation de faiblesse), ce qui arrive rarement. En cas de sensation de faiblesse, arrêtez immédiatement l'appareil et surélevez les jambes (pendant 5 à 10 minutes).
- Il est déconseillé d'enduire votre peau de crèmes grasses ou d'onguents avant un traitement préalable car cela augmente fortement l'usure des coussins en gel ou peut provoquer des pointes de courant désagréables.
- Cet appareil n'est pas destiné à être utilisé par des enfants ou personnes aux capacités physiques, sensorielles (par ex. l'insensibilité à la douleur) ou mentales restreintes, ou ne sachant pas l'utiliser par manque d'expérience ou de connaissances. Sauf dans le cas où ils sont surveillés par une personne responsable de leur sécurité, ou s'ils ont reçu de leur part les instructions nécessaires à une bonne utilisation de l'appareil.
- Si la capacité adhésive des coussins en gel diminue, remplacez-les immédiatement. Utilisez alors à nouveau l'appareil avec les nouvelles coussins en gel. Dans le cas contraire, une adhérence non uniforme des coussins en

gel peut provoquer des lésions cutanées. Remplacez les électrodes par de nouvelles coussins en gel au plus tard après 20 utilisations.

Domages

- Si l'appareil est endommagé, ne l'utilisez pas et adressez-vous à votre revendeur ou au service client indiqué.
- Pour assurer le bon fonctionnement de l'appareil, celui-ci ne doit pas subir de choc ni être démonté.
- Vérifiez si l'appareil présente des signes d'usure ou d'endommagement. Si tel est le cas, ou si cet appareil a été utilisé de façon inappropriée, il doit être renvoyé au fabricant ou au revendeur avant d'être utilisé à nouveau.
- Éteignez immédiatement l'appareil s'il est défectueux ou présente des défauts de fonctionnement.
- N'essayez en aucun cas d'ouvrir et/ou de réparer vous-même l'appareil. Seul le service client ou un opérateur autorisé peut procéder à une réparation. Le non-respect de cette consigne annulera la garantie.
- Le fabricant ne peut être tenu pour responsable des dommages causés par une utilisation inappropriée ou non conforme.

Remarques relatives aux batteries

⚠ AVERTISSEMENT

- **Risque d'explosion ! Risque d'incendie !** Le non-respect de ces consignes peut entraîner des blessures, une surchauffe, une fuite, une évacuation, une rupture, une explosion ou un incendie.
- Utilisez toujours le câble de charge/chargeur/adaptateur secteur correct ou fourni pour la charge.
- Évitez une charge prolongée ou une surcharge. Débranchez le chargeur lorsqu'il est chargé.
- Chargez l'appareil sous surveillance en faisant attention au dégagement de chaleur, à la déformation et au dégazage. En cas de doute, interrompez le processus de charge.
- N'utilisez plus des piles/câbles de charge/chargeurs défectueux et éliminez-les correctement le plus rapidement possible (voir chapitre Destruction).
- Ne jetez pas l'appareil ou les piles dans le feu.
- Ne déchargez, chauffez, démontez, ouvrez, écrasez, déformez, encapsulez, modifiez ou n'exposez jamais l'appareil ou les piles à des chocs.
- Ne court-circuitez jamais les piles et les connexions de l'appareil alimenté par piles.

- Protégez l'appareil ou les piles de la lumière directe du soleil, de la pluie, de la chaleur et de l'eau.
- L'exposition des piles à des températures extrêmement élevées ou à une pression d'air extrêmement basse peut entraîner une explosion ou une fuite de liquides et de gaz inflammables.
- Si du liquide de la pile entre en contact avec la peau ou les yeux, rincez la zone touchée avec de l'eau et consultez un médecin.

AVIS

- Cet appareil contient une pile non remplaçable. Lorsqu'une pile a atteint la fin de sa durée de vie, l'appareil doit être mis au rebut de manière appropriée (voir chapitre Destruction).

5. DESCRIPTION DE L'APPAREIL

Touches :

Les schémas correspondants sont illustrés en page 4.

- | | |
|---|------------------------------|
| 1 Touche MARCHE/ARRÊT  | 2 Touche ENTER |
| 3 Touches de réglage (Ch1  à gauche, Ch2  à droite) | 4 Touche MENU |
| 5 Touche Heat  | |

Affichage (plein écran) :

- | | |
|---|--|
| 6 Menu TENS / EMS / MASSAGE | 7 Niveau de batterie |
| 8 Numéro de programme | 9 Verrouillage du clavier |
| 10 Fonction de minuteur (affichage du temps restant) | 11 Affichage de la fréquence (Hz) et de la durée d'impulsion (µs) |
| 12 Intensité d'impulsion canal 1 Ch1 | 13 Intensité d'impulsion canal 2 Ch2 |
| 14 Fonction de chaleur basse/élevée LOW / HI | 15 Affichage de la position des électrodes |

6. MISE EN SERVICE

Avant de mettre en service pour la première fois l'appareil EM 59 Heat, vous devez commencer par le charger pendant au moins 4 heures. Pour ce faire, procédez comme suit.

1. Connectez la câble de chargement USB avec un adaptateur secteur (sortie max. 5 V/2 A) et l'appareil EM59 Heat
2. Branchez ensuite l'adaptateur secteur sur une prise secteur adaptée.
3. Vous pouvez également charger l'appareil en le branchant sur votre ordinateur. Pour cela, branchez les deux extrémités du câble de chargement USB à l'appareil et à la prise USB de votre ordinateur. Il n'est pas possible d'utiliser l'appareil pendant qu'il charge.
4. Au besoin, desserrez le clip ceinture.
5. Insérez les connecteurs du câble de raccordement dans le port de la partie inférieure de l'appareil **B1**.
6. Ne tirez, ne tordez ou ne pliez pas trop fortement les câbles **B2**.
7. Placez à présent les coussins en gel fournis sur les électrodes. Retirez soigneusement un des films de protection **B3**.

Déposez soigneusement les coussins en gel sur les électrodes et retirez le film de protection avec précaution **B4**. Assurez-vous que le bord du coussin en gel ne dépasse pas de l'électrode. Les coussins en gel posés légèrement de travers n'affectent pas le fonctionnement de l'appareil.

⚠ AVERTISSEMENT

Retirez le film de protection lentement et avec précaution. Assurez-vous que le coussin en gel autocollant ne soit pas endommagé, car les dommages ou les irrégularités du coussin pourraient entraîner des irritations de la peau.

7. UTILISATION

Conseils d'utilisation

- S'il n'est pas utilisé pendant 1 minute, l'appareil s'arrête automatiquement (arrêt automatique). Lors de la réactivation, le choix du menu s'affiche sur l'écran LCD, où le dernier menu utilisé clignote.
- Si vous appuyez sur une touche autorisée, un bref signal sonore retentit. Si vous appuyez sur une touche non autorisée, l'appareil émet deux signaux sonores brefs.

- Vous pouvez interrompre la stimulation à tout moment en appuyant brièvement sur la touche MARCHE/ARRÊT  (Pause). Pour reprendre la stimulation, appuyez de nouveau brièvement sur la touche MARCHE/ARRÊT  et réglez à nouveau l'intensité d'impulsion souhaitée.

Commencer l'utilisation

Étape 1 : Dans les tableaux des programmes (cf. chapitre « Liste des programmes »), choisissez un programme adapté à vos souhaits.

Étape 2 : Placez les électrodes sur la zone cible choisie (cf. chapitre « Consignes de mise en place des électrodes » pour des propositions de placements) et connectez-les à l'appareil.

Étape 3 : Appuyez sur la touche MARCHE/ARRÊT  pour allumer l'appareil.

Étape 4 : Appuyez sur la touche **MENU** pour parcourir les menus **TENS** / **EMS** / **MASSAGE** et confirmez votre choix avec la touche **ENTER**.

Étape 5 : À l'aide des touches de réglage , sélectionnez le numéro de programme souhaité et confirmez à l'aide de la touche **ENTER**. Au début du traitement par stimulation, l'intensité des impulsions de **Ch1** et **Ch2** est réglée sur  par défaut. Aucune impulsion n'est encore envoyée aux électrodes.

Étape 6 : À l'aide des touches de réglage gauche et droite , choisissez l'intensité d'impulsion souhaitée pour **Ch1** et **Ch2**. L'affichage de l'intensité d'impulsion s'adapte en fonction. Si le programme se trouve dans une phase de pause, l'intensité ne peut pas être augmentée.

Étape 7 : la touche de fonction de chaleur vous permet d'activer la fonction de chaleur. La première pression de la touche active le niveau de chaleur faible, la deuxième pression de la touche le niveau de chaleur élevé et la troisième pression de la touche désactive la fonction de chaleur.

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Appuyez sur la touche **MENU** pour retourner au menu précédent. En appuyant de manière prolongée sur la touche **ENTER**, vous pouvez passer les étapes de réglage et commencer directement le traitement par stimulation.

Verrouillage du clavier

Verrouillage du clavier pour éviter d'appuyer par accident sur les touches.

1. Pour activer le verrouillage du clavier, appuyez sur la touche **ENTER** pendant environ 3 secondes jusqu'à ce que le symbole s'affiche à l'écran.
2. Pour désactiver le verrouillage du clavier, appuyez de nouveau sur la touche **ENTER** pendant environ 3 secondes jusqu'à ce que le symbole disparaisse.

Faire une pause

Vous pouvez interrompre la stimulation à tout moment en appuyant brièvement sur la touche MARCHE/ARRÊT  (Pause). Pour reprendre la stimulation, appuyez de nouveau brièvement sur la touche MARCHE/ARRÊT  et réglez à nouveau l'intensité d'impulsion souhaitée.

8. CHALEUR

En plus des programmes TENS/EMS/Massage, l'appareil EM59 Heat propose deux niveaux de chaleur pouvant être activés au besoin pour tous les programmes, voir chapitre « Commencer l'utilisation ». La chaleur émise par les coussins en gel détend les muscles et améliore la circulation sanguine. Vous pouvez activer le premier niveau de la fonction de chaleur en appuyant sur la touche Heat. Ensuite, attendez d'abord un instant jusqu'à ce que la température ne monte plus. Si les températures sont trop basses pour vous, une deuxième pression sur la touche Heat vous permet d'activer le deuxième niveau de la fonction de chaleur. Si vous voulez désactiver la fonction de chaleur, vous pouvez le faire en appuyant encore une fois sur la touche Heat. Si vous voulez utiliser la fonction de chaleur séparément sans stimulation supplémentaire, procédez comme suit :

Étape 1 : Placez les électrodes dans la zone cible souhaitée (pour les suggestions de placement, voir chapitre « Consignes de mise en place des électrodes ») et connectez-les à l'appareil.

Étape 2 : Appuyez sur la touche MARCHE/ARRÊT pour allumer l'appareil.

Étape 3 : Appuyez sur la touche Heat pour accéder au réglage Heat.

Étape 4 : À l'aide des touches de réglage **▲/▼**, sélectionnez la durée de traitement souhaitée et confirmez à l'aide de la touche ENTER.

Étape 5 : Appuyez de nouveau sur la touche Heat pour activer le premier niveau de la fonction de chaleur. Ensuite, attendez d'abord un instant jusqu'à ce que la température ne monte plus. Si les températures sont trop basses pour vous, une deuxième pression sur la touche Heat vous permet d'activer le deuxième niveau de la fonction de chaleur.

9. LISTE DES PROGRAMMES

L'appareil EMS/TENS numérique dispose au total de plus de 70 programmes :

- 15 programmes TENS
- 35 programmes EMS
- 20 programmes MASSAGE

Pour tous les programmes, vous avez la possibilité de régler séparément l'intensité d'impulsion des deux canaux.

De plus, pour les programmes TENS 13-15 et les programmes EMS 33-35, vous pouvez régler divers paramètres afin d'adapter l'effet de la stimulation à la structure du lieu d'utilisation.

9.1 Tableau des programmes TENS

N° de prog.	Domaines d'application utiles, indications	Durée (min)	Placements possibles des électrodes
1	Douleurs dans les membres supérieurs 1	30	12-17
2	Douleurs dans les membres supérieurs 2	30	12-17
3	Douleurs dans les membres inférieurs	30	23-27
4	Douleurs aux chevilles	30	28
5	Douleurs aux épaules	30	1-4
6	Douleurs dans le dos	30	4-11
7	Douleurs au fessier et à l'arrière de la cuisse	30	22, 23

N° de prog.	Domaines d'application utiles, indications	Durée (min)	Placements possibles des électrodes
8	Soulagement de la douleur 1	30	1-28
9	Soulagement de la douleur 2	30	1-28
10	Effet d'endorphines (Burst)	30	1-28
11	Soulagement de la douleur 3	30	1-28
12	Soulagement de la douleur - douleur chronique	30	1-28



Les programmes TENS 13 à 15 peuvent être réglés individuellement (cf. chapitre « 8. Programmes personnalisables »).

Remarque : respecter la position correcte des électrodes, indiquée au chapitre « Consignes de mise en place des électrodes »

9.2 Tableau des programmes EMS

N° de prog.	Domaines d'application utiles, indications	Durée (min)	Placements possibles des électrodes
1	Chauffer	30	1-27
2	Capillarisation	30	1-27
3	Renforcement des muscles du haut du bras	30	12-15
4	Maximisation de la puissance des muscles du haut du bras	30	12-15
5	Force explosive des muscles du haut du bras	30	12-15
6	Tonicité des muscles du haut du bras	30	12-15
7	Modelage des muscles du haut du bras	30	12-15
8	Tonicité des muscles du bas du bras	30	16-17
9	Maximisation de la puissance des muscles du bas du bras	30	16-17

N° de prog.	Domaines d'application utiles, indications	Durée (min)	Placements possibles des électrodes
10	Modelage des muscles du bas du bras	30	16-17
11	Tonicité des muscles abdominaux	30	18-20
12	Maximisation de la puissance des muscles abdominaux	30	18-20
13	Modelage des muscles abdominaux	30	18-20
14	Raffermissment des muscles abdominaux	30	18-20
15	Renforcement des muscles des cuisses	30	23, 24
16	Maximisation de la puissance des muscles des cuisses	30	23, 24
17	Force explosive des muscles des cuisses	30	23, 24
18	Modelage des muscles des cuisses	30	23, 24
19	Raffermissment des muscles des cuisses	30	23, 24
20	Renforcement des muscles du bas de la jambe	30	26, 27
21	Maximisation de la puissance des muscles du bas de la jambe	30	26, 27
22	Force explosive des muscles du bas de la jambe	30	26, 27
23	Modelage des muscles du bas de la jambe	30	26, 27
24	Raffermissment des muscles du bas de la jambe	30	26, 27
25	Renforcement des muscles des épaules	30	1-4
26	Maximisation de la puissance des muscles des épaules	30	1-4

N° de prog.	Domaines d'application utiles, indications	Durée (min)	Placements possibles des électrodes
27	Tonicité des muscles des épaules	30	1-4
28	Renforcement des muscles du dos	30	4-11
29	Maximisation de la puissance des muscles du dos	30	4-11
30	Tonicité des muscles fessiers	30	22
31	Renforcement des muscles fessiers	30	22
32	Maximisation de la puissance des muscles fessiers	30	22



Les programmes ENS 33 à 35 peuvent être réglés individuellement (cf. chapitre « 8. Programmes personnalisables »).

Remarque : respecter la position correcte des électrodes, indiquée au chapitre « Consignes de mise en place des électrodes »

9.3 Tableau des programmes de MASSAGE

N° de N°	Domaines d'application utiles, indications	Durée (min)	Placements possibles des électrodes
1	Massage par tapotement 1	20	1-28
2	Massage par tapotement 2		
3	Massage par tapotement 3		
4	Massage par friction 1		
5	Massage par friction 2		
6	Massage par pression		
7	Massage relaxant 1		
8	Massage relaxant 2		
9	Massage relaxant 3		
10	Massage relaxant 4		
11	Massage spa 1		

N° de N°	Domaines d'application utiles, indications	Durée (min)	Placements possibles des électrodes
12	Massage spa 2	20	1-28
13	Massage spa 3		
14	Massage spa 4		
15	Massage spa 5		
16	Massage spa 6		
17	Massage spa 7		
18	Massage détente 1		
19	Massage détente 2		
20	Massage détente 3		

Remarque : respecter la position correcte des électrodes, indiquée au chapitre « Consignes de mise en place des électrodes ».

⚠ AVERTISSEMENT

Les électrodes ne doivent pas être utilisées sur la paroi thoracique antérieure. Cela signifie qu'il ne faut pas utiliser l'appareil pour masser le grand pectoral gauche/droit.

Pour obtenir l'effet escompté de la stimulation, il est important de placer les électrodes de manière judicieuse.

Nous vous recommandons de définir les positions optimales des électrodes dans la zone d'application souhaitée avec votre médecin.

Les emplacements des électrodes proposés par la silhouette masculine à l'écran sont indiqués à titre de référence.

Les remarques suivantes s'appliquent lors du choix de l'emplacement des électrodes :

Distance entre les électrodes

Plus la distance choisie entre les électrodes est grande, plus le volume de tissu stimulé sera grand. Cela s'applique à la surface et à la profondeur du volume de tissu. De même, plus la distance entre les électrodes est grande, plus la force de stimulation des tissus diminue. Cela signifie que si vous optez pour une distance importante entre les électrodes, le volume sera plus grand,

mais la stimulation sera moins importante. Pour augmenter la stimulation, vous devrez alors augmenter l'intensité des impulsions.

La directive suivante s'applique pour le choix de la distance entre les électrodes :

- distance la plus judicieuse : env. 5 à 15 cm ;
- au-dessous de 5 cm, les structures superficielles primaires sont fortement stimulées ;
- au-dessus de 15 cm, les structures profondes et s'étendant sur des surfaces importantes sont très faiblement stimulées.

Rapport des électrodes avec le cours des fibres musculaires

Le choix du sens de circulation du courant doit être adapté à la disposition des fibres du muscle suivant la couche musculaire souhaitée. Pour atteindre les muscles superficiels, il convient de placer les électrodes parallèlement aux fibres musculaires (A-B/C-D). En revanche, si les tissus en profondeur sont visés, les électrodes doivent être placées perpendiculairement aux fibres. Dans le dernier cas, les électrodes peuvent par exemple être disposées en croix (= transversalement), par exemple A-D/B-C.



Lors du traitement de la douleur (TENS) au moyen de l'appareil EMS/ TENS numérique et de ses 2 canaux à réglage séparé et de leurs 2 électrodes, il est conseillé de disposer les électrodes d'un canal de sorte que le point douloureux se situe entre les électrodes. Sinon, placez une électrode directement sur le point douloureux et les autres électrodes à au moins 2 ou 3 cm de ce point.

Les électrodes du deuxième canal peuvent être utilisées pour le traitement simultané d'autres points douloureux mais aussi avec les électrodes du premier canal pour cerner la zone douloureuse (situées de l'autre côté). Une disposition en croix est alors à nouveau judicieuse.



Conseil relatif à la fonction massage : pour un traitement optimal, utilisez toujours les 4 électrodes.



Pour prolonger la durée de vie des électrodes, utilisez-les sur une peau propre, si possible sans poils et non grasse. Si nécessaire, nettoyez la peau à l'eau et épilez-la avant l'application.



Si une électrode s'enlève pendant l'utilisation, l'intensité des impulsions des deux canaux passera au minimum. Remplacez l'électrode et réglez de nouveau l'intensité d'impulsion souhaitée.

10. PROGRAMMES PERSONNALISABLES

(valable pour TENS 13 à 15, EMS 33 à 35)

Vous pouvez adapter les programmes TENS 13 à 15 et EMS 33 à 35 à vos propres besoins.

Programme TENS 13

Le programme TENS 13 est un programme que vous pouvez personnaliser. Dans ce programme, vous pouvez régler la fréquence d'impulsion de 1 à 150 Hz et la durée d'impulsion de 80 à 250 µs.

1. Placez les électrodes sur la zone cible choisie (cf. chapitre « Consignes de mise en place des électrodes » pour des propositions de placements) et connectez-les à l'appareil.
2. Choisissez le programme TENS 13 comme décrit au chapitre « Commencer l'utilisation » (étapes 3 à 5).
3. À l'aide des touches de réglage **▲/▼**, sélectionnez la fréquence d'impulsion souhaitée et confirmez à l'aide de la touche **ENTER**.
4. À l'aide des touches de réglage **▲/▼**, sélectionnez la largeur d'impulsion souhaitée et confirmez à l'aide de la touche **ENTER**.
5. À l'aide des touches de réglage **▲/▼**, sélectionnez la durée d'utilisation souhaitée et confirmez à l'aide de la touche **ENTER**.
6. À l'aide des touches de réglage gauche et droite **▲/▼**, choisissez l'intensité d'impulsion souhaitée pour **Ch1** et **Ch2**.

Programme TENS 14

Le programme TENS 14 est un programme **Burst** que vous pouvez personnaliser. Avec ce programme, il est possible d'effectuer différentes séquences d'impulsions. Les programmes synchronisés sont adaptés à tous les endroits à traiter avec un modèle de signaux variable (pour une accoutumance aussi réduite que possible). Dans ce programme, vous pouvez régler la durée d'impulsion de 80 à 250 µs.

1. Placez les électrodes sur la zone cible choisie (cf. Placements des électrodes au chapitre « Consignes de mise en place des électrodes ») et connectez-les à l'appareil.
2. Choisissez le programme TENS 14 comme décrit au chapitre « Commencer l'utilisation » (étapes 3 à 5).
3. À l'aide des touches de réglage **▲/▼**, sélectionnez la largeur d'impulsion souhaitée et confirmez à l'aide de la touche **ENTER**.

4. À l'aide des touches de réglage **▲/▼**, sélectionnez la durée d'utilisation souhaitée et confirmez à l'aide de la touche **ENTER**.
5. À l'aide des touches de réglage gauche et droite **▲/▼**, choisissez l'intensité d'impulsion souhaitée pour **Ch1** et **Ch2**.

Programme TENS 15

Le programme TENS 15 est un programme que vous pouvez personnaliser. Dans ce programme, vous pouvez régler la fréquence d'impulsion de 1 à 150 Hz. La durée d'impulsion change automatiquement pendant le traitement par stimulation.

1. Placez les électrodes sur la zone cible choisie (cf. Placements des électrodes au chapitre « Consignes de mise en place des électrodes ») et connectez-les à l'appareil.
2. Choisissez le programme TENS 15 comme décrit au chapitre « Commencer l'utilisation » (étapes 3 à 5).
3. À l'aide des touches de réglage **▲/▼**, sélectionnez la fréquence d'impulsion souhaitée et confirmez à l'aide de la touche **ENTER**.
4. À l'aide des touches de réglage **▲/▼**, sélectionnez la durée d'utilisation souhaitée et confirmez à l'aide de la touche **ENTER**.
5. À l'aide des touches de réglage gauche et droite **▲/▼**, choisissez l'intensité d'impulsion souhaitée pour **Ch1** et **Ch2**.

Programme EMS 33

Le programme EMS 33 est un programme que vous pouvez personnaliser. Dans ce programme, vous pouvez régler la fréquence d'impulsion de 1 à 150 Hz et la durée d'impulsion de 80 à 320 µs.

1. Placez les électrodes sur la zone cible choisie (cf. Placements des électrodes au chapitre « Consignes de mise en place des électrodes ») et connectez-les à l'appareil.
2. Choisissez le programme EMS 33 comme décrit au chapitre « Commencer l'utilisation » (étapes 3 à 5).
3. À l'aide des touches de réglage **▲/▼**, sélectionnez la fréquence d'impulsion souhaitée et confirmez à l'aide de la touche **ENTER**.
4. À l'aide des touches de réglage **▲/▼**, sélectionnez la largeur d'impulsion souhaitée et confirmez à l'aide de la touche **ENTER**.
5. À l'aide des touches de réglage **▲/▼**, sélectionnez la durée d'utilisation souhaitée et confirmez à l'aide de la touche **ENTER**.

- À l'aide des touches de réglage gauche et droite **▲▼**, choisissez l'intensité d'impulsion souhaitée pour **Ch1** et **Ch2**.

Programme EMS 34

Le programme EMS 34 est un programme que vous pouvez personnaliser. Dans ce programme, vous pouvez régler la fréquence d'impulsion de 1 à 150 Hz et la durée d'impulsion de 80 à 450 µs. Avec ce programme, vous pouvez également régler le temps de travail et le temps de pause de 1 à 30 secondes.

- Placez les électrodes sur la zone cible choisie (cf. Placements des électrodes au chapitre « Consignes de mise en place des électrodes ») et connectez-les à l'appareil.
- Choisissez le programme EMS 34 comme décrit au chapitre « Commencer l'utilisation » (étapes 3 à 5).
- À l'aide des touches de réglage **▲▼**, sélectionnez la durée de travail (« on time ») souhaitée et confirmez à l'aide de la touche **ENTER**.
- À l'aide des touches de réglage **▲▼**, sélectionnez la durée de pause (« off time ») souhaitée et confirmez à l'aide de la touche **ENTER**.
- À l'aide des touches de réglage **▲▼**, sélectionnez la fréquence d'impulsion souhaitée et confirmez à l'aide de la touche **ENTER**.
- À l'aide des touches de réglage **▲▼**, sélectionnez la largeur d'impulsion souhaitée et confirmez à l'aide de la touche **ENTER**.
- À l'aide des touches de réglage **▲▼**, sélectionnez la durée d'utilisation souhaitée et confirmez à l'aide de la touche **ENTER**.
- À l'aide des touches de réglage gauche et droite **▲▼**, choisissez l'intensité d'impulsion souhaitée pour **Ch1** et **Ch2**.

Programme EMS 35

Le programme EMS 35 est un programme Burst que vous pouvez personnaliser. Avec ce programme, il est possible d'effectuer différentes séquences d'impulsions. Les programmes synchronisés sont adaptés à tous les endroits à traiter avec un modèle de signaux variable (pour une accoutumance aussi réduite que possible). Dans ce programme, vous pouvez régler la fréquence d'impulsion de 1 à 150 Hz et la durée d'impulsion de 80 à 450 µs. Avec ce programme, vous pouvez également régler le temps de travail et le temps de pause de 1 à 30 secondes.

- Placez les électrodes sur la zone cible choisie (cf. Placements des électrodes au chapitre « Consignes de mise en place des électrodes ») et connectez-les à l'appareil.

- Choisissez le programme EMS 35 comme décrit au chapitre « Commencer l'utilisation » (étapes 3 à 5).
- À l'aide des touches de réglage **▲▼**, sélectionnez la durée de travail (« on time ») souhaitée et confirmez à l'aide de la touche **ENTER**.
- À l'aide des touches de réglage **▲▼**, sélectionnez la durée de pause (« off time ») souhaitée et confirmez à l'aide de la touche **ENTER**.
- À l'aide des touches de réglage **▲▼**, sélectionnez la fréquence d'impulsion souhaitée et confirmez à l'aide de la touche **ENTER**.
- À l'aide des touches de réglage **▲▼**, sélectionnez la largeur d'impulsion souhaitée et confirmez à l'aide de la touche **ENTER**.
- À l'aide des touches de réglage **▲▼**, sélectionnez la durée d'utilisation souhaitée et confirmez à l'aide de la touche **ENTER**.
- À l'aide des touches de réglage gauche et droite **▲▼**, choisissez l'intensité d'impulsion souhaitée pour **Ch1** et **Ch2**.

11. PROGRAMME FAVORI

Le programme Favoris vous permet de définir un favori parmi les 70 programmes TENS/EMS/MASSAGE existants. Cela vous permet d'accéder plus facilement et plus rapidement à votre programme préféré.

Si vous avez réglé un programme favori et que vous mettez l'appareil en marche, le programme favori s'ouvre et démarre automatiquement. Vous pouvez alors commencer directement la stimulation dans votre programme favori. Le choix du programme favori peut se faire en fonction de vos expériences personnelles ou des conseils de votre médecin, par exemple.

Réglage du programme favori

- Sélectionnez le programme souhaité parmi les 70 programmes existants et les réglages correspondants comme décrit au chapitre « Démarrer l'utilisation ».
- Pour définir le programme sélectionné comme favori, maintenez la touche enfoncée pendant **Ch2** 5 secondes.
- L'enregistrement du programme favori est confirmé par un long signal sonore. Il vous indique que vous vous trouvez dans le programme favoris. Lorsque vous rallumez l'appareil, votre programme favori s'affiche directement.



Le programme ne peut plus être changé. Pour pouvoir accéder à nouveau aux autres programmes, vous devez supprimer votre programme favori (voir la section suivante).

Effacement du programme favori

Pour supprimer le programme favori et accéder de nouveau aux autres programmes, maintenez la touche **Ch2** **V** enfoncée pendant environ 5 secondes.

L'intensité d'impulsion de **Ch1** et **Ch2** doit être réglée sur 00. La suppression du programme favori est confirmée par un long signal sonore.

12. MÉMOIRE DE LA THÉRAPIE

L'appareil EM 59 Heat enregistre le temps de traitement. Pour accéder à la mémoire de la thérapie, allumez l'appareil en appuyant sur la touche MARCHE/ARRÊT **⏻** et maintenez la touche **Ch2** **^** enfoncée pendant 5 secondes. La durée de traitement s'affiche à l'écran. Les deux chiffres du haut indiquent les minutes et ceux du dessous, les heures. Pour réinitialiser la durée de traitement, maintenez la touche **Ch2** **V** enfoncée pendant 5 secondes. Appuyez sur la touche « Menu » pour revenir au choix du programme ou éteignez l'appareil. Remarque : la mémoire de la thérapie n'est pas consultable lorsque la fonction docteur est activée.

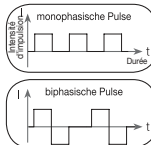
13. PARAMÈTRES ÉLECTRIQUES

Les appareils d'électrostimulation fonctionnent avec les réglages électriques suivants, qui ont un effet différent sur la stimulation en fonction du réglage :

Forme d'impulsion

Elle décrit la fonction temporelle du courant d'excitation. Dans ce cadre, on différencie les courants pulsés monophasés et biphasés. Avec les courants pulsés monophasés, le courant passe dans une direction ; pour les pulsés biphasés, le courant d'excitation change de direction.

L'appareil EMS/TENS numérique présente exclusivement des courants d'impulsion biphasiques car ils soulagent le muscle afin de réduire la fatigue musculaire et de garantir une utilisation sans danger.



13.1 Fréquence d'impulsion

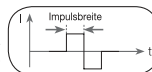
La fréquence donne le nombre d'impulsions par seconde, l'indication se fait en Hz (Hertz). Elle peut être calculée



avec la valeur d'inversion de la durée de la période. La fréquence détermine le type de fibre musculaire qui réagit en priorité. Les fibres qui réagissent lentement répondent plutôt à de basses fréquences d'impulsion jusqu'à 15 Hz, les fibres qui réagissent rapidement s'activent seulement à partir de 35 Hz environ. Des impulsions d'environ 45 à 70 Hz entraînent une tension durable des muscles ainsi qu'une fatigue rapide des muscles. C'est pourquoi les fréquences d'impulsion plus élevées sont plutôt utilisées pour la musculation rapide et la force maximale.

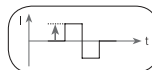
13.2 Largeur d'impulsion

Elle indique la durée de chaque impulsion en microsecondes. La largeur d'impulsion détermine notamment la profondeur de pénétration du courant, sachant qu'une plus grande masse musculaire nécessite une plus grande largeur d'impulsion.



13.3 Intensité d'impulsion

Le réglage du degré d'intensité dépend du ressenti subjectif de chaque utilisateur, et est déterminé par de nombreux paramètres tels que la zone de l'application, l'irrigation cutanée, l'épaisseur de la peau et la qualité du contact des électrodes. Concrètement, le réglage doit être efficace, mais ne doit jamais procurer de sensations désagréables telles que des douleurs au niveau du point d'application. Si un léger picotement indique que l'énergie de stimulation est suffisante, tout réglage provoquant des douleurs doit être évité. En cas d'utilisation prolongée, il peut être nécessaire de procéder à un réajustement, car la zone de l'application est susceptible d'évoluer dans le temps.



13.4 Variation des paramètres d'impulsion commandés par le cycle

Dans de nombreux cas, l'ensemble des structures de tissu doit être couvert à l'endroit de l'application par l'utilisation de plusieurs paramètres d'impulsion. Sur l'appareil EMS/TENS numérique, les programmes existants procèdent automatiquement à la modification cyclique des paramètres d'impulsion. Cela a aussi un effet préventif sur la fatigue des différents groupes musculaires à l'endroit de l'application.

L'appareil EMS/TENS numérique inclut des préréglages logiques des paramètres de courant. Vous pouvez modifier à tout moment l'intensité des impul-

sions au cours de l'utilisation. De plus, avec les 6 programmes, vous pouvez définir vous-même les divers paramètres de votre stimulation.

14. NETTOYAGE ET STOCKAGE

Coussins en gel

- Afin de garantir un niveau d'adhésion le plus long possible des coussins en gel, nettoyez-les soigneusement avec un chiffon humide non pelucheux sous l'eau tiède et épongez-les avec un chiffon non pelucheux.



Avant le nettoyage sous l'eau, déconnectez le câble de connexion de l'appareil.

- Après utilisation, recollez les électrodes sur le film de support des coussins en gel.

Nettoyage de l'appareil

- Après l'utilisation, nettoyez l'appareil avec un chiffon doux légèrement humidifié. En cas de salissures plus importantes, vous pouvez également humidifier légèrement le chiffon avec de la lessive.
- Pour le nettoyage, n'utilisez pas de détergent chimique ou d'abrasif.



Assurez-vous que l'eau ne s'infiltre pas à l'intérieur.

Réutilisation de l'appareil

Le traitement consiste à remplacer les Coussins en gel ainsi qu'à nettoyer la surface de l'appareil à l'aide d'un chiffon légèrement humidifié avec de la lessive.

Stockage

- Ne pliez pas trop les cordons de raccordement ni les électrodes.
- Débranchez les cordons de raccordement des électrodes.
- Après utilisation, collez de nouveau les Coussins en gel sur le film de support des coussins en gel.
- Rangez l'appareil dans un endroit frais et aéré.
- Ne posez pas d'objet lourd sur l'appareil.
- Rechargez la batterie complètement au moins tous les 6 mois pour atteindre une durée de vie maximale.

15. ÉLIMINATION

Les batteries usagées et complètement déchargées doivent être mises au rebut dans des conteneurs spéciaux ou aux points de collecte réservés à cet usage ou bien déposées chez un revendeur d'appareils électriques. L'élimination des appareils à batterie est une obligation légale qui vous incombe.

Remarque : ces pictogrammes se trouvent sur les piles à substances nocives :

Pb = pile contenant du plomb,

Cd = pile contenant du cadmium,

Hg = pile contenant du mercure.



Dans l'intérêt de la protection de l'environnement, l'appareil ne doit pas être jeté avec les ordures ménagères à la fin de sa durée de service. L'élimination doit se faire par le biais des points de collecte compétents dans votre pays. Éliminez l'appareil conformément à la directive européenne – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment) relative aux appareils électriques et électroniques usagés. Pour toute question, adressez-vous aux collectivités locales responsables de l'élimination et du recyclage de ces produits.



16. PROBLÈMES/SOLUTIONS AUX PROBLÈMES

L'appareil ne se met pas en marche quand j'appuie sur la touche MARCHE/ARRÊT ☹. Que faire ?

- (1) Assurez-vous que la batterie est complètement chargée.
- (2) Charger la batterie.
- (3) Contactez le service après-vente.

Les électrodes ne collent pas bien. Que faire ?

- (1) Nettoyez les coussins en gel avec un chiffon non pelucheux humide. Si les Coussins en gel n'adhèrent toujours pas, les remplacer.
- (2) Avant chaque utilisation, nettoyez la peau. N'utilisez pas d'onguents ni d'huiles de soin avant le traitement. Le fait de se raser peut augmenter l'adhérence des électrodes.

Aucune stimulation n'est ressentie. Que faire ?

- (1) Interrompez le programme en appuyant sur la touche MARCHE/ARRÊT ☹. Vérifiez que les cordons d'alimentation sont bien raccordés aux électrodes. Vérifier que les électrodes sont bien en contact avec la zone de traitement.
- (2) Assurez-vous que la fiche du cordon d'alimentation est bien raccordée à l'appareil.
- (3) Appuyez sur la touche MARCHE/ARRÊT ☹ pour redémarrer le programme.

- (4) Vérifiez l'emplacement des électrodes et vérifiez que les électrodes autocollantes ne se chevauchent pas.
- (5) Augmentez progressivement l'intensité des impulsions.
- (6) La batterie est vide, veuillez la charger.

Le symbole de la batterie s'affiche. Que faire ?

Chargez l'appareil en suivant les consignes du chapitre « Mise en fonctionnement ».

Vous avez une sensation désagréable au niveau des électrodes. Que faire ?

- (1) Les électrodes sont mal placées. Vérifiez leur position et remettez-les en place si nécessaire.
- (2) Les coussins en gel sont usés. Elles ne garantissent plus une répartition uniforme du courant sur toute la surface et peuvent provoquer des irritations cutanées. Remplacez-les.

La peau est rouge dans la zone du traitement. Que faire ?

Interrompez immédiatement le traitement et attendez que la peau ait retrouvé son état normal. Si la rougeur sous l'électrode disparaît rapidement, il n'y a aucun danger, cette rougeur étant due à la circulation sanguine plus importante au niveau local.

Si l'irritation persiste et provoque des démangeaisons ou une inflammation, consultez votre médecin avant toute nouvelle utilisation. Il se peut qu'il s'agisse d'une allergie à la surface adhésive.

L'appareil devient trop chaud. Que faire ?

Passer à un niveau de chaleur inférieur ou arrêtez complètement la fonction de chaleur.

17. PIÈCES DE RECHANGE ET CONSOMMABLES

Vous pouvez commander les pièces de rechange suivantes directement auprès du service client :

Désignation	Numéro d'article ou référence
8 coussins en gel (45 x 45 mm)	Réf. 646.55

18. CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Type	EM 59
Courbe de sortie	impulsions rectangulaires biphasiques
Durée d'impulsion	50–450 µs
Fréquence des impulsions	1 à 150 Hz
Tension de sortie	max. 100 Vpp (pour 500 Ohm)
Courant de sortie	max. 200 mApp (pour 500 Ohm)
Alimentation électrique	Batterie lithium-ion, 2000 mAh, 3,7 V
Durée d'utilisation	réglable de 5 à 100 minutes
Intensité	réglable de 0 à 50
Niveaux de chaleur	low (41 °C) ; high (43 °C)
Conditions d'utilisation	5 °C à 40 °C (41 °F à 104 °F) avec une humidité de l'air relative de 15 à 90 %
Conditions de conservation	0 °C à 40 °C (-32 °F à 104 °F) avec une humidité de l'air relative de 0 à 90 %
Dimensions	env. 139 x 66 x 26 mm (avec clip ceinture)
Poids	env. 125 g (avec clip ceinture),
Altitude limite d'utilisation	3000 m
Pression atmosphérique maximale autorisée	700–1 060 hPa

Le numéro de série se trouve sur l'appareil.

Remarque : en cas d'utilisation de l'appareil en dehors des spécifications, un fonctionnement irréprochable ne peut pas être garanti !

Nous nous réservons le droit d'effectuer des modifications techniques pour améliorer et faire évoluer le produit.

Cet appareil est conforme à la norme européenne EN 60601-1-2 (groupe 1, classe B, en conformité avec IEC 61000-4-2, IEC 61000-4-3, IEC 61000-4-8 et IEC 61000-4-39) et répond aux exigences de sécurité spéciales relatives à la

compatibilité électromagnétique. Veuillez noter que les dispositifs de communication HF portables et mobiles sont susceptibles d'influer sur cet appareil.

Pour plus de détails, veuillez contacter le service après-vente à l'adresse mentionnée ou vous reporter à la fin du mode d'emploi.

L'appareil est conforme aux exigences de la directive européenne 93/42/EEC sur les produits médicaux, ainsi que de la loi sur les produits médicaux.

19. INFORMATIONS SUR LA COMPATIBILITÉ ÉLECTROMAGNÉTIQUE

AVERTISSEMENT !

- L'appareil est prévu pour fonctionner dans tous les environnements indiqués dans ce mode d'emploi, y compris dans un environnement domestique.
- En présence d'interférences électromagnétiques, vous risquez de ne pas pouvoir utiliser toutes les fonctions de l'appareil. Vous pouvez alors rencontrer, par exemple, des messages d'erreur ou une panne de l'écran/de l'appareil.
- Évitez d'utiliser cet appareil à proximité immédiate d'autres appareils ou en l'emplant sur d'autres appareils, car cela peut provoquer des dysfonctionnements. S'il n'est pas possible d'éviter le genre de situation précédemment indiqué, il convient alors de surveiller cet appareil et les autres appareils afin d'être certain que ceux-ci fonctionnent correctement.
- L'utilisation d'accessoires autres que ceux spécifiés ou fournis par le fabricant de cet appareil peut provoquer des perturbations électromagnétiques accrues ou une baisse de l'immunité électromagnétique de l'appareil, et donc causer des dysfonctionnements.
- Les appareils de communication RF portatifs (y compris leurs accessoires, comme le câble d'antenne et les antennes externes) ne doivent pas être utilisés à une distance inférieure à 30 cm de cet appareil, de son alimentation et de son câble de raccordement. Le non-respect de cette consigne peut entraîner une réduction des performances de l'appareil.

20. GARANTIE/MAINTENANCE

Pour plus d'informations sur la garantie et les conditions de garantie, consultez la fiche de garantie fournie.

Índice

1. Artículos suministrados y accesorios.....	53
2. Información general.....	53
3. Explicación de los símbolos.....	55
4. Indicaciones importantes	55
5. Descripción del aparato	58
6. Puesta en funcionamiento.....	58
7. Aplicación.....	58
8. Calor	59
9. Visión general de los programas	60
9.1 Tabla de programas TENS	60
9.2 Tabla de programas EMS.....	60
9.3 Tabla de programas MESSAGE.....	61
10. Programas individualizables	62
11. Programa favorito	64
12. Memoria de terapia	64
13. Parámetros de corriente	65
13.1 Forma del impulso	65
13.2 Frecuencia de los impulsos	65
13.3 Ancho del impulso	65
13.4 Intensidad del impulso.....	65
13.5 Variación cíclica de parámetros de impulsos	65
14. Limpieza y conservación	65
15. Eliminación	66
16. Problemas/resolución de problemas.....	66
17. Piezas de repuesto y de desgaste	67
18. Datos técnicos.....	67
19. Indicaciones relativas a la compatibilidad electromagnética.....	67
20. Garantía/asistencia.....	68



Lea atentamente estas instrucciones de uso, consérvelas para su futura utilización, póngalas a disposición de otros usuarios y respete las indicaciones.

1. ARTÍCULOS SUMINISTRADOS Y ACCESORIOS

Compruebe que el embalaje de los artículos suministrados esté intacto y que su contenido esté completo. Antes de utilizar el aparato deberá asegurarse de que ni este ni los accesorios presentan daños visibles y de que se retira el material de embalaje correspondiente. En caso de duda, no lo use y póngase en contacto con su distribuidor o con la dirección de atención al cliente indicada. **A**

- A 4 electrodos incl. pads de gel
- B 1 aparato EM 59 Heat
- C 1 cable de conexión
- D 1 clip para el cinturón

2. INFORMACIÓN GENERAL

¿Qué es y para qué sirve el EM 59 Heat?

EM 59 Heat pertenece al grupo de aparatos de electroestimulación. El aparato ofrece cuatro funciones básicas que pueden utilizarse de forma combinada:

1. La estimulación eléctrica de fibras nerviosas (TENS)
2. La estimulación eléctrica de tejidos musculares (EMS)
3. Un efecto de masaje producido por estimulación eléctrica
4. La función de calor

Para ello, el aparato dispone de dos canales de estimulación independientes y cuatro electrodos. Ofrece funciones de uso múltiple para mejorar el bienestar general, aliviar el dolor, mantener la forma física, así como para la relajación, para revitalizar los músculos y combatir el cansancio. El usuario puede seleccionar uno de los programas preconfigurados o bien definirlos por sí mismo según sus necesidades.

El principio de funcionamiento de los estimuladores eléctricos se basa en la reproducción de los impulsos del cuerpo que se transmiten mediante electrodos a través de la piel a las fibras nerviosas o las fibras musculares. Los electrodos pueden colocarse en muchas partes del cuerpo. Los estímulos eléctricos son inofensivos y prácticamente indoloros. En algunas aplicaciones notará única-

mente un agradable cosquilleo o una vibración. Los impulsos eléctricos enviados al tejido cutáneo influyen en la transmisión de la excitación en las líneas y los nudos de los nervios y los grupos musculares de la zona del cuerpo en que se aplican.

El efecto de la electroestimulación solo se nota normalmente después de una aplicación repetida y regular. La electroestimulación no sustituye el efecto de un entrenamiento habitual en los músculos, pero es una práctica forma de complementarlo.

Para intensificar la sensación de alivio de las molestias, el EM 59 Heat ofrece además la posibilidad de aplicar un agradable calor ajustable en dos niveles.

Por **TENS, electroestimulación nerviosa transcutánea**, se entiende la estimulación eléctrica de los nervios a través de la piel. TENS es un método clínicamente probado, efectivo, no medicamentoso, sin efectos secundarios si se usa correctamente, autorizado para el tratamiento de dolores de diferente origen y, por lo tanto, también apto para el autotratamiento. El efecto de alivio o eliminación del dolor se alcanza, entre otras cosas, gracias a la supresión de la transmisión del dolor a través de las fibras nerviosas (sobre todo por medio de impulsos de alta frecuencia) y al aumento de la secreción de endorfinas naturales del cuerpo, que disminuyen la sensación de dolor gracias a su efecto en el sistema nervioso central. El método está científicamente comprobado y cuenta con certificado sanitario.

Su médico debe explicarle los cuadros clínicos en los que resulta adecuada la aplicación de TENS e indicarle, además, cómo realizar por su cuenta el tratamiento con TENS.

El método TENS está clínicamente probado y homologado para:

- Dolor de espalda, especialmente molestias cervicales y lumbares
- Dolores articulares (por ejemplo en rodillas, caderas u hombros)
- Neuralgias
- Molestias menstruales en las mujeres
- Dolores producidos por lesiones en el aparato locomotor
- Dolores producidos por problemas circulatorios
- Dolores crónicos de diferente origen.

La **electroestimulación muscular (EMS)** es un método muy extendido y ampliamente reconocido que se aplica desde hace años en el campo de la medicina deportiva y la rehabilitación. En el ámbito del deporte y el ejercicio físico, EMS se utiliza, entre otras cosas, para complementar entrenamientos musculares convencionales con el fin de aumentar el rendimiento de los grupos

de músculos y adaptar las proporciones corporales a los resultados estéticos deseados. Con la utilización de EMS se pueden buscar dos efectos. Por un lado puede producir un fortalecimiento selectivo de la musculatura (efecto activador) y, por otro, también puede obtenerse un efecto calmante y reparador (efecto relajante).

Como **efecto activador**:

- Entrenamiento muscular para aumentar la resistencia y/o
- Entrenamiento muscular para complementar el fortalecimiento de determinados músculos o grupos de músculos y conseguir los cambios deseados en las proporciones corporales.

Como **efecto relajante**:

- Relajación muscular para liberar tensiones musculares
- Mejora de los signos de sobrecarga muscular
- Aceleración de la regeneración de los músculos tras un gran esfuerzo muscular (p. ej., tras una maratón).

EM 59 Heat ofrece además gracias a la **tecnología de masaje integrada** la posibilidad de aliviar tensiones musculares y combatir los signos de sobrecarga muscular mediante un programa que emula un masaje real en cuanto a la sensación y el efecto obtenidos.

Para aliviar aún más las molestias, el EM 59 Heat ofrece además la posibilidad de aplicar un agradable calor ajustable en dos niveles, alcanzando un calor máximo de 43 °C. Está demostrado que el calor estimula la circulación sanguínea y tiene un efecto relajante. La función de calor del EM 59 Heat puede utilizarse por separado o en paralelo a una estimulación.

Las propuestas de posicionamiento y las tablas de programas de estas instrucciones le ayudarán a encontrar con rapidez y facilidad los ajustes del aparato adecuados para la aplicación correspondiente (dependiendo de la zona del cuerpo afectada) y el efecto que desee obtener.

Gracias a sus dos canales ajustables por separado, el EM 59 Heat ofrece la ventaja de poder adaptar la intensidad de los impulsos de forma independiente para tratar dos zonas del cuerpo, por ejemplo para realizar la aplicación por los dos lados del cuerpo o estimular de forma uniforme zonas de tejidos más extensas. El ajuste individual de la intensidad de cada canal permite además tratar simultáneamente dos zonas distintas del cuerpo, lo que supone un ahorro de tiempo en comparación con un tratamiento individual secuencial de cada zona.

3. EXPLICACIÓN DE LOS SÍMBOLOS

En el aparato, en las instrucciones de uso, en el embalaje y en la placa de características del aparato se utilizan los siguientes símbolos:

	ADVERTENCIA Indica un posible peligro inminente. Si no se evita, puede causar la muerte o lesiones muy graves.
	ATENCIÓN Indica un posible peligro inminente. Si no se evita, pueden producirse lesiones menores o leves.
	Información sobre el producto Indicación de información importante
	Seguir las instrucciones Leer las instrucciones antes de empezar a trabajar o a manejar aparatos o máquinas
	Aparato protegido contra cuerpos extraños $\geq 12,5$ mm y contra goteo oblicuo de agua
	Número de serie
	Pieza de aplicación tipo BF
	No está permitido eliminar los aparatos (electrónicos) junto con la basura doméstica
	No deseche con la basura doméstica pilas que contengan sustancias tóxicas
	Marcado CE Este producto cumple los requisitos de las directivas europeas y nacionales vigentes.
	Fabricante
	El aparato puede emitir valores de salida efectivos por encima de 10 mA promediados en intervalos de 5 segundos

	Etiquetado para identificar el material de embalaje. A = abreviatura del material, B = número de material: 1-7 = plásticos, 20-22 = papel y cartón
	Separe el producto y los componentes del envase y elimínelos conforme a las disposiciones municipales.
	Límite de temperatura
	Límite de humedad
	Las personas que lleven implantes médicos (p. ej. marcapasos) no podrán utilizar el aparato, ya que estos podrían afectar negativamente a su funcionamiento.
	Referencia
	Símbolo del importador
	Número de modelo
	Representante autorizado en la Comunidad Europea

4. INDICACIONES IMPORTANTES

La utilización del aparato no exige de acudir al médico ni de seguir el tratamiento prescrito por él. ¡Por lo tanto, cualquier dolor o enfermedad debe consultarse primero con un médico!

ADVERTENCIA

Para prevenir daños para la salud, se aconseja no usar el aparato digital TENS/EMS bajo ningún concepto en los siguientes casos:

- Si tiene implantes eléctricos (como un marcapasos)
- Si tiene implantes metálicos
- Si lleva una bomba de insulina
- Si tiene fiebre alta (p. ej., $> 39^{\circ}\text{C}$)



- Si padece alteraciones del ritmo cardíaco conocidas o agudas y otros problemas de generación y transmisión de impulsos en el corazón
- Si sufre ataques (p. ej., de epilepsia)
- En caso de embarazo
- Si padece cáncer
- Tras someterse a operaciones cuyo proceso de recuperación podría verse perjudicado por contracciones fuertes de los músculos
- No debe utilizarse cerca del corazón. Los electrodos de estimulación no deben aplicarse en la parte delantera de la caja torácica (donde se encuentran las costillas y el esternón) y en particular no deben aplicarse en los dos músculos pectorales grandes. Esto puede aumentar el riesgo de fibrilación ventricular y causar una parada cardíaca.
- En el cráneo, en la zona de la boca, la faringe y la laringe
- En la zona del cuello/la carótida
- En la zona genital
- Sobre piel con enfermedades agudas o crónicas (lesionada o inflamada) (p. ej., con inflamaciones dolorosas o indoloras, enrojecimiento, erupciones cutáneas como alergias, quemaduras, contusiones, hinchazones, heridas abiertas o en proceso de curación, o en cicatrices postoperatorias en fase de curación)
- En entornos con un nivel de humedad elevado, como el cuarto de baño, o durante el baño o la ducha
- Después de haber ingerido alcohol
- Si está conectado al mismo tiempo a un equipo quirúrgico de alta frecuencia.
- En caso de enfermedades agudas o crónicas del tracto gastrointestinal.
- La estimulación no debe tener lugar junto a la cabeza o sobre ella, tampoco directamente en los ojos, encima de la boca, en el cuello (especialmente en la carótida) o en electrodos colocados en el centro del tórax, la parte superior de la espalda o sobre el corazón.



Consulte a su médico antes de utilizar el aparato en los siguientes casos:

- Si padece o sospecha que puede padecer enfermedades graves, especialmente enfermedades hipertensivas, trastornos de la coagulación, tendencia a las enfermedades tromboembólicas y neoformaciones malignas
- Con cualquier enfermedad cutánea
- Si sufre dolores crónicos de origen desconocido, independientemente de la zona corporal

- Si sufre diabetes
- Si sufre cualquier trastorno de la sensibilidad con reducción de la sensación de dolor (como p. ej. trastornos metabólicos)
- Si se está sometiendo al mismo tiempo a tratamientos médicos
- Si surgen molestias con el tratamiento de estimulación
- En caso de producirse irritaciones de la piel permanentes tras una estimulación prolongada en el mismo lugar de colocación de los electrodos.

⚠ ATENCIÓN

Utilice el aparato digital TENS/EMS exclusivamente:

- En personas
- Para el fin para el que ha sido diseñado y del modo expuesto en estas instrucciones de uso. Todo uso inadecuado puede ser peligroso
- De forma externa
- Con los accesorios originales suministrados o los de posventa; de lo contrario, la garantía quedará invalidada

MEDIDAS DE PRECAUCIÓN:

- Retire siempre los electrodos de la piel tirando moderadamente para evitar que en casos muy poco frecuentes, si la piel es muy sensible, se puedan producir heridas.
- Mantenga el aparato alejado de fuentes de calor (aparatos que funcionan con calor, como secadoras u hornos) y no lo utilice cerca (~1 m) de aparatos de onda corta o microondas (como teléfonos móviles), ya que esto puede causar desagradables picos de corriente.
- No exponga el aparato a la luz directa del sol ni a temperaturas elevadas.
- Proteja el aparato del polvo, la suciedad y la humedad.
- No sumerja nunca el aparato en agua ni en ningún otro líquido.
- El aparato es apropiado para el uso particular.
- Por razones de higiene, los electrodos deben ser utilizados por una sola persona.
- Si el aparato no funcionase correctamente o produjese malestar o dolor, interrumpa inmediatamente su utilización.
- Antes de retirar o recolocar los electrodos debe desconectarse el aparato o el canal correspondiente para evitar irritaciones molestas.
- No altere los electrodos (p. ej., recortándolos). Ello provocaría una densidad de corriente más elevada, que puede resultar peligrosa (valor de salida

- máx. recomendado para los electrodos de 9 mA/cm²; con una densidad de corriente efectiva superior a 2 mA/cm² se requiere especial precaución).
- No se debe utilizar mientras se duerme, se conduce o se maneja maquinaria.
- No se debe utilizar mientras se realizan actividades en las que una reacción imprevista (como contracciones musculares fuertes a pesar de la baja intensidad) pueda ser peligrosa.
- Asegúrese de que durante la estimulación no entren en contacto con los electrodos objetos metálicos, como p. ej. la hebilla del cinturón o un collar. Si lleva joyas o piercings (p. ej., un piercing en el ombligo) en la zona de aplicación, deberá quitárselos antes de utilizar el aparato, dado que podrían producirle quemaduras localizadas.
- Mantenga el aparato fuera del alcance de los niños para evitar posibles peligros.
- No intercambie los cables de los electrodos y sus contactos con sus auriculares u otros dispositivos, ni conecte los electrodos con otros aparatos.
- No utilice este aparato al mismo tiempo que otros aparatos que emitan impulsos eléctricos a su cuerpo.
- No utilice el aparato cerca de sustancias fácilmente inflamables, gases o explosivos.
- La temperatura efectiva puede variar dependiendo del estado de la piel, la edad, el punto donde se concentra el dolor, etc.
- Si siente que el calor es demasiado intenso, interrumpa inmediatamente el tratamiento. Puede continuar el tratamiento TENS, EMS o de masaje sin función de calor.
- Durante los primeros minutos de la aplicación, permanezca sentado o tumbado para evitar un riesgo innecesario de lesiones en el muy infrecuente caso de una reacción vagal (sensación de debilidad). Si empieza a sentir debilidad, apague inmediatamente el aparato y levante las piernas (durante aprox. 5-10 min.).
- No es recomendado tratar la piel con cremas grasas o pomadas antes de la aplicación, ya que aceleran el desgaste del pad de gel y pueden producirse también desagradables picos de corriente.
- Este aparato no debe ser utilizado por niños o adultos con facultades físicas, sensoriales (p. ej., insensibilidad al dolor) o mentales limitadas o con poca experiencia o conocimientos, a no ser que los vigile una persona responsable de su seguridad o que esta persona les indique cómo se debe utilizar el aparato.

- Cambie inmediatamente los pads de gel cuando disminuya su capacidad de adherencia. No vuelva a utilizar el aparato hasta que no tenga pads de gel nuevos. En caso contrario, la adherencia irregular de los pads de gel podría provocar lesiones en la piel. Cambie los pads de gel por unos nuevos como muy tarde tras 20 aplicaciones.

Deterioro

- No utilice este aparato en el caso de que presente daños y diríjase a su distribuidor o a la dirección de atención al cliente indicada.
- Para garantizar el funcionamiento eficaz del aparato, no deberá desmontarlo y deberá tener cuidado de que no se caiga.
- Revise el aparato para ver si presenta signos de desgaste o deterioro. Si constata signos de este tipo o si el aparato ha sido utilizado indebidamente, antes de volver a utilizarlo deberá llevarlo al fabricante o a su distribuidor.
- Apague el aparato de inmediato si presenta defectos o se producen fallos de funcionamiento.
- No intente bajo ninguna circunstancia abrir y/o reparar el aparato. Las reparaciones solo deberán realizarlas el servicio de atención al cliente o distribuidores autorizados. El incumplimiento de esta indicación anula la garantía.
- El fabricante declinará toda responsabilidad por daños y perjuicios debidos a un uso inadecuado o incorrecto.

Indicaciones para la manipulación de baterías

⚠ ADVERTENCIA

- **¡Peligro de explosión! ¡Peligro de incendio!** El incumplimiento de estas indicaciones podría producir lesiones personales, sobrecalentamiento, fugas, escapes, roturas, explosión o incendio.
- Para la carga, utilice siempre el cable de carga/cargador/bloque de alimentación correcto o suministrado.
- Evite la carga prolongada o la sobrecarga. Desenchufe el cargador cuando esté cargado.
-
- Cargue el equipo bajo supervisión y preste atención a la generación de calor, deformación y desgasificación. En caso de duda: interrumpa el proceso de carga.
- Deje de utilizar pilas/cables de carga/cargadores defectuosos y deséchelos correctamente lo antes posible (véase el capítulo Eliminación).
- No arroje el aparato ni las pilas al fuego.

- No descargue, caliente, desmonte, abra, triture, deforme, encapsule, modifique ni someta a impactos nunca el aparato ni las pilas.
- No cortocircuite nunca las pilas ni los terminales del dispositivo alimentado por pilas.
- Proteja el aparato o las pilas de la luz solar directa, la lluvia, el calor y el agua.
- La exposición de las pilas a temperaturas elevadas o una presión atmosférica extremadamente baja puede provocar explosiones o fugas de líquidos y gases inflamables.
- En caso de que el líquido de una pila entre en contacto con la piel o los ojos, lave la zona afectada con agua y busque asistencia médica.

AVISO

- Este aparato contiene una pila que no se puede cambiar. Cuando una pila llegué al final de su vida útil se debe desechar el aparato de forma adecuada (véase el capítulo Eliminación).

5. DESCRIPCIÓN DEL APARATO

Pulsanti:

I relativi disegni sono riportati a pagina 4.

- | | |
|--|--------------------------------|
| 1 Pulsante ON/OFF  | 2 Pulsante ENTER |
| 3 Pulsanti di impostazione
(Ch1 Δ/V sinistra, Ch2 Δ/V destra) | 4 Pulsante MENU |
| 5 Tecla Heat  | |

Display (schermo intero):

- | | |
|---|--|
| 6 Menu TENS / EMS / MASSAGE | 7 Estado de las pilas |
| 8 Número de programa | 9 Bloqueo de teclas |
| 10 Función de temporizador (indicación de tiempo restante) | 11 Indicación de frecuencia (Hz) y ancho del impulso (μ s) |

- | | |
|---|---|
| 12 Intensidad del impulso, canal 1 Ch1 | 13 Intensidad del impulso, canal 2 Ch2 |
| 14 Función de calor nivel bajo/alto LOW / HI | 15 Indicación de posicionamiento de los electrodos |

6. PUESTA EN FUNCIONAMIENTO

Antes de utilizar por primera vez el EM 59 Heat deberá cargarlo como mínimo durante 4 horas. Proceda para ello como se describe a continuación.

1. Conecte un cable de carga USB a un adaptador de red (salida máx. 5V/2A) y al EM59 Heat
2. A continuación, enchufe el adaptador de red a una toma de corriente adecuada.
3. Si lo prefiere, también puede cargar el aparato mediante su PC/ordenador portátil. Conecte para ello un cable de carga USB al aparato y la toma USB de su PC/ordenador portátil. El aparato no se puede utilizar mientras se está cargando.
4. Abra el clip para el cinturón en caso necesario.
5. Introduzca los conectores del cable de conexión en la toma de la parte inferior del aparato **B1**.
6. No tire de los cables, no los retuerza ni los doble **B2**.
7. Coloque ahora sobre los electrodos los pads de gel suministrados. Retire con cuidado una de las láminas protectoras **B3**.

Coloque el pad de gel cuidadosamente sobre los electrodos y retire con cuidado la lámina protectora **B4**. Asegúrese de que el borde del pad de gel no sobresalga del electrodo. Aunque los pads de gel se coloquen ligeramente inclinados, el funcionamiento no se verá afectado.

⚠ ADVERTENCIA

Retire la lámina protectora tirando lentamente con cuidado. Asegúrese de que el pad de gel autoadhesivo no esté dañado, ya que daños o irregularidades en él podrían causar irritaciones en la piel.

7. APLICACIÓN

Indicaciones para la aplicación

- Si el aparato no se utiliza por espacio de 1 minuto, se desconectará automáticamente (mecanismo de desconexión automática). Al encender de

nuevo el aparato, aparece la pantalla LCD de la selección de menú y el último menú utilizado parpadea.

- Si se pulsa una tecla válida, suena una señal acústica corta; si se pulsa una tecla no válida, se emiten dos señales acústicas cortas.
- Podrá interrumpir cuando desee la estimulación pulsando brevemente la tecla ON/OFF  (pausa). Para continuar la estimulación pulse de nuevo brevemente la tecla ON/OFF  y vuelva a ajustar la intensidad de los impulsos que desee.

Comenzar la aplicación

Paso 1: seleccione en las tablas de programas (consulte el capítulo “Visión general de los programas”) un programa adecuado para sus necesidades.

Paso 2: coloque los electrodos en la zona de aplicación deseada (para sugerencias sobre la colocación, consulte el capítulo “Indicaciones para la colocación de los electrodos”) y conéctelos al aparato.

Paso 3: pulse la tecla ON/OFF  para encender el aparato.

Paso 4: navegue pulsando la tecla **MENU** por los menús **TENS** / **EMS** / **MASSAGE** y confirme la selección con la tecla **ENTER**.

Paso 5: seleccione con las teclas de ajuste **▲/▼** el número del programa que desee y confirme la selección con la tecla **ENTER**. Al comenzar el tratamiento de estimulación, la intensidad del impulso de **Ch1** y **Ch2** está ajustada por defecto a . Aún no se mandan impulsos a los electrodos.

Paso 6: seleccione con las teclas de ajuste **▲/▼** izquierda y derecha respectivamente para **Ch1** y **Ch2** la intensidad del impulso que desee. En la pantalla se adaptará correspondientemente la indicación de la intensidad. Cuando el programa se encuentra en un ciclo de pausa, no es posible aumentar la intensidad.

Paso 7: con la tecla de función de calor puede activar la función de calor. Con la primera pulsación de la tecla se activa el nivel de calor bajo, con la segunda pulsación el nivel de calor alto, y con la tercera pulsación se desactiva la función de calor.

INFORMACIÓN GENERAL

Si desea volver al menú de selección anterior, pulse la tecla **MENU**. Pulsando la tecla **ENTER** de forma prolongada se pueden omitir los distintos pasos de ajuste y comenzar directamente con el tratamiento de estimulación.

Bloqueo de teclas

Bloqueo de las teclas para evitar que se accionen involuntariamente.

1. Para activar el bloqueo de teclas, mantenga la tecla **ENTER** pulsada durante aprox. 3 segundos hasta que aparezca en la pantalla el símbolo.
2. Para desactivar el bloqueo de teclas, pulse de nuevo la tecla **ENTER** durante aprox. 3 segundos hasta que desaparezca el símbolo de la pantalla.

Pausar la aplicación

Podrá interrumpir cuando desee la estimulación pulsando brevemente la tecla ON/OFF  (pausa). Para continuar la estimulación pulse de nuevo brevemente la tecla ON/OFF  y vuelva a ajustar la intensidad de los impulsos que desee.

8. CALOR

Además de los programas TENS/EMS/Massage, el EM59 Heat ofrece dos niveles de calor que pueden activarse en cualquiera de los programas si es necesario; véase el capítulo “Comenzar la aplicación”. El calor emitido por los pads de gel relaja los músculos y mejora la circulación sanguínea. El primer nivel de la función de calor se activa pulsando la tecla Heat. Espere un momento hasta que la temperatura deje de subir. Si la temperatura le parece demasiado baja, puede activar el segundo nivel de la función de calor volviendo a pulsar la tecla Heat. Si desea desactivar la función de calor, puede hacerlo pulsando nuevamente la tecla Heat.

Si desea utilizar la función de calor por separado, sin estimulación adicional, proceda del siguiente modo:

Paso 1: Coloque los electrodos en la zona de aplicación deseada (para las propuestas de colocación véase el capítulo “Indicaciones para la colocación de los electrodos”) y conéctelos con el aparato.

Paso 2: Pulse la tecla ON/OFF para encender el aparato.

Paso 3: Pulse la tecla Heat para acceder al ajuste Heat.

Paso 4: Seleccione con las teclas de ajuste **▲/▼** la duración del tratamiento que desee y confirme la selección con la tecla **ENTER**.

Paso 5: Vuelva a pulsar la tecla Heat para activar el primer nivel de la función de calor. Espere un momento hasta que la temperatura deje de subir. Si la temperatura le parece demasiado baja, puede activar el segundo nivel de la función de calor con una nueva pulsación de la tecla Heat.



Los programas TENS 13 - 15 pueden ajustarse individualmente (véase el capítulo “Programas individualizables”)

Nota: consulte el capítulo “Indicaciones para la colocación de los electrodos” para colocar correctamente los electrodos.

9. VISIÓN GENERAL DE LOS PROGRAMAS

El aparato digital EMS/TENS ofrece un total de 70 programas:

- 15 programas TENS
- 35 programas EMS
- 20 programas MASSAGE

En todos los programas es posible ajustar la intensidad de los impulsos de los dos canales por separado.

Además, en los programas TENS 13–15 y en los programas EMS 33–35 es posible ajustar distintos parámetros para adaptar el efecto de la estimulación a la estructura del lugar de aplicación.

9.1 Tabla de programas TENS

N.º progr.	Campos de aplicación adecuados, indicaciones	Duración (min.)	Posible posicionamiento de electrodos
1	Dolor extremidades superiores 1	30	12-17
2	Dolor extremidades superiores 2	30	12-17
3	Dolor extremidades inferiores	30	23-27
4	Dolor tobillos	30	28
5	Dolor hombros	30	1-4
6	Dolor en la zona de la espalda	30	4-11
7	Dolor glúteos y parte trasera del muslo	30	22, 23
8	Alivio del dolor 1	30	1-28
9	Alivio del dolor 2	30	1-28
10	Efecto endorfinico (Burst)	30	1-28
11	Alivio del dolor 3	30	1-28
12	Alivio del dolor - dolor crónico	30	1-28

9.2 Tabla de programas EMS

N.º progr.	Campos de aplicación adecuados, indicaciones	Duración (min.)	Posible posicionamiento de electrodos
1	Calentamiento	30	1-27
2	Capilarización	30	1-27
3	Refuerzo de los músculos del brazo	30	12-15
4	Maximización de la fuerza de los músculos del brazo	30	12-15
5	Fuerza de arranque de los músculos del brazo	30	12-15
6	Fuerza elástica de los músculos del brazo	30	12-15
7	Conformación de los músculos del brazo	30	12-15
8	Fuerza elástica de los músculos del antebrazo	30	16-17
9	Maximización de la fuerza de los músculos del antebrazo	30	16-17
10	Conformación de los músculos del antebrazo	30	16-17
11	Fuerza elástica de los músculos abdominales	30	18-20
12	Maximización de la fuerza de los músculos abdominales	30	18-20
13	Conformación de los músculos abdominales	30	18-20
14	Tensado de los músculos abdominales	30	18-20

N.º progr.	Campos de aplicación adecuados, indicaciones	Duración (min.)	Posible posicionamiento de electrodos
15	Refuerzo de los músculos del muslo	30	23, 24
16	Maximización de la fuerza de los músculos del muslo	30	23, 24
17	Fuerza de arranque de los músculos del muslo	30	23, 24
18	Conformación de los músculos del muslo	30	23, 24
19	Tensado de los músculos del muslo	30	23, 24
20	Refuerzo de los músculos de la pantorrilla	30	26, 27
21	Maximización de la fuerza de los músculos de la pantorrilla	30	26, 27
22	Fuerza de arranque de los músculos de la pantorrilla	30	26, 27
23	Conformación de los músculos de la pantorrilla	30	26, 27
24	Tensado de los músculos de la pantorrilla	30	26, 27
25	Refuerzo de los músculos del hombro	30	1-4
26	Maximización de la fuerza de los músculos del hombro	30	1-4
27	Fuerza elástica de los músculos del hombro	30	1-4
28	Refuerzo de los músculos dorsales	30	4-11
29	Maximización de la fuerza de los músculos dorsales	30	4-11
30	Fuerza elástica de los glúteos	30	22
31	Refuerzo de los glúteos	30	22
32	Maximización de la fuerza de los glúteos	30	22



Los programas EMS 33 - 35 pueden ajustarse individualmente (véase el capítulo "Programas individualizables")

Nota: consulte el capítulo "Indicaciones para la colocación de los electrodos" para colocar correctamente los electrodos.

9.3 Tabla de programas MASSAGE

N.º de progr.	Campos de aplicación adecuados, indicaciones	Duración (min.)	Posible posicionamiento de electrodos
1	Masaje por golpeteo 1	20	1-28
2	Masaje por golpeteo 2		
3	Masaje por golpeteo 3		
4	Masaje de amasamiento 1		
5	Masaje de amasamiento 2		
6	Masaje de presión		
7	Masaje relajante 1		
8	Masaje relajante 2		
9	Masaje relajante 3		
10	Masaje relajante 4		
11	Masaje de spa 1		
12	Masaje de spa 2		
13	Masaje de spa 3		
14	Masaje de spa 4		
15	Masaje de spa 5		
16	Masaje de spa 6		
17	Masaje de spa 7		
18	Masaje distensor 1		
19	Masaje distensor 2		
20	Masaje distensor 3		

Nota: consulte el capítulo “7.4 Indicaciones para la colocación de los electrodos” para colocar correctamente los electrodos.

ADVERTENCIA

No está permitida la aplicación de los electrodos en la parte delantera de la caja torácica, es decir, no es posible realizar un masaje en los pectorales grandes derecho e izquierdo.

Colocar correctamente los electrodos es importante para obtener los resultados deseados con la aplicación de estimulación.

Es recomendable consultar con el médico cuáles son las posiciones óptimas de los electrodos para la zona de aplicación que se desea tratar.

La figura de la pantalla sirve como primera ayuda para colocar los electrodos.

A la hora de elegir la posición de los electrodos deben tenerse en cuenta los siguientes aspectos:

Distancia entre los electrodos

Cuanto mayor sea la distancia entre los electrodos, mayor será el volumen de tejido estimulado. Esto es válido tanto para la superficie como para la profundidad del volumen de tejido. Al mismo tiempo, sin embargo, cuanto más separados estén los electrodos, menor será también la intensidad de la estimulación, lo que significa que cuanto mayor sea la distancia entre los electrodos mayor volumen se abarcará, pero menor efecto tendrá la estimulación. Para aumentar la estimulación deberá aumentarse en este caso la intensidad del impulso.

Directrices para la elección de la distancia entre electrodos:

- distancia más recomendable: aprox. 5–15 cm,
- por debajo de 5 cm se estimulan con intensidad primordialmente estructuras superficiales,
- por encima de 15 cm se estimulan estructuras extensas y profundas con muy poca intensidad.

Posicionamiento de los electrodos en relación con la dirección de las fibras musculares

La elección de la dirección del flujo de corriente debe adaptarse a la dirección en que discurren las fibras de los músculos de la capa que se desea tratar. Si se desea llegar a músculos superficiales, los electrodos deberán posicionarse en paralelo a la dirección en que discurren las fibras (A–B/C–D); si por el contrario se desea llegar a las capas de tejido profundas, los electrodos debe-

rán colocarse de forma transversal a la dirección de las fibras. Para el último caso los electrodos pueden colocarse p. ej. en cruz (= transversalmente), p. ej. A–D/B–C.



En caso de tratamiento para aliviar el dolor (TENS) con el aparato digital TENS/EMS con sus 2 canales regulables por separado y 2 electrodos respectivamente, es aconsejable colocar los electrodos de un canal de forma que el punto de dolor quede entre los electrodos o colocar un electrodo directamente encima del punto de dolor y el otro a como mínimo 2–3 cm de distancia.

Los electrodos del segundo canal se pueden utilizar para tratar simultáneamente otros puntos de dolor, o también aplicarlos junto con los electrodos del primero para rodear la zona del dolor (punto opuesto). En este caso lo más práctico es la disposición cruzada.



Consejo para la función de masaje: utilice siempre los 4 electrodos para unos resultados óptimos.



Para prolongar la vida útil de los electrodos, colóquelos sobre la piel limpia, a ser posible que no tenga vello ni grasa. Si es necesario, limpie la piel con agua antes de la aplicación y elimine el vello.



Si durante la aplicación se suelta un electrodo, la intensidad del impulso de ambos canales pasará al nivel más bajo. Coloque el electrodo de nuevo y ajuste la intensidad del impulso deseada.

10. PROGRAMAS INDIVIDUALIZABLES

(válido para TENS 13–15, EMS 33–35)

Los programas TENS 13–15 y EMS 33–35 se pueden ajustar de acuerdo a las distintas necesidades.

Programa TENS 13

El programa TENS 13 es un programa que se puede personalizar. En este programa se puede ajustar la frecuencia de los impulsos entre 1 y 150 Hz y el ancho de los impulsos entre 80 y 250 µs.

1. Coloque los electrodos en la zona de aplicación deseada (para sugerencias sobre la colocación, consulte el capítulo “Indicaciones para la colocación de los electrodos”) y conéctelos al aparato.
2. Seleccione el programa TENS 13 tal como se describe en el capítulo “Comenzar la aplicación” (pasos 3 a 5).

3. Seleccione con las teclas de ajuste **▲▼** la frecuencia de los impulsos que desee y confirme con la tecla **ENTER**.
4. Seleccione con las teclas de ajuste **▲▼** el ancho de los impulsos que desee y confirme con la tecla **ENTER**.
5. Seleccione con las teclas de ajuste **▲▼** el tiempo de tratamiento que desee y confirme con la tecla **ENTER**.
6. Seleccione con las teclas de ajuste **▲▼** izquierda y derecha respectivamente para **Ch1** y **Ch2** la intensidad del impulso que desee.

Programa TENS 14

El programa TENS 14 es un programa **Burst** que se puede personalizar. En este programa se ejecutan diversas secuencias de impulsos. Los programas Burst son apropiados para todas las zonas de aplicación que se deseen someter a un tratamiento con señales alternas (para reducir al máximo el efecto de habituación). En este programa se puede ajustar el ancho de los impulsos entre 80 y 250 μ s.

1. Coloque los electrodos en la zona de aplicación deseada (para sugerencias sobre la colocación, consulte el capítulo "Indicaciones para la colocación de los electrodos") y conéctelos al aparato.
2. Seleccione el programa TENS 14 tal como se describe en el capítulo "Comenzar la aplicación" (pasos 3 a 5).
3. Seleccione con las teclas de ajuste **▲▼** el ancho de los impulsos que desee y confirme con la tecla **ENTER**.
4. Seleccione con las teclas de ajuste **▲▼** el tiempo de tratamiento que desee y confirme con la tecla **ENTER**.
5. Seleccione con las teclas de ajuste **▲▼** izquierda y derecha respectivamente para **Ch1** y **Ch2** la intensidad del impulso que desee.

Programa TENS 15

El programa TENS 15 es un programa que se puede personalizar. En este programa se puede ajustar la frecuencia de los impulsos entre 1 y 150 Hz. El ancho de los impulsos se modifica durante el tratamiento de estimulación automáticamente.

1. Coloque los electrodos en la zona de aplicación deseada (para sugerencias sobre la colocación, consulte el capítulo "Indicaciones para la colocación de los electrodos") y conéctelos al aparato.
2. Seleccione el programa TENS 15 tal como se describe en el capítulo "Comenzar la aplicación" (pasos 3 a 5).

3. Seleccione con las teclas de ajuste **▲▼** la frecuencia de los impulsos que desee y confirme con la tecla **ENTER**.
4. Seleccione con las teclas de ajuste **▲▼** el tiempo de tratamiento que desee y confirme con la tecla **ENTER**.
5. Seleccione con las teclas de ajuste **▲▼** izquierda y derecha respectivamente para **Ch1** y **Ch2** la intensidad del impulso que desee.

Programa EMS 33

El programa EMS 33 es un programa que se puede personalizar. En este programa se puede ajustar la frecuencia de los impulsos entre 1 y 150 Hz y el ancho de los impulsos entre 80 y 320 μ s.

1. Coloque los electrodos en la zona de aplicación deseada (para sugerencias sobre la colocación, consulte el capítulo "Indicaciones para la colocación de los electrodos") y conéctelos al aparato.
2. Seleccione el programa EMS 33 tal como se describe en el capítulo "Comenzar la aplicación" (pasos 3 a 5).
3. Seleccione con las teclas de ajuste **▲▼** la frecuencia de los impulsos que desee y confirme con la tecla **ENTER**.
4. Seleccione con las teclas de ajuste **▲▼** el ancho de los impulsos que desee y confirme con la tecla **ENTER**.
5. Seleccione con las teclas de ajuste **▲▼** el tiempo de tratamiento que desee y confirme con la tecla **ENTER**.
6. Seleccione con las teclas de ajuste **▲▼** izquierda y derecha respectivamente para **Ch1** y **Ch2** la intensidad del impulso que desee.

Programa EMS 34

El programa EMS 34 es un programa que se puede personalizar. En este programa se pueden ajustar la frecuencia de los impulsos entre 1 y 150 Hz y el ancho de los impulsos entre 80 y 450 μ s. Además, en este programa se pueden ajustar el tiempo de funcionamiento y el tiempo de pausa entre 1 y 30 segundos.

1. Coloque los electrodos en la zona de aplicación deseada (para sugerencias sobre la colocación, consulte el capítulo "Indicaciones para la colocación de los electrodos") y conéctelos al aparato.
2. Seleccione el programa EMS 34 tal como se describe en el capítulo "Comenzar la aplicación" (pasos 3 a 5).
3. Seleccione con las teclas de ajuste **▲▼** la duración del tiempo de funcionamiento ("on time") que desee y confirme con la tecla **ENTER**.

4. Seleccione con las teclas de ajuste **▲▼** la duración del tiempo de pausa ("off time") que desee y confirme con la tecla **ENTER**.
5. Seleccione con las teclas de ajuste **▲▼** la frecuencia de los impulsos que desee y confirme con la tecla **ENTER**.
6. Seleccione con las teclas de ajuste **▲▼** el ancho de los impulsos que desee y confirme con la tecla **ENTER**.
7. Seleccione con las teclas de ajuste **▲▼** el tiempo de tratamiento que desee y confirme con la tecla **ENTER**.
8. Seleccione con las teclas de ajuste **▲▼** izquierda y derecha respectivamente para **Ch1** y **Ch2** la intensidad del impulso que desee.

Programa EMS 35

El programa EMS 35 es un programa Burst que se puede personalizar. En este programa se ejecutan diversas secuencias de impulsos. Los programas Burst son apropiados para todas las zonas de aplicación que se deseen someter a un tratamiento con señales alternas (para reducir al máximo el efecto de habituación). En este programa se pueden ajustar la frecuencia de los impulsos entre 1 y 150 Hz y el ancho de los impulsos entre 80 y 450 µs. Además, en este programa se pueden ajustar el tiempo de funcionamiento y el tiempo de pausa entre 1 y 30 segundos.

1. Coloque los electrodos en la zona de aplicación deseada (para sugerencias sobre la colocación, consulte el capítulo "Indicaciones para la colocación de los electrodos") y conéctelos al aparato.
2. Seleccione el programa EMS 35 tal como se describe en el capítulo "Comenzar la aplicación" (pasos 3 a 5).
3. Seleccione con las teclas de ajuste **▲▼** la duración del tiempo de funcionamiento ("on time") que desee y confirme con la tecla **ENTER**.
4. Seleccione con las teclas de ajuste **▲▼** la duración del tiempo de pausa ("off time") que desee y confirme con la tecla **ENTER**.
5. Seleccione con las teclas de ajuste **▲▼** la frecuencia de los impulsos que desee y confirme con la tecla **ENTER**.
6. Seleccione con las teclas de ajuste **▲▼** el ancho de los impulsos que desee y confirme con la tecla **ENTER**.
7. Seleccione con las teclas de ajuste **▲▼** el tiempo de tratamiento que desee y confirme con la tecla **ENTER**.
8. Seleccione con las teclas de ajuste **▲▼** izquierda y derecha respectivamente para **Ch1** y **Ch2** la intensidad del impulso que desee.

11. PROGRAMA FAVORITO

Con el programa favorito puede definir un favorito a partir de los 70 programas TENS/EMS/MASAJE existentes.

De este modo, puede acceder a su programa favorito de forma más fácil y rápida.

Si ha ajustado un programa favorito y conecta el aparato, se abre y se inicia automáticamente el programa favorito. A continuación, puede iniciar la estimulación directamente en su programa preferido. La elección del programa favorito puede basarse en sus experiencias personales o, por ejemplo, en el consejo de su médico.

Ajuste del programa favorito

1. De los 70 programas existentes, seleccione el programa deseado y los ajustes correspondientes como se describe en el capítulo «Comenzar la aplicación».
2. Para establecer el programa seleccionado como favorito, mantenga pulsado el botón **Ch2** **V** durante 5 segundos.
3. La memorización del programa favorito se confirma con una señal acústica larga. Le indica que se encuentra en el programa favorito. Al volver a encender el aparato, se abre directamente su programa favorito.



El programa ya no se puede cambiar. Para poder acceder de nuevo a los demás programas, debe borrar de nuevo su programa favorito (véase el siguiente apartado).

Borrado del programa favorito

Para borrar el programa favorito y poder acceder de nuevo a los demás programas, mantenga pulsada la tecla **Ch2** **V** durante 5 segundos aprox. La intensidad del impulso de **Ch1** y **Ch2** debe estar ajustada en 00. El borrado del programa favorito se confirma con una señal acústica larga.

12. MEMORIA DE TERAPIA

El EM 59 Heat registra el tiempo de tratamiento. Para acceder a la memoria de terapia, encienda el aparato con la tecla ON/OFF **⏻** y mantenga pulsada la tecla **Ch2** **A** durante 5 segundos. En la pantalla aparece el tiempo de tratamiento hasta ese momento. Los dos números superiores indican los minutos, y los inferiores indican las horas. Para restablecer el tiempo de tratamiento, mantenga pulsada la tecla **Ch2** **V** durante 5 segundos. Pulse la tecla "Menú" para volver a acceder a la selección de programas o apague el aparato. In-

formación: la memoria de terapia no se puede consultar si está activado el programa favorito.

13. PARÁMETROS DE CORRIENTE

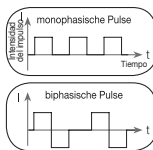
Los aparatos de electroestimulación funcionan con los siguientes ajustes de corriente, que, dependiendo del ajuste, actúan de forma diferente en el efecto de estimulación:

13.1 Forma del impulso

Describe la función temporal de la corriente de estimulación.

En este contexto se distingue entre corrientes de impulsos monofásicas y bifásicas. En las corrientes de impulsos monofásicas la corriente fluye en una dirección, mientras que en los impulsos bifásicos la corriente de estimulación cambia de dirección alternativamente.

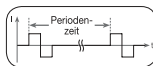
En el aparato digital TENS/EMS se producen exclusivamente corrientes de impulsos bifásicas, ya que descargan la tensión muscular, provocan menos cansancio en los músculos y avalan una aplicación más segura.



13.2 Frecuencia de los impulsos

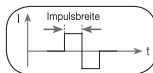
La frecuencia específica la cantidad de impulsos individuales por segundo, y se indica en Hz (hercios). Se puede calcular invirtiendo el valor del tiempo de período. La frecuencia aplicada determina qué tipo de fibras musculares reaccionan preferentemente. Las fibras de reacción lenta reaccionan mejor a las frecuencias de impulsos más bajas de hasta 15 Hz, mientras que las fibras de reacción rápida solo se activan a partir de aprox. 35 Hz.

Con impulsos de aprox. 45-70 Hz se produce una tensión permanente en el músculo y con ello una rápida sobrecarga muscular. Por lo tanto, las frecuencias de impulsos más elevadas se utilizan preferentemente para el entrenamiento de fuerza rápida y máxima.



13.3 Ancho del impulso

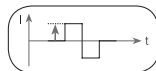
Expresa la duración de cada impulso individual en microsegundos. El ancho del impulso determina entre otras cosas la profundidad de penetración de la corriente, pudiéndose afirmar en general que cuanto mayor es la masa muscular mayor debe ser el ancho del impulso.



13.4 Intensidad del impulso

El ajuste del grado de intensidad depende de la percepción subjetiva de cada usuario, y viene determinado por una serie de factores, como el lugar de aplicación, la circulación cutánea, el grosor de la piel y la calidad del contacto de los electrodos. El ajuste elegido en la práctica debe ser eficaz, pero en ningún caso ocasionar una sensación desagradable, como p. ej. dolor en el lugar de aplicación. Si bien un ligero cosquilleo es señal de que la energía de estimulación es suficiente, cualquier ajuste que provoque dolor deberá evitarse.

En caso de una aplicación prolongada puede ser necesario un reajuste debido a los procesos de adaptación temporales en el lugar de aplicación.



13.5 Variación cíclica de parámetros de impulsos

En muchos casos es necesario aplicar varios parámetros de impulso para abarcar la totalidad de las estructuras del tejido en el lugar de aplicación. En el aparato digital TENS/EMS, los programas disponibles ejecutan automáticamente la variación de los impulsos de forma cíclica para conseguir este efecto. Así se previene, entre otras cosas, que determinados grupos musculares de la zona de aplicación sufran una sobrecarga.

El aparato digital EMS/TENS ofrece una serie de ajustes previos recomendados para los parámetros de corriente. En cualquier momento puede modificar la intensidad de los impulsos durante la aplicación. Además, en 6 programas existe la posibilidad de establecer distintos parámetros para la estimulación.

14. LIMPIEZA Y CONSERVACIÓN

Pads de gel

- Para asegurar una adherencia lo más duradera posible de los pads de gel, límpielos cuidadosamente debajo del grifo con agua tibia y séquelos con un paño sin pelusas.



Desconecte los cables de conexión del aparato antes de proceder a la limpieza con agua.

- Pegue los electrodos de nuevo en la lámina de los pads de gel después de la aplicación.

Limpieza del aparato

- Limpie el aparato después de su utilización con un paño suave ligeramente humedecido. Si hay mucha suciedad, el paño puede humedecerse también con agua ligeramente jabonosa.
- No utilice limpiadores químicos ni abrasivos para la limpieza.

 Evite que penetre agua en el aparato.

Reutilización del aparato

Tras prepararlo, el aparato quedará listo para volver a utilizarse. La preparación comprende la sustitución de los pads de gel y la limpieza de la superficie del aparato con un paño humedecido con agua ligeramente jabonosa.

Conservación

- No doble con fuerza los cables de conexión ni los electrodos.
- Separe los cables de conexión de los electrodos.
- Pegue los electrodos de nuevo en la lámina de los pads de gel después de la aplicación.
- Guarde el aparato en un lugar fresco y bien ventilado.
- No coloque ningún objeto pesado encima del aparato.
- Cargue completamente la batería al menos cada 6 meses para prolongar su vida útil el mayor tiempo posible.

15. ELIMINACIÓN

Las baterías usadas, completamente descargadas, deben desecharse a través de contenedores de recogida señalados de forma especial, los puntos de recogida de residuos especiales o a través de los distribuidores de equipos electrónicos. Los usuarios están obligados por ley a eliminar los aparatos con baterías correctamente.

Nota: estos símbolos se encuentran en pilas que contienen sustancias tóxicas: Pb = la pila contiene plomo, Cd = la pila contiene cadmio, Hg = la pila contiene mercurio.

Para proteger el medio ambiente, el aparato no se debe desechar al final de su vida útil junto con la basura doméstica. Lo puede desechar en los puntos de recogida adecuados disponibles en su zona. Deseche el aparato según la Directiva europea sobre residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (RAEE). Para más información, póngase en contacto con la autoridad municipal competente en materia de eliminación de residuos.



16. PROBLEMAS/RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

El aparato no se enciende al pulsar la tecla ON/OFF . ¿Qué hay que hacer?

- (1) Asegúrese de que la batería esté completamente cargada.
- (2) Si es necesario, cárguela.
- (3) Póngase en contacto con el servicio de atención al cliente.

Los electrodos no se adhieren al cuerpo. ¿Qué hay que hacer?

- (1) Limpie los pads de gel con un paño húmedo que no suelte pelusas. Si los electrodos siguen sin fijarse a la piel, deberá cambiarlos.
- (2) Limpie la piel antes de cada aplicación, pero prescinda de productos como bálsamos y aceites antes del tratamiento. Un afeitado puede contribuir a prolongar la vida útil de los pads de gel.

No se aprecia estimulación alguna. ¿Qué hay que hacer?

- (1) Interrumpa el programa con la tecla ON/OFF . Compruebe si los cables de conexión están correctamente conectados a los electrodos. Asegúrese de que los electrodos tengan un buen contacto con la zona de tratamiento.
- (2) Asegúrese de que el cable de conexión de red esté correctamente conectado al aparato.
- (3) Pulse la tecla ON/OFF  para volver a iniciar el programa.
- (4) Compruebe el posicionamiento de los electrodos y asegúrese de que no se solapen.
- (5) Aumente gradualmente la intensidad de los impulsos.
- (6) La batería está descargada, cárguela.

Se visualiza el símbolo de pila. ¿Qué hay que hacer?

Cargue el aparato siguiendo las instrucciones del capítulo "Puesta en funcionamiento".

Se experimenta una sensación desagradable en los electrodos. ¿Qué hay que hacer?

- (1) Los electrodos están mal colocados. Compruebe la colocación y modifíquela si es necesario.
- (2) Los pads de gel están gastados. Pueden provocar irritaciones en la piel debido a que ya no se garantiza una distribución uniforme de la corriente en toda la superficie. Sustitúyalos.

La piel se enrojece en la zona de tratamiento. ¿Qué hay que hacer?

Interrumpa el tratamiento inmediatamente y espere hasta que la piel recupere su aspecto normal. Si el enrojecimiento desaparece rápidamente, no representa peligro alguno, y se debe al aumento localizado de la circulación sanguínea.

Pero si el enrojecimiento persiste, y va acompañado además de picor o hinchazón, deberá consultar a su médico antes de proseguir con la aplicación. Puede que la causa sea una alergia a la superficie adhesiva.

El aparato se calienta demasiado. ¿Qué hay que hacer?
Cambie al nivel de calor más bajo o desactive por completo la función de calor.

17. PIEZAS DE REPUESTO Y DE DESGASTE

Puede solicitar las siguientes piezas de repuesto directamente al servicio de atención al cliente:

Denominación	Número de artículo o de pedido
8 pads de gel (45 x 45 mm)	Ref. 646.55

18. DATOS TÉCNICOS

Tipo	EM 59
Forma de curva de salida	impulsos rectangulares bifásicos
Duración del impulso	50 – 450 µs
Frecuencia de los impulsos	1-150 Hz
Tensión de salida	máx. 100 Vpp (a 500 ohmios)
Corriente de salida	máx. 200 mApp (a 500 ohmios)
Alimentación de tensión	batería de iones de litio, 2000 mAh, 3,7 V
Tiempo de tratamiento	regulable de 5 a 100 minutos
Intensidad	regulable de 0 a 50
Niveles de calor	low (41 °C); high (43 °C)
Condiciones de funcionamiento	5 °C-40 °C (41 °F-104 °F) con una humedad relativa del 15-90 %
Condiciones de almacenamiento	0 °C-40 °C (-32 °F-104 °F) con una humedad relativa del 0-90 %
Dimensiones	aprox. 139 x 66 x 26 mm (incl. clip para el cinturón)
Peso	aprox. 125 g (incl. clip para el cinturón),
Límite de altura para el uso	3000 m

Presión atmosférica máxima admisible	700–1060 hPa
--------------------------------------	--------------

El número de serie se encuentra en el aparato.

Nota: ¡no garantizamos el correcto funcionamiento de este aparato si se usa al margen de las especificaciones!

Nos reservamos el derecho de efectuar modificaciones técnicas para mejorar y perfeccionar el producto.

Este aparato cumple la norma europea EN 60601-1-2 (grupo 1, clase B, conformidad con IEC 61000-4-2, IEC 61000-4-3, IEC 61000-4-8 y IEC 61000-4-39) y está sujeto a las medidas especiales de precaución relativas a la compatibilidad electromagnética. Tenga en cuenta que los dispositivos de comunicación de alta frecuencia portátiles y móviles pueden interferir en el funcionamiento de este aparato.

Puede solicitar información más detallada al servicio de atención al cliente en la dirección indicada en este documento o consultarla al final de las instrucciones de uso.

Este aparato satisface los requisitos especificados en la Directiva europea relativa a los productos sanitarios 93/42/EEC, así como la ley alemana sobre productos sanitarios.

19. INDICACIONES RELATIVAS A LA COMPATIBILIDAD ELECTROMAGNÉTICA

⚠ ADVERTENCIA

- El aparato está diseñado para usarse en todos los entornos que se especifiquen en estas instrucciones de uso, incluido el ámbito doméstico.
- En presencia de interferencias electromagnéticas, la utilización del aparato puede verse limitada en determinados casos. Como consecuencia, podrían mostrarse mensajes de error o podrían apagarse la pantalla o el aparato.
- Se debe evitar el uso de este aparato junto a otros aparatos o apilado con ellos, ya que esto podría provocar un funcionamiento incorrecto. Pero si resulta inevitable hacerlo, deberá vigilar este y los demás aparatos para asegurarse de que funcionan correctamente.

- El uso de accesorios distintos de los indicados o facilitados por el fabricante de este aparato puede tener como consecuencia mayores interferencias electromagnéticas o una menor resistencia contra interferencias electromagnéticas del aparato y provocar un funcionamiento incorrecto.
- Mantenga los dispositivos de comunicación de alta frecuencia portátiles (incluidos periféricos como cables de antena o antenas externas) a una distancia mínima de 30 cm de todas las piezas del aparato, incluidos todos los cables suministrados. Si no se tienen en cuenta estas indicaciones, podrían verse afectadas las características de funcionamiento del aparato.

20. GARANTÍA/ASISTENCIA

Encontrará más información sobre la garantía y sus condiciones en el folleto de garantía suministrado.

Indice

1. Fornitura e accessori	69
2. Introduzione	69
3. Spiegazione dei simboli	71
4. Indicazioni importanti	71
5. Descrizione dell'apparecchio	74
6. Messa in funzione	74
7. Utilizzo	74
8. Riscaldamento	75
9. Panoramica dei programmi	76
9.1 Tabella programmi TENS	76
9.2 Tabella programmi EMS	76
9.3 Tabella programmi MASSAGE	78
10. Programmi individuali	79
11. Programma preferito	80
12. Memoria della terapia	81
13. Parametri della corrente	81
13.1 Forma dell'impulso	81
13.2 Frequenza dell'impulso	81
13.3 Ampiezza di impulso	81
13.4 Intensità di impulso	81
13.5 Modifica dei parametri degli impulsi in base al ciclo	82
14. Pulizia e conservazione	82
15. Smaltimento	82
16. Problemi e soluzioni	82
17. Pezzi di ricambio e parti soggette a usura	83
18. Dati tecnici	83
19. Indicazioni sulla compatibilità elettromagnetica	84
20. Garanzia/Assistenza	84



Leggere attentamente le presenti istruzioni per l'uso, conservarle per impieghi futuri, renderle accessibili ad altri utenti e attenersi alle indicazioni.

1. FORNITURA E ACCESSORI

Controllare l'integrità esterna della confezione e del contenuto. Prima dell'uso assicurarsi che l'apparecchio e gli accessori non presentino nessun danno palese e che il materiale di imballaggio sia stato rimosso. In caso di dubbio, non utilizzare l'apparecchio e consultare il proprio rivenditore o contattare l'Assistenza clienti indicata. **A**

- A 4 elettrodi incl. pad gel
- B 1 apparecchio EM 59 Heat
- C 1 cavo di alimentazione
- D 1 clip per cintura

2. INTRODUZIONE

Gentile cliente, siamo lieti che Lei abbia scelto un prodotto del nostro assortimento. Il nostro marchio è garanzia di prodotti di elevata qualità, controllati nei dettagli, relativi ai settori calore, peso, pressione, temperatura corporea, pulsazioni, terapia dolce, massaggio, Beauty, Baby e aria

Che cos'è EM 59 Heat e come funziona?

EM 59 Heat fa parte del gruppo degli elettrostimolatori. Presenta quattro funzioni di base che possono essere combinate:

1. La stimolazione elettrica di fasci nervosi (TENS)
2. La stimolazione elettrica del tessuto muscolare (EMS)
3. Un effetto massaggiante ottenuto mediante stimolazione elettrica
4. La funzione di riscaldamento

A tale scopo l'apparecchio è dotato di due canali di stimolazione indipendenti e di quattro elettrodi. Questo apparecchio offre molteplici funzioni utili per migliorare lo stato di salute generale, lenire i dolori, mantenere la buona forma fisica, rilassare e rivitalizzare la muscolatura nonché contrastare la stanchezza. È possibile scegliere programmi preimpostati o personalizzarli in base alle proprie esigenze.

Il principio di funzionamento degli apparecchi elettrostimolatori si basa sulla riproduzione degli impulsi del corpo, che vengono trasmessi alle fibre nervose o muscolari per mezzo di elettrodi applicati alla pelle. Gli elettrodi possono essere applicati a numerose parti del corpo in cui gli stimoli elettrici risultano innocui e praticamente indolori. Determinate applicazioni possono provocare esclusivamente un leggero prurito o una lieve vibrazione. Gli impulsi elettrici inviati ai tessuti influiscono sulla trasmissione della stimolazione ai nervi e ai muscoli nella zona di applicazione.

L'effetto dell'elettrostimolazione si evidenzia generalmente dopo un utilizzo regolare. L'elettrostimolazione dei muscoli non sostituisce l'allenamento regolare, ma ne completa l'effetto.

Per calmare i dolori in modo ancora più piacevole, EM 59 Heat offre la possibilità di attivare un riscaldamento benefico in due livelli.

Per **TENS (Transcutaneous Electrical Nerve Stimulator, elettrostimolazione nervosa transcutanea)** si intende un apparecchio che produce scariche elettriche usate per stimolare i nervi attraverso la cute. Clinicamente testato e autorizzato, si tratta di un metodo efficace, non medicale, privo di effetti collaterali (se usato correttamente), ideato per il trattamento di dolori di origine diversa e utile anche per l'autotrattamento. L'effetto analgesico può essere ottenuto, tra l'altro, attraverso la soppressione della trasmissione del dolore alle fibre nervose (soprattutto tramite impulsi ad alta frequenza) e l'aumento del rilascio naturale di endorfine, che svolgono un'azione analgesica nel sistema nervoso centrale. Il metodo è dimostrato scientificamente e autorizzato a livello medico.

I casi che richiedono l'uso dell'apparecchio TENS devono essere specificati dal proprio medico curante che potrà dare inoltre le necessarie informazioni per l'autotrattamento tramite TENS.

L'apparecchio TENS è clinicamente testato e autorizzato nei seguenti casi:

- dolori alla schiena, in particolare alle vertebre lombari e alla cervicale
- dolori alle articolazioni (ad esempio, ginocchia, anche, spalle)
- nevralgie
- dolori mestruali
- dolori dovuti a lesioni dell'apparato motorio
- dolori legati a problemi di vascolarizzazione
- dolori cronici di varia natura

La **stimolazione muscolare elettrica (EMS)** è un metodo ampiamente diffuso e riconosciuto, utilizzato da diversi anni nel campo della medicina sportiva e

riabilitativa. Nel settore sportivo e del fitness, l'EMS viene utilizzata tra l'altro come supporto all'allenamento muscolare tradizionale per aumentare la potenza muscolare e adattare le proporzioni fisiche all'aspetto estetico desiderato. L'impiego dell'EMS ha una duplice funzione. Da un lato consente di rafforzare la muscolatura in modo mirato (azione attivante) e dall'altro ha un effetto distensivo e rilassante (azione rilassante).

Alcuni esempi di **azione attivante**:

- allenamento muscolare per l'incremento delle prestazioni di resistenza e/o
- allenamento muscolare per il potenziamento di singoli muscoli o di gruppi muscolari per ottenere il cambiamento desiderato delle proporzioni fisiche

Alcuni esempi di **azione rilassante**:

- rilassamento muscolare ai fini dello scioglimento di eventuali contratture
- miglioramento in caso di affaticamento muscolare
- accelerazione della rigenerazione muscolare in seguito a prestazioni muscolari elevate (ad esempio, dopo una maratona).

Grazie alla **tecnologia di massaggio integrata** EM 59 Heat offre inoltre la possibilità di alleviare le tensioni muscolari e di combattere l'affaticamento muscolare grazie a un programma che agisce come un massaggio vero e proprio.

Per attenuare i dolori in modo ancora più piacevole, EM 59 Heat offre la possibilità di attivare un riscaldamento benefico in due livelli, con uno sviluppo di calore di massimo 43 °C. È stato dimostrato che il calore favorisce la circolazione sanguigna e ha un effetto rilassante. La funzione di riscaldamento dell'EM 59 Heat può essere utilizzata parallelamente alla stimolazione o separatamente.

I suggerimenti di posizionamento e le tabelle dei programmi riportati nelle presenti istruzioni per l'uso consentono di impostare rapidamente e facilmente l'apparecchio a seconda dell'applicazione (a seconda della zona del corpo interessata) e dell'effetto desiderato.

Grazie ai due canali regolabili singolarmente, EM 59 Heat consente di adattare l'intensità degli impulsi individualmente su due parti del corpo, ad esempio per trattare tutti e due i lati del corpo o per stimolare uniformemente porzioni di tessuto di grandi dimensioni. L'impostazione indipendente dell'intensità di ciascun canale consente inoltre di trattare due diverse parti del corpo contemporaneamente con un risparmio di tempo rispetto a trattamenti singoli in sequenza.

3. SPIEGAZIONE DEI SIMBOLI

I seguenti simboli sono utilizzati nelle istruzioni per l'uso, sull'imballo e sulla targhetta dell'apparecchio:

	AVVERTENZA Identifica un possibile pericolo. Se non evitato, può provocare lesioni gravi o mortali.
	ATTENZIONE Identifica un possibile pericolo. Se non evitato, può provocare lesioni leggere o di lieve entità.
	Informazioni sul prodotto Indicazione di informazioni importanti
	Seguire le istruzioni Prima dell'inizio dei lavori e/o dell'utilizzo di apparecchi o macchine, leggere le istruzioni
	Apparecchio protetto contro la penetrazione di corpi solidi $\geq 12,5$ mm e contro la caduta inclinata di gocce d'acqua
	Numero di serie
	Parte applicata di tipo BF
	Il dispositivo elettrico non deve essere smaltito nei rifiuti domestici
	Non smaltire le batterie contenenti sostanze tossiche insieme ai rifiuti domestici
	Marchio CE Il presente prodotto soddisfa i requisiti delle direttive europee e nazionali vigenti.
	Produttore
	L'apparecchio è in grado di visualizzare valori di uscita effettivi calcolati su 10 mA a intervalli di 5 sec.

	Etichetta di identificazione del materiale di imballaggio. A = abbreviazione del materiale, B = codice materiale: 1-7 = plastica, 20-22 = carta e cartone
	Separare il prodotto e i componenti dell'imballaggio e smaltirli secondo le norme comunali.
	Limite di temperatura
	Limiti di umidità
	L'apparecchio non può essere utilizzato da persone con impianti medicali (ad es. pacemaker) per non comprometterne il funzionamento.
	Codice articolo
	Simbolo importatore
	Codice tipo
	Mandatario svizzero

4. INDICAZIONI IMPORTANTI

L'utilizzo dell'apparecchio non sostituisce il controllo e il trattamento medico. In presenza di dolori o malattie rivolgersi sempre prima al proprio medico!

AVVERTENZA

Per prevenire danni alla salute, si sconsiglia vivamente l'utilizzo dell'EMS/TENS digitale:

- in presenza di apparecchi elettrici impiantati (ad es. pacemaker)
- in presenza di impianti in metallo
- in presenza di pompa per insulina
- in presenza di febbre alta (ad es. $> 39^{\circ}\text{C}$)



- in presenza di disturbi del ritmo cardiaco cronici o acuti e di altri disturbi del sistema di generazione e conduzione dell'eccitamento cardiaco
- nel caso in cui si soffra di epilessia
- in gravidanza
- nel caso in cui si sia affetti da cancro
- in seguito a operazioni per le quali un aumento delle contrazioni muscolari potrebbe interferire con il processo di guarigione
- nell'area vicina al cuore. Gli elettrodi di stimolazione non devono assolutamente essere utilizzati in alcun punto della cassa toracica anteriore (la parte delineata da costole e sterno), in particolare su nessuno dei due grandi muscoli pettorali. Questo può aumentare il rischio di fibrillazione ventricolare e causare un arresto cardiaco.
- sulla scatola cranica, intorno alla bocca, alla faringe o alla laringe
- nella zona del collo/della carotide
- nella zona dei genitali
- sulla pelle affetta da patologie acute o croniche (lesioni o infiammazioni), ad esempio, in caso di infiammazioni dolorose e indolori, arrossamenti, eruzioni cutanee (ad es. allergie), ustioni, contusioni, gonfiori e ferite aperte o in via di guarigione, su cicatrici in via di guarigione
- in ambienti caratterizzati da un alto tasso di umidità (ad es. nella stanza da bagno), nella vasca o sotto la doccia
- in seguito all'assunzione di alcolici
- in contemporanea con altri apparecchi chirurgici ad alta frequenza
- in presenza di malattie acute o croniche dell'apparato gastrointestinale
- La stimolazione non deve avvenire sulla testa, direttamente sugli occhi, sopra la bocca, sulla gola (in particolare la carotide) oppure tramite gli elettrodi applicati al torace, alla parte superiore della schiena oppure sopra il cuore.



Prima di utilizzare l'apparecchio, consultare il proprio medico curante in presenza di:

- malattie acute, in particolare in caso di sospetto o comprovata presenza di malattie legate all'ipertensione, disturbi della coagulazione del sangue, tendenza a malattie tromboemboliche e di neoplasie maligne
- tutte le affezioni alla pelle
- stati dolorosi cronici non definiti, indipendentemente dalla zona del corpo
- diabete

- disturbi della sensibilità di qualsiasi tipo con riduzione della sensibilità al dolore (ad esempio disturbi del metabolismo)
- trattamenti medici in corso
- disturbi che compaiono durante il trattamento di stimolazione
- irritazioni cutanee dovute a una stimolazione prolungata sullo stesso punto

ATTENZIONE

Utilizzare l'EMS/TENS digitale esclusivamente:

- su persone
- per lo scopo per il quale è stato concepito e descritto nelle presenti istruzioni per l'uso. Qualsiasi uso non conforme comporta un pericolo
- per uso esterno
- con gli accessori originali forniti in dotazione e ordinabili in seguito, diversamente decade ogni diritto di garanzia

MISURE PRECAUZIONALI:

- Rimuovere gli elettrodi staccandoli delicatamente dalla pelle per evitare lesioni cutanee che si presentano in casi di pelle molto sensibile.
- Tenere l'apparecchio lontano da fonti di calore e non utilizzarlo in prossimità (~1 m) di apparecchi a onde corte o a microonde (ad es. telefoni cellulari) per evitare fastidiosi sbalzi di corrente.
- Non esporre l'apparecchio alla luce diretta del sole o alle alte temperature.
- Proteggere l'apparecchio da polvere, sporcizia e umidità.
- Non immergere l'apparecchio in acqua o altri liquidi.
- L'apparecchio è destinato all'uso personale.
- Per motivi igienici, gli elettrodi devono essere usati per una sola persona.
- Se l'apparecchio non funziona correttamente o dovessero sopraggiungere uno stato di malessere o dolori, interrompere immediatamente l'utilizzo.
- Prima di rimuovere o spostare gli elettrodi, spegnere l'apparecchio o il canale corrispondente per evitare stimoli indesiderati.
- Non modificare gli elettrodi (ad es. tagliandoli). Ciò aumenta l'intensità di corrente e può essere pericoloso (valori di uscita massimi consigliati per gli elettrodi 9 mA/cm², un'intensità di corrente superiore a 2 mA/cm² richiede una particolare attenzione).
- Non utilizzare l'apparecchio mentre si dorme, si guida un'auto o si usano altri macchinari.

- Non utilizzare durante tutte le attività per le quali una reazione imprevista (ad es. un aumento delle contrazioni muscolari nonostante l'intensità ridotta) possa comportare un pericolo.
- Assicurarsi che nessun oggetto metallico (quali fibbie di cinture o collane) possa entrare in contatto con gli elettrodi durante la stimolazione. Se nella zona in cui è prevista l'applicazione dell'apparecchio sono presenti gioielli o piercing (ad es. piercing all'ombelico), rimuoverli prima di utilizzare l'apparecchio per evitare ustioni.
- Tenere lontano l'apparecchio dai bambini per evitare eventuali pericoli.
- Non confondere i cavi degli elettrodi provvisti di contatti con le cuffie o altri apparecchi e non collegare gli elettrodi ad altri apparecchi.
- Non utilizzare l'apparecchio contemporaneamente ad altri apparecchi che emettono impulsi elettrici.
- Non utilizzare in prossimità di sostanze infiammabili, gas o sostanze esplosive.
- La temperatura effettiva può variare a seconda dello stato della pelle, dell'età, della posizione dei dolori ecc.
- Se si dovesse sentire troppo calore, interrompere immediatamente il trattamento. È possibile proseguire il trattamento TENS, EMS o di massaggio senza la funzione di riscaldamento.
- Durante i primi minuti di applicazione stare seduti o sdraiati per evitare un inutile rischio di lesioni nei rari casi di reazione vagale (senso di debolezza). Interrompere immediatamente l'utilizzo dell'apparecchio in presenza di un senso di debolezza e sollevare le gambe (circa 5-10 min).
- L'applicazione di creme o balsami sulla pelle prima del trattamento aumenta considerevolmente l'usura degli pad gel e può causare fastidiosi sbalzi di corrente ed è pertanto da evitare.
- Questo apparecchio non è concepito per essere utilizzato da bambini o persone con ridotte capacità fisiche, percettive (ad es. insensibilità al dolore) o intellettive o non in possesso della necessaria esperienza e/o conoscenza, se non sotto la supervisione di una persona responsabile per la loro sicurezza o che fornisca loro le indicazioni per l'uso dell'apparecchio.
- Quando la capacità di adesione degli pad gel si riduce, sostituirli immediatamente. Riutilizzare l'apparecchio solo con pad gel nuovi. In caso contrario l'adesione non uniforme degli pad gel può causare lesioni cutanee. Sostituire gli elettrodi con elettrodi nuovi dopo massimo 20 utilizzi.

Danni

- Se danneggiato non utilizzare l'apparecchio e consultare il proprio rivenditore o contattare il Servizio clienti indicato.

- A garanzia di un funzionamento corretto dell'apparecchio, non farlo cadere e non smontarlo.
- Verificare la presenza di eventuali segni di usura o danni sull'apparecchio. Se sono presenti tali segni oppure se l'apparecchio è stato utilizzato in modo non conforme, far verificare l'apparecchio al produttore o al rivenditore prima di utilizzarlo nuovamente.
- In caso di difetti o malfunzionamenti, spegnere immediatamente l'apparecchio.
- Non tentare in alcun caso di aprire e/o riparare autonomamente l'apparecchio. Le riparazioni possono essere effettuate solo dal Servizio clienti o da rivenditori autorizzati. In caso contrario la garanzia decade.
- Il produttore non risponde di danni causati da un uso inappropriato o non conforme.

Indicazioni sull'uso delle batterie ricaricabili

⚠ AVVERTENZA

- **Pericolo di esplosione! Pericolo di incendio!** Il mancato rispetto di questi punti può provocare lesioni personali, surriscaldamento, fuoriuscite di liquido, di gas, rottura, esplosione o incendio.
- Per la ricarica utilizzare sempre il cavo di ricarica/caricabatterie/alimentatore appropriato o fornito in dotazione.
- Evitare la ricarica prolungata o il sovraccarico. Staccare la spina del carica-batterie al termine della carica.
- Caricare il dispositivo sotto supervisione, prestando attenzione a sviluppo di calore, deformazione e fuoriuscita di gas. In caso di dubbio, interrompere la ricarica.
- Non utilizzare più batterie/cavi di ricarica/caricabatterie difettosi e smaltirli correttamente il prima possibile (vedere il capitolo Smaltimento).
- Non gettare il dispositivo o le batterie nel fuoco.
- Non scaricare in modo forzato, riscaldare, smontare, aprire, frantumare, deformare, incapsulare, modificare o sottoporre a urti il dispositivo o le batterie.
- Non cortocircuitare mai le batterie e i collegamenti del dispositivo alimentato a batteria.
- Proteggere il dispositivo o le batterie dalla luce solare diretta, dalla pioggia, dal calore e dall'acqua.

- L'esposizione delle batterie a temperature estremamente elevate o a una pressione dell'aria estremamente bassa può causare esplosioni o la fuoriuscita di liquidi e gas infiammabili.
- Se il liquido della batteria viene a contatto con la pelle o con gli occhi, sciacquare le parti interessate con acqua e consultare il medico.

AVVISO

- Questo dispositivo contiene una batteria che non può essere sostituita. Quando una batteria ha raggiunto la fine della sua vita utile, il dispositivo deve essere smaltito correttamente (vedere il capitolo Smaltimento).

5. DESCRIZIONE DELL'APPARECCHIO

Pulsanti:

I relativi disegni sono riportati a pagina 4.

- | | |
|--|--------------------------------|
| 1 Pulsante ON/OFF  | 2 Pulsante ENTER |
| Pulsanti di impostazione | |
| 3 (Ch1   sinistra, Ch2   destra) | 4 Pulsante MENU |
| 5 Pulsante Heat  | |

Display (schermo intero):

- | | |
|---|--|
| 6 Menu TENS / EMS / MASSAGE | 7 Numero programma |
| 8 Stato della batteria | 9 Blocco pulsanti |
| 10 Funzione timer (indicatore tempo residuo) | 11 Indicatore frequenza (Hz) e ampiezza pulsazioni (µs) |
| 12 Intensità impulsi canale 1 Ch1 | 13 Intensità impulsi canale 2 Ch2 |
| 14 Funzione di riscaldamento bassa/alta LOW / HI | 15 Indicazione del posizionamento degli elettrodi |

6. MESSA IN FUNZIONE

Prima di mettere in funzione per la prima volta l'EM 59 Heat, è necessario caricarlo per almeno 4 ore. Procedere come descritto di seguito.

1. Collegare un cavo di ricarica USB con un adattatore di rete (potenza max 5V/2A) e l'EM59 Heat
2. Collegare quindi l'adattatore a una presa di corrente adatta.
3. In alternativa, è possibile caricare l'apparecchio anche da computer/laptop. A tal fine collegare un cavo di ricarica USB con l'apparecchio e alla presa USB del computer/laptop. Non è possibile utilizzare l'apparecchio durante il caricamento.
4. Se necessario applicare la clip per cintura ruotandola.
5. Inserire la spina del cavo di alimentazione nella presa sul lato superiore dell'apparecchio **B1**.
6. Non tirare o torcere i cavi o piegarli eccessivamente **B2**.
7. Applicare sugli elettrodi i pad gel forniti in dotazione. Rimuovere con attenzione una delle pellicole protettive **B3**.

Applicare accuratamente il pad gel sugli elettrodi e rimuovere con cautela la pellicola protettiva **B4**. Assicurarsi che il bordo del pad gel non sporga dall'elettrodo. L'applicazione dei pad gel in posizione leggermente inclinata non ha effetto sul funzionamento.

AVVERTENZA!

Rimuovere lentamente e con cautela la pellicola protettiva. Assicurarsi che il pad gel autoadesivo non sia danneggiato, in quanto eventuali danni o irregolarità del pad gel potrebbero causare irritazioni cutanee.

7. UTILIZZO

Indicazioni di impiego

- Se l'apparecchio non viene utilizzato per oltre 1 minuto, si disinserisce automaticamente (arresto automatico). Riaccendendo di nuovo l'apparecchio sullo schermo LCD appare la selezione del menu e l'ultimo menu utilizzato lampeggia.
- Se si preme un pulsante consentito, risuona un breve segnale acustico, se invece si preme un pulsante non consentito vengono emessi due brevi segnali acustici.

- È possibile interrompere la stimolazione in qualsiasi momento premendo brevemente il pulsante ON/OFF  (pausa). Per riprendere la stimolazione, premere di nuovo brevemente il pulsante ON/OFF  e reimpostare l'intensità di impulso desiderata.

Inizio dell'utilizzo

Passo 1: Selezionare dalle tabelle di programma (vedere il capitolo “Panoramica dei programmi”) un programma adatto ai propri scopi.

Passo 2: Posizionare gli elettrodi nell'area adatta allo scopo prescelto (punti di posizionamento consigliati, vedere il capitolo “Note sul posizionamento degli elettrodi”) e collegarli all'apparecchio.

Passo 3: Premere il pulsante ON/OFF  per accendere l'apparecchio.

Passo 4: Premere il pulsante **MENU** per navigare attraverso i diversi menu **TENS** **EMS** **MASSAGE** e confermare la selezione con il pulsante **ENTER**.

Passo 5: Con i pulsanti di impostazione  selezionare il numero del programma desiderato e confermare la selezione con il pulsante **ENTER**. Il trattamento di stimolazione è impostato a un'intensità degli impulsi di **Ch1** e di **Ch2** su 00. Agli elettrodi non viene inviato ancora alcun impulso.

Passo 6: Con i pulsanti di impostazione sinistra e destra  selezionare l'intensità degli impulsi desiderata per **Ch1** e **Ch2**. L'indicatore dell'intensità degli impulsi sul display si adatta di conseguenza. Se il programma è in una fase di pausa l'intensità non può essere aumentata.

Passo 7: Con il pulsante della funzione di riscaldamento è possibile attivare la funzione di riscaldamento. Premendo una volta si attiva il livello di riscaldamento più basso, premendo due volte si attiva quello più alto e premendo tre volte si disattiva la funzione di riscaldamento.

INFORMAZIONI GENERALI

Se si desidera tornare al menu di selezione precedente premere il pulsante **MENU**. Tenendo premuto il pulsante **ENTER** è possibile saltare i singoli passaggi di impostazione e passare direttamente al trattamento di stimolazione.

Blocco pulsanti

Blocco dei pulsanti per evitare che vengano premuti involontariamente.

1. Per attivare il blocco pulsanti, tenere premuto il pulsante **ENTER** per circa 3 secondi finché non viene visualizzato il simbolo sul display.
2. Per disattivare il blocco pulsanti, tenere premuto il pulsante **ENTER** per circa 3 secondi finché il simbolo non scompare dal display.

Messa in pausa dell'utilizzo

È possibile interrompere la stimolazione in qualsiasi momento premendo brevemente il pulsante ON/OFF  (pausa). Per riprendere la stimolazione, premere di nuovo brevemente il pulsante ON/OFF  e reimpostare l'intensità di impulso desiderata.

8. RISCALDAMENTO

EM59 Heat, oltre ai programmi TENS/EMS/Massage, dispone di due livelli di riscaldamento attivabili se necessario per tutti i programmi, vedere capitolo “Messa in funzione”. Il calore rilasciato attraverso i pad gel rilassa i muscoli e migliora la circolazione. È possibile attivare il primo livello della funzione di riscaldamento premendo sul pulsante Heat. A questo punto attendere un momento fino a quando la temperatura smette di aumentare. Se la temperatura è troppo bassa, premendo di nuovo il pulsante Heat è possibile attivare il secondo livello della funzione di riscaldamento. Quando si desidera disattivare la funzione di riscaldamento, è sufficiente premere ancora una volta il pulsante Heat. Se si desidera utilizzare la funzione di riscaldamento separatamente, senza stimolazione supplementare, procedere nel seguente modo:

Passo 1: Collocare gli elettrodi nell'area adatta allo scopo prescelto. (per proposte di posizionamento, vedere il capitolo “Indicazioni di posizionamento degli elettrodi”) e collegarli all'apparecchio.

Passo 2: Premere il pulsante ON/OFF per accendere l'apparecchio

Passo 3: Premere il pulsante Heat per accedere alla relativa impostazione.

Passo 4: Con i pulsanti di impostazione Δ/V selezionare la durata del trattamento desiderata e confermare la selezione con il pulsante ENTER.

Passo 5: Premere di nuovo il pulsante Heat per attivare il primo livello della funzione di riscaldamento. A questo punto attendere un momento fino a quando la temperatura smette di aumentare. Se la temperatura è troppo bassa, premendo di nuovo il pulsante Heat è possibile attivare il secondo livello della funzione di riscaldamento.

9. PANORAMICA DEI PROGRAMMI

L'EMS/TENS digitale dispone di 70 programmi:

- 15 programmi TENS
- 35 programmi EMS
- 20 programmi MASSAGGE

Per tutti i programmi è possibile impostare separatamente l'intensità degli impulsi di entrambi i canali.

Inoltre, nei programmi TENS 13-15 e nei programmi EMS 33-35 è possibile impostare parametri diversi per adattare l'effetto di stimolazione alla struttura del punto interessato.

9.1 Tabella programmi TENS

N. progr.:	Ambiti di applicazione utili, indicazioni	Durata (min.)	Possibili posizionamenti degli elettrodi
1	Dolori agli arti superiori 1	30	12-17
2	Dolori agli arti superiori 2	30	12-17
3	Dolori agli arti inferiori	30	23-27
4	Dolori alle caviglie	30	28
5	Dolori alle spalle	30	1-4
6	Dolori alla schiena	30	4-11
7	Dolori a glutei e parte posteriore della coscia	30	22, 23
8	Azione lenitiva 1	30	1-28

N. progr.:	Ambiti di applicazione utili, indicazioni	Durata (min.)	Possibili posizionamenti degli elettrodi
9	Azione lenitiva 2	30	1-28
10	Effetto endorfinico (burst)	30	1-28
11	Azione lenitiva 3	30	1-28
12	Azione lenitiva - dolore cronico	30	1-28



I programmi TENS 13 - 15 possono essere impostati in modo individuale (vedere il capitolo „Programmi individuali“).

Nota: Per la corretta posizione degli elettrodi consultare il capitolo “Indicazioni di posizionamento degli elettrodi”.

9.2 Tabella programmi EMS

N. progr.:	Ambiti di applicazione utili, indicazioni	Durata (min.)	Possibili posizionamenti degli elettrodi
1	Riscaldamento	30	1-27
2	Capillarizzazione	30	1-27
3	Rafforzamento della muscolatura del braccio	30	12-15
4	Massimizzazione della potenza della muscolatura del braccio	30	12-15
5	Forza esplosiva della muscolatura del braccio	30	12-15
6	Tonicità della muscolatura del braccio	30	12-15
7	Modellamento della muscolatura del braccio	30	12-15
8	Tonicità della muscolatura dell'avambraccio	30	16-17

N. progr.:	Ambiti di applicazione utili, indicazioni	Durata (min.)	Possibili posizionamenti degli elettrodi
9	Massimizzazione della potenza della muscolatura dell'avambraccio	30	16-17
10	Modellamento della muscolatura dell'avambraccio	30	16-17
11	Tonicità della muscolatura addominale	30	18-20
12	Massimizzazione della potenza della muscolatura addominale	30	18-20
13	Modellamento della muscolatura addominale	30	18-20
14	Rassodamento della muscolatura addominale	30	18-20
15	Rafforzamento della muscolatura della coscia	30	23, 24
16	Massimizzazione della potenza della muscolatura della coscia	30	23, 24
17	Forza esplosiva della muscolatura della coscia	30	23, 24
18	Modellamento della muscolatura della coscia	30	23, 24
19	Rassodamento della muscolatura della coscia	30	23, 24
20	Rafforzamento della muscolatura della gamba	30	26, 27
21	Massimizzazione della potenza della muscolatura della gamba	30	26, 27
22	Forza esplosiva della muscolatura della gamba	30	26, 27
23	Modellamento della muscolatura della gamba	30	26, 27

N. progr.:	Ambiti di applicazione utili, indicazioni	Durata (min.)	Possibili posizionamenti degli elettrodi
24	Rassodamento della muscolatura della gamba	30	26, 27
25	Rafforzamento della muscolatura delle spalle	30	1-4
26	Massimizzazione della potenza della muscolatura delle spalle	30	1-4
27	Tonicità della muscolatura delle spalle	30	1-4
28	Rafforzamento della muscolatura della schiena	30	4-11
29	Massimizzazione della potenza della muscolatura della schiena	30	4-11
30	Tonicità della muscolatura dei glutei	30	22
31	Rafforzamento della muscolatura dei glutei	30	22
32	Massimizzazione della potenza della muscolatura dei glutei	30	22



I programmi EMS 33 - 35 possono essere impostati in modo individuale (vedere il capitolo „Programmi individuali“).

Nota: Per la corretta posizione degli elettrodi consultare il capitolo “Indicazioni di posizionamento degli elettrodi”.

9.3 Tabella programmi MESSAGE

N. progr.:	Ambiti di applicazione utili, indicazioni	Durata (min.)	Possibili posizionamenti degli elettrodi
1	Massaggio a impulsi 1	20	1-28
2	Massaggio a impulsi 2		
3	Massaggio a impulsi 3		
4	Massaggio modellante 1		
5	Massaggio modellante 2		
6	Massaggio a pressione		
7	Massaggio rilassante 1		
8	Massaggio rilassante 2		
9	Massaggio rilassante 3		
10	Massaggio rilassante 4		
11	Massaggio Spa 1		
12	Massaggio Spa 2		
13	Massaggio Spa 3		
14	Massaggio Spa 4		
15	Massaggio Spa 5		
16	Massaggio Spa 6		
17	Massaggio Spa 7		
18	Massaggio decontratturante 1		
19	Massaggio decontratturante 2		
20	Massaggio decontratturante 3		

Nota: Per la corretta posizione degli elettrodi consultare il capitolo "Indicazioni di posizionamento degli elettrodi"

⚠ AVVERTENZA

L'applicazione degli elettrodi sulla parete toracica anteriore non è ammessa. Ciò significa che non si deve eseguire il massaggio sui grandi muscoli toracici di sinistra e destra.

Il posizionamento corretto degli elettrodi è importante per ottenere il risultato di stimolazione desiderato.

Si consiglia di concordare le posizioni ottimali degli elettrodi nella zona di applicazione desiderata con il medico.

Gli omni sul display aiutano a posizionare gli elettrodi.

Per il posizionamento degli elettrodi, seguire queste indicazioni:

Distanza fra gli elettrodi

Più grande è la distanza fra gli elettrodi, maggiore è il volume tissutale stimolato. Ciò vale per l'area e la profondità del volume tissutale. Una maggiore distanza fra gli elettrodi riduce però l'intensità di stimolazione del tessuto. Ciò significa che scegliendo la distanza maggiore fra gli elettrodi viene stimolato un volume tissutale maggiore, ma con minore intensità. Per aumentare la stimolazione, è necessario aumentare l'intensità degli impulsi.

Per la scelta delle distanze fra gli elettrodi vale la seguente regola:

- distanza ottimale: circa 5–15 cm
- con una distanza inferiore a 5 cm vengono fortemente stimulate in primo luogo le strutture superficiali
- con una distanza superiore a 15 cm la stimolazione delle strutture di grande estensione e profonde è molto leggera.

Rapporto tra elettrodi e direzione delle fibre muscolari

La scelta della direzione del flusso di corrente deve essere adattata alla direzione delle fibre dello strato di muscoli che si desidera trattare. Se devono essere raggiunti muscoli superficiali, collocare gli elettrodi parallelamente alla direzione delle fibre (A - B / C - D). Se invece si desidera raggiungere strati tissutali profondi, gli elettrodi devono essere collocati trasversalmente rispetto alla direzione delle fibre. Quest'ultima disposizione può essere ottenuta ad es. tramite la disposizione trasversale (= incrociata) degli elettrodi, ad es. A - D / B - C.



In caso di trattamento del dolore (TENS) con l'EMS/TENS digitale con i suoi 2 canali regolabili separatamente e 2 elettrodi si consiglia di applicare gli elettrodi di un canale in modo che il punto dolorante si trovi fra gli elettrodi o applicare un elettrodo direttamente sul punto dolorante e l'altro ad almeno 2 - 3 cm di distanza.

Gli elettrodi del secondo canale possono essere utilizzati per trattare contemporaneamente altri punti doloranti oppure insieme agli elettrodi del primo canale per circoscrivere l'area dolorante (di fronte). In questo caso è opportuna una disposizione incrociata.



Consiglio per la funzione massaggio: per un trattamento ottimale utilizzare sempre tutti e 4 gli elettrodi.



Per prolungare la durata degli elettrodi, utilizzarli solo su pelle pulita e possibilmente sgrassata e rasata. Se necessario, prima dell'applicazione pulire la pelle con acqua e rasarla.



Se un elettrodo si stacca durante l'utilizzo, l'intensità di impulso di entrambi i canali passa al livello minimo. Posizionare nuovamente gli elettrodi e impostare di nuovo l'intensità degli impulsi desiderata.

10. PROGRAMMI INDIVIDUALI

(vale per TENS 13-15, EMS 33-35)

I programmi TENS 13-15 e EMS 33-35 possono essere impostati in base alle proprie esigenze.

Programma TENS 13

Il programma TENS 13 è un programma che può essere ulteriormente personalizzato. Con questo programma la frequenza degli impulsi può variare da 1 a 150 Hz e l'ampiezza degli impulsi da 80 a 250 µs.

1. Posizionare gli elettrodi nell'area adatta allo scopo prescelto (punti di posizionamento consigliati, vedere il capitolo "Note sul posizionamento degli elettrodi") e collegarli all'apparecchio.
2. Selezionare il programma TENS 13 come descritto al capitolo "Inizio dell'utilizzo" (da fase 3 a fase 5).
3. Con i pulsanti di impostazione **▲/▼** selezionare la frequenza d'impulso desiderata e confermare la selezione con il pulsante **ENTER**.
4. Con i pulsanti di impostazione **▲/▼** selezionare l'ampiezza d'impulso desiderata e confermare la selezione con il pulsante **ENTER**.

5. Con i pulsanti di impostazione **▲/▼** selezionare la durata del trattamento desiderata e confermare con il pulsante **ENTER**.

6. Con i pulsanti di impostazione sinistra e destra **▲/▼** selezionare per **Ch1** e **Ch2** l'intensità degli impulsi desiderata.

Programma TENS 14

Il programma TENS 14 è un programma **burst** preimpostato che può essere ulteriormente personalizzato. Questo programma prevede diverse sequenze di impulsi. I programmi burst sono adatti per tutti i punti di applicazione che devono essere trattati con modelli di segnali variabili (per un'assuefazione più bassa possibile). Con questo programma l'ampiezza degli impulsi può variare da 80 a 250 µs.

1. Posizionare gli elettrodi nell'area adatta allo scopo prescelto (punti di posizionamento consigliati, vedere il posizionamento degli elettrodi al capitolo "Indicazioni di posizionamento degli elettrodi") e collegarli all'apparecchio.
2. Selezionare il programma TENS 14 come descritto al capitolo "Inizio dell'utilizzo" (da fase 3 a fase 5).
3. Con i pulsanti di impostazione **▲/▼** selezionare l'ampiezza d'impulso desiderata e confermare la selezione con il pulsante **ENTER**.
4. Con i pulsanti di impostazione **▲/▼** selezionare la durata del trattamento desiderata e confermare con il pulsante **ENTER**.
5. Con i pulsanti di impostazione sinistra e destra **▲/▼** selezionare per **Ch1** e **Ch2** l'intensità degli impulsi desiderata.

Programma TENS 15

Il programma TENS 15 è un programma che può essere ulteriormente personalizzato. Con questo programma la frequenza degli impulsi può variare da 1 a 150 Hz. L'ampiezza di impulso varia automaticamente durante il trattamento di stimolazione.

1. Posizionare gli elettrodi nell'area adatta allo scopo prescelto (punti di posizionamento consigliati, vedere il posizionamento degli elettrodi al capitolo "Indicazioni di posizionamento degli elettrodi") e collegarli all'apparecchio.
2. Selezionare il programma TENS 15 come descritto al capitolo "Inizio dell'utilizzo" (da fase 3 a fase 5).
3. Con i pulsanti di impostazione **▲/▼** selezionare la frequenza d'impulso desiderata e confermare la selezione con il pulsante **ENTER**.
4. Con i pulsanti di impostazione **▲/▼** selezionare la durata del trattamento desiderata e confermare con il pulsante **ENTER**.

5. Con i pulsanti di impostazione sinistra e destra **Λ/V** selezionare per **Ch1** e **Ch2** l'intensità degli impulsi desiderata.

Programma EMS 33

Il programma EMS 33 è un programma che può essere ulteriormente personalizzato. Con questo programma la frequenza degli impulsi può variare da 1 a 150 Hz e l'ampiezza degli impulsi da 80 a 320 μs.

1. Posizionare gli elettrodi nell'area adatta allo scopo prescelto (punti di posizionamento consigliati, vedere il posizionamento degli elettrodi al capitolo "Indicazioni di posizionamento degli elettrodi") e collegarli all'apparecchio.
2. Selezionare il programma EMS 33 come descritto al capitolo "Inizio dell'utilizzo" (da fase 3 a fase 5).
3. Con i pulsanti di impostazione **Λ/V** selezionare la frequenza d'impulso desiderata e confermare la selezione con il pulsante **ENTER**
4. Con i pulsanti di impostazione **Λ/V** selezionare l'ampiezza d'impulso desiderata e confermare la selezione con il pulsante **ENTER**.
5. Con i pulsanti di impostazione **Λ/V** selezionare la durata del trattamento desiderata e confermare con il pulsante **ENTER**.
6. Con i pulsanti di impostazione sinistra e destra **Λ/V** selezionare per **Ch1** e **Ch2** l'intensità degli impulsi desiderata.

Programma EMS 34

Il programma EMS 34 è un programma che può essere ulteriormente personalizzato. Con questo programma la frequenza degli impulsi può variare da 1 a 150 Hz e l'ampiezza degli impulsi da 80 a 450 μs. Inoltre con questo programma è possibile impostare il tempo di lavoro e il tempo di pausa per un periodo che va da 1 a 30 secondi.

1. Posizionare gli elettrodi nell'area adatta allo scopo prescelto (punti di posizionamento consigliati, vedere il posizionamento degli elettrodi al capitolo "Indicazioni di posizionamento degli elettrodi") e collegarli all'apparecchio.
2. Selezionare il programma EMS 34 come descritto al capitolo "Inizio dell'utilizzo" (da fase 3 a fase 5).
3. Con i pulsanti di impostazione **Λ/V** selezionare il tempo di lavoro ("on time") desiderato e confermare la selezione con il pulsante **ENTER**
4. Con i pulsanti di impostazione **Λ/V** selezionare il tempo di pausa ("off time") desiderato e confermare la selezione con il pulsante **ENTER**
5. Con i pulsanti di impostazione **Λ/V** selezionare la frequenza d'impulso desiderata e confermare la selezione con il pulsante **ENTER**

6. Con i pulsanti di impostazione **Λ/V** selezionare l'ampiezza d'impulso desiderata e confermare la selezione con il pulsante **ENTER**.
7. Con i pulsanti di impostazione **Λ/V** selezionare la durata del trattamento desiderata e confermare con il pulsante **ENTER**.
8. Con i pulsanti di impostazione sinistra e destra **Λ/V** selezionare per **Ch1** e **Ch2** l'intensità degli impulsi desiderata.

Programma EMS 35

Il programma EMS 35 è un programma burst preimpostato che può essere ulteriormente personalizzato. Questo programma prevede diverse sequenze di impulsi. I programmi burst sono adatti per tutti i punti di applicazione che devono essere trattati con modelli di segnali variabili (per un'assuefazione più bassa possibile). Con questo programma la frequenza degli impulsi può variare da 1 a 150 Hz e l'ampiezza degli impulsi da 80 a 450 μs. Inoltre con questo programma è possibile impostare il tempo di lavoro e il tempo di pausa per un periodo che va da 1 a 30 secondi.

1. Posizionare gli elettrodi nell'area adatta allo scopo prescelto (punti di posizionamento consigliati, vedere il posizionamento degli elettrodi al capitolo "Indicazioni di posizionamento degli elettrodi") e collegarli all'apparecchio.
2. Selezionare il programma EMS 35 come descritto al capitolo "Inizio dell'utilizzo" (da fase 3 a fase 5).
3. Con i pulsanti di impostazione **Λ/V** selezionare il tempo di lavoro ("on time") desiderato e confermare la selezione con il pulsante **ENTER**
4. Con i pulsanti di impostazione **Λ/V** selezionare il tempo di pausa ("off time") desiderato e confermare la selezione con il pulsante **ENTER**
5. Con i pulsanti di impostazione **Λ/V** selezionare la frequenza d'impulso desiderata e confermare la selezione con il pulsante **ENTER**
6. Con i pulsanti di impostazione **Λ/V** selezionare l'ampiezza d'impulso desiderata e confermare la selezione con il pulsante **ENTER**.
7. Con i pulsanti di impostazione **Λ/V** selezionare la durata del trattamento desiderata e confermare con il pulsante **ENTER**.
8. Con i pulsanti di impostazione sinistra e destra **Λ/V** selezionare per **Ch1** e **Ch2** l'intensità degli impulsi desiderata.

11. PROGRAMMA PREFERITO

Con il programma preferito è possibile definire un preferito tra i 70 programmi TENS/EMS/MASSAGE esistenti.

In questo modo è più facile e veloce accedere al programma preferito.

Se è stato impostato un programma preferito e si accende il dispositivo, questo viene richiamato e avviato automaticamente. Quindi, è possibile iniziare direttamente la stimolazione nel proprio programma preferito.

La scelta del programma preferito può avvenire in base alla propria esperienza personale o, ad esempio, ai consigli del proprio medico.

Impostazione del programma preferito

1. Selezionare il programma desiderato e le relative impostazioni tra i 70 programmi esistenti come descritto nel capitolo "Inizio dell'utilizzo".
2. Per impostare il programma selezionato come programma preferito, tenere premuto il pulsante **Ch2 V** per 5 secondi.
3. Un segnale acustico prolungato conferma la memorizzazione del programma preferito. Indica che ci si trova nel programma preferito. Quando si riaccende il dispositivo si accede direttamente al programma preferito.



A questo punto il programma non può più essere modificato. Per poter accedere nuovamente agli altri programmi, è necessario cancellare il programma preferito (vedere la sezione seguente).

Cancellazione del programma preferito

Per cancellare il programma preferito e poter accedere nuovamente agli altri programmi, tenere premuto il pulsante **Ch2 V** per circa 5 secondi. L'intensità degli impulsi di **Ch1** e **Ch2** deve essere impostata su 00. Un segnale acustico prolungato conferma la cancellazione del programma preferito.

12. MEMORIA DELLA TERAPIA

EM 59 registra la durata del trattamento. Per accedere alla memoria della terapia, accendere l'apparecchio con il pulsante ON/OFF  e tenere premuto il pulsante **Ch2 A** per 5 secondi. Sul display compare la durata di trattamento attuale. Le due cifre superiori indicano i minuti, sotto vengono mostrate le ore. Per ripristinare la durata di trattamento, tenere premuto il pulsante **Ch2 V** per 5 secondi. Premere il pulsante "Menu" per tornare alla selezione programmi oppure spegnere l'apparecchio. Info: la memoria della terapia non può essere aperta quando la funzione Doctor è attiva.

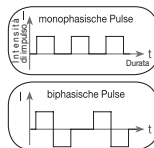
13. PARAMETRI DELLA CORRENTE

Gli elettrostimolatori prevedono le seguenti impostazioni di corrente che determinano un diverso effetto di stimolazione:

13.1 Forma dell'impulso

Descrive la funzione temporale della corrente di stimolazione.

Si distinguono correnti ad impulso di tipo monofasico e bifasico. Nelle correnti ad impulso monofasico la corrente scorre in una direzione, in quelle ad impulsi bifasici invece la corrente di eccitazione alterna la sua direzione. Nell'EMS/TENS digitale sono presenti unicamente correnti ad impulso di tipo bifasico poiché esse rilassano i muscoli, producendo un minore affaticamento della muscolatura e garantendo un'applicazione più sicura.



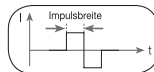
13.2 Frequenza dell'impulso

La frequenza di stimolazione indica il numero di singoli impulsi al secondo e il suo valore è espresso in Hz (Hertz). Può essere determinata calcolando il valore inverso del periodo. La singola frequenza stabilisce i tipi di fibre muscolari che reagiscono preferibilmente all'eccitazione. Le fibre che reagiscono lentamente rispondono piuttosto alle basse frequenze di eccitazione fino a 15 Hz, le fibre che reagiscono velocemente rispondono invece a partire da circa 35 Hz in poi. Con impulsi di circa 45–70 Hz il muscolo rimane costantemente in tensione e ne risulta un rapido affaticamento del muscolo stesso. Frequenze di eccitazione più elevate sono quindi utilizzate preferibilmente per l'allenamento di forza veloce e di forza massima.



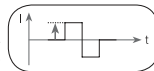
13.3 Ampiezza di impulso

Questo parametro indica la durata di un singolo impulso in microsecondi. L'ampiezza dell'impulso determina tra l'altro la profondità di penetrazione della corrente in cui è valida la seguente regola: grandi masse muscolari necessitano di una maggiore ampiezza di impulso.



13.4 Intensità di impulso

L'impostazione dell'intensità degli impulsi dipende dalla sensibilità soggettiva degli utenti ed è determinata da numerosi fattori quali punto di applicazione, irradiazione cutanea, spessore della pelle nonché qualità del contatto dell'elettrodo. L'impostazione pratica deve essere sì efficace, ma non deve mai creare sensazioni sgradevoli quali dolori nel punto di applicazione. Mentre un



leggero formicolio indica una sufficiente energia di stimolazione, evitare qualsiasi impostazione che produce dolore.

In caso di utilizzo prolungato, può essere necessario un aggiustamento a seguito dei processi di adattamento nel punto di applicazione.

13.5 Modifica dei parametri degli impulsi in base al ciclo

In molti casi è necessario impostare diversi parametri degli impulsi al fine di coprire tutte le strutture tissutali nel punto di applicazione. Nell'EMS/TENS digitale ciò avviene mediante la modifica automatica e ciclica dei parametri degli impulsi. In questo modo si evita l'affaticamento di singoli gruppi muscolari nel punto di applicazione.

L'EMS/TENS digitale è dotato di idonee preimpostazioni per i parametri di corrente. Durante l'utilizzo è possibile cambiare l'intensità degli impulsi in qualsiasi momento. Per 6 programmi è inoltre possibile stabilire autonomamente diversi parametri per la stimolazione desiderata.

14. PULIZIA E CONSERVAZIONE

Pad gel

- Per garantire il più a lungo possibile l'aderenza dei pad gel, pulirli accuratamente con un panno umido e privo di pelucchi sotto acqua corrente tiepida e asciugarli con un panno privo di pelucchi.



Prima della pulizia sotto l'acqua corrente togliere il cavo di alimentazione dall'apparecchio.

- Rincollare gli elettrodi sul foglio di supporto dei pad gel una volta terminata l'applicazione.

Pulizia dell'apparecchio

- Dopo l'utilizzo pulire l'apparecchio con un panno morbido e leggermente inumidito. Se l'apparecchio è molto sporco, inumidire leggermente il panno con acqua e sapone.
- Per la pulizia non utilizzare detergenti chimici né prodotti abrasivi.



Accertarsi che non penetri acqua nell'apparecchio.

Riutilizzo dell'apparecchio

Il trattamento consiste nel cambiare i pad in gel e nella pulizia della superficie dell'apparecchio con un panno leggermente inumidito con acqua e sapone.

Conservazione

- Non piegare eccessivamente i cavi di collegamento e gli elettrodi.
- Scollegare i cavi di collegamento dagli elettrodi.
- Dopo l'utilizzo riattaccare gli elettrodi sul foglio di supporto dei pad gel.
- Conservare l'apparecchio e gli accessori in un luogo fresco e ben aerato.
- Non appoggiare oggetti pesanti sull'apparecchio.
- Per ottenere un ciclo di vita più lungo possibile, caricare completamente la batteria ricaricabile almeno ogni 6 mesi.

15. SMALTIMENTO

Smaltire le batterie esauste e completamente scariche negli appositi punti di raccolta, nei punti di raccolta per rifiuti tossici o presso i negozi di elettronica.

Lo smaltimento degli apparecchi con batterie ricaricabili è un obbligo di legge. Indicazione: Sulle batterie contenenti sostanze tossiche sono riportati i seguenti simboli: Pb = batteria contenente piombo, Cd = batteria contenente cadmio, Hg = batteria contenente mercurio.



A tutela dell'ambiente, al termine del suo ciclo di vita l'apparecchio non deve essere smaltito nei rifiuti domestici, ma conferito negli appositi centri di raccolta. Smaltire l'apparecchio secondo la direttiva europea sui rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche (RAEE). In caso di dubbi, rivolgersi alle autorità comunali competenti per lo smaltimento.



16. PROBLEMI E SOLUZIONI

L'apparecchio non si accende quando si preme il pulsante ON/OFF

- Cosa fare?**
- (1) Accertarsi che la batteria ricaricabile sia completamente carica.
 - (2) Eventualmente effettuare una ricarica.
 - (3) Contattare il Servizio clienti.

Gli elettrodi si staccano dal corpo. Cosa fare?

- (1) Pulire i pad gel con un panno umido e privo di pelucchi. Se gli pad gel continuano a non aderire, è necessario sostituirli.
- (2) Prima di ogni applicazione pulire la pelle e rinunciare a balsami per la pelle e oli curativi. Una rasatura può aumentare la tenuta degli pad gel.

Non viene eseguita nessuna stimolazione percettibile. Cosa fare?

- (1) Interrompere il programma premendo il pulsante ON/OFF . Verificare che i cavi di collegamento siano collegati correttamente agli elettrodi. Assicurarsi che gli elettrodi siano saldamente a contatto con l'area da trattare.
- (2) Accertarsi che la spina del cavo di alimentazione sia inserita saldamente nell'apparecchio.
- (3) Premere il pulsante ON/OFF  per riavviare il programma.
- (4) Controllare il posizionamento degli elettrodi e assicurarsi che gli elettrodi adesivi non si sovrappongano.
- (5) Aumentare progressivamente l'intensità dell'impulso.
- (6) La batteria è scarica: caricarla.

Appare il simbolo della batteria. Cosa fare?

Ricaricare l'apparecchio seguendo le istruzioni riportate al capitolo 4.

Si percepisce una sensazione sgradevole sugli elettrodi. Cosa fare?

- (1) Gli elettrodi non sono posizionati correttamente. Verificarne la posizione ed eventualmente riposizionarli.
- (2) Gli elettrodi sono usurati. Essi possono causare irritazioni cutanee a causa della mancanza di una distribuzione uniforme della corrente su tutta la superficie. È necessario quindi sostituirli.

La pelle si arrossa nell'area di trattamento. Cosa fare?

Interrompere immediatamente il trattamento e attendere finché lo stato della pelle non si sia normalizzato. Un arrossamento della pelle che scompare rapidamente sotto l'elettrodo non è pericoloso e si spiega con l'aumento dell'irritazione sanguigna locale dovuto alla stimolazione.

Se però l'irritazione cutanea persiste e provoca prurito e infiammazioni, consultare il proprio medico prima di continuare il trattamento. La causa potrebbe essere un'allergia alla superficie adesiva degli elettrodi.

L'apparecchio si scalda troppo. Cosa fare?

Passare al livello di riscaldamento più basso o disattivare completamente la funzione di riscaldamento.

17. PEZZI DI RICAMBIO E PARTI SOGGETTE A USURA

I seguenti pezzi di ricambio possono essere acquistati direttamente presso il Servizio clienti:

Denominazione	Cod. articolo o cod. ordine
8 pad gel (45 x 45 mm)	Art. 646.55

18. DATI TECNICI

Tipo	EM 59
Forma d'onda di uscita	Impulsi rettangolari bifasici
Durata dell'impulso	50–450 µs
Frequenza dell'impulso	1-150 Hz
Tensione di uscita	max. 100 Vpp (su 500 Ohm)
Corrente di uscita	max. 200 mApp (su 500 Ohm)
Alimentazione	Batteria ricaricabile agli ioni di litio 3,7 V/ 2000mAh
Durata del trattamento	regolabile da 5 a 100 minuti
Intensità	regolabile da 0 a 50
Livelli di calore	low (41 °C); high (43 °C)
Condizioni di funzionamento	5 °C–40 °C (41 °F–104 °F) con umidità relativa massima di 15–90%
Condizioni di stoccaggio	0 °C–40 °C (-32 °F–104 °F) con umidità relativa di 0–90%
Dimensioni	circa 139 x 66 x 26 mm (incl. clip per cintura)
Peso	Ca. 125 g (con batterie)
Altitudine massima per l'uso:	3000 m
Massima pressione Atmosferica ammessa	700-1060 hPa

Il numero di serie si trova sull'apparecchio.

Nota: In caso di utilizzo dell'apparecchio al di fuori di quanto specificato nelle presenti istruzioni non è possibile garantire un funzionamento corretto.

Ci riserviamo il diritto di apportare modifiche tecniche al fine del miglioramento e del continuo sviluppo del prodotto.

Questo dispositivo è conforme alla norma europea EN60601-1-2 (gruppo 1, classe B, corrispondenza a IEC 61000-4-2, IEC 61000-4-3, IEC 61000-4-8 e IEC 61000-4-39) e necessita di precauzioni d'impiego particolari per quanto riguarda la compatibilità elettromagnetica. Apparecchiature di comunicazione mobili e portatili ad alta frequenza possono influire sul funzionamento di questo apparecchio.

Per informazioni più dettagliate, rivolgersi all'Assistenza clienti oppure consultare la parte finale delle istruzioni per l'uso.

L'apparecchio è conforme ai requisiti della direttiva europea per i dispositivi medici 93/42/EEC e alla legge sui dispositivi medici.

19. INDICAZIONI SULLA COMPATIBILITÀ ELET-TROMAGNETICA

AVVERTENZA

- L'apparecchio è idoneo per l'utilizzo in qualsiasi ambiente riportato nelle presenti istruzioni per l'uso, incluso l'ambiente domestico.
- In determinate circostanze, in presenza di disturbi elettromagnetici, l'apparecchio può essere utilizzato solo limitatamente. Ne possono conseguire ad es. messaggi di errore o un guasto del display/apparecchio.
- Evitare di utilizzare il presente apparecchio nelle immediate vicinanze di altri apparecchi o con apparecchi in posizione impilata, poiché ciò potrebbe determinare un funzionamento non corretto. Qualora fosse comunque necessario un utilizzo nel modo prescritto, è opportuno tenere sotto controllo questo apparecchio e gli altri apparecchi in modo da assicurarsi che funzionino correttamente.
- L'utilizzo di altri accessori diversi da quelli stabiliti dal produttore dell'apparecchio o in dotazione con l'apparecchio può comportare la comparsa di significative emissioni elettromagnetiche di disturbo o ridurre la resistenza dell'apparecchio alle interferenze elettromagnetiche e determinare un funzionamento non corretto dello stesso.
- Tenere gli apparecchi di comunicazione RF (comprese le periferiche come cavi di antenne o antenne esterne) ad almeno 30cm di distanza da tutti i componenti dell'apparecchio, inclusi tutti i cavi in dotazione. La mancata osservanza può ridurre le prestazioni dell'apparecchio.

20. GARANZIA/ASSISTENZA

Per ulteriori informazioni sulla garanzia e sulle condizioni di garanzia, consultare la scheda di garanzia fornita.

Содержание

1. Комплект поставки и принадлежности	85
2. Ознакомительная информация	85
3. Пояснения к символам	87
4. Важные указания	87
5. Описание прибора	90
6. Подготовка к работе	90
7. Применение	91
8. Подогрев	92
9. Обзор программ	92
9.1 Таблица программ TENS	92
9.2 Таблица программ EMS	93
9.3 Таблица массажных программ	94
10. Программы для индивидуальной настройки	95
11. Любимая программа	97
12. Память процедур	97
13. Параметры тока	97
13.1 Форма импульса	97
13.2 Частота импульса	97
13.3 Длительность импульса	98
13.4 Интенсивность импульса	98
13.5 Варианты параметров импульса, управляемые циклами	98
14. Очистка и хранение	98
15. Утилизация	99
16. неполадки/решение проблем	99
17. Запасные части и быстроизнашивающиеся детали	99
18. Технические характеристики	99
19. Указания по электромагнитной совместимости	100
20. Гарантия/сервисное обслуживание	100



Внимательно прочтите инструкцию по применению, сохраните ее для последующего использования, храните в доступном для других пользователей месте и следуйте ее указаниям.

1. КОМПЛЕКТ ПОСТАВКИ И ПРИНАДЛЕЖНОСТИ

Проверьте комплектность поставки и убедитесь, что на картонной упаковке нет внешних повреждений. Перед использованием убедитесь, что прибор и его принадлежности не имеют видимых повреждений, и удалите все упаковочные материалы. При возникновении сомнений не используйте прибор и обратитесь к продавцу или в сервисную службу по указанному адресу. **A**

- A 4 электрода, включая гелевые подушечки
- B 1 прибор EM 59 Heat
- C 1 соединительный кабель
- D 1 зажим для крепления на пояс

2. ОЗНАКОМИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Что такое EM 59 Heat и для чего он предназначен?

EM 59 Heat представляет собой электростимулятор. Он оснащен четырьмя базовыми функциями, которые можно комбинировать между собой.

1. Электрическая стимуляция нервных путей (TENS).
2. Электрическая стимуляция мышечной ткани (EMS).
3. Массажный эффект за счет электрической стимуляции.
4. Функция подогрева.

В прибор встроены два независимых канала стимуляции и четыре самоклеящихся электрода. В приборе имеются различные функции для улучшения общего самочувствия, уменьшения болей, поддержания хорошей спортивной формы, расслабления, восстановления мышц и борьбы с усталостью. Вы можете выбрать одну из предустановленных программ или создать собственную программу в соответствии со своими потребностями.

Принцип действия электростимуляторов основан на имитации аутогенных импульсов, которые с помощью электродов проводятся через кожу

к нервным или мышечным волокнам. Электроды могут быть размещены на разных частях тела, электрическое раздражение при этом будет безопасным и практически безболезненным. Вы можете почувствовать легкое покалывание или вибрацию. Посылаемые в ткани электрические импульсы оказывают влияние на передачу возбуждения в нервных окончаниях, нервных узлах и группах мышц в зоне применения прибора.

Эффект от электростимуляции, как правило, проявляется после регулярного применения прибора. Электростимуляция мышц не заменяет регулярные тренировки, а дополняет их.

Для облегчения болей в приборе EM 59 Heat дополнительно предусмотрено включение подогрева (2 ступени).

Под **аббревиатурой TENS понимается метод электрической стимуляции нервов** через кожу. TENS — это клинически доказанный, эффективный, немедикаментозный метод лечения болей разной этиологии при самотерапии, при правильном применении побочные эффекты исключены. Болеутоляющее и болеподавляющее действие достигается, кроме прочего, подавлением передачи боли по нервным волокнам (прежде всего благодаря высокочастотным импульсам) и усилением выделения аутогенного эндорфина, который уменьшает чувствительность к боли, воздействуя на центральную нервную систему. Метод научно подтвержден и допущен к медицинскому применению.

Каждую клиническую картину, при которой целесообразно применение метода TENS, необходимо обсудить с лечащим врачом. Он также даст Вам указания по самотерапии с применением TENS.

TENS клинически испытан и допущен для следующих областей применения:

- боли в спине, особенно в области поясничного и шейного отделов позвоночника;
- боли в суставах (например, коленных, тазобедренных, плечевых);
- невралгия;
- менструальные боли у женщин;
- боли после травм опорно-двигательного аппарата;
- боли при нарушениях кровообращения;
- хронические болезненные состояния разного рода.

Электрическая стимуляция мышц (EMS) представляет собой широко распространенную и общепризнанную методику, которая вот уже много лет применяется в спортивной и реабилитационной медицине. При заня-

тиях спортом и фитнесом EMS также используется в качестве дополнения к обычной тренировке мускулатуры, что позволяет повысить работоспособность определенных групп мышц и добиться соответствия пропорций тела желаемым эстетическим параметрам. EMS применяется с двумя целями. С одной стороны, эта методика обеспечивает целенаправленное укрепление мускулатуры (применение с целью тонизирующего воздействия), а с другой — с ее помощью можно также достичь дополнительного расслабляющего эффекта и снижения напряжения (применение с целью релаксирующего воздействия).

Под **применением с целью тонизирующего воздействия** понимается:

- тренировка мускулатуры для повышения выносливости и (или)
- тренировка мускулатуры для укрепления определенных мышц и групп мышц с целью достижения желаемых пропорций тела.

Под **применением с целью релаксирующего воздействия** понимается:

- расслабление мышц для снятия их напряжения;
- улучшение состояния мышц при проявлениях мышечной усталости;
- ускорение регенерации мышц после высоких нагрузок (например, после марафона).

Благодаря **встроенной технологии массажа**, действие которой аналогично действию настоящего массажа, прибор EM 59 Heat снимает мышечное напряжение и помогает бороться с мышечной усталостью.

Для большего облегчения боли на приборе EM 59 Heat можно дополнительно активировать функцию подогрева (2 уровня) с максимальной температурой $xx^{\circ}\text{C}$. Доказано, что тепло улучшает кровообращение и оказывает расслабляющий эффект. Функцию подогрева в EM 59 Heat можно использовать вместе со стимуляцией или отдельно.

Рекомендации по позиционированию и специальные таблицы, приведенные в настоящем руководстве, помогут Вам выбрать правильное применение (в соответствии с обрабатываемым участком тела) и быстро достичь необходимого эффекта.

Благодаря двум регулируемым каналам EM 59 Heat позволяет настроить разную интенсивность импульсов на двух обрабатываемых участках тела, например, чтобы одновременно стимулировать обе стороны или большие участки тела. Индивидуальная настройка интенсивности каждого канала позволяет Вам одновременно обрабатывать два различных участка тела и тем самым экономить время.

3. ПОЯСНЕНИЯ К СИМВОЛАМ

На приборе, в инструкции по применению, на упаковке и фирменной табличке прибора используются следующие символы.

	ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ
	Указывает на потенциальную опасность. Если ее не предотвратить, возможны тяжелейшие травмы или даже смерть.
	ВНИМАНИЕ
	Указывает на потенциальную опасность. Если ее не предотвратить, возможны легкие или незначительные травмы.
	Информация об изделии
	Обращает внимание на важную информацию
	Соблюдайте инструкцию
	Перед началом работы и/или использованием прибора или устройства изучите инструкцию
	Прибор защищен от проникновения твердых тел размером $\geq 12,5$ мм и капель воды, падающих под углом
	Серийный номер
	Рабочая часть типа BF
	Нельзя утилизировать (электро-)прибор вместе с бытовым мусором
	Не утилизируйте вместе с бытовым мусором батарейки, содержащие токсичные вещества
	Знак CE
	Это изделие соответствует требованиям действующих европейских и национальных директив.
	Изготовитель
	Прибор способен передавать эффективные значения выходных сигналов свыше 10 мА, в среднем с интервалом каждые 5 секунд

	Маркировка для идентификации упаковочного материала. A = сокращенное обозначение материала, B = номер материала: 1-7 = пластик, 20-22 = бумага и картон
	Снимите упаковку с изделия и утилизируйте ее в соответствии с местными предписаниями.
	Ограничение температуры
	Ограничение по влажности
	Запрещается применение прибора лицами с установленными медицинскими имплантатами (например, кардиостимулятором). В противном случае качество работы имплантата может ухудшиться.
	Артикул
	Символ импортера
	Артикул
	Полномочный представитель в Швейцарии

4. ВАЖНЫЕ УКАЗАНИЯ

Применение прибора не заменяет врачебной консультации и лечения. Поэтому при любых видах боли или заболеваний всегда предварительно консультируйтесь с врачом!

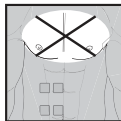
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Во избежание причинения вреда здоровью категорически не рекомендуется использовать тренажер (EMS/TENS) для мышц в следующих случаях:

- при наличии имплантированных электрических приборов (например, кардиостимуляторов);
- при наличии металлических имплантатов;



- при ношении инсулиновой помпы;
- при высокой температуре (например, $> 39^{\circ}\text{C}$);
- при диагностированных или острых нарушениях сердечного ритма или других нарушениях ритма и проводимости сердца;
- при болезнях, протекающих с приступами (например, эпилепсии);
- при беременности;
- при раковых заболеваниях;
- после операций, при которых усиленное сокращение мышц может повредить процессу заживления;
- следует избегать применения в области сердца. Стимулирующие электроды не должны накладываться на переднюю поверхность грудной клетки (зона между ребрами и грудиной), прежде всего в области обеих больших грудных мышц. Это может увеличить риск мерцания предсердий и привести к остановке сердца;
- на костной части черепа, в области рта, полости глотки или гортани;
- в области шеи/сонной артерии;
- в области гениталий;
- на коже с острыми или хроническими заболеваниями (повреждениями или воспалениями), например при болезненных и безболезненных воспалениях, покраснениях, сыпи (например, аллергии), ожогах, ушибах, опухолях, открытых и заживающих ранах, на послеоперационных рубцах, находящихся в стадии заживления;
- при высокой влажности, например в ванной комнате или во время водных процедур;
- после употребления алкоголя;
- при одновременном подключении к высокочастотному хирургическому прибору;
- при острых или хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта;
- стимуляция не должна напрямую воздействовать на голову, глаза, рот и шею (особенно в области сонной артерии); запрещается устанавливать электроды на середину груди, верхнюю часть спины или область сердца.



Перед использованием прибора проконсультируйтесь с лечащим врачом при наличии у Вас:

- острых заболеваний, в особенности гипертонических заболеваний, нарушений свертываемости крови, склонности к тромбозам/эмболикам

заболеваниям или при подозрении на них, а также при злокачественных новообразованиях;

- любых заболеваний кожи;
- неопределенных хронических болезненных состояний вне зависимости от участка тела;
- диабета;
- любых расстройств чувствительности с пониженным болевым порогом (например, при нарушениях обмена веществ);
- параллельно проводимого медицинского лечения;
- жалоб, связанных со стимулирующим лечением;
- раздражений на коже из-за длительной электродной стимуляции одного и того же участка.

▲ ВНИМАНИЕ

Используйте тренажер (EMS/TENS) для мышц исключительно:

- для людей;
- в целях, для которых он был разработан, и только тем способом, который описан в данной инструкции по применению (любое применение не по назначению может быть опасным);
- для наружного применения;
- с оригинальными элементами из комплекта поставки или оригинальными элементами, приобретаемыми отдельно (в противном случае гарантия теряет силу).

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

- Снимайте электроды с кожи осторожно, чтобы не повредить чувствительную кожу.
- Не приближайте прибор к источникам тепла (нагревательным приборам, например сушильным машинам или духовым шкафам) и не используйте его рядом (~ 1 м) с коротковолновыми или микроволновыми устройствами (например, мобильными телефонами), т. к. это может приводить к скачкам тока.
- Не подвергайте прибор воздействию прямых солнечных лучей или высоких температур.
- Защищайте прибор от пыли, грязи и влаги.
- Ни в коем случае не погружайте прибор в воду или другие жидкости.
- Прибор предназначен для личного использования.

- Из гигиенических соображений электродами может пользоваться только один человек.
- Если прибор работает некорректно или появились признаки недомога-ния или боли, сразу же прекратите процедуру.
- Для удаления или замены электродов предварительно выключите при-бор или соответствующий канал, чтобы избежать раздражения.
- Не модифицируйте электроды (например, обрезая их). Это приводит к повышению плотности тока и может представлять опасность (макс. рекомендуемое значение выходных сигналов для электродов 9 мА/см², эффективная плотность тока выше 2 мА/см² требует повышенного внимания).
- Не применяйте прибор во время сна, вождения автомобиля или управ-ления оборудованием.
- Не применяйте прибор при любых работах, при которых непредсказу-емая реакция (например, усиленное сокращение мышц, несмотря на низкую интенсивность) может быть опасной.
- Следите за тем, чтобы во время стимуляции металлические объекты, например пряжки ремней или цепочки, не соприкасались с электрода-ми. Если в зоне применения имеются украшения или пирсинг (напри-мер, в пупке), перед использованием прибора их необходимо снять, т. к. в противном случае можно получить точечные ожоги.
- Во избежание возможных опасностей храните прибор в недоступном для детей месте.
- Не путайте кабель электродов с контактами с наушниками или другими приборами, не подключайте электроды к другим приборам.
- Не используйте данный прибор одновременно с другими приборами, посылающими электрические импульсы Вашему телу.
- Не применяйте прибор рядом с легковоспламеняющимися материала-ми, газами или взрывчатыми веществами.
- Фактическая температура может варьироваться из-за состояния кожи, возраста, принятых болеутоляющих средств и т. д.
- Если Вы почувствуете, что прибор слишком нагрелся и доставляет дискомфорт, немедленно прекратите его использование. Вы можете использовать TENS, EMS или массаж без функции подогрева.
- В первые минуты выполняйте процедуру сидя или лежа, чтобы в ред-ких случаях вагальной реакции (ощущение слабости) не подвергать себя опасности получения травм. Если появится ощущение слабости, немедленно отключите прибор и положите ноги выше (примерно на 5–10 мин).

- Не рекомендуется предварительная обработка кожи жирным кремом или мазью, т. к. это сильно увеличит Износ гелевой подушечки и может привести к скачкам тока.
- Данный прибор не предназначен для использования детьми или людьми с ограниченными физическими, сенсорными возможностями (например, с отсутствием болевой чувствительности) или с ограни-ченными умственными способностями, с недостаточными знаниями или опытом. Исключение составляют случаи, когда за ними осущест-вляется надлежащий присмотр или они получили от Вас инструкции по использованию прибора.
- Если клеящая способность самоклеящихся Гелевые подушечки сни-жается, немедленно замените их. Используйте прибор только с новыми самоклеящимися Гелевые подушечки. В противном случае неравно-мерное приклеивание самоклеящихся Гелевые подушечки может по-вредить кожу. Гелевые подушечки электроды не реже чем после каж-дых 20 сеансов использования.

Повреждение

- При наличии повреждений не используйте прибор и обратитесь к про-давцу или по указанному адресу сервисной службы.
- Для обеспечения эффективной работы прибора не роняйте и не раз-бирайте его.
- Проверяйте прибор на наличие признаков износа или повреждений. При наличии таких признаков, а также в том случае, если прибор ис-пользовался не по назначению, необходимо перед очередным его ис-пользованием обратиться к изготовителю или продавцу.
- В случае неисправности или неполадок в работе немедленно отклю-чите прибор.
- Ни в коем случае не пытайтесь самостоятельно открыть и/или отре-монтировать прибор. Ремонтные работы должны производиться толь-ко службой технической поддержки или официальными дистрибьюто-рами. Несоблюдение этого требования ведет к потере гарантии.
- Изготовитель не несет ответственности за ущерб, возникший вслед-ствие неквалифицированного или ненадлежащего использования при-бора.

Обращение с аккумуляторами

▲ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

- **Опасность взрыва! Опасность пожара!** Несоблюдение следующих указаний может привести к травмам или к перегреву, вытеканию, выпуску воздуха, поломке, взрыву или возгоранию.
- Для зарядки всегда используйте подходящий или входящий в комплект зарядный кабель/зарядное устройство/блок питания.
- Не допускайте длительной или чрезмерной зарядки. По завершении процесса зарядки отключите зарядное устройство от сети питания.
- Заряжайте устройство под присмотром, при этом следите за выделением тепла, изменением формы и выделением газов. В случае сомнений прервите процесс зарядки.
- Прекратите использовать неисправные батарейки/зарядный кабель/зарядное устройство и как можно скорее утилизируйте их надлежащим образом (см. главу «Утилизация»).
- Не бросайте прибор или батарейки в огонь.
- Запрещается принудительно разряжать, нагревать, разбирать, вскрывать, разбивать, деформировать, герметизировать, модифицировать или подвергать ударам прибор или батарейки.
- Не допускайте короткого замыкания батареек и контактов прибора, работающего от батареек.
- Защищайте прибор или батарейки от воздействия прямых солнечных лучей, дождя, сильного нагрева и попадания воды.
- Воздействие на батарейки чрезвычайно высокой температуры или чрезвычайно низкого давления воздуха может вызвать взрыв или утечку легко воспламеняющихся жидкостей и газов.
- При попадании жидкости из батарейки на кожу или в глаза промойте пораженный участок большим количеством воды и обратитесь к врачу.

УВЕДОМЛЕНИЕ

- Прибор содержит батарейку, не подлежащую замене. По окончании срока службы батарейки прибор необходимо утилизировать надлежащим образом (см. главу «Утилизация»).

5. ОПИСАНИЕ ПРИБОРА

Кнопки

Соответствующие рисунки представлены на стр. 4.

- | | |
|---|------------------------------|
| 1 Кнопка ВКЛ./ВЫКЛ.  | 2 Кнопка ENTER |
| 3 Кнопки настройки (Ch1   слева, Ch2   справа) | 4 Кнопка MENU |
| 5 Кнопка Heat  | |

Дисплей (все индикаторы)

- | | |
|--|--|
| 6 Меню TENS / EMS / MASSAGE | 7 Номер программы |
| 8 Уровень заряда батареек | 9 Блокировка кнопок |
| 10 Функция таймера (индикация оставшегося времени действия программы) | 11 Индикация частоты (Гц) и длительности импульса (мкс) |
| 12 Интенсивность импульса канала 1 Ch1 | 13 Интенсивность импульса канала 2 Ch2 |
| 14 Функция подогрева: слабый/сильный нагрев LOW / HI | 15 Индикация расположения электродов |

6. ПОДГОТОВКА К РАБОТЕ

Перед первым применением прибор EM 59 Heat необходимо заряжать не менее 4 часов. Для этого выполните следующие действия.

1. Соедините зарядный USB-кабель с сетевым адаптером (выходная мощность макс. 5 В/2 А) и прибором EM59 Heat.
2. Вставьте сетевой адаптер в розетку.
3. Вы можете также заряжать прибор с помощью своего компьютера/ноутбука. Для этого подключите зарядный USB-кабель к прибору и разъему USB на своем компьютере/ноутбуке. Во время зарядки эксплуатация прибора невозможна.
4. При необходимости используйте зажим для крепления на пояс

- Введите штекер соединительного кабеля в разъем на нижней стороне прибора **B1**.
- Не тяните, не перекручивайте и не перегибайте провода **B2**.
- Разместите гелевые подушечки, поставляемые в комплекте, на электродах. Осторожно удалите одну из защитных пленок **B3**.

Аккуратно разместите гелевую подушечку на электроде и осторожно снимите оставшуюся защитную пленку **B4**. Следите за тем, чтобы край гелевой подушечки не заходил за границы электрода. Не совсем ровное размещение гелевых подушечек не влияет на функциональность прибора.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!

Снимайте защитную пленку медленно и осторожно. Убедитесь, что самоклеющаяся гелевая подушечка не повреждена, так как повреждения и неровности подушечки могут вызвать раздражение кожи.

7. ПРИМЕНЕНИЕ

Указания к применению

- Если прибор не используется в течение 1 минуты, то он автоматически отключается (автоматика отключения). При повторном включении на ЖК-экране появится выбор меню, последний выбранный пункт меню будет мигать.
- Если нажать на допустимую кнопку, то раздастся короткий сигнал, при нажатии на недопустимую кнопку прозвучат два коротких сигнала.
- Вы можете прервать стимуляцию в любой момент кратким нажатием кнопки ВКЛ./ВЫКЛ.  (пауза). Для продолжения стимуляции еще раз нажмите кнопку ВКЛ./ВЫКЛ.  и установите желаемую интенсивность импульса заново.

Начало применения

Шаг 1: выберите из таблицы (см. главу «Обзор программ») программу, соответствующую Вашим целям.

Шаг 2: разместите электроды в необходимой области (рекомендации по размещению см. в главе «Указания по расположению электродов») и подключите их к устройству.

Шаг 3: нажмите кнопку ВКЛ./ВЫКЛ. , чтобы включить прибор.

Шаг 4: нажатием на кнопку **MENU** перейдите в меню **TENS** / **EMS** / **MASSAGE** и подтвердите свой выбор нажатием кнопки **ENTER**.

Шаг 5: с помощью кнопок настройки **▲▼** выберите необходимый номер программы и подтвердите выбор нажатием кнопки **ENTER**. При запуске стимулирующего лечения интенсивность импульса **Ch1** и **Ch2** по умолчанию установлена на 00. Импульсы на электроды пока не отправляются.

Шаг 6: левой и правой кнопками настройки **▲▼** выберите необходимую интенсивность импульса для **Ch1** и **Ch2** соответственно. Индикация интенсивности импульса на дисплее изменится соответствующим образом. Если программа находится в режиме паузы, то интенсивность не будет увеличена.

Шаг 7: кнопкой включения подогрева вы можете активировать функцию подогрева. Одно нажатие кнопки активируется слабый нагрев, второе — сильный нагрев, третье нажатие выключает функцию подогрева.

ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Если Вы хотите вернуться в предыдущее меню, нажмите кнопку **MENU**. Удерживая нажатой кнопку **ENTER**, Вы можете пропустить отдельные этапы настройки и сразу начать стимулирующее лечение.

Блокировка кнопок

Блокировка кнопок позволяет предотвратить непреднамеренное нажатие кнопок.

- Для активации блокировки кнопок удерживайте кнопку **ENTER** нажатой в течение трех секунд, пока на дисплее не появится соответствующий символ.
- Для деактивации блокировки кнопок удерживайте кнопку **ENTER** нажатой в течение трех секунд, пока символ на дисплее не исчезнет.

Приостановка использования

Вы можете прервать стимуляцию в любой момент кратким нажатием кнопки ВКЛ./ВЫКЛ.  (пауза). Для продолжения стимуляции еще раз нажмите кнопку ВКЛ./ВЫКЛ.  и установите желаемую интенсивность импульса заново.

8. ПОДОГРЕВ

В дополнение к программам TENS/EMS/массаж прибор EM59 Heat имеет два уровня подогрева, которые можно активировать в любой из программ; см. главу 5.2 «Начало использования». Тепло, поступающее через гелевые подушечки, расслабляет мышцы и улучшает кровообращение. Слабый нагрев можно включить нажатием кнопки Heat. Подождите немного и убедитесь, что температура больше не повышается. Если температура для Вас слишком низкая, активируйте сильный нагрев повторным нажатием кнопки Heat. Для выключения функции нагрева нажмите кнопку Heat еще раз.

Если Вы хотите использовать функцию подогрева отдельно, без дополнительной стимуляции, действуйте, как указано далее.

Шаг 1: разместите электроды в необходимой области (рекомендации по размещению электродов см. в главе «Указания по расположению электродов») и подключите их к прибору.

Шаг 2: нажмите кнопку ВКЛ./ВЫКЛ., чтобы включить прибор.

Шаг 3: нажмите кнопку Heat, чтобы перейти к настройкам режима нагрева Heat.

Шаг 4: с помощью кнопок настройки **▲/▼** выберите необходимую длительность процедуры и подтвердите выбор нажатием кнопки ENTER.

Шаг 5: снова нажмите кнопку Heat, чтобы включить слабый нагрев. Подождите немного и убедитесь, что температура больше не повышается. Если температура для Вас слишком низкая, активируйте сильный нагрев повторным нажатием кнопки Heat.

9. ОБЗОР ПРОГРАММ

В тренажер (EMS/TENS) для мышц встроено 70 программ:

- 15 программ TENS,
- 35 программ EMS,
- 20 программ массажа.

Для всех программ можно настроить интенсивность импульса обоих каналов.

Кроме того, в программах TENS 13–15 и в программах EMS 33–35 можно настроить различные параметры, чтобы отрегулировать эффективность стимуляции в зависимости от места применения прибора.

9.1 Таблица программ TENS

№ программы	Рекомендуемые зоны применения, индикация	Время работы (мин)	Возможное расположение электродов
1	Боли в верхних конечностях 1	30	12–17
2	Боли в верхних конечностях 2	30	12–17
3	Боли в нижних конечностях	30	23–27
4	Боли в области лодыжки	30	28
5	Боли в плече	30	1–4
6	Боли в спине	30	4–11
7	Боли в области ягодиц и задней части бедра	30	22, 23
8	Уменьшение болей 1	30	1–28
9	Уменьшение болей 2	30	1–28
10	Эндорфинное воздействие (импульсное воздействие)	30	1–28
11	Уменьшение болей 3	30	1–28
12	Уменьшение болей — хроническая боль	30	1–28



Программы TENS 13–15 можно настраивать индивидуально (см. главу «Программы для индивидуальной настройки»).

Указание: правильное расположение электродов см. в главе «Указания по расположению электродов».

9.2 Таблица программ EMS

№ программы	Рекомендуемые зоны применения, индикация	Время работы (мин)	Возможное расположение электродов
1	Разогрев	30	1–27
2	Капилляризация	30	1–27
3	Усиление мускулатуры верхней части рук	30	12–15
4	Увеличение силы мускулатуры верхней части рук	30	12–15
5	Взрывная сила мускулатуры верхней части рук	30	12–15
6	Упругость мускулатуры верхней части рук	30	12–15
7	Формирование мускулатуры верхней части рук	30	12–15
8	Упругость мускулатуры нижней части рук	30	16–17
9	Увеличение силы мускулатуры нижней части рук	30	16–17
10	Формирование мускулатуры нижней части рук	30	16–17
11	Упругость мышц живота	30	18–20
12	Увеличение силы мышц живота	30	18–20
13	Формирование мышц живота	30	18–20
14	Укрепление мышц живота	30	18–20
15	Усиление мышц бедра	30	23, 24
16	Увеличение силы мышц бедра	30	23, 24
17	Взрывная сила мышц бедра	30	23, 24
18	Формирование мышц бедра	30	23, 24
19	Укрепление мышц бедра	30	23, 24

№ программы	Рекомендуемые зоны применения, индикация	Время работы (мин)	Возможное расположение электродов
20	Усиление мышц голени	30	26, 27
21	Увеличение силы мышц голени	30	26, 27
22	Взрывная сила мышц голени	30	26, 27
23	Формирование мышц голени	30	26, 27
24	Укрепление мышц голени	30	26, 27
25	Усиление мышц плечевого пояса	30	1–4
26	Увеличение силы мышц плечевого пояса	30	1–4
27	Напряжение мышц плечевого пояса	30	1–4
28	Усиление мышц спины	30	4–11
29	Увеличение силы мышц спины	30	4–11
30	Напряжение ягодичных мышц	30	22
31	Усиление ягодичных мышц	30	22
32	Увеличение силы ягодичных мышц	30	22



Программы EMS 33–35 можно настраивать индивидуально (см. главу «Программы для индивидуальной настройки»).

Указание: правильное расположение электродов см. в главе «Указания по расположению электродов».

9.3 Таблица массажных программ

№ программы	Рекомендуемые зоны применения, индикация	Время работы (мин)	Возможное расположение электродов
1	Похлопывающий массаж 1	20	1–28
2	Похлопывающий массаж 2		
3	Похлопывающий массаж 3		
4	Разминающий массаж 1		
5	Разминающий массаж 2		
6	Массаж надавливанием		
7	Расслабляющий массаж 1		
8	Расслабляющий массаж 2		
9	Расслабляющий массаж 3		
10	Расслабляющий массаж 4		
11	Спа-массаж 1		
12	Спа-массаж 2		
13	Спа-массаж 3		
14	Спа-массаж 4		
15	Спа-массаж 5		
16	Спа-массаж 6		
17	Спа-массаж 7		
18	Массаж для снятия напряжения 1		
19	Массаж для снятия напряжения 2		
20	Массаж для снятия напряжения 3		

Указание: правильное расположение электродов см. в главе «Указания по расположению электродов».

▲ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Запрещается использовать электроды на передней поверхности грудной клетки, т. к. массаж на левой и правой больших грудных мышцах запрещен.

Правильное размещение электродов важно для успешного применения стимуляции.

Мы рекомендуем обсудить с врачом оптимальное расположение электродов на каждом участке применения.

Человечек на дисплее показывает пример размещения электродов.

При выборе положения электродов необходимо соблюдать следующие указания.

Расстояние между электродами

Чем больше расстояние между электродами, тем больше площадь стимулируемой ткани. Это относится к плоским и вогнутым участкам тела. Однако с увеличением расстояния между электродами уменьшается сила стимуляции ткани. Это означает, что при выборе большего расстояния между электродами стимулируется более значительная площадь, но с меньшей силой. Для увеличения стимуляции необходимо повысить интенсивность импульса.

Указание по выбору расстояния между электродами:

- рекомендуемое расстояние: ок. 5–15 см,
- меньше 5 см: сильная стимуляция поверхностных структур,
- больше 15 см: очень слабая стимуляция структур с большой площадью и вогнутых структур.

Расположение электродов в зависимости от направления мышечных волокон

Направление тока должно соответствовать необходимому слою мышц и направлению мышечных волокон. Если обрабатываются поверхностные мышцы, то электроды должны располагаться параллельно направлению волокон (A–B/C–D), если необходимо обработать более глубокие слои тканей, то электроды размещаются поперек направлению волокон. Электроды можно расположить крест-накрест, например A–D/B–C.



При лечении боли (TENS) с помощью тренажера (EMS/TENS) для мышц с двумя индивидуально регулируемыми каналами и двумя самоклеящимися электродами на каждом канале мы рекомендуем располагать электроды одного канала так, чтобы болевая точка находилась между электродами, также можно разместить один электрод непосредственно на болевой точке, а второй расположить на расстоянии не менее 2–3 см от него. Электроды второго канала могут использоваться для одновременного лечения других болевых точек или вместе с электродами первого канала — для изоляции болевой области (друг напротив друга). В этом случае также рекомендуется расположение крест-накрест.



Рекомендация для функции массажа: для оптимального эффекта всегда используйте все 4 электрода.



Для продления срока службы электродов используйте их на чистой коже, по возможности удалив с нее волосы и обезжирив ее. При необходимости перед применением очистите кожу водой и удалите волосы.



Если во время проведения процедуры один из электродов отсоединится, интенсивность импульса обоих каналов перейдет на самый низкий уровень. Разместите электроды заново и настройте необходимую интенсивность импульса.

10. ПРОГРАММЫ ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ НАСТРОЙКИ

(TENS 13–15, EMS 33–35)

Программы TENS 13–15 и EMS 33–35 можно настроить индивидуально в соответствии с Вашими потребностями.

Программа TENS 13

Программа TENS 13 — это программа, которую можно настраивать. В этой программе можно установить частоту импульса от 1 до 150 Гц и длительность импульса от 80 до 250 мкс.

1. Разместите электроды в необходимой области (рекомендации по размещению см. в главе «Указания по расположению электродов») и подключите их к прибору.

2. Выберите программу TENS 13, как описано в главе «Начало применения» (этапы 3–5).
3. С помощью кнопок настройки **Λ/V** выберите необходимую частоту импульса и подтвердите выбор нажатием кнопки **ENTER**.
4. С помощью кнопок настройки **Λ/V** выберите необходимую длительность импульса и подтвердите выбор нажатием кнопки **ENTER**.
5. С помощью кнопок настройки **Λ/V** выберите необходимое время процедуры и подтвердите его нажатием кнопки **ENTER**.
6. Лево́й и право́й кнопками настройки **Λ/V** установите необходимую интенсивность импульса для **Ch1** и **Ch2**.

Программа TENS 14

Программа TENS 14 — это программа **импульсного** воздействия, которую можно настраивать. В этой программе возможны разные последовательности импульсов. Программы импульсного воздействия подходят для всех зон применения, которые необходимо обрабатывать с переменным сигналом (для минимально возможного привыкания). В этой программе можно установить длительность импульса от 80 до 250 мкс.

1. Разместите электроды в необходимой области (рекомендации по размещению электродов см. в главе «Указания по расположению электродов») и подключите их к прибору.
2. Выберите программу TENS 14, как описано в главе «Начало применения» (этапы 3–5).
3. С помощью кнопок настройки **Λ/V** выберите необходимую длительность импульса и подтвердите выбор нажатием кнопки **ENTER**.
4. С помощью кнопок настройки **Λ/V** выберите необходимое время процедуры и подтвердите его нажатием кнопки **ENTER**.
5. Лево́й и право́й кнопками настройки **Λ/V** установите необходимую интенсивность импульса для **Ch1** и **Ch2**.

Программа TENS 15

Программа TENS 15 — это программа, которую можно настраивать. В этой программе можно установить частоту импульса от 1 до 150 Гц. Длительность импульса автоматически изменяется во время стимуляции.

1. Разместите электроды в необходимой области (рекомендации по размещению электродов см. в главе «Указания по расположению электродов») и подключите их к прибору.

2. Выберите программу TENS 15, как описано в главе «Начало применения» (этапы 3–5).
3. С помощью кнопок настройки **Λ/V** выберите необходимую частоту импульса и подтвердите выбор нажатием кнопки **ENTER**.
4. С помощью кнопок настройки **Λ/V** выберите необходимое время процедуры и подтвердите его нажатием кнопки **ENTER**.
5. Лево́й и право́й кнопками настройки **Λ/V** установите необходимую интенсивность импульса для **Ch1** и **Ch2**.

Программа EMS 33

Программа EMS 33 — это программа, которую можно настраивать. В этой программе можно установить частоту импульса от 1 до 150 Гц и длительность импульса от 80 до 320 мкс.

1. Разместите электроды в необходимой области (рекомендации по размещению электродов см. в главе «Указания по расположению электродов») и подключите их к прибору.
2. Выберите программу EMS 33, как описано в главе «Начало применения» (этапы 3–5).
3. С помощью кнопок настройки **Λ/V** выберите необходимую частоту импульса и подтвердите выбор нажатием кнопки **ENTER**.
4. С помощью кнопок настройки **Λ/V** выберите необходимую длительность импульса и подтвердите выбор нажатием кнопки **ENTER**.
5. С помощью кнопок настройки **Λ/V** выберите необходимое время процедуры и подтвердите его нажатием кнопки **ENTER**.
6. Лево́й и право́й кнопками настройки **Λ/V** установите необходимую интенсивность импульса для **Ch1** и **Ch2**.

Программа EMS 34

Программа EMS 34 — это программа, которую можно настраивать. В этой программе можно установить частоту импульса от 1 до 150 Гц и длительность импульса от 80 до 450 мкс. В этой программе также можно установить время работы и паузы от 1 до 30 секунд.

1. Разместите электроды в необходимой области (рекомендации по размещению электродов см. в главе «Указания по расположению электродов») и подключите их к прибору.
2. Выберите программу EMS 34, как описано в главе «Начало применения» (этапы 3–5).

3. С помощью кнопок настройки **Λ/V** выберите необходимую продолжительность работы (on time) и подтвердите выбор нажатием кнопки **ENTER**.
4. С помощью кнопок настройки **Λ/V** выберите необходимую продолжительность перерыва (off time) и подтвердите выбор нажатием кнопки **ENTER**.
5. С помощью кнопок настройки **Λ/V** выберите необходимую частоту импульса и подтвердите выбор нажатием кнопки **ENTER**.
6. С помощью кнопок настройки **Λ/V** выберите необходимую длительность импульса и подтвердите выбор нажатием кнопки **ENTER**.
7. С помощью кнопок настройки **Λ/V** выберите необходимое время процедуры и подтвердите его нажатием кнопки **ENTER**.
8. Лево́й и право́й кнопками настройки **Λ/V** установите необходимую интенсивность импульса для **Ch1** и **Ch2**.

Программа EMS 35

Программа EMS 35 — это программа импульсного воздействия, которую можно настраивать. В этой программе возможны разные последовательности импульсов. Программы импульсного воздействия подходят для всех зон применения, которые необходимо обрабатывать с переменным сигналом (для минимально возможного привыкания). В этой программе можно установить частоту импульса от 1 до 150 Гц и длительность импульса от 80 до 450 мкс. В этой программе также можно установить время работы и паузы от 1 до 30 секунд.

1. Разместите электроды в необходимой области (рекомендации по размещению электродов см. в главе «Указания по расположению электродов») и подключите их к прибору.
2. Выберите программу EMS 35, как описано в главе «Начало применения» (этапы 3–5).
3. С помощью кнопок настройки **Λ/V** выберите необходимую продолжительность работы (on time) и подтвердите выбор нажатием кнопки **ENTER**.
4. С помощью кнопок настройки **Λ/V** выберите необходимую продолжительность перерыва (off time) и подтвердите выбор нажатием кнопки **ENTER**.
5. С помощью кнопок настройки **Λ/V** выберите необходимую частоту импульса и подтвердите выбор нажатием кнопки **ENTER**.

- С помощью кнопок настройки **Λ/V** выберите необходимую длительность импульса и подтвердите выбор нажатием кнопки **ENTER**.
- С помощью кнопок настройки **Λ/V** выберите необходимое время процедуры и подтвердите его нажатием кнопки **ENTER**.
- Левой и правой кнопками настройки **Λ/V** установите необходимую интенсивность импульса для **Ch1** и **Ch2**.

11. ЛЮБИМАЯ ПРОГРАММА

Функция избранной программы позволяет определить одну из 70 программ TENS/EMS/массажа как избранную.

Это упрощает и ускоряет доступ к избранной программе.

Если Вы настроили избранную программу и включаете прибор, то будет автоматически открыта и запущена избранная программа. После этого можно сразу начинать стимуляцию в избранной программе.

Выбор избранной программы может осуществляться на основании личного опыта или, например, по рекомендации врача.

Настройка избранной программы

- Выберите нужную программу из имеющихся 70 программ и соответствующее настройки, как описано в главе «Начало применения».
- Чтобы определить выбранную программу как избранную, нажмите и удерживайте кнопку **Ch2 V** в течение 5 секунд.
- Сохранение избранной программы подтверждается продолжительным звуковым сигналом. Он показывает, что открыта избранная программа. При повторном включении прибора будет напрямую вызвана избранная программа.



Теперь программу больше нельзя будет сменить. Чтобы снова получить доступ к другим программам, необходимо удалить избранную программу (см. следующий раздел).

Удаление избранной программы

Чтобы удалить избранную программу и снова получить доступ к другим программам, нажмите и удерживайте кнопку **Ch2 V** в течение примерно 5 секунд. Интенсивность импульсов **Ch1** и **Ch2** при этом должна быть установлена на 00. Удаление избранной программы подтверждается продолжительным звуковым сигналом.

12. ПАМЯТЬ ПРОЦЕДУР

EM 59 Heat регистрирует время процедур. Чтобы перейти в память процедур, включите прибор нажатием кнопки ВКЛ./ВЫКЛ. **⏻** и удерживайте кнопку **Ch2 Λ** нажатой около 5 секунд. На дисплее появится предыдущая длительность процедуры. Верхние 2 цифры обозначают минуты, нижние — часы. Чтобы сбросить длительность процедуры, удерживайте кнопку **Ch2 V** нажатой в течение 5 секунд. Нажмите кнопку «Меню», чтобы перейти к выбору программ, или выключите прибор. Информация: память процедур невозможно вызвать, если активирована функция любимая программа.

13. ПАРАМЕТРЫ ТОКА

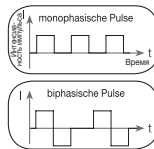
Приборы для электростимуляции работают со следующими настройками тока, в зависимости от настройки они могут оказывать различное воздействие.

13.1 Форма импульса

Она описывает временную функцию тока возбуждения.

При этом различаются однофазные и двухфазные импульсные токи. В однофазных импульсных токах ток течет в одном направлении, в двухфазных импульсах ток возбуждения меняет свое направление.

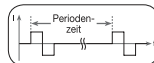
В тренажере (EMS/TENS) для мышц используется исключительно двухфазный импульсный ток, так как он разгружает мускулатуру, ведет к уменьшению мышечного утомления и безопасен в использовании.



13.2 Частота импульса

Частота импульса задает количество отдельных импульсов в секунду, она указывается в герцах (Гц). Ее можно рассчитать путем расчета обратного значения длительности периода. Соответствующая частота показывает, какие типы мышечных волокон задействуются. Медленно реагирующие волокна реагируют на низкую частоту импульса до 15 Гц, быстро реагирующие волокна отвечают на импульс с частотой от 35 Гц.

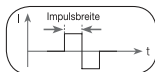
При импульсах с частотой 45–70 Гц возникает продолжительное напряжение мускулатуры вместе с быстрым мышечным утомлением. Высокая



частота импульса предпочтительна для тренировок, направленных на развитие быстрой или максимальной силы.

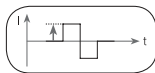
13.3 Длительность импульса

С помощью этого параметра отображается продолжительность отдельного импульса в микросекундах. При этом длительность импульса определяет глубину проникновения тока, причем действует следующее правило: чем больше мышечная масса, тем больше должна быть длительность импульса.



13.4 Интенсивность импульса

Степень интенсивности настраивается индивидуально в соответствии с субъективными ощущениями пользователя и определяется различными величинами, такими как зона применения, кровоснабжение кожи, толщина кожи и качество контактов электродов. Практическая настройка может быть эффективной, однако она не должна вызывать неприятных ощущений, например боли на участке применения. Легкое покалывание говорит о достаточной энергии стимуляции, но следует избегать настроек, вызывающих болевые ощущения. При продолжительном применении прибора может потребоваться перенастройка вследствие процессов привыкания на участке применения.



13.5 Варианты параметров импульса, управляемые циклами

В некоторых случаях необходимо за счет использования нескольких параметров импульса обеспечить целостность структур ткани на участке применения. В тренажере (EMS/TENS) для мышц это происходит за счет того, что имеющиеся программы автоматически выполняют циклическое изменение параметров импульса. Это позволяет предотвратить усталость отдельных групп мышц в месте применения.

В тренажере (EMS/TENS) для мышц существуют предварительные настройки параметров тока. Вы в любое время можете изменить интенсивность импульса во время применения. Кроме того, в 6 программах можно самостоятельно определить различные параметры для стимуляции.

14. ОЧИСТКА И ХРАНЕНИЕ

Гелевые подушечки

- Чтобы обеспечить адгезию гелевых подушечек на максимально длительный срок, осторожно очищайте их влажной салфеткой без ворса под теплой проточной водой и просушивайте, промокнув салфеткой без ворса.



Перед очисткой в воде отсоедините кабели от прибора.

- После применения наклейте Гелевые подушечки обратно на пленку гелевых подушечек.

Очистка прибора

- После использования очищайте прибор мягкой, слегка влажной салфеткой. При сильном загрязнении салфетку можно смочить слабым мыльным раствором.
- Не используйте для очистки химические очистители или моющие средства.



Следите за тем, чтобы в прибор не попала вода.

Повторное использование прибора

После обработки прибор готов к повторному использованию. Обработка включает в себя замену гелевых подушечек, а также очистку поверхности прибора салфеткой, смоченной слабым мыльным раствором

Хранение

- Не перегибайте соединительные провода и электроды.
- Отсоедините провода от электродов.
- После применения приклейте электроды обратно на пленку гелевых подушечек.
- Храните прибор в прохладном проветриваемом месте.
- Не ставьте на прибор тяжелые предметы.
- Чтобы максимально продлить срок службы аккумулятора, заряжайте его полностью каждые 6 месяцев.

15. УТИЛИЗАЦИЯ

Использованные, разряженные аккумуляторы необходимо утилизировать в специальных контейнерах, сдавать в пункты приема спецотходов или в магазины электрооборудования. Закон обязывает Вас осуществлять утилизацию приборов с аккумуляторами.

Указание: следующие знаки предупреждают о наличии в батарейках токсичных веществ: Pb — батарейка содержит свинец, Cd — батарейка содержит кадмий, Hg — батарейка содержит ртуть.



В интересах защиты окружающей среды по окончании срока службы следует утилизировать прибор отдельно от бытового мусора. Утилизация должна производиться через соответствующие пункты сбора в Вашей стране. Прибор следует утилизировать согласно директиве ЕС об отходах электрического и электронного оборудования — WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). При возникновении вопросов обращайтесь в местную коммунальную службу, ответственную за утилизацию отходов.



16. НЕПОЛАДКИ/РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ

Прибор не включается нажатием кнопки ВКЛ./ВЫКЛ. ☹. Что делать?

- (1) Убедитесь в том, что аккумулятор полностью заряжен.
- (2) При необходимости зарядите его.
- (3) Обратитесь в сервисную службу.

Электроды отсоединяются от тела. Что делать?

- (1) Протрите гелевые подушечки влажной салфеткой без ворса. Если Гелевые подушечки по-прежнему не прилипают, их необходимо заменить.
- (2) Перед применением очистите кожу, не используйте лосьон или масло для тела. Удаление волос может улучшить прилипание электродов.

Стимуляция практически незаметна. Что делать?

- (1) Остановите программу нажатием кнопки ВКЛ./ВЫКЛ. ☹. Проверьте правильность соединения проводов с электродами. Убедитесь, что электроды контактируют с зоной выполнения процедуры.
- (2) Убедитесь, что штекер соединительного провода подключен к прибору.
- (3) Нажмите кнопку ВКЛ./ВЫКЛ. ☹, чтобы снова запустить программу.
- (4) Проверьте расположение электродов, следите за тем, чтобы они не располагались друг на друге.
- (5) Постепенно увеличивайте интенсивность импульса.

(6) Аккумулятор разряжен. Зарядите его.

Отображается символ заряда батареи. Что делать?

Зарядите аккумулятор, руководствуясь указаниями из главы «Подготовка к работе».

Неприятные ощущения в местах расположения электродов. Что делать?

- (1) Электроды размещены неправильно. Проверьте расположение электродов, при необходимости установите их правильно.
- (2) Износились гелевые подушечки. Неравномерное распределение тока может вызвать раздражение кожи. Поэтому замените электроды.

Кожа на участке выполнения процедуры краснеет. Что делать?

Немедленно остановите обработку и подождите, пока не восстановится нормальное состояние кожи. Быстрое покраснение кожи под электродом неопасно, оно объясняется более интенсивным кровообращением в соответствующем месте.

Если раздражение на коже не проходит и появляется зуд или воспаление, то перед дальнейшим использованием прибора необходимо проконсультироваться с врачом. Возможно, это вызвано аллергией на состав клеевой поверхности.

Прибор слишком горячий. Что делать?

Переключите прибор на слабый нагрев или выключите функцию подогрева.

17. ЗАПАСНЫЕ ЧАСТИ И БЫСТРОИЗНАШИВАЮЩИЕСЯ ДЕТАЛИ

В сервисной службе Вы можете заказать следующие запасные детали.

Наименование	Артикульный номер или номер для заказа
8 гелевых подушечек-миостимуляторов (45 x 45 мм)	Арт. 646.55

18. ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Тип	EM 59
Форма кривой на выходе	Двухфазные прямоугольные импульсы

Длительность импульса	50–450 мкс
Частота импульса	1–150 Гц
Напряжение на выходе	макс. 100 V _{pp} (на 500 Ом)
Выходной ток	макс. 200 mApp (на 500 Ом)
Питающее напряжение	Литий-ионный аккумулятор, 2000 мА ч, 3,7 В
Длительность процедуры	регулируемая, от 5 до 100 минут
Интенсивность	регулируемая, от 0 до 50
Уровни нагрева	низкий (41 °C); высокий (43 °C)
Условия эксплуатации	5–40 °C (41–104 °F) при относительной влажности воздуха 15–90 %
Условия хранения	0 – +40 °C (–32 – +104 °F) при относительной влажности воздуха 0–90 %
Размеры	около 139 x 66 x 26 мм (с зажимом для крепления на пояс)
Вес	около 125 г (с зажимом для крепления на пояс)
Ограничение в использовании по высоте	3000 м
Максимально допустимое атмосферное давление	700–1060 гПа

Серийный номер указан на приборе.

Указание: если способ и условия применения прибора не соответствуют спецификации, его безупречная работа не гарантируется!

Мы оставляем за собой право на технические изменения в связи с модернизацией и усовершенствованием изделия.

Данный прибор соответствует европейскому стандарту EN 60601-1-2 (группа 1, класс B, в соответствии с IEC 61000-4-2, IEC 61000-4-3, IEC 61000-4-8 и IEC 61000-4-39) и требует особых мер предосторожности касательно электромагнитной совместимости. Следует учесть, что переносное и мобильное высокочастотное коммуникационное оборудование может повлиять на работу данного прибора.

Более точные данные можно запросить по указанному адресу сервисной службы или найти в конце инструкции по применению.

Данный прибор соответствует требованиям европейской директивы о медицинских изделиях 93/42/EEC и закона о медицинских изделиях.

19. УКАЗАНИЯ ПО ЭЛЕКТРОМАГНИТНОЙ СОВМЕСТИМОСТИ

▲ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

- Прибор предназначен для работы в условиях, перечисленных в настоящей инструкции по применению, в том числе в домашних условиях.
- При наличии электромагнитных помех возможности использования прибора могут быть ограничены. В результате, например, могут появляться сообщения об ошибках или произойдет выход из строя дисплея/самого прибора.
- Не используйте данный прибор рядом с другими устройствами и не устанавливайте его на другие приборы, это может вызвать ошибки в работе. Если использование прибора в вышеуказанном виде все-таки необходимо, следует наблюдать за ним и другими устройствами, чтобы убедиться, что они работают надлежащим образом.
- Применение сторонних принадлежностей, отличающихся от указанных производителем или прилагаемых к данному прибору, может привести к росту электромагнитных помех или ослаблению помехоустойчивости прибора и вызвать тем самым ошибки в работе.
- Переносные коммуникационные радиоприборы (включая периферию — антенный кабель или внешние антенны) должны находиться на расстоянии не менее 30 см от всех компонентов прибора, в том числе от всех кабелей, входящих в комплект поставки. Несоблюдение данного указания может отрицательно сказаться на рабочих характеристиках прибора.

20. ГАРАНТИЯ/СЕРВИСНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Более подробную информацию о гарантии и гарантийных условиях см. в прилагаемом гарантийном листе.

Spis treści

1. Zakres dostawy i akcesoria.....	101
2. Informacje ogólne.....	101
3. Objaśnienie symboli.....	102
4. Ważne wskazówki.....	103
5. Opis urządzenia.....	106
6. Uruchomienie.....	106
7. Zastosowanie.....	106
8. Ciepło.....	107
9. Przegląd programów.....	108
9.1 Tabela programów TENS.....	108
9.2 Tabela programów EMS.....	108
9.3 Tabela programów do masażu MASSAGE.....	109
10. Programy z indywidualnymi ustawieniami.....	110
11. Ulubionego programu.....	112
12. Pamięć terapii.....	112
13. Parametry prądowe.....	113
13.1 Kształt impulsu.....	113
13.2 Częstotliwość impulsów.....	113
13.3 Szerokość impulsu.....	113
13.4 Intensywność impulsów.....	113
13.5 Wariacja parametrów impulsowych sterowana okresowo.....	113
14. Czyszczenie i przechowywanie.....	113
15. Utylizacja.....	114
16. Problemy / rozwiązywanie problemów.....	114
17. Części zamienne i ulegające zużyciu.....	115
18. Dane techniczne.....	115
19. Wskazówki dotyczące kompatybilności elektromagnetycznej.....	115
20. Gwarancja/servis.....	116



Należy dokładnie przeczytać niniejszą instrukcję obsługi, zachować ją i przechowywać w miejscu dostępnym dla innych użytkowników oraz przestrzegać podanych w niej wskazówek.

1. ZAKRES DOSTAWY I AKCESORIA

Sprawdź zestaw pod kątem zewnętrznych uszkodzeń opakowania kartonowego oraz kompletności zawartości. Przed użyciem upewnij się, że na urządzeniu ani na akcesoriach nie widać żadnych uszkodzeń, a wszystkie części opakowania zostały usunięte. W razie wątpliwości zaprzestać używania urządzenia i zwrócić się do sprzedawcy lub pod podany adres działu obsługi klienta. **A**

A 4 elektrody wraz z podkładkami żelowymi

B 1 urządzenie EM 59 Heat

C 1 kabel

D 1 zaczep na pasek

2. INFORMACJE OGÓLNE

Czym jest i co potrafi EM 59 Heat?

EM 59 Heat należy do grupy urządzeń do elektrostymulacji. Urządzenie ma cztery podstawowe funkcje, które można łączyć w kombinacje:

1. Elektrostymulacja nerwów (TENS)
2. Elektrostymulacja mięśni (EMS)
3. Działanie masujące wywoływane przez stymulację elektryczną
4. Funkcja ogrzewania

Dodatkowo urządzenie posiada dwa niezależne kanały stymulacji i cztery elektrody. Oferuje wiele funkcji, które pozwalają poprawić ogólne samopoczucie, złagodzić ból, poprawić sprawność fizyczną, odprężyć, a także zrewitalizować mięśnie i zwalczyć zmęczenie. Funkcje można wybierać spośród licznych programów lub ustawiać je odpowiednio do własnych potrzeb.

Zasada działania urządzeń do elektrostymulacji jest oparta na naśladowaniu impulsów wytwarzanych przez ludzkie ciało, które są przekazywane za pomocą elektrod przez skórę do nerwów lub włókien mięśniowych. Elektrody można umieścić na wielu częściach ciała, a elektrostymulacja jest bezpieczna i prak-

tycznie bezbolesna. Ciało odczuwa jedynie delikatne mrowienie lub wibracje. Wysłane do tkanek impulsy elektryczne wpływają na przekazywanie bodźców w połączeniach nerwowych oraz węzłach komórek nerwowych i grupach mięśni w miejscu aplikacji.

Efekty elektrostymulacji można zaobserwować z reguły dopiero po wielokrotnym zastosowaniu. W przypadku mięśni elektrostymulacja nie zastępuje regularnego treningu, ale uzupełnia jego działanie.

Aby łagodzenie dolegliwości było jeszcze przyjemniejsze, w EM 59 Heat można również zastosować dwustopniową funkcję kojącego ogrzewania.

TENS, przezskórna elektrostymulacja nerwów to elektryczne pobudzenie nerwów przez skórę. TENS to sprawdzona klinicznie, skuteczna, niefarmakologiczna metoda zwalczania dolegliwości bólowych o określonym podłożu, która przy prawidłowym stosowaniu nie powoduje skutków ubocznych i może być wykorzystywana również do samodzielnej terapii. Efekt uśmierzania lub tłumienia bólu uzyskuje się między innymi poprzez zahamowanie przewodzenia bólu we włóknach nerwowych (przede wszystkim poprzez impulsy o wysokiej częstotliwości) oraz wzrost wydzielania endorfin, które, działając w centralnym układzie nerwowym, tłumią odczuwanie bólu. Metoda ta jest udokumentowana naukowo i dopuszczona jako forma terapii medycznej.

Wszystkie stany chorobowe stanowiące wskazanie do stosowania metody TENS należy uzgodnić z lekarzem prowadzącym. Lekarz udzieli również wskazań na temat samodzielnej terapii TENS.

Terapia TENS została zbadana klinicznie i dopuszczona w następujących zastosowaniach:

- bóle pleców, w szczególności bóle odcinka lędźwiowego i szyjnego kręgosłupa
- bóle stawów (np. stawu kolanowego, stawu biodrowego, stawu barkowego)
- nerwbóle
- bóle menstruacyjne
- bóle w stanach pourazowych aparatu ruchu
- bóle wynikające z niedokrwienia
- chroniczne dolegliwości bólowe o różnym podłożu.

Elektrostymulacja mięśni (EMS) jest powszechnie stosowaną i uznaną metodą terapii, wykorzystywaną od lat w medycynie sportowej oraz rehabilitacji. W sporcie i w fitnessie system EMS stosuje się między innymi jako uzupełnienie tradycyjnego treningu sportowego, w celu zwiększenia wydajności poszcze-

gólnych partii mięśni oraz dostosowania proporcji ciała do wymogów estetycznych. System EMS jest wykorzystywany w dwojaki sposób. Można za jego pomocą systematycznie wzmacniać siłę mięśni (zastosowanie aktywujące), może mieć również działanie odprężające (zastosowanie relaksacyjne).

Zastosowanie aktywujące:

- Trening mięśni zwiększający wytrzymałość i/lub
- Trening mięśni umożliwiający wzmocnienie określonych mięśni lub grup mięśniowych w celu uzyskania odpowiednich proporcji ciała.

Zastosowanie relaksacyjne:

- Relaksacja mięśni sprzyjająca ich odprężeniu
- Zmniejszenie objawów zmęczenia mięśni
- Przyspieszenie regeneracji mięśni po dużym wysiłku (np. po maratonie).

Dzięki **zintegrowanej technologii masażu** EM 59 Heat oferuje również możliwość redukcji napięcia mięśniowego oraz zwalczania oznak zmęczenia za pomocą programu działającego i odczuwalnego jak prawdziwy masaż.

Aby uprzyjemnić łagodzenie dolegliwości, EM 59 Heat zapewnia możliwość dwustopniowego wytwarzania dobroczynnego ciepła, maksymalnie do temperatury xx°C. Jak udowodniono, ciepło polepsza ukrwienie i ma działanie relaksujące. Funkcję ogrzewania EM 59 Heat można stosować równocześnie ze stymulacją lub samodzielnie.

Propozycje ułożenia urządzenia i tabele programów pomagają szybko i łatwo ustawić urządzenie pod kątem danej aplikacji (w zależności od obszaru ciała) i oczekiwanego działania.

Dzięki dwóm osobno ustawianym kanałom EM 59 Heat oferuje możliwość niezależnego dopasowania intensywności impulsów do dwóch partii ciała, tak aby na przykład objąć terapią obie strony ciała lub równomiernie stymulować większe obszary tkanek. Indywidualne ustawienie intensywności każdego kanału umożliwia dodatkowo jednoczesną terapię dwóch różnych partii ciała, co pozwala zaoszczędzić czas w porównaniu z terapią sekwencyjną.

3. OBJAŚNIENIE SYMBOLI

Na urządzeniu, w instrukcji obsługi, na opakowaniu i tabliczce znamionowej urządzenia zastosowano następujące symbole:

⚠ OSTRZEŻENIE	
	Oznacza potencjalnie niebezpieczną sytuację. Nieuniknięcie tego ryzyka może prowadzić do śmierci lub najcięższych obrażeń ciała.
⚠ UWAGA	
	Oznacza potencjalnie niebezpieczną sytuację. Nieuniknięcie tego ryzyka może prowadzić do lekkich lub niewielkich obrażeń ciała.
	Informacja o produkcie Wskazówka z ważnymi informacjami.
	Przestrzegać instrukcji Przed rozpoczęciem pracy / użytkowania urządzeń lub maszyn należy przeczytać instrukcję
IP22	Ochrona urządzenia przed ciałami obcymi o wielkości $\geq 12,5$ mm i kroplami wody spadającymi ukośnie
SN	Numer seryjny
	Część aplikacyjna typu BF
	Urządzenia elektrycznego nie wolno utylizować wraz z innymi odpadami domowymi
	Baterii zawierających szkodliwe substancje nie należy wyrzucać z odpadami z gospodarstwa domowego.
CE	Oznakowanie CE Niniejszy produkt spełnia wymagania obowiązujących dyrektyw europejskich i krajowych.
	Producent
	Urządzenie może emitować skuteczne wartości wyjściowe ponad 10 mA w interwałach co 5 sekund.
	Oznakowanie identyfikujące materiał opakowaniowy. A = skrót nazwy materiału, B = numer materiału: 1-7 = tworzywa sztuczne, 20-22 = papier i tektura

	Oddzielić produkt i elementy opakowania i zutylizować je zgodnie z lokalnymi przepisami.
	Temperatura graniczna
	Graniczna wilgotność powietrza
	Urządzenie nie może być stosowane przez osoby z implantami medycznymi (np. rozrusznikiem serca). W przeciwnym razie urządzenie może wpływać na ich działanie.
REF	Numer artykułu.
	Symbol importera
#	Numer typu
CH REF	Autoryzowany przedstawiciel przy Komisji Europejskiej

4. WAŻNE WSKAZÓWKI

Stosowanie urządzenia nie zastępuje konsultacji lekarskiej ani zaleconego przez lekarza leczenia. W przypadku wszelkiego rodzaju bólów lub chorób w pierwszej kolejności należy zasięgnąć opinii lekarza!

⚠ OSTRZEŻENIE

Aby zapobiec obrażeniom, kategorycznie odradza się używania cyfrowego urządzenia do elektrostymulacji mięśni i nerwów EMS/TENS w następujących przypadkach:

- Implanty będące urządzeniami elektrycznymi (np. rozrusznik serca)
- Implanty metalowe
- Pompy insulinowe
- Wysoka gorączka (np. $>39^{\circ}\text{C}$)
- Rozpoznane lub ostre zaburzenia rytmu serca i inne zaburzenia czynności układu bódźcotwórczo-przewodzącego serca



- Zaburzenia napadowe (np. epilepsja)
- Ciąża
- Choroby nowotworowe
- W stanach pooperacyjnych, w których skurcze mięśni mogłyby wpływać niekorzystnie na proces rekonwalescencji
- Urządzenia nie wolno stosować w pobliżu serca. Elektrody stymulujących nie wolno stosować z przodu klatki piersiowej (żebra i mostek), szczególnie na obu większych mięśniach piersiowych. Może to zwiększyć ryzyko wystąpienia migotania komór serca i spowodować zatrzymanie akcji serca.
- Na czaszce, w okolicach ust, jamy gardłowej lub krani
- W obszarze gardła/tętnicy szyjnej
- W okolicy genitaliów
- Ostre lub przewlekłe choroby skóry (skaleczenia lub zapalenia), np. bolesne i bezbolesne zapalenia, zacerwienia, wysypki (np. alergię), poparzenia, stłuczenia, obrzęki oraz otwarte i gojące się rany, blizny pooperacyjne
- Stosowanie w pomieszczeniach o wysokiej wilgotności, np. w łazienkach, podczas kąpieli w wannie lub pod prysznicem
- Nie stosować po spożyciu alkoholu
- Przy równoczesnym podłączeniu do urządzenia chirurgicznego o wysokiej częstotliwości
- W przypadku ostrych lub przewlekłych schorzeń przewodu pokarmowego
- Urządzenia do stymulacji nie wolno używać na/przy głowie, bezpośrednio na oczach, nad ustami ani na szyi (zwłaszcza na tętnicy szyjnej). Elektrody nie należy również umieszczać pośrodku klatki piersiowej, w górnej części płuców ani nad sercem.



W następujących przypadkach przed użyciem urządzenia należy skonsultować się z lekarzem prowadzącym:

- Ostre schorzenia, w szczególności podejrzenie lub istniejący stan podwyższonego ciśnienia tętniczego, zaburzenia krzepliwości krwi, zaburzenia zakrzepowo-zatorowe oraz nowotwory złośliwe
- Wszystkie choroby skórne
- Przewlekłe objawy bólowe o niewyjaśnionym podłożu, niezależnie od umiejscowieniu na ciele
- Cukrzyca
- Wszelkiego rodzaju zaburzenia czucia związane ze zmniejszonym odczuwaniem bólu (np. zaburzenia metabolizmu)
- Jednoczesne leczenie medyczne

- Dolegliwości występujące podczas terapii stymulacyjnej
- Trwałe podrażnienia skóry z powodu długotrwałej stymulacji elektrodą umieszczoną w tym samym miejscu.

⚠ UWAGA

Cyfrowe urządzenie do elektrostymulacji mięśni i nerwów EMS/TENS stosować wyłącznie:

- U ludzi
- Do celów zgodnych z przeznaczeniem oraz w sposób opisany w niniejszej instrukcji obsługi. Każde niewłaściwe użycie może być niebezpieczne
- Do użytku zewnętrznego
- Z dołączonymi lub zamówionymi oryginalnymi akcesoriami – w przeciwnym razie wygasa gwarancja

ŚRODKI OSTROŻNOŚCI:

- Elektrody zawsze odklejać delikatnie, aby uniknąć bolesnego uszkodzenia skóry.
- Utrzymywać urządzenie z dala od źródeł ciepła (urządzenia grzewcze, takie jak np. suszarka lub piekarnik) i nie używać go w pobliżu (~1 m) urządzeń emitujących fale krótkie lub mikrofały (np. telefony komórkowe), ponieważ może to spowodować nieprzyjemne skoki prądu.
- Nie narażać urządzenia na bezpośrednie działanie promieni słonecznych lub wysokie temperatury.
- Chronić urządzenie przed kurzem, zabrudzeniem i wilgocią.
- Nie zanurzać urządzenia w wodzie ani innych cieczach.
- Urządzenie jest przeznaczone do użytku własnego.
- Ze względów higienicznych elektrody może używać tylko jedna osoba.
- W przypadku nieprawidłowego działania urządzenia, złego samopoczucia lub pojawienia się bólu natychmiast przerwać stosowanie.
- Aby odkleić lub przesunąć elektrody, należy wcześniej wyłączyć urządzenie lub właściwy kanał, co pozwoli uniknąć nieoczekiwanych bodźców.
- Nie wolno modyfikować elektrod (np. przycinać). Prowadzi to do wzrostu gęstości prądu i może być niebezpieczne (maks. zalecaną wartością początkową dla elektrod jest 9 mA/cm², skuteczna gęstość prądu powyżej 2 mA/cm² wymaga zwiększonej uwagi).
- Urządzenia nie używać podczas snu, prowadzenia pojazdów mechanicznych oraz obsługi maszyn.

- Urządzenia nie stosować podczas czynności, w przypadku których nieprzewidziana reakcja (np. silny skurcz mięśni pomimo niskiej intensywności) mogłaby stanowić zagrożenie.
- Uważać, aby podczas stymulacji nie doszło do kontaktu elementów metalowych, np. sprzączki paska lub łańcuszka, z elektrodami. Przed użyciem urządzenia należy zdjąć biżuterię lub piercing (np. kolczyk w pępku) znajdujący się w miejscu stymulacji, aby uniknąć ewentualnego poparzenia miejscowego.
- Aby wykluczyć ewentualne zagrożenie, urządzenie utrzymywać z dala od dzieci.
- Uważać, żeby nie pomylić kabla elektrod ze stykami z kablem od słuchawek lub innych urządzeń oraz nie łączyć elektrod z innymi urządzeniami.
- Nie używać urządzenia jednocześnie z innymi urządzeniami wytwarzającymi impulsy elektryczne, które oddziałują na ciało.
- Nie używać urządzenia w pobliżu materiałów łatwopalnych, gazów i materiałów wybuchowych.
- Rzeczywista temperatura może się różnić w zależności od stanu skóry, wieku, miejsca występowania bólu itp.
- Jeżeli odczuwane ciepło jest zbyt intensywne, należy natychmiast przerwać zabieg. Stymulację metodą TENS lub EMS bądź w formie masażu można kontynuować bez funkcji ogrzewania.
- Przez pierwszych kilka minut używać urządzenia w pozycji siedzącej lub leżącej, aby uniknąć niepotrzebnego ryzyka obrażeń związanego z występującą sporadycznie reakcją wazowagalną (uczuciem słabości). W razie wystąpienia uczucia słabości natychmiast wyłączyć urządzenie i unieść nogi do góry (ok. 5–10 minut).
- Nie zaleca się smarowania skóry natłuszczającym kremem lub maścią, może to prowadzić do szybszego zużywania elektrod oraz występowania nieprzyjemnego prądu szczytowego.
- Urządzenie nie jest przeznaczone do stosowania przez dzieci lub osoby z ograniczoną sprawnością fizyczną, sensoryczną (np. niewrażliwość na ból) i intelektualną ani przez osoby, które nie mają odpowiedniego doświadczenia i/lub wiedzy, chyba że znajdują się one pod nadzorem odpowiedzialnej za nie osoby lub otrzymały od niej instrukcję, w jaki sposób korzystać z urządzenia.
- W przypadku zmniejszenia przyczepności elektrod samoprzylepnych należy je niezwłocznie wymienić. Z urządzenia można korzystać ponownie dopiero po założeniu nowych elektrod. W przeciwnym razie nieregularny rozkład przyczepności elektrod samoprzylepnych mógłby doprowadzić do

obrażeń skóry. Elektrody wymieniać na nowe po maksymalnie 20 zabiegach.

Uszkodzenie

- Nie używać uszkodzonego urządzenia. Skontaktować się z dystrybutorem lub serwisem.
- Upuszczenie lub rozmontowanie urządzenia może skutkować jego nieprawidłowym działaniem.
- Sprawdzić, czy urządzenie nie uległo zużyciu lub uszkodzeniu. W przypadku stwierdzenia takich oznak lub jeśli urządzenie zostało niewłaściwie wykorzystane, przed ponownym jego użyciem należy przekazać je do producenta lub dystrybutora.
- Natychmiast wyłączyć urządzenie, jeżeli jest uszkodzone lub nie działa w prawidłowy sposób.
- Pod żadnym pozorem nie otwierać i/lub nie naprawiać urządzenia samodzielnie. Naprawy może wykonywać wyłącznie serwis lub autoryzowany dystrybutor. Nieprzestrzeganie powyższych zasad powoduje utratę gwarancji.
- Producent nie ponosi odpowiedzialności za szkody wynikające z niewłaściwego użytkowania urządzenia.

Wskazówki dotyczące postępowania z akumulatorkami

⚠ OSTRZEŻENIE

- **Zagrożenie wybuchem! Zagrożenie pożarowe!** Nieprzestrzeganie powyższych punktów może prowadzić do obrażeń ciała, przegrzania, wycieku, odpowietrzenia, pęknięcia, wybuchu lub pożaru.
- Do ładowania należy zawsze używać właściwego lub dołączonego kabla/ładowarki/zasilacza.
- Unikać długotrwałego ładowania lub przeładowywania. Po naładowaniu wyjąć wtyczkę ładowarki.
- Ładować urządzenie pod nadzorem, zwracając przy tym uwagę na wytwarzanie ciepła, odkształcania i odgazowywanie. W razie wątpliwości przerwać proces ładowania.
- Nie używać uszkodzonych baterii/przewodów do ładowania/ładowarki i jak najszybciej zutylizować je w odpowiedni sposób (patrz rozdział Utylizacja).
- Nie wolno wrzucać urządzenia ani baterii do ognia.
- Nigdy nie rozładowywać, podgrzewać, demontować, otwierać, zgniatać, deformować, zamykać, modyfikować ani nie narażać na wstrząsy urządzenia ani baterii.

- Nigdy nie zwierać baterii ani złączy urządzenia zasilanego bateryjnie.
- Chronić urządzenie lub baterie przed bezpośrednim działaniem promieni słonecznych, deszczem, gorącym i wodą.
- Wystawienie baterii na działanie skrajnie wysokiej temperatury lub bardzo niskiego ciśnienia powietrza może spowodować wybuch lub wyciek łatwopalnych cieczy i gazów.
- Jeśli dojdzie do kontaktu elektrolitu z baterii ze skórą lub z oczami, przemyć podrażnione miejsce wodą i skontaktować się z lekarzem.

WSKAZÓWKA

- Urządzenie jest wyposażone w baterię, której nie można wymienić. Gdy bateria osiągnie koniec swojej żywotności, należy odpowiednio zutylizować urządzenie (patrz rozdział Utylizacja).

5. OPIS URZĄDZENIA

Przyciski:

Odpowiednie rysunki znajdują się na stronie 4.

- 1** Przycisk WŁ./WYŁ.  **2** Przycisk **ENTER**

- 3** Przyciski ustawień (**Ch1**  **Ch2**  z lewej strony, **Ch2**  **Ch2**  z prawej strony) **4** Przycisk **MENU**

- 5** 1. Przycisk Heat 

Wyświetlacz (widok pełny):

- 6** Menu **TENS** / **EMS** / **MASSAGE** **7** Numer programu
- 8** Poziom naładowania baterii **9** Blokada przycisków
- 10** Funkcja timera (wskazuje czas pozostały do automatycznego wyłączenia) **11** Wskaźnik częstotliwości (Hz) i czasu trwania impulsów (μs)
- 12** Intensywność impulsów kanał 1 **Ch1** **13** Intensywność impulsów kanał 2 **Ch2**

- 14** Funkcja ogrzewania poziom niski/wysoki **LOW** / **HI**

- 15** Wskaźnik rozmieszczenia elektrod

6. URUCHOMIENIE

Przed pierwszym użyciem urządzenie EM 59 Heat należy ładować przez co najmniej 4 godziny. Aby to zrobić, należy wykonać następujące czynności:

1. Podłączyć przewód ładowania USB do zasilacza (prąd na wyjściu maks. 5 V/2 A) oraz EM59 Heat.
2. Następnie podłączyć zasilacz sieciowy do odpowiedniego gniazdka.
3. Urządzenie można również ładować za pośrednictwem komputera/laptopa. W tym celu należy podłączyć kabel ładowania USB do urządzenia oraz do złącza USB komputera/laptopa. Podczas ładowania nie wolno korzystać z urządzenia.
4. W razie potrzeby założyć zaczepek na pasek.
5. Włożyć wtyczkę kabla przyłączeniowego do gniazda na spodzie urządzenia **B1**.
6. Nie ciągnąć za kable, nie skręcać ich ani nie zginać **B2**.
7. Nałożyć dołączone do zestawu podkładki żelowe na elektrody. Ostrożnie usunąć jedną z folii ochronnych **B3**.

Starannie umieścić podkładki żelowe na elektrodach i ostrożnie ściągnąć folię ochronną **B4**. Należy uważać, aby podkładka żelowa nie wystawała poza elektrodę. Podkładka nie musi być nałożona idealnie równo. Niewielka nierówność nie ma wpływu na działanie urządzenia.

OSTRZEŻENIE!

Powoli i ostrożnie zdjąć folię ochronną. Sprawdzić, czy samoprzylepna podkładka żelowa nie jest uszkodzona, ponieważ jej uszkodzenia lub nierówności mogą wywołać podrażnienie skóry.

7. ZASTOSOWANIE

Wskazówki dotyczące użytkowania

- Jeżeli urządzenie nie jest używane przez 1 minutę, wyłącza się automatycznie (automatyczne wyłączanie). Po ponownym włączeniu na wyświetlaczu LCD pojawia się wybór menu, przy czym miga ostatnio używane menu.
- Po naciśnięciu dozwolonego przycisku rozlega się jeden krótki sygnał, po wciśnięciu niedozwolonego przycisku rozlegają się dwa krótkie sygnały.

- Stymulację można przerwać w dowolnym momencie krótkim naciśnięciem przycisku WŁ/WYŁ  (pauza). Aby kontynuować stymulację, należy ponownie krótko nacisnąć przycisk WŁ/WYŁ  i ustawić żądaną intensywność impulsów.

Rozpoczęcie użytkowania

Krok 1: Z tabeli programów (patrz rozdział „Przegląd programów”) wybrać odpowiedni program.

Krok 2: Umieścić elektrody w wybranym miejscu (proponuje rozmieszczenia – patrz rozdział „Wskazówki dotyczące rozmieszczenia elektrod”) i podłączyć je do urządzenia.

Krok 3: Nacisnąć przycisk WŁ/WYŁ , aby włączyć urządzenie.

Krok 4: Nawigować po menu naciskając przycisk **MENU**  / **EMS**  / **MASSAGE** i potwierdzając wybór przyciskiem **ENTER**.

Krok 5: Wybrać odpowiedni numer programu za pomocą przycisków ustawiania  /  i potwierdzić wybór przyciskiem **ENTER**. Podczas uruchamiania stymulacji intensywność impulsów **Ch1** i **Ch2** jest ustawiona standardowo na 00. Do elektrod nie dochodzą jeszcze impulsy.

Krok 6: Za pomocą lewego i prawego przycisku ustawiania  /  wybrać odpowiednią intensywność impulsów **Ch1** i **Ch2**. Na wyświetlaczu pojawia się informacja o intensywności impulsów. Jeśli program znajduje się w fazie przerwy, nie można zwiększać intensywności.

Krok 7: Za pomocą przycisku funkcji ogrzewania można aktywować funkcję ogrzewania. Pierwsze naciśnięcie przycisku aktywuje niski stopień ogrzewania, drugie naciśnięcie aktywuje wysoki stopień ogrzewania, a trzecie dezaktywuje funkcję ogrzewania.

INFORMACJE OGÓLNE

Aby powrócić do poprzedniego menu, należy nacisnąć przycisk **MENU**. Długie naciśnięcie przycisku **ENTER** powoduje pominięcie pojedynczych kroków ustawiania i bezpośrednie rozpoczęcie stymulacji.

Blokada przycisków

Blokada przycisków zapobiegająca ich nieumyślnemu naciśnięciu.

1. Aby aktywować blokadę przycisków, nacisnąć przycisk **ENTER** i przytrzymać wciśnięty przez ok. 3 sekundy, aż na wyświetlaczu pojawi się symbol.
2. Aby dezaktywować blokadę przycisków, ponownie nacisnąć przycisk **ENTER** i przytrzymać wciśnięty przez ok. 3 sekundy, aż symbol zniknie z wyświetlacza.

Przerwanie stymulacji

Stymulację można przerwać w dowolnym momencie krótkim naciśnięciem przycisku WŁ/WYŁ  (pauza). Aby kontynuować stymulację, należy ponownie krótko nacisnąć przycisk WŁ/WYŁ  i ustawić żądaną intensywność impulsów.

8. CIEPŁO

Oprócz programów TENS/EMS/Massage urządzenie EM59 Heat ma dwa dodatkowe poziomy ciepła, które w razie potrzeby można aktywować w każdym programie; zob. rozdział „Przegląd programów”. Przez podkładki żelowe emitowane jest ciepło, które rozluźnia mięśnie i poprawia ich ukrwienie. Pierwszy poziom funkcji ogrzewania można włączyć przyciskiem Heat. Następnie należy odczekać chwilę, aż temperatura przestanie rosnąć. Jeśli temperatura jest zbyt niska, można ponownie nacisnąć przycisk Heat i w ten sposób włączyć drugi poziom funkcji ogrzewania. Aby wyłączyć funkcję ogrzewania, wystarczy ponownie nacisnąć przycisk Heat.

Aby osobno włączyć funkcję ogrzewania, bez dodatkowej stymulacji, należy postępować w następujący sposób:

Krok 1: Umieścić elektrody w wybranym miejscu. (Proponowane ułożenie przedstawiono w rozdziale „Wskazówki dotyczące rozmieszczenia elektrod”) i podłączyć je do urządzenia.

Krok 2: Nacisnąć przycisk WŁ./WYŁ., aby włączyć urządzenie.

Krok 3: Nacisnąć przycisk Heat, aby przejść do ustawienia ogrzewania.

Krok 4: Za pomocą przycisków ustawiania $\wedge/\vee$ wybrać żądany czas działania i potwierdzić wybór przyciskiem ENTER.

Krok 5: Ponownie nacisnąć przycisk Heat, aby włączyć pierwszy poziom funkcji ogrzewania. Następnie należy odczekać chwilę, aż temperatura przestanie rosnąć. Jeśli temperatura jest zbyt niska, można ponownie nacisnąć przycisk Heat i w ten sposób włączyć drugi stopień funkcji ogrzewania.

9. PRZEGLĄD PROGRAMÓW

Cyfrowe urządzenie do elektrostymulacji mięśni i nerwów EMS/TENS dysponuje ponad 70 programami:

- 15 programów do stymulacji nerwów TENS
- 35 programów do stymulacji mięśni EMS
- 20 programów do masażu MASSAGE

We wszystkich programach można osobno ustawiać intensywność impulsów obu kanałów.

Ponadto w programach 13–15 do stymulacji nerwów i 33–35 do stymulacji mięśni można ustawić różne parametry, aby dopasować efektywność stymulacji do budowy ciała w miejscu aplikacji.

9.1 Tabela programów TENS

Nr progr.	Wskazane obszary aplikacji	Czas trwania (min)	Możliwości rozmieszczenia elektrod
1	Bóle kończyn górnych 1	30	12–17
2	Bóle kończyn górnych 2	30	12–17
3	Bóle kończyn dolnych	30	23–27
4	Bóle kostek	30	28
5	Bóle barków	30	1–4
6	Bóle w górnej części pleców	30	4–11
7	Bóle pośladków i tylnej części ud	30	22, 23
8	Uśmierzanie bólu 1	30	1–28

Nr progr.	Wskazane obszary aplikacji	Czas trwania (min)	Możliwości rozmieszczenia elektrod
9	Uśmierzanie bólu 2	30	1–28
10	Stymulacja uwalniania endorfin (Burst)	30	1–28
11	Uśmierzanie bólu 3	30	1–28
12	Uśmierzanie bólu – ból przewlekły	30	1–28



Programy TENS 13–15 można ustawiać indywidualnie (patrz rozdział „Programy z indywidualnymi ustawieniami”).

Wskazówka: Odpowiednie rozmieszczenie elektrod patrz rozdział „Wskazówki dotyczące rozmieszczenia elektrod”.

9.2 Tabela programów EMS

Nr progr.	Wskazane obszary aplikacji	Czas trwania (min)	Możliwości rozmieszczenia elektrod
1	Ogrzewanie	30	1–27
2	Kapilaryzacja	30	1–27
3	Wzmacnianie górnych mięśni ramion	30	12–15
4	Zwiększanie siły górnych mięśni ramion	30	12–15
5	Siła eksplozywna górnych mięśni ramion	30	12–15
6	Napinanie górnych mięśni ramion	30	12–15
7	Kształtowanie górnych mięśni ramion	30	12–15
8	Napinanie dolnych mięśni ramion	30	16–17
9	Zwiększanie siły dolnych mięśni ramion	30	16–17
10	Kształtowanie dolnych mięśni ramion	30	16–17
11	Napinanie mięśni brzucha	30	18–20
12	Zwiększanie siły mięśni brzucha	30	18–20

Nr progr.	Wskazane obszary aplikacji	Czas trwania (min)	Możliwości rozmieszczenia elektrod
13	Kształtowanie mięśni brzucha	30	18–20
14	Ujędrnianie mięśni brzucha	30	18–20
15	Wzmacnianie mięśni ud	30	23, 24
16	Zwiększanie siły mięśni ud	30	23, 24
17	Siła eksplozywna mięśni ud	30	23, 24
18	Kształtowanie mięśni ud	30	23, 24
19	Ujędrnianie mięśni ud	30	23, 24
20	Wzmacnianie mięśni podudzi	30	26, 27
21	Zwiększanie siły mięśni podudzi	30	26, 27
22	Siła eksplozywna mięśni podudzi	30	26, 27
23	Kształtowanie mięśni podudzi	30	26, 27
24	Ujędrnianie mięśni podudzi	30	26, 27
25	Wzmacnianie mięśni barków	30	1–4
26	Zwiększanie siły mięśni barków	30	1–4
27	Napinanie mięśni barków	30	1–4
28	Wzmacnianie mięśni pleców	30	4–11
29	Zwiększanie siły mięśni pleców	30	4–11
30	Napinanie mięśni pośladków	30	22
31	Wzmacnianie mięśni pośladków	30	22
32	Zwiększanie siły mięśni pośladków	30	22



Programy EMS 33–35 można ustawiać indywidualnie (patrz rozdział „Programy z indywidualnymi ustawieniami”).

Wskazówka: Odpowiednie rozmieszczenie elektrod patrz rozdział „Wskazówki dotyczące rozmieszczenia elektrod”.

9.3 Tabela programów do masażu MASSAGE

Nr progr.	Wskazane obszary aplikacji	Czas trwania (min)	Możliwości rozmieszczenia elektrod
1	Masaż ostukujący 1	20	1–28
2	Masaż ostukujący 2		
3	Masaż ostukujący 3		
4	Masaż ugniatający 1		
5	Masaż ugniatający 2	20	1–28
6	Masaż uciskowy		
7	Masaż odprężający 1		
8	Masaż odprężający 2		
9	Masaż odprężający 3		
10	Masaż odprężający 4		
11	Masaż spa 1		
12	Masaż spa 2		
13	Masaż spa 3		
14	Masaż spa 4		
15	Masaż spa 5		
16	Masaż spa 6		
17	Masaż spa 7		
18	Masaż łagodzący napięcia 1		
19	Masaż łagodzący napięcia 2		
20	Masaż łagodzący napięcia 3		

Wskazówka: Odpowiednie rozmieszczenie elektrod patrz rozdział „Wskazówki dotyczące rozmieszczenia elektrod”.

⚠ OSTRZEŻENIE

Nie wolno stosować elektrod na przedniej ścianie klatki piersiowej, tzn. nie wolno wykonywać masażu lewego i prawego mięśnia piersiowego większego.

Odpowiednie rozmieszczenie elektrod jest ważne dla uzyskania zamierzonego efektu stymulacji. Zalecamy skonsultowanie z lekarzem optymalnego rozmieszczenia elektrod w miejscu aplikacji.

Ludzik na wyświetlaczu stanowi pierwszą pomoc w rozmieszczaniu elektrod.

Przy rozmieszczaniu elektrod obowiązują następujące zasady:

Odstęp pomiędzy elektrodami

Im większy odstęp między elektrodami, tym większa objętość stymulowanej tkanki. Dotyczy to powierzchni i głębokości objętości tkanki. Jednocześnie wraz ze zwiększeniem odstępów między elektrodami zmniejsza się siła stymulacji tkanki, co oznacza, że przy większym odstepie zwiększy się objętość, ale osłabnie siła stymulacji. Aby zwiększyć siłę stymulacji, trzeba zwiększyć intensywność impulsu.

W zakresie ustawienia odstępów między elektrodami obowiązuje zasada:

- odstęp: ok. 5–15 cm,
- poniżej 5 cm silna stymulacja obejmie w pierwszej kolejności struktury powierzchniowe,
- powyżej 15 cm bardzo słaba stymulacja obejmie struktury głębsze i o dużej powierzchni.

Rozmieszczenie elektrod względem przebiegu włókien mięśniowych

Wybór kierunku przepływu prądu należy dopasować do przebiegu włókien mięśni odpowiednio do ich warstwy. Jeżeli stymulacja ma obejmować mięśnie powierzchniowe, to elektrody należy umieścić równolegle do przebiegu włókien (A–B/C–D), a jeżeli chodzi o głębsze warstwy tkanek, elektrody należy umieścić poprzecznie do przebiegu włókien. To ostatnie ustawienie można uzyskać poprzez umieszczenie elektrod na krzyż, np. A–D/B–C.



W przypadku leczenia bólu (TENS) za pomocą cyfrowego urządzenia do elektrycznej stymulacji mięśni i nerwów EMS/TENS z dwoma oddzielnymi regulowanymi kanałami, z których każdy ma po dwie elektrody samoprzylepne, zaleca się rozmieszczenie elektrod jednego kanału w taki sposób, aby punkt bólu znajdował się pomiędzy nimi lub aby jedna elektroda znajdowała się bezpośrednio na punkcie bólu, a druga przynajmniej 2–3 cm dalej.

Elektrod drugiego kanału można użyć do jednoczesnego leczenia innych punktów bólu lub razem z elektrodami pierwszego kanału do okrażenia obszaru bólu (naprzeciwległe). W tym przypadku również należy zastosować ułożenie na krzyż.



Wskazówka dotycząca funkcji masażu: dla optymalizacji leczenia należy zawsze używać wszystkich 4 elektrod.



Aby przedłużyć trwałość elektrod, należy je zawsze stosować na czystej i w miarę możliwości odtłuszczonej oraz pozbawionej włosów skórze. W razie potrzeby przed użyciem urządzenia umyć skórę wodą i usunąć włosy.



Jeśli w trakcie używania elektroda się poluzuje, intensywność impulsów obu kanałów zmieni się automatycznie na najniższą. Elektrody należy ponownie umieścić na skórze i ustawić wybraną intensywność impulsów.

10. PROGRAMY Z INDYWIDUALNYMI USTAWIENIAMI

(dotyczy TENS 13–15, EMS 33–35)

Programy TENS 13–15 i EMS 33–35 można dostosować do indywidualnych potrzeb.

Program TENS 13

Program TENS 13 to program, który dodatkowo można dostosować do własnych potrzeb. W tym programie można ustawić częstotliwość impulsów od 1 do 150 Hz, a czas trwania impulsu od 80 do 250 µs.

1. Umieścić elektrody w wybranym miejscu (proponujemy rozmieszczenia – patrz rozdział „Wskazówki dotyczące rozmieszczenia elektrod”) i podłączyć je do urządzenia.

- Wybrać program TENS 13 w sposób opisany w rozdziale „Rozpoczęcie użytkowania” (Krok 3 do kroku 5).
- Za pomocą przycisków ustawiania Λ/V wybrać odpowiednią częstotliwość impulsów i potwierdzić wybór przyciskiem **ENTER**.
- Za pomocą przycisków ustawiania Λ/V wybrać odpowiednią szerokość impulsów i potwierdzić wybór przyciskiem **ENTER**.
- Za pomocą przycisków ustawiania Λ/V wybrać odpowiedni czas zabiegu i potwierdzić wybór przyciskiem **ENTER**.
- Za pomocą lewego i prawego przycisku ustawiania Λ/V wybrać odpowiednią intensywność impulsów dla **Ch1** i **Ch2**.

Program TENS 14

Program TENS 14 to masaż typu **Burst**, który dodatkowo można dostosować do własnych potrzeb. W tym programie występują różne serie impulsów. Programy Burst nadają się do wszystkich miejsc, które wymagają leczenia naprzemiennym wzorem sygnału (aby uniknąć efektu przyzwyczajenia). W tym programie można ustawić czas trwania impulsu od 80 do 250 μ s.

- Umieścić elektrody w wybranym miejscu (proponując rozmieszczenia – patrz rozdział „Wskazówki dotyczące rozmieszczenia elektrod”) i podłączyć je do urządzenia.
- Wybrać program TENS 14 w sposób opisany w rozdziale „Rozpoczęcie użytkowania” (Krok 3 do kroku 5).
- Za pomocą przycisków ustawiania Λ/V wybrać odpowiednią szerokość impulsów i potwierdzić wybór przyciskiem **ENTER**.
- Za pomocą przycisków ustawiania Λ/V wybrać odpowiedni czas zabiegu i potwierdzić wybór przyciskiem **ENTER**.
- Za pomocą lewego i prawego przycisku ustawiania Λ/V wybrać odpowiednią intensywność impulsów dla **Ch1** i **Ch2**.

Program TENS 15

Program TENS 15 to program, który dodatkowo można dostosować do własnych potrzeb. W tym programie można ustawić częstotliwość impulsów od 1 do 150 Hz. Czas trwania impulsu zmienia się automatycznie podczas stymulacji.

- Umieścić elektrody w wybranym miejscu (proponując rozmieszczenia – patrz rozdział „Wskazówki dotyczące rozmieszczenia elektrod”) i podłączyć je do urządzenia.

- Wybrać program TENS 15 w sposób opisany w rozdziale „Rozpoczęcie użytkowania” (Krok 3 do kroku 5).
- Za pomocą przycisków ustawiania Λ/V wybrać odpowiednią częstotliwość impulsów i potwierdzić wybór przyciskiem **ENTER**.
- Za pomocą przycisków ustawiania Λ/V wybrać odpowiedni czas zabiegu i potwierdzić wybór przyciskiem **ENTER**.
- Za pomocą lewego i prawego przycisku ustawiania Λ/V wybrać odpowiednią intensywność impulsów dla **Ch1** i **Ch2**.

Program EMS 33

Program EMS 33 to program, który dodatkowo można dostosować do własnych potrzeb. W tym programie można ustawić częstotliwość impulsów od 1 do 150 Hz, a czas trwania impulsu od 80 do 320 μ s.

- Umieścić elektrody w wybranym miejscu (proponując rozmieszczenia – patrz rozdział „Wskazówki dotyczące rozmieszczenia elektrod”) i podłączyć je do urządzenia.
- Wybrać program EMS 33 w sposób opisany w rozdziale „Rozpoczęcie użytkowania” (Krok 3 do kroku 5).
- Za pomocą przycisków ustawiania Λ/V wybrać odpowiednią częstotliwość impulsów i potwierdzić wybór przyciskiem **ENTER**.
- Za pomocą przycisków ustawiania Λ/V wybrać odpowiednią szerokość impulsów i potwierdzić wybór przyciskiem **ENTER**.
- Za pomocą przycisków ustawiania Λ/V wybrać odpowiedni czas zabiegu i potwierdzić wybór przyciskiem **ENTER**.
- Za pomocą lewego i prawego przycisku ustawiania Λ/V wybrać odpowiednią intensywność impulsów dla **Ch1** i **Ch2**.

Program EMS 34

Program EMS 34 to program, który dodatkowo można dostosować do własnych potrzeb. W tym programie można ustawić częstotliwość impulsów od 1 do 150 Hz, a szerokość impulsów od 80 do 450 μ s. Dodatkowo w tym programie można ustawić czas działania i przerwy od 1 do 30 sekund.

- Umieścić elektrody w wybranym miejscu (proponując rozmieszczenia – patrz rozdział „Wskazówki dotyczące rozmieszczenia elektrod”) i podłączyć je do urządzenia.
- Wybrać program EMS 34 w sposób opisany w rozdziale „Rozpoczęcie użytkowania” (Krok 3 do kroku 5).

3. Za pomocą przycisków ustawiania **Λ/V** wybrać odpowiedni czas działania („on time”) i potwierdzić wybór przyciskiem **ENTER**.
4. Za pomocą przycisków ustawiania **Λ/V** wybrać odpowiedni czas przerw („off time”) i potwierdzić wybór przyciskiem **ENTER**.
5. Za pomocą przycisków ustawiania **Λ/V** wybrać odpowiednią częstotliwość impulsów i potwierdzić wybór przyciskiem **ENTER**.
6. Za pomocą przycisków ustawiania **Λ/V** wybrać odpowiednią szerokość impulsów i potwierdzić wybór przyciskiem **ENTER**.
7. Za pomocą przycisków ustawiania **Λ/V** wybrać odpowiedni czas zabiegu i potwierdzić wybór przyciskiem **ENTER**.
8. Za pomocą lewego i prawego przycisku ustawiania **Λ/V** wybrać odpowiednią intensywność impulsów dla **Ch1** i **Ch2**.

Program EMS 35

Program EMS 35 to masaż typu Burst, który dodatkowo można dostosować do własnych potrzeb. W tym programie występują różne serie impulsów. Programy Burst nadają się do wszystkich miejsc, które wymagają leczenia naprzemiennym wzorem sygnału (aby uniknąć efektu przyzwyczajenia). W tym programie można ustawić częstotliwość impulsów od 1 do 150 Hz, a szerokość impulsów od 80 do 450 μs. Dodatkowo w tym programie można ustawić czas działania i przerwy od 1 do 30 sekund.

1. Umieścić elektrody w wybranym miejscu (proponując rozmieszczenia – patrz rozdział „Wskazówki dotyczące rozmieszczenia elektrod”) i podłączyć je do urządzenia.
2. Wybrać program EMS 35 w sposób opisany w rozdziale „Rozpoczęcie użytkowania” (Krok 3 do kroku 5).
3. Za pomocą przycisków ustawiania **Λ/V** wybrać odpowiedni czas działania („on time”) i potwierdzić wybór przyciskiem **ENTER**.
4. Za pomocą przycisków ustawiania **Λ/V** wybrać odpowiedni czas przerw („off time”) i potwierdzić wybór przyciskiem **ENTER**.
5. Za pomocą przycisków ustawiania **Λ/V** wybrać odpowiednią częstotliwość impulsów i potwierdzić wybór przyciskiem **ENTER**.
6. Za pomocą przycisków ustawiania **Λ/V** wybrać odpowiednią szerokość impulsów i potwierdzić wybór przyciskiem **ENTER**.
7. Za pomocą przycisków ustawiania **Λ/V** wybrać odpowiedni czas zabiegu i potwierdzić wybór przyciskiem **ENTER**.

8. Za pomocą lewego i prawego przycisku ustawiania **Λ/V** wybrać odpowiednią intensywność impulsów dla **Ch1** i **Ch2**.

11. ULUBIONEGO PROGRAMU

Za pomocą programu Ulubione można zdefiniować jeden z 70 dostępnych programów TENS/EMS/MESSAGE.

Dzięki temu można łatwiej i szybciej uzyskać dostęp do najczęściej wybieranego programu.

Po ustawieniu programu Ulubione i włączeniu urządzenia dany program jest automatycznie wywoływany i uruchamiany. Następnie można rozpocząć stymulację bezpośrednio w swoim ulubionym programie.

Program Ulubione można wybrać na podstawie osobistych doświadczeń lub np. na podstawie porady lekarza.

Ustawianie ulubionego programu

1. Spśród 70 dostępnych programów wybrać żądany program i jego ustawienia zgodnie z opisem w rozdziale „Rozpoczęcie zastosowania”.
2. Aby ustawić wybrany program jako Ulubione, należy nacisnąć i przytrzymać przycisk **Ch2** **V** przez 5 sekund.
3. Zapis ulubionego programu potwierdzany jest długim sygnałem dźwiękowym. Pokazuje, że użytkownik znajduje się w ulubionym programie. Po ponownym włączeniu urządzenia ulubiony program zostanie bezpośrednio wywołany.



Programu nie można już zmienić. Aby ponownie uzyskać dostęp do innych programów, należy usunąć swój ulubiony program (patrz następny rozdział).

Usuwanie ulubionego programu

Aby usunąć ulubiony program i ponownie uzyskać dostęp do innych programów, należy nacisnąć i przytrzymać przycisk **Ch2** **V** przez ok. 5 sekund. Intensywność impulsów **Ch1** i **Ch2** musi być ustawiona na 00. Usunięcie ulubionego programu potwierdzane jest długim sygnałem dźwiękowym.

12. PAMIĘĆ TERAPII

EM 59 Heat zapisuje czas trwania zabiegu. Aby przejść do pamięci terapii, należy włączyć urządzenie za pomocą przycisku WŁ/WYŁ **⏻** i przez 5 sekund przytrzymać wciśnięty przycisk **Ch2** **Λ**. Na wyświetlaczu pojawi się dotychczasowy czas użytkowania. Dwie górne cyfry oznaczają minuty, poniżej wyświetlane są godziny. Aby wyzerować czas użytkowania, należy przez 5 se-

kund przytrzymać wciśnięty przycisk **Ch2 V**. Nacisnąć przycisk „Menu”, aby powrócić do wyboru programu albo wyłączyć urządzenie. Informacja: Jeżeli funkcja ulubionego programu jest aktywna, nie można wywołać pamięci terapii.

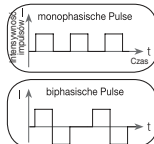
13. PARAMETRY PRĄDOWE

Urządzenia do elektrostymulacji pracują z następującymi ustawieniami prądu, które w zależności od nastawienia mają różny wpływ na działanie stymulacyjne:

13.1 Kształt impulsu

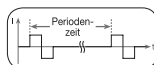
Opisuje funkcję czasową prądu wzbudzenia.

Rozróżnia się jednofazowe i dwufazowe prądy impulsowe. W przypadku jednofazowych prądów impulsowych prąd płynie w jednym kierunku, w przypadku prądów dwufazowych prąd wzbudzenia zmienia swój kierunek. W cyfrowym urządzeniu do elektrostymulacji mięśni i nerwów EMS/TENS działają tylko dwufazowe prądy impulsowe, ponieważ odciążają one mięśnie, powodują mniejsze zmęczenie mięśni oraz zapewniają bezpieczniejsze użytkowanie.



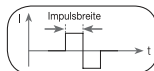
13.2 Częstotliwość impulsów

Częstotliwość oznacza liczbę pojedynczych impulsów na sekundę i jest podawana w Hz (herce). Można ją obliczyć, obliczając odwrotność okresu. Dana częstotliwość określa, które typy włókien mięśniowych zareagują najpierw. Wolno reagujące włókna reagują raczej na niższe częstotliwości impulsów do 15 Hz, natomiast włókna reagujące szybko aktywują dopiero 35 Hz. W przypadku impulsów ok. 45–70 Hz dochodzi do stałego napięcia w mięśniach połączonego z ich szybkim zmęczeniem. Właśnie dlatego wyższe częstotliwości impulsów preferuje się w treningu maksymalnych obciążeń.



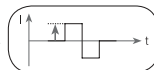
13.3 Szerokość impulsu

Szerokość impulsu informuje o czasie trwania pojedynczego impulsu w mikrosekundach. Szerokość impulsu określa również między innymi głębokość wnikania prądu, przy czym obowiązuje zasada: większa masa mięśniowa wymaga większej szerokości impulsu.



13.4 Intensywność impulsów

Ustawienie stopnia intensywności jest indywidualne i zależy od subiektywnego odczucia danego użytkownika oraz od różnych wartości: miejsca aplikacji, ukrwienia i grubości skóry, a także jakości elektrod. Praktyczne ustawienie powinno być wprowadzić skuteczne, nie może jednak wywoływać nieprzyjemnych odczuć, np. bólu w miejscu aplikacji. Lekkie mrowienie stanowi wystarczającą energię stymulacji, nie należy natomiast ustawiać urządzeń w sposób prowadzący do wystąpienia bólu. W przypadku dłuższego używania może wystąpić konieczność ponownej regulacji na podstawie czasowych procedur dopasowania w miejscu aplikacji.



13.5 Wariacja parametrów impulsowych sterowana okresowo

W wielu przypadkach trzeba wykorzystać kilka parametrów impulsowych, żeby zadziałać na całość struktur tkanek w miejscu aplikacji. W przypadku cyfrowego urządzenia do elektrostymulacji mięśni i nerwów EMS/TENS odbywa się to w ten sposób, że dostępne programy automatycznie dokonują cyklicznej zmiany parametrów impulsowych. Zapobiega to również zmęczeniu poszczególnych grup mięśni w miejscu aplikacji.

W cyfrowym urządzeniu do elektrostymulacji mięśni i nerwów EMS/TENS dokonano wstępnych ustawień parametrów prądu. W każdej chwili w trakcie użytkowania można zmienić intensywność impulsów. Ponadto w 6 programach można samodzielnie ustalać różne parametry stymulacji.

14. CZYSZCZENIE I PRZECHOWYWANIE

Podkładki żelowe

- Aby zapewnić możliwie najdłuższą przyczepność podkładek żelowych, należy je ostrożnie czyścić wilgotną, niepozostawiającą włókien ściereczką pod letnią bieżącą wodą i wytrzeć do sucha niepozostawiającą włókien ściereczką.



Przed rozpoczęciem czyszczenia pod wodą odłączyć kabel przyłączeniowy od urządzenia.

- Po użyciu ponownie przykleić elektrody na folię podkładek żelowych.

Czyszczenie urządzenia

- Urządzenie czyścić po użyciu miękką, lekko zwilżoną ściereczką. W przypadku silniejszego zabrudzenia ściereczkę można również zwilżyć wodą z mydłem.
- Do czyszczenia nie używać środków chemicznych ani środków o działaniu szorującym.



Do wnętrza urządzenia nie może się dostać woda.

Ponowne użycie urządzenia

Urządzenie jest gotowe do ponownego użycia po odpowiednim przygotowaniu. Przygotowanie obejmuje wymianę podkładek żelowych oraz czyszczenie powierzchni urządzenia ściereczką lekko zwilżoną wodą z mydłem

Przechowywanie

- Nie zginać przewodów i elektrod zbyt mocno.
- Odcłączyć kable przyłączeniowe od elektrod.
- Po użyciu ponownie przykleić elektrody na folię podkładek żelowych.
- Urządzenie przechowywać w chłodnym, wentylowanym miejscu.
- Na urządzeniu nie ustawiać ciężkich przedmiotów.
- Aby zapewnić jak najdłuższy czas eksploatacji akumulatorów, należy je całkowicie naładować przynajmniej raz na 6 miesięcy.

15. UTYLIZACJA

Zużyte, całkowicie rozładowane akumulatory należy wyrzucać do specjalnie oznakowanych pojemników, przekazywać do punktów zbiórki odpadów niebezpiecznych lub do sklepu ze sprzętem elektrycznym. Zgodnie z obowiązującymi przepisami użytkownik jest zobowiązany do utylizacji urządzeń z akumulatorami.

Wskazówka: Na bateriach zawierających szkodliwe związki znajdują się następujące oznaczenia: Pb = bateria zawiera ołów, Cd = bateria zawiera kadm, Hg = bateria zawiera rtęć.

W związku z wymogami w zakresie ochrony środowiska zużytego urządzenia nie wolno wyrzucać wraz z odpadami domowymi. Przekazać urządzenie do utylizacji w odpowiednim punkcie zbiórki w swoim kraju. Urządzenie należy zutylizować zgodnie z dyrektywą WE o zużytych urządzeniach elektrycznych i elektronicznych – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). W razie



pytań zwrócić się do odpowiedniej lokalnej instytucji odpowiedzialnej za utylizację.

16. PROBLEMY / ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

Urządzenie nie włącza się po naciśnięciu przycisku WŁ/WYŁ . Co należy zrobić?

- (1) Upewnić się, że akumulator jest całkowicie naładowany.
- (2) W razie potrzeby naładować akumulator.
- (3) Skontaktować się z działem obsługi klienta.

Elektrody odkleja się od ciała. Co należy zrobić?

- (1) Oczyścić podkładki żelowe wilgotną, niekłaczącą ściereczką. Jeżeli elektrod nadal nie udaje się odpowiednio przykleić, trzeba je wymienić.
- (2) Przed każdym użyciem oczyścić skórę, przed rozpoczęciem stymulacji nie nakładać na skórę balsamu ani olejku. Usunięcie włosów może poprawić przyczepność elektrod.

Nie następuje odczuwalna stymulacja. Co należy zrobić?

- (1) Przerwać program, naciskając przycisk WŁ/WYŁ . Sprawdzić połączenie kabli przyłączeniowych z elektrodami. Elektrody muszą mieć stały kontakt ze skórą.
- (2) Upewnić się, że kabel sieciowy jest prawidłowo podłączony do urządzenia.
- (3) Nacisnąć przycisk WŁ/WYŁ , aby ponownie uruchomić program.
- (4) Sprawdzić rozmieszczenie elektrod i zwrócić uwagę na to, aby elektrody nie zachodziły na siebie.
- (5) Stopniowo zwiększać intensywność impulsów.
- (6) Akumulator jest rozładowany i należy go naładować.

Wyświetla się symbol baterii. Co należy zrobić?

Naładować urządzenie zgodnie z opisem zawartym w rozdziale 5.

Występuje nieprzyjemne uczucie przy elektrodach. Co należy zrobić?

- (1) Elektrody są nieprawidłowo umieszczone. Sprawdzić rozmieszczenie elektrod i w razie potrzeby ponownie je nakleić.
- (2) Podkładki żelowe są zużyte. Mogą powodować podrażnienia skóry, ponieważ nie gwarantują równomiernego rozłożenia prądu na całej powierzchni. W związku z tym należy je wymienić.

Skóra w miejscu zabiegu ulega zaczerwienieniu. Co należy zrobić?

Natychmiast przerwać zabieg i odczekać, aż skóra powróci do normalnego stanu. Szybko ustępujące zaczerwienienie skóry pod elektrodą jest niegroźne i można je wyjaśnić miejscowym, wzmożonym pobudzeniem ukrwienia skóry.

Jeżeli jednak podrażnienie skóry nie ustąpi i pojawi się swędzenie lub zapalenie, przed kolejnym użyciem urządzenia należy zasięgnąć porady lekarskiej. Możliwą przyczyną jest alergia na powierzchnię samoprzylepną.

Urządzenie rozgrzewa się zbyt mocno. Co należy zrobić?

Przełączyć urządzenie na niższy poziom ogrzewania lub całkowicie wyłączyć funkcję ogrzewania.

17. CZĘŚCI ZAMIENNE I ULEGAJĄCE ZUŻYCIU

Bezpośrednio w serwisie można nabyć następujące części zamienne:

Nazwa	Nr artykułu lub nr katalogowy
8 x podkładka żelowa (45 x 45 mm)	Art. 646.55

18. DANE TECHNICZNE

Typ	EM 59
Krzywa impulsów wyjściowych	dwufazowe impulsy prostokątne
Czas trwania impulsu	50–450 µs
Częstotliwość impulsu	1–150 Hz
Napięcie wyjściowe	maks. 100 Vpp (przy 500 Ω)
Prąd wyjściowy	maks. 200 mA _{app} (przy 500 Ω)
Napięcie zasilania	akumulatory litowo-jonowy, 2000 mAh, 3,7 V
Czas trwania zabiegu	ustawiany w zakresie od 5 do 100 minut
Intensywność	ustawiana w zakresie od 0 do 50
Stopnie ciepła	low (41 °C); high (43 °C)
Warunki eksploatacji	5–40 °C (41–104 °F) przy względnej wilgotności powietrza wynoszącej 15–90%
Warunki przechowywania	Od 0 °C do 40 °C (od –32 °F do 104 °F) przy względnej wilgotności powietrza wynoszącej 0–90%
Wymiary	ok. 139 x 66 x 26 mm (razem z zaczepem na pasek)

Masa	ok. 125 g (razem z zaczepem na pasek)
Maksymalna wysokość użytkowania urządzenia	3000 m
Maksymalne dopuszczalne ciśnienie atmosferyczne	700–1060 hPa

Numer seryjny znajduje się na urządzeniu.

Wskazówka: W przypadku stosowania urządzenia niezgodnie ze specyfikacją nie ma gwarancji prawidłowego działania!

Producent zastrzega sobie prawo do zmian technicznych mających na celu ulepszenie konstrukcji urządzenia.

To urządzenie spełnia wymogi europejskiej normy EN 60601-1-2 (Grupa 1, Klasa B, zgodność z IEC 61000-4-2, IEC 61000-4-3, IEC 61000-4-8 oraz IEC 61000-4-39) i wymaga zachowania szczególnych środków ostrożności odnośnie do kompatybilności elektromagnetycznej. Należy pamiętać, że przenośne urządzenia komunikacyjne pracujące na wysokich częstotliwościach mogą zakłócać działanie urządzenia.

Szczegółowe dane można uzyskać pod podanym adresem serwisu producenta znajdują się one również na końcu instrukcji obsługi.

Niniejsze urządzenie spełnia wymogi europejskiej dyrektywy 93/42/EWG dotyczącej wyrobów medycznych oraz Ustawy o wyrobach medycznych.

19. WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE KOMPATYBILNOŚCI ELEKTROMAGNETYCZNEJ

▲ OSTRZEŻENIE

- Urządzenie jest przeznaczone do użytkowania w każdym środowisku wymienionym w niniejszej instrukcji obsługi, również w warunkach domowych.
- W przypadku zakłóceń elektromagnetycznych użytkowanie urządzenia może być możliwe tylko w ograniczonym zakresie. W rezultacie mogą się np. pojawić komunikaty o błędach lub może nastąpić awaria wyświetlacza/urządzenia.
- Unikać stosowania urządzenia w bezpośrednim sąsiedztwie innych urządzeń lub z innymi urządzeniami jedno na drugim, ponieważ mogłoby to skutkować nieprawidłowym działaniem. Jeśli użytkowanie w wyżej opisywany

sposób jest konieczne, należy obserwować to i inne urządzenia, aby upewnić się, że wszystkie działają prawidłowo.

- Stosowanie akcesoriów innych niż określone lub udostępnione przez producenta urządzenia może prowadzić do zwiększenia zakłóceń elektromagnetycznych lub zmniejszenia odporności elektromagnetycznej urządzenia oraz jego nieprawidłowego działania.
- Przenośne urządzenia komunikacyjne RF (w tym urządzenia peryferyjne, takie jak przewody antenowe i anteny zewnętrzne) powinny być oddalone o co najmniej 30 cm od wszelkich części urządzenia, w tym wszystkich dostarczonych przewodów. Nieprzestrzeganie tej instrukcji może prowadzić do ograniczenia wydajności urządzenia.

20. GWARANCJA/SERWIS

Szczegółowe informacje na temat gwarancji i warunków gwarancji znajdują się w załączonej ulotce gwarancyjnej.

Innehåll

1. Leveransens innehåll och tillbehör	117
2. Presentation av produkten	117
3. Teckenförklaring	118
4. Viktig information	119
5. Beskrivning av produkten	121
6. Börja använda produkten	122
7. Användning	122
8. Värme	123
9. Programöversikt	123
9.1 TENS-programtabell	123
9.2 EMS-programtabell	124
9.3 MASSAGE-programtabell	124
10. Inställningsbara program	126
11. Favoritprogram	127
12. Behandlingsminne	128
13. Strömparametrar	128
13.1 Impulsform	128
13.2 Impulsfrekvens	128
13.3 Impulsbredd	128
13.4 Impulsstyrka	128
13.5 Cykelstyrd impulsparametervariation	128
14. Rengöring och förvaring	128
15. Avfallshantering	129
16. Problem och lösningar	129
17. Reserv- och utbytesdelar	129
18. Tekniska specifikationer	130
19. Information om elektromagnetisk kompatibilitet	130
20. Garanti/service	130



Läs noggrant igenom denna bruksanvisning, spara den för framtida användning, se till att den är tillgänglig för andra användare och följ anvisningarna.

1. LEVERANSENS INNEHÅLL OCH TILLBEHÖR

Kontrollera att den yttre kartongförpackningen är oskadad och att alla delar finns med. Före användning bör du kontrollera att produkten och tillbehören inte har några synliga skador och att allt förpackningsmaterial har avlägsnats. Använd inte produkten i tveksamma fall utan vänd dig till återförsäljaren eller till vår kundtjänst på angiven adress. **A**

- A 4 elektroder inkl. geldynor
- B 1 EM 59 Heat-apparat
- C 1 anslutningskabel
- D 1 bältesklämma

2. PRESENTATION AV PRODUKTEN

Vad är EM 59 Heat och vad kan man använda den till?

EM 59 Heat arbetar med elektrisk stimulering. Den innehåller fyra grundfunktioner som kan användas i kombination:

1. Elektrisk stimulering av nervbanor (TENS)
2. Elektrisk stimulering av muskelvävnad (EMS)
3. En massageeffekt som framkallas genom elektrisk signal
4. Värmefunktion

För detta ändamål har produkten två oberoende stimuleringskanaler och fyra självhäftande elektroder. Den erbjuder mångsidiga funktioner för att öka det allmänna välbefinnandet, för smärtlindring, för att bevara den fysiska formen, avslappning, revitalisering av musklerna och för att motverka trötthet. Du kan antingen välja bland de förinställda programmen eller ställa in ett eget utifrån dina behov.

Funktionsprincipen hos elektriska stimuleringsapparater bygger på en simulering av kroppens egna impulser, som leds vidare via huden till nerverna och muskelfiberna med hjälp av elektroder. Elektroderna kan appliceras på många olika områden på kroppen. De elektriska retningarna är oskadliga och praktiskt taget smärtfria. Du känner bara en lätt kittlande eller vibrerande känsla vid viss användning. De elektriska impulser som skickas in i vävnaden påverkar impulsöverföringen i nervbanorna och nervknutarna samt muskelgrupperna i användningsområdet.

Effekten av den elektriska stimuleringen märks i regel först efter regelbundet upprepad användning. Elektrisk stimulering av musklerna ersätter inte regelbunden träning, men förstärker effekten av den på ett märkbart sätt.

Du kan lindra dina besvär på ett ännu skönare sätt med EM 59 Heat genom att även koppla till välgörande värme i två steg.

TENS, eller transkutan elektrisk nervstimulering, är elektrisk nervstimulering via elektroder som placeras på huden. TENS är godkänd som en kliniskt testad, effektiv, icke-medicinsk metod för behandling av smärta som har en specifik orsak. Vid korrekt användning har den inga biverkningar och metoden är därför även lämpad för enkel självbehandling. Den smärtlindrande och smärtstillande effekten uppnås bl.a. genom att man förhindrar att smärtan leds vidare i nervtrådarna (framför allt genom högfrekventa impulser) och genom att kroppens endorfiner, som verkar i det centrala nervsystemet och minskar smärta, ökar. Metoden har vetenskapligt stöd och är medicinskt godkänd. Alla sjukdomsbilder som passar för behandling med TENS måste klargöras av din läkare. Din läkare ger dig även information om all självbehandling med TENS.

TENS är kliniskt testad och tillåten för behandling av följande smärtor:

- ryggsmärtor, särskilt besvär med ländrygg och halskotor
- ledsmärtor (t.ex. knäleder, höftleder, axlar)
- neuralgi
- menstruationssmärter
- smärtor efter skador på det muskuloskeletala systemet
- smärtor i samband med cirkulationsstörningar
- kroniska smärttillstånd med olika orsaker.

Elektrisk muskelstimulering (EMS) är en mycket vanlig och allmänt erkänt metod som sedan flera år används inom sport- och rehabiliteringsmedicinen. Inom sport- och fitnessområdet används EMS bland annat som ett komplement till konventionell muskelträning för att öka muskelgruppernas kapacitet och anpassa kroppsproportionerna efter önskade estetiska resultat. EMS fungerar på två sätt. Dels kan man åstadkomma en målinriktad förstärkning av muskulaturen (aktiverande användning) och dels kan man även få en avslappnande, återhämtande effekt (avslappnande användning).

Till den **aktiverande användningen** hör följande:

- muskelträning för att öka uthålligheten och/eller
- muskelträning för att stödja uppbyggnaden av vissa muskler eller muskelgrupper för att nå önskade förändringar av kroppsproportionerna.

Till den **avslappnande användningen** hör följande:

- muskelavslappning för att lösa upp muskelspänningar
- förbättring av muskulära utmattningsymtom
- snabbare regenerering av musklerna efter hög muskulär belastning (t.ex. efter ett maratonlopp).

EM 59 Heat ger tack vare den **integrerade massagetekniken** dessutom möjlighet att motverka muskelspänningar och tecken på trötthet med ett program som liknar effekten och känslan hos en riktig massage.

Du kan lindra dina besvär på ett ännu skönare sätt med EM 59 Heat genom att även koppla till välgörande värme i två steg.

Med hjälp av placeringsförlagen och programtabellen i denna bruksanvisning kan du snabbt och enkelt fastställa de olika användningsmöjligheterna (beroende på aktuellt område på kroppen) och vilken effekt en viss produktinställning ger.

Tack vare de två separat justerbara kanalerna ger EM 59 Heat möjlighet att anpassa styrkan hos impulserna oberoende av varandra på två kroppsområden som ska behandlas. Exempelvis kan man täcka kroppens båda sidor eller stimulera större vävnadsytor jämnt. Den individuella inställningen av styrka för varje kanal gör att du dessutom har möjlighet att behandla två olika områden på kroppen samtidigt. Detta sparar tid jämfört med en sekventiell enskild behandling.

3. TECKENFÖRKLARING

På produkten, i bruksanvisningen, på förpackningen och på märkskylten används följande symboler:

VARNING

Betecknar en potentiell fara. Om den inte undviks kan det leda till dödsfall eller allvariga personskador.

VAR FÖRSIKTIG

Betecknar en potentiell fara. Om den inte undviks kan det leda till lätta eller mindre allvariga personskador.



Produktinformation

Hänvisar till viktigt information

	Följ bruksanvisningen Läs bruksanvisningen innan arbetet påbörjas och/eller innan du använder produkten eller maskinen
	Produkten är skyddad mot främmande föremål $\geq 12,5$ mm och mot vattenstänk
	Serienummer
	Applicerad del, typ BF
	Elektriska produkter får inte slängas i hushållsavfallet
	Batterier som innehåller skadliga ämnen ska inte kasseras som hushållsavfall
	CE-märkning Denna produkt uppfyller kraven i gällande europeiska och nationella riktlinjer.
	Tillverkare
	Effektiva startvärden över 10mA kan överföras i intervall om 5 sekunder av apparaten.
	Märkning för identifiering av förpackningsmaterial. A = material-förkortning, B = materialnummer: 1-7 = plast, 20-22 = papper och kartong
	Separera produkten och förpackningskomponenterna och avfalls-hantera enligt kommunala föreskrifter.
	Temperaturgräns
	Luftfuktighetsgräns

	Produkten får inte användas av personer med medicinska implantat (t.ex. pacemaker). Använd inte produkten om den har synliga skador eller inte fungerar som den ska.
	Artikelnummer
	Symbol för importör
	Typnummer
	Befullmäktigad schweizisk representant

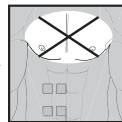
4. VIKTIG INFORMATION

Användning av produkten kan aldrig ersätta rådgivning och behandling av en läkare. Rådgör alltid med en läkare om du har ont eller är sjuk!

⚠ VARNING

För att undvika skador avråder vi starkt från att använda den digitala EMS/TENS-apparaten i följande fall:

- Om du har ett implantat som är en elektrisk apparat (t.ex. en pacemaker).
- Om du har ett metallimplantat.
- Om du använder insulinpump.
- Vid hög feber (t.ex. $> 39^{\circ}\text{C}$).
- Vid kända eller akuta hjärtrytmstörningar eller andra störningar i hjärtat.
- Vid sjukdomar som epilepsi.
- Om du är gravid.
- Om du har cancer.
- Efter operationer där de förstärkta muskelsammandragningarna kan störa läkeprocessen.
- Apparaten får inte användas i närheten av hjärtat. Stimuleringselektroden får aldrig användas på den främre bröst-korgen (revben och bröstben), särskilt inte på de båda stora bröstmusklerna. Det kan öka risken för hjärtkammarritm och leda till hjärtstillestånd.
- På skallbenet, i munnen, i svalget eller vid struphuvudet.
- I området runt halsen/halspulsådern.
- I området runt könsorganen.



- På akut eller kroniskt skadad (skadad eller inflammerad) hud, (t.ex. vid inflammationer, rodnader, hudutslag (t.ex. allergier), brännskador, kontusionsskador, svullnader, öppna och läkande sår samt operationsår som håller på att läka).
- På ställen med hög fuktighet, t.ex. i badrummet eller när du badar eller duschar.
- Får inte användas i samband med alkoholkonsumtion.
- Samtidigt med anslutning av en högfrekvent kirurgiapparat.
- Vid akuta eller kroniska sjukdomar i mag- och tarmkanalen.
- Stimuleringen ska inte ske mot eller på huvudet, inte heller direkt mot ögonen, över munnen, på halsen (särskilt inte på halspulsådern) eller med elektroderna applicerade på bröstet, övre delen av ryggen eller över hjärtat.

Rådgor alltid med en läkare innan du använder produkten vid följande tillstånd:

- Akuta sjukdomar, särskilt misstänkt eller bekräftat högt blodtryck, blodproppar, tromboemboliska sjukdomar samt tumörer.
- Alla hudsjukdomar.
- Vid icke klarlagda kroniska smärttillstånd, oavsett vilken del av kroppen det gäller.
- Diabetes.
- Alla känslighetsstörningar med nedsatt smärtkänslighet (t.ex. störningar i ämnesomsättningen).
- Samtidigt med annan medicinsk behandling.
- Om besvär uppstår i samband med stimuleringsbehandlingen.
- Vid varaktig hudirritation på grund av långvarig stimulering på samma elektroställe.

⚠ VAR FÖRSIKTIG

Den digitala EMS/TENS-apparaten får enbart användas:

- på människor
- för det ändamål som den har utvecklats för och på det sätt som anges i bruksanvisningen. All felaktig användning kan vara farlig
- för yttre bruk
- med de medföljande originaltillbehören som även kan efterbeställas. Annars gäller inte garantin.

FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER:

- Ta alltid bort elektroderna från huden med en kontrollerad rörelse. Om de tas bort oförsiktigt kan i sällsynta fall skador uppstå på mycket känslig hud.
- Håll produkten borta från värmekällor och använd den inte i närheten (~1 m) av kort- eller mikrovågsapparater (t.ex. mobiltelefoner), eftersom detta kan leda till obehagliga stötar.
- Placera inte produkten i direkt solljus och utsätt den inte för höga temperaturer.
- Skydda produkten mot damm, smuts och fukt.
- Doppa aldrig produkten i vatten eller andra vätskor.
- Produkten är avsedd för eget bruk.
- Produkten får av hygieniska skäl endast användas av en person.
- Om produkten inte fungerar korrekt eller gör att du mår dåligt eller får ont ska du genast avbryta behandlingen.
- När elektroderna ska tas bort eller flyttas måste produkten resp. tillhörande kanaler stängas av först, för att undvika oavsiktlig stimulering.
- Ändra inte elektroderna (t.ex. genom att klippa i dem). Detta leder till högre strömtäthet och kan vara farligt (max. rekommenderat utgångsvärde för elektroderna är 9 mA/cm², en effektiv strömtäthet över 2 mA/cm² kräver ökad uppmärksamhet).
- Använd inte produkten när du sover, kör bil eller när du använder maskiner.
- Använd inte produkten under omständigheter där en oförutsedd reaktion (t.ex. förstärkt muskelsammandragning trots låg intensitet) kan vara farlig.
- Se till att inga metallföremål såsom bältesspännen eller halskedjor kommer i kontakt med elektroderna under stimuleringen. Om du har smycken eller piercingar på användningsområdet (t.ex. en piercing i naveln) måste du avlägsna dessa innan du använder produkten. Annars kan du få brännskador.
- Förvara produkten utom räckhåll för barn för att undvika fara.
- Förväxla inte elektrodkabeln med kontaktarna med dina hörlurar eller andra produkter och koppla inte elektroderna till andra produkter.
- Använd inte produkten tillsammans med andra produkter som avger elekt-riska impulser till kroppen.
- Använd inte produkten i närheten av lättantändliga ämnen, gaser eller sprängmedel.
- Den faktiska temperaturen kan variera beroende på hud, ålder, smärtställe osv.
- Om värmen känns för varm ska du omedelbart avbryta behandlingen. Du kan fortsätta TENS-behandlingen utan värmefunktionen.

- Kör programmet sittande eller liggande under de första minuterna för att inte utsättas för onödig risk att skadas vid sällsynta fall av vasovagal reaktion (svaghetskänsla). Stäng omedelbart av produkten om svaghetskänsla uppstår och placera benen högt (ca 5–10 min.).
- En förbehandling av huden med fetthaltiga krämer eller salvor rekommenderas ej. Detta orsakar ökat slitage på elektroderna och kan leda till obehagliga strömtoppar.
- Denna produkt är inte avsedd att användas av barn eller personer med nedsatt fysisk, sensorisk (t.ex. smärtokänslighet) eller psykisk förmåga eller bristande erfarenhet och/eller kunskaper om hur en sådan produkt ska användas. Dessa måste hållas under uppsikt av en person som ansvarar för deras säkerhet eller som ger dem anvisningar om hur produkten ska användas.
- Ersätt genast de självhäftande elektroderna när häftförmågan minskar. Använd inte produkten förrän du har bytt de självhäftande elektroderna. I annat fall kan oregelbundenheter i fastsättningen av de självhäftande elektroderna leda till hudskador. Byt ut elektroderna mot nya senast efter 20 användningstillfällen.

Skador

- Använd inte produkten om den är skadad utan vänd dig då till återförsäljaren eller till vår kundtjänst på angiven adress.
- För att det ska gå att garantera att produkten har god effekt får den inte falla ned eller tas isär.
- Kontrollera regelbundet produkten för att se om den är sliten eller skadad. Om du hittar sådana tecken eller om produkten har använts på ett felaktigt sätt måste du ta den till tillverkaren eller återförsäljaren innan du använder den igen.
- Stäng omedelbart av produkten om det uppstår fel på den och/eller vid driftstörningar.
- Försök aldrig öppna och/eller laga produkten på egen hand. Reparationer får endast utföras av vår kundtjänst eller av våra auktoriserade återförsäljare. Om denna anvisning inte följs upphör garantin att gälla.
- Tillverkaren ansvarar inte för skador som uppkommer vid olämplig eller felaktig användning.

Anvisningar för hantering av uppladdningsbara batterier

⚠ VARNING

- **Explosionsrisk! Brandrisk!** Om nämnda anvisningar inte följs kan det leda till personskador, överhettning, läckage, utsläpp av gaser, materialskador, explosion eller brand.
- Använd alltid rätt eller medföljande laddkabel/laddare/nätdel för laddning.
- Undvik kontinuerlig laddning och överladdning. Dra ut laddarens stickkontakt ur eluttaget efter slutförd laddning.
- Ladda produkten under uppsikt och var uppmärksam på värmeutveckling, deformation och gasutsläpp. Avbryt laddningen om du är osäker.
- Använd aldrig defekta batterier/laddningskablar/laddare utan kassera dessa omedelbart enligt gällande lokala föreskrifter (se kapitlet Avfallshantering).
- Kasta inte produkten eller batterier i öppen eld.
- Produkten och batterierna får aldrig laddas ur, värmas upp, tas isär, öppnas, krossas, deformeras, inneslutas, modifieras eller utsätts för stötar.
- Kortslut aldrig batterierna eller kontakterna på den batteridrivna produkten.
- Skydda produkten och batterierna från direkt solljus, regn, stark värme och vatten.
- Om batterier utsätts för extremt höga temperaturer eller extremt lågt lufttryck kan det orsaka explosion eller läckage av brännbara vätskor och gaser.
- Om vätska från ett batteri kommer i kontakt med hud eller ögon ska det berörda stället sköljas med rikliga mängder vatten. Uppsök läkare.

OBSERVERA

- Denna produkt innehåller ett batteri som inte är utbytbar. När ett batteri har nått slutet av sin livslängd måste produkten kasseras i enlighet med gällande lokala föreskrifter (se kapitlet Avfallshantering).

5. BESKRIVNING AV PRODUKTEN

Knappar:

Tillhörande bilder visas på sidan 4.



3 Inställningsknappar (Ch1 $\wedge/V$ vänster, Ch2 $\wedge/V$ höger)

5 Knappen Heat (värme) $\lll$

4 MENU-knapp

7 Batteristatus

9 Knapplås

11 Visning av frekvens (Hz) och pulsbredd (μ s)

13 Impulsstyrka kanal 2 Ch2

15 Indikering av elektrodplacering

6 Meny TENS / EMS / MESSAGE

8 Programnummer

10 Timerfunktion (visning av återstående tid)

12 Impulsstyrka kanal 1 Ch1

14 Värmefunktion låg/hög LOW / HI

Display (helskärmvisning):

6. BÖRJA ANVÄNDA PRODUKTEN

Innan du börjar använda EM 59 Heat måste du först ladda den i minst 4 timmar. Gör så här:

1. Anslut en USB-laddningskabel till en nätadapter (max. uteffekt 5 V/2 A) och till EM59 Heat.
2. Anslut sedan nätadaptern till ett lämpligt eluttag.
3. Du kan även ladda produkten via din dator/bärbara dator. Anslut USB-laddningskabeln till produkten och USB-uttaget på din dator/bärbara dator. Medan apparaten laddas kan du inte använda den.
4. Sätt vid behov fast bältesklämma.
5. För in anslutningskablaras kontakter i uttaget på produktens undersida B1.
6. Dra inte i kablar, vrid dem inte och böj eller vik dem inte kraftigt B2.
7. Lägg nu på den medföljande gelfilmen på elektroderna. Ta försiktigt bort en av skyddsfilmerna B3.

Lägg på gelfilmen ordentligt på elektroderna och dra försiktigt bort skyddsfilmerna B4. Se till att kanten på gelfilmen inte sticker ut utanför EMS-dynan. Om gelfilmen appliceras aningen snett påverkas inte funktionen.

⚠ VARNING

Dra försiktigt och långsamt av skyddsfilmerna och kontrollera att båda delarna av den självhäftande gelfilmen sitter kvar på samma skyddsfilmssida. Se till att den självhäftande gelfilmen inte är skadad eftersom skador eller ojämnheter på filmen kan orsaka hudirritationer.

7. ANVÄNDNING

Information om användningen

- Om produkten inte används under 1 minut stängs den av automatiskt (funktion för automatisk avstängning). När du startar produkten igen visas LCD-displayen för menyval, och den senast använda menyn blinkar.
- Om en tillåten knapp trycks ned hörs en kort signalton. Vid tryckning på en otillåten knapp avges två korta signaltoner.
- Du kan avbryta (pausa) stimuleringen när som helst genom att kort trycka på PÅ/AV-knappen $\odot$. För att fortsätta stimuleringen trycker du igen kort på PÅ/AV-knappen $\odot$ och ställer in den önskade impulsstyrkan på nytt.

Påbörja användningen

Steg 1: Sök upp ett program som passar din planerade användning i programtabellerna (se avsnitt "Programöversikt").

Steg 2: Fäst elektroderna på önskat ställe (se placeringsförlagen i avsnitt "Anvisningar om placering av elektroder") och anslut dem till produkten.

Steg 3: Sätt igång produkten genom att trycka på PÅ/AV-knappen $\odot$.

Steg 4: Navigera genom menyerna TENS / EMS / MESSAGE genom att trycka på MENU-knappen och bekräfta valet genom att trycka på ENTER.

Steg 5: Välj önskat programnummer med inställningsknapparna $\wedge/V$ och bekräfta valet genom att trycka på ENTER. När stimuleringen startar är impulsstyrkan för Ch1 och Ch2 inställd på $\square\square$ som standard. Inga impulser skickas ännu till elektroderna.

Steg 6: Välj önskad impulsstyrka för Ch1 och Ch2 med vänster och höger $\wedge/V$ -inställningsknapp. Visningen av impulsstyrka i displayen anpassas på motsvarande sätt. Om programmet är pausat kan styrkan inte ökas.

Steg 7: Med värmefunktionsknappen kan du aktivera värmefunktionen. När du trycker en gång på knappen aktiverar du den låga värmenivån, med den andra

tryckningen den höga värmenivån och med den tredje tryckningen avaktiverar du värmefunktionen.

ALLMÄN INFORMATION

Om du vill gå tillbaka till föregående alternativmeny trycker du på **ME-NU**-knappen. Du kan hoppa över de enskilda inställningsstegen genom att trycka länge på knappen **ENTER** och börja direkt med stimuleringsbehandlingen.

Knapplås

Låsning av knapparna för att förhindra oavsiktliga knapptryckningar.

1. För att aktivera knapplåset håller du **ENTER**-knappen nedtryckt i ca 3 sekunder tills symbolen  visas på displayen.
2. För att inaktivera knapplåset håller du **ENTER**-knappen nedtryckt igen i ca 3 sekunder tills symbolen  slocknar på displayen.

Pausa användningen

Du kan avbryta (pausa) stimuleringen när som helst genom att kort trycka på **PÅ/AV**-knappen . För att fortsätta stimuleringen trycker du igen kort på **PÅ/AV**-knappen  och ställer in den önskade impulsstyrkan på nytt.

8. VÄRME

EMS9 Heat har utöver TENS/EMS/massage-programmen även två värmenivåer som kan aktiveras för alla program vid behov, se kapitel "Påbörja användningen". Den värme som avges genom geldynorna gör att musklerna slappnar av och blodcirkulationen förbättras. Du kan aktivera värmefunktionens första nivå genom att trycka på Heat-knappen. Sedan väntar du en stund tills temperaturen inte stiger längre. Om du tycker att temperaturen är för låg kan du aktivera värmefunktionens andra nivå genom att trycka en gång till på Heat-knappen. Om du vill avaktivera värmefunktionen kan du göra det genom att trycka ännu en gång på Heat-knappen. Om du vill använda värmefunktionen separat utan någon stimulering gör du så här:

Steg 1: Placera elektroderna på önskat område (se kapitel "Råd om elektrodplacering" för placeringsförslag) och anslut dem till enheten.

Steg 2: Sätt igång produkten genom att trycka på **PÅ/AV**-knappen.

Steg 3: Tryck på Heat-knappen för att komma till inställning av värme.

Steg 4: Välj önskad behandlingstid med inställningsknappar na **▲/▼** och bekräfta valet genom att trycka på **ENTER**.

Steg 5: Tryck på Heat-knappen igen för att starta värmefunktionens första nivå. Sedan väntar du en stund tills temperaturen inte stiger längre. Om du tycker att temperaturen är för låg kan du aktivera värmefunktionens andra nivå genom att trycka en gång till på Heat-knappen.

9. PROGRAMÖVERSIKT

Den digitala EMS/TENS-apparaten har totalt över 70 program:

- 15 TENS-program
- 35 EMS-program
- 20 MASSAGE-program

Du kan justera impulsstyrkan separat för båda kanalerna för alla program. För TENS-programmen 13–15 och EMS-programmen 33–35 kan du dessutom göra olika inställningar för att anpassa stimuleringsseffekten till det ställe där apparaten ska användas.

9.1 TENS-programtabell

Progr.-nr	Lämpliga användningsområden, indikationer	Drifttid (min.)	Möjlig placering av elektroder
1	Smärtor i armarna 1	30	12–17
2	Smärtor i armarna 2	30	12–17
3	Smärtor i benen	30	23–27
4	Ankelsmärter	30	28
5	Axelsmärter	30	1–4
6	Smärtor i ryggområdet	30	4–11
7	Smärtor i säte och bakre lår	30	22, 23
8	Smärtlindring 1	30	1–28
9	Smärtlindring 2	30	1–28
10	Endorfinseffekt (Burst)	30	1–28
11	Smärtlindring 3	30	1–28
12	Smärtlindring – kronisk smärta	30	1–28



TENS-programmen 13–15 kan ställas in individuellt (se avsnitt "Inställningsbara program").

Information: Följ avsnitt I "Råd om elektrodplacering"

9.2 EMS-programtabell

Progr.-nr	Lämpliga användningsområden, indikationer	Drifftid (min.)	Möjlig placering av elektroder
1	Uppvärmning	30	1–27
2	Kapillarisering/syresättningsträning	30	1–27
3	Stärka den övre armmuskulaturen	30	12–15
4	Maximera kraften hos den övre armmuskulaturen	30	12–15
5	Explosivitet hos den övre armmuskulaturen	30	12–15
6	Spänst i den övre armmuskulaturen	30	12–15
7	Forma den övre armmuskulaturen	30	12–15
8	Spänst hos den nedre armmuskulaturen	30	16–17
9	Maximera kraften hos den nedre armmuskulaturen	30	16–17
10	Forma den nedre armmuskulaturen	30	16–17
11	Spänst hos bukmuskulaturen	30	18–20
12	Maximera kraften hos bukmuskulaturen	30	18–20
13	Forma bukmuskulaturen	30	18–20
14	Strama upp bukmuskulaturen	30	18–20
15	Stärka lårmuskulaturen	30	23, 24
16	Maximera kraften hos lårmuskulaturen	30	23, 24
17	Explosivitet hos lårmuskulaturen	30	23, 24
18	Forma lårmuskulaturen	30	23, 24
19	Strama upp muskulaturen i låren	30	23, 24
20	Stärka muskulaturen i underbenet	30	26, 27

Progr.-nr	Lämpliga användningsområden, indikationer	Drifftid (min.)	Möjlig placering av elektroder
21	Maximera kraften i underbensmuskulaturen	30	26, 27
22	Explosivitet hos underbensmuskulaturen	30	26, 27
23	Forma underbensmuskulaturen	30	26, 27
24	Strama upp underbensmuskulaturen	30	26, 27
25	Stärka axelmuskulaturen	30	1–4
26	Maximera kraften i axelmuskulaturen	30	1–4
27	Spänst i axelmuskulaturen	30	1–4
28	Stärka ryggmuskulaturen	30	4–11
29	Maximera kraften i ryggmuskulaturen	30	4–11
30	Spänst i sätesmuskulaturen	30	22
31	Stärka sätesmuskulaturen	30	22
32	Maximera kraften hos sätesmuskulaturen	30	22



EMS-programmen 33–35 kan ställas in individuellt (se avsnitt "Inställningsbara program").

Information: Följ avsnitt I "Råd om elektrodplacering".

9.3 MASSAGE-programtabell

Progr.-nr	Lämpliga användningsområden, indikationer	Drifftid (min.)	Möjlig placering av elektroder
1	Knackningsmassage 1	20	1–28
2	Knackningsmassage 2		
3	Knackningsmassage 3		
4	Knådningsmassage 1		
5	Knådningsmassage 2		
6	Tryckmassage		

Progr.-nr	Lämpliga användningsområden, indikationer	Drifttid (min.)	Möjlig placering av elektroder
7	Avkopplande massage 1	20	1-28
8	Avkopplande massage 2		
9	Avkopplande massage 3		
10	Avkopplande massage 4		
11	Spamassage 1		
12	Spamassage 2		
13	Spamassage 3		
14	Spamassage 4		
15	Spamassage 5		
16	Spamassage 6		
17	Spamassage 7		
18	Spänningslösande massage 1		
19	Spänningslösande massage 2		
20	Spänningslösande massage 3		

Information: Följ avsnitt I "Råd om elektrodplacering".

⚠ VARNING!

Elektroden får inte användas på bröstorgans främre vägg, vilket innebär att massage av den vänstra och stora högra bröstmuskeln inte är tillåtet.

Det är viktigt att elektroderna placeras på lämpligt sätt för att stimuleringsbehandlingen ska ha god effekt.

Vi rekommenderar att du diskuterar de optimala elektrodplaceringarna på det område som du tänker behandla med din läkare.

Den lilla figuren på displayen fungerar som extra hjälp vid placeringen av elektroderna.

Följande anvisningar gäller vid val av elektrodplacering:

Avstånd mellan elektroderna

Ju större elektrodavstånd som väljs desto större blir den stimulerade vävnadsvolymen. Detta gäller för vävnadsvolymens yta och djup. Samtidigt avtar dock stimuleringsstyrkan i vävnaden med ett större elektrodavstånd. Detta innebär att om elektroderna placeras längre ifrån varandra kommer en större volym att stimuleras, men stimuleringen blir svagare. För att öka stimuleringen måste då impulsstyrkan höjas.

Följande gäller som riktlinje för val av elektrodavstånd:

- lämpligast avstånd: ca 5–15 cm
- under 5 cm blir primärt ytliga strukturer kraftigt stimulerade
- över 15 cm blir stora och djupa strukturer mycket svagt stimulerade.

Elektrodplacering utifrån musklernas fiberriktning

Valet av strömflödesriktning ska anpassas i enlighet med riktningen på muskelfibrerna i det avsedda muskelskiktet. Om man ska nå ytliga muskler ska elektroderna placeras parallellt med fiberriktningen (A–B/C–D). Om man ska nå djupa vävnadsskikt ska elektroderna placeras tvärs emot fiberriktningen. Det senare kan exempelvis uppnås genom korsvis (= tvärsälld) elektrodplacering, exempelvis A–D/B–C.



Vid smärtbehandling (TENS) med den digitala EMS/TENS-apparaten, som har två separat reglerbara kanaler och två självhäftande elektroder per kanal, bör man antingen placera elektroderna till en kanal så att smärtpunkten ligger mellan elektroderna, eller så placerar man en elektrod direkt på smärtpunkten och de andra minst 2–3 cm bort.

Elektroden till den andra kanalen kan användas för samtidigt behandling av ytterligare smärtpunkter. De kan dock även användas tillsammans med elektroderna till den första kanalen för att ringa in det smärtande området (motstående). Här är återigen en korsvis placering praktisk.



Tips om massagefunktionen: använd alltid alla fyra elektroder för en optimal behandling.



För att förlänga elektrodernas hållbarhet bör man använda dem på ren hud som är så fri från fett och hår som möjligt. Vid behov ska huden rengöras med vatten före användning och hår bör avlägsnas.



Om en elektrod skulle lossna under pågående användning sjunker impulsstyrkan för båda kanalerna till den lägsta nivån. Fäst elektroderna igen och ställ in önskad impulsstyrka en gång till.

10. INSTÄLLNINGSBARA PROGRAM

(gäller för TENS 13–15, EMS 33–35)

Programmen TENS 13–15 och EMS 33–35 går att ställa in individuellt utifrån dina behov.

Programmet TENS 13

Programmet TENS 13 är ett program som du dessutom kan anpassa enligt egna önskemål. För det här programmet kan du välja mellan impulsfrekvenser på mellan 1 och 150 Hz och impulsbredder på mellan 80 och 250 μ s.

1. Fäst elektroderna på önskat ställe (se placeringsförslagen i avsnitt "Anvisningar om placering av elektroderna") och anslut dem till produkten.
2. Välj programmet TENS 13 enligt beskrivningen i avsnitt "Påbörja användningen" (steg 3–5).
3. Välj önskad impulsfrekvens med inställningsknapparna **▲/▼** och bekräfta genom att trycka på **ENTER**.
4. Välj önskad impulsbredd med inställningsknapparna **▲/▼** och bekräfta genom att trycka på **ENTER**.
5. Välj önskad behandlingstid med inställningsknapparna **▲/▼** och bekräfta genom att trycka på **ENTER**.
6. Välj önskad impulsstyrka för **Ch1** och **Ch2** med vänster och höger **▲/▼**-inställningsknapp.

Programmet TENS 14

Programmet TENS 14 är ett **Burst**-program som du dessutom kan anpassa enligt egna önskemål. Dessa båda program kör olika impulsföljder. Burst-programmen är lämpliga för alla användningsställen som ska behandlas med växlande signalmönster (för en så liten tillväxning som möjligt). I det här programmet kan du ställa in impulsbredden på mellan 80 och 250 μ s.

1. Fäst elektroderna på önskat ställe ("Råd om elektrodplacering") och anslut dem till produkten.
2. Välj programmet TENS 14 enligt beskrivningen i avsnitt "Påbörja användningen" (steg 3–5).
3. Välj önskad impulsbredd med inställningsknapparna **▲/▼** och bekräfta genom att trycka på **ENTER**.

4. Välj önskad behandlingstid med inställningsknapparna **▲/▼** och bekräfta genom att trycka på **ENTER**.

5. Välj önskad impulsstyrka för **Ch1** och **Ch2** med vänster och höger **▲/▼**-inställningsknapp.

Programmet TENS 15

Programmet TENS 15 är ett program som du dessutom kan anpassa enligt egna önskemål. I det här programmet kan du ställa in impulsfrekvensen på mellan 1 och 150 Hz. Impulsbredden ändras automatiskt under stimuleringen.

1. Fäst elektroderna på önskat ställe ("Råd om elektrodplacering") och anslut dem till produkten.
2. Välj programmet TENS 15 enligt beskrivningen i avsnitt "Påbörja användningen" (steg 3–5).
3. Välj önskad impulsfrekvens med inställningsknapparna **▲/▼** och bekräfta genom att trycka på **ENTER**.
4. Välj önskad behandlingstid med inställningsknapparna **▲/▼** och bekräfta genom att trycka på **ENTER**.
5. Välj önskad impulsstyrka för **Ch1** och **Ch2** med vänster och höger **▲/▼**-inställningsknapp.

Programmet EMS 33

Programmet EMS 33 är ett program som du dessutom kan anpassa enligt egna önskemål. För det här programmet kan du välja mellan impulsfrekvenser på mellan 1 och 150 Hz och impulsbredder på mellan 80 och 320 μ s.

1. Fäst elektroderna på önskat ställe ("Råd om elektrodplacering") och anslut dem till produkten.
2. Välj programmet EMS 33 enligt beskrivningen i avsnitt "Påbörja användningen" (steg 3–5).
3. Välj önskad impulsfrekvens med inställningsknapparna **▲/▼** och bekräfta genom att trycka på **ENTER**.
4. Välj önskad impulsbredd med inställningsknapparna **▲/▼** och bekräfta genom att trycka på **ENTER**.
5. Välj önskad behandlingstid med inställningsknapparna **▲/▼** och bekräfta genom att trycka på **ENTER**.
6. Välj önskad impulsstyrka för **Ch1** och **Ch2** med vänster och höger **▲/▼**-inställningsknapp.

Programmet EMS 34

Programmet EMS 34 är ett program som du dessutom kan anpassa enligt egna önskemål. För det här programmet kan du välja mellan impulsfrekvenser på mellan 1 och 150 Hz och impulsbredder på mellan 80 och 450 µs. I det här programmet kan du dessutom ställa in gångtiden och paustiden på mellan 1 och 30 sekunder.

1. Fäst elektroderna på önskat ställe ("Råd om elektrodplacering") och anslut dem till produkten.
2. Välj programmet EMS 34 enligt beskrivningen i avsnitt "Påbörja användningen" (steg 3–5).
3. Välj önskad gångtid ("on time") med inställningsknapparna **▲▼** och bekräfta genom att trycka på **ENTER**.
4. Välj önskad paustid ("off time") med inställningsknapparna **▲▼** och bekräfta genom att trycka på **ENTER**.
5. Välj önskad impulsfrekvens med inställningsknapparna **▲▼** och bekräfta genom att trycka på **ENTER**.
6. Välj önskad impulsbredd med inställningsknapparna **▲▼** och bekräfta genom att trycka på **ENTER**.
7. Välj önskad behandlingstid med inställningsknapparna **▲▼** och bekräfta genom att trycka på **ENTER**.
8. Välj önskad impulsstyrka för **Ch1** och **Ch2** med vänster och höger **▲▼**-inställningsknapp.

Programmet EMS 35

Programmet EMS 35 är ett Burst-program som du dessutom kan anpassa enligt egna önskemål. Dessa båda program kör olika impulsföljder. Burst-programmen är lämpliga för alla användningsställen som ska behandlas med växlande signalmönster (för en så liten tillvänjning som möjligt). För det här programmet kan du välja mellan impulsfrekvenser på mellan 1 och 150 Hz och impulsbredder på mellan 80 och 450 µs. I det här programmet kan du dessutom ställa in gångtiden och paustiden på mellan 1 och 30 sekunder.

1. Fäst elektroderna på önskat ställe ("Råd om elektrodplacering") och anslut dem till produkten.
2. Välj programmet EMS 35 enligt beskrivningen i avsnitt "Påbörja användningen" (steg 3–5).
3. Välj önskad gångtid ("on time") med inställningsknapparna **▲▼** och bekräfta genom att trycka på **ENTER**.

4. Välj önskad paustid ("off time") med inställningsknapparna **▲▼** och bekräfta genom att trycka på **ENTER**.
5. Välj önskad impulsfrekvens med inställningsknapparna **▲▼** och bekräfta genom att trycka på **ENTER**.
6. Välj önskad impulsbredd med inställningsknapparna **▲▼** och bekräfta genom att trycka på **ENTER**.
7. Välj önskad behandlingstid med inställningsknapparna **▲▼** och bekräfta genom att trycka på **ENTER**.
8. Välj önskad impulsstyrka för **Ch1** och **Ch2** med vänster och höger **▲▼**-inställningsknapp.

11. FAVORITPROGRAM

Med favoritprogrammet kan du ställa in en favorit bland de 70 befintliga TENS/EMS/massage-programmen.

På så vis kan du enklare och snabbare få tillgång till ditt favoritprogram.

Har du ställt in ett favoritprogram öppnas och startas detta automatiskt vid start av produkten. På så vis kan du komma igång direkt med stimuleringen i ditt favoritprogram. Du kan välja favoritprogram baserat på dina personliga erfarenheter eller efter att ha rådfrågat din läkare.

Ställa in favoritprogram

1. Välj önskat program bland de 70 befintliga programmen och gör motsvarande inställningar enligt beskrivningen i avsnitt "Börja använda produkten".
2. För att göra valt program till ett favoritprogram, tryck på och håll ner knappen **Ch2** **▼** i 5 sekunder.
3. När favoritprogrammet har sparats hörs en lång ljudsignal. Den visar att du befinner dig i favoritprogrammet. När du startar produkten igen öppnas ditt favoritprogram direkt.



Nu kan du inte byta program längre. För att åter få åtkomst till de andra programmen, måste du ta bort ditt favoritprogram (se följande avsnitt).

Radera favoritprogram

För att radera favoritprogrammet och åter få åtkomst till de andra programmen, tryck på och håll ner knappen **Ch2** **▼** i cirka 5 sekunder. Impulsstyrkan för **Ch1** och **Ch2** måste i samband med detta vara inställd till 00. Raderingen av favoritprogrammet bekräftas med en lång ljudsignal.

12. BEHANDLINGSMINNE

EM 59 Heat registrerar behandlingstiden. Gå till behandlingsminnet genom att starta produkten med knappen PÅ/AV  och sedan hålla ned knappen **Ch2**  i 5 sekunder. Aktuell behandlingstid visas på displayen. De två översta siffrorna anger antalet minuter, och under dessa visas timmarna. Om du vill nollställa behandlingstiden håller du ned knappen **Ch2**  i 5 sekunder. Återgå till programvalet genom att trycka på menyknappen, eller stäng av enheten. Tänk på följande: Behandlingsminnet kan inte visas när doktorsfunktionen är aktiverad.

13. STRÖMPARAMETRAR

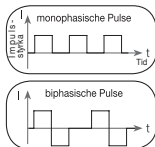
Elektriska stimuleringsprodukter arbetar med följande ströminställningar, som har olika effekt på stimuleringen beroende på inställning:

13.1 Impulsform

Dessa beskriver tidsfunktionen hos den stimulerande strömmen.

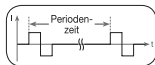
Här skiljer man mellan monofasiska och bifasiska pulsströmmar. Vid monofasiska pulsströmmar flyter strömmen i en riktning och vid bifasiska pulser växlar den stimulerande strömmen riktning.

För digital EMS/TENS-stimulering används enbart bifasiska pulsströmmar, eftersom de avlastar musklerna och ger en lägre muskelutmattnings samt säkrare användning.



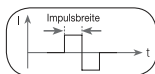
13.2 Impulsfrekvens

Frekvensen anger antalet enskilda impulser per sekund, och anges i Hz (Hertz). Den kan beräknas genom att man beräknar det inverterade värdet för periodtiden. De olika frekvenserna avgör vilka muskelfibertyper som främst reagerar. Fibrer som reagerar långsamt reagerar mer på låga impulsfrekvenser upp till 15 Hz, medan snabbt reagerande fibrer svarar först från och med ca 35 Hz och uppåt. Impulser på ca 45–70 Hz leder till en varaktig sammandragning av musklerna, och en snabbare muskelutmattnings. Högre impulsfrekvenser används därför i större utsträckning för träning av explosiv och maximal styrka.



13.3 Impulsbredd

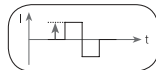
Impulsbredden anger varaktigheten för en enskild impuls i mikrosekunder. Impulsbredden avgör bland annat hur



djupt strömmen tränger in. Den allmänna principen är: Större muskelmassa kräver större impulsbredd.

13.4 Impulsstyrka

Inställningen av impulsstyrkans nivå avgörs individuellt efter den subjektiva känslan hos varje enskild användare. Den beror på ett flertal faktorer, som användningsställe, hudcirkulation, hudens tjocklek samt hur bra kontakt elektroderna har. Den faktiska inställningen ska visserligen vara effektiv men får dock aldrig framkalla obehagliga känslor, exempelvis smärtor på användningsstället. En lätt kittlande känsla tyder på att stimuleringsenergin är tillräcklig, men alla inställningar som leder till smärta måste undvikas. Vid längre tids användning kan en efterjustering krävas. Detta beror på att kroppen med tiden anpassar sig till stimuleringen.



13.5 Cykelstyrd impulsparametervariation

I många fall behöver man använda flera impulsparametrar för att täcka in hela vävnadsstrukturen på användningsstället. Vid digital EMS/TENS-behandling uppnås detta genom att de tillgängliga programmen automatiskt genomför en cyklisk ändring av impulsparametrarna. Härigenom förebyggs även utmattnings av enskilda muskelgrupper på användningsstället. Den digitala EMS/TENS-apparaten har praktiska förinställningar av strömparametrarna. Under användningen kan du alltid ändra impulsstyrkan. I sex program kan du dessutom göra olika personliga inställningar för stimuleringen.

14. RENGÖRING OCH FÖRVARING

Självhäftande elektroder

- För att de självhäftande elektroderna ska fästa så länge som möjligt bör du rengöra dem försiktigt med en fuktig luddfri trasa, eller också rengör du elektrodernas undersida genom att skölja dem i rinnande ljummet vatten och torka av dem med en luddfri trasa.



Innan du sköljer elektroderna i vatten ska du dra ut anslutningskabeln ur produkten.

- Fäst elektroderna på geldynornas folie igen efter användning.

Rengöra produkten

- Rengör produkten efter användning med en mjuk, lätt fuktad trasa. Vid kraftig nedsmutsning kan du även fukta trasan med en svag tvällösning.

- Använd aldrig kemiska rengöringsmedel eller skurmedel.



Se till att inte vatten tränger i produkten.

Använda produkten igen

Produkten lämpar sig för förnyad användning efter lämpliga förberedelser. Förberedelserna omfattar utbyte av behandlingselektroder samt rengöring av produktens yta med en duk som fuktats i en svag tvällösning.

Förvaring

- Böj inte anslutningskablar eller elektroder kraftigt.
- Koppla bort anslutningsledningarna från elektroder.
- Fäst elektroder på geldynornas bärfolie igen efter användning.
- Förvara produkten på en sval, väl ventilerad plats.
- Placera inga tunga föremål på produkten.
- För att batteriet ska hålla så länge som möjligt bör det laddas helt minst en gång i halvåret.

15. AVFALLSHANTERING

Förbrukade, helt urladdade batterier ska kasseras separat i speciellt märkta insamlingsbehållare eller lämnas tillbaka till affären enligt de regler som gäller där du är bosatt. Produkter med uppladdningsbara batterier ska enligt lag kasseras på särskilt vis.

Information: Följande teckenkombinationer förekommer på batterier som innehåller skadliga ämnen: Pb = batteriet innehåller bly, Cd = batteriet innehåller kadmium, Hg = batteriet innehåller kvicksilver.



När produkten har tjänat ut får den av hänsyn till miljön inte slängas bland det vanliga hushållsavfallet. Lämna den i stället till en återvinningscentral. Produkter ska kasseras i enlighet med EG-direktivet om avfall som utgörs av eller innehåller elektriska eller elektroniska produkter – WEEE. Om du har frågor som rör avfallshantering vänder du dig till ansvariga kommunala myndigheter.



16. PROBLEM OCH LÖSNINGAR

Produkten startar inte när jag trycker på PÅ/AV-knappen . Vad ska jag göra?

- (1) Kontrollera att batteriet är helt laddat.
- (2) Ladda batteriet vid behov.

- (3) Kontakta kundtjänst.

Elektroder lossnar från huden. Vad ska jag göra?

- (1) Rengör geldynorna med en fuktad, luddfri trasa. Om elektroder fortfarande inte fäster måste de bytas ut.
- (2) Rengör huden före varje användningstillfälle. Använd inte hudkräm eller olja före behandlingen. Rakning kan öka elektrodernas hållbarhet.

Jag känner ingen stimulering. Vad ska jag göra?

- (1) Avbryt programmet genom att trycka på PÅ/AV-knappen . Kontrollera att anslutningsledningarna är korrekta anslutna till elektroder. Kontrollera att elektroder har fast kontakt med behandlingsområdet.
- (2) Kontrollera att anslutningsledningens kontakt är ordentligt kopplad till produkten.
- (3) Tryck på PÅ/AV-knappen  för att starta programmet igen.
- (4) Kontrollera elektrodernas placering och se till att de självhäftande elektroder inte överlappar varandra.
- (5) Öka impulsstyrkan stegvis.
- (6) Batteriet är tomt. Ladda det.

Batterisymbolen visas. Vad ska jag göra?

Ladda produkten genom att följa anvisningarna i kapitel "Börja använda".

Elektroder känns obehagliga när jag använder dem. Vad ska jag göra?

- (1) Elektroder är felaktigt placerade. Kontrollera placeringen och flytta dem till ett annat ställe vid behov.
- (2) Geldynorna är nötta. Eftersom de inte längre ger en jämn, heltäckande fördelning av strömmen kan de orsaka hudirritationer. Byt ut dem.

Huden på behandlingsområdet blir röd. Vad ska jag göra?

Avbryt omedelbart behandlingen och vänta tills huden har normaliserats. En snabbt avtagande hudrodnad under elektroder är inte skadligt och beror på att genombildningen ökar lokalt.

Om hudirritationen kvarstår och om det skulle uppstå klåda eller inflammation bör du rådgöra med din läkare angående fortsatt användning. Eventuellt är orsaken en allergi mot den självhäftande ytan.

Produkten blir för varm. Vad ska jag göra?

Byt till den lägre värmenivån eller stäng av värmefunktionen helt.

17. RESERV- OCH UTBYTESDELAR

Du kan skaffa följande reservdelar direkt från kundtjänst:

Beteckning	Artikel- resp. beställningsnummer
8 geldynor (45 × 45 mm)	Art. 646.55

18. TEKNISKA SPECIFIKATIONER

Typ	EM 59
Kurvform utgång	bifasiska rektolinjära impulser
Pulsens varaktighet	50–450 µs
Pulsfrekvens	1–150 Hz
Utgångsspänning	max. 100 Vpp (vid 500 ohm)
Utgångsström	max. 200 mA _{pp} (vid 500 ohm)
Spänningsförsörjning	Återuppladdningsbart litiumjonbatteri, 2 000 mAh, 3,7 V
Behandlingstid	inställbar från 5 till 100 minuter
Styrka	inställbar från 0 till 50
Driftförhållanden	5–40 °C vid en relativ luftfuktighet på 15–90 %
Förvaringsförhållanden	0–40 °C vid en relativ luftfuktighet på 0–90 %
Mått	ca 139 × 65 × 26 mm (inkl. bältesklämma)
Vikt	ca 125 g (inkl. bältesklämma)
Höjdgräns för användning	3 000 m
Maximalt tillåtet atmosfäriskt tryck	700–1 060 hPa

Serienumret finns tryckt på produkten.

Information: Om produkten används på annat sätt än enligt specifikationerna kan felfri funktion inte längre garanteras!

Vi förbehåller oss rätten att göra tekniska ändringar i syfte att förbättra och vidareutveckla produkten.

Produkten uppfyller de europeiska standarderna EN 60601-1-2 (grupp 1, klass B, överensstämmer med IEC 61000-4-2, IEC 61000-4-3, IEC 61000-4-8 och IEC 61000-4-39) och särskilda försiktighetsåtgärder gäller beträffande den

elektromagnetiska kompatibiliteten. Tänk på att bärbar och mobil högfrekvent kommunikationsutrustning kan påverka produkten.

Mer detaljerad information kan beställas från den angivna kundtjänstadressen. Informationen finns också att läsa i slutet av bruksanvisningen.

Produkten uppfyller kraven i EU-direktivet för medicintekniska produkter 93/42/EEC, medicinproduktlagen.

19. INFORMATION OM ELEKTROMAGNETISK KOMPATIBILITET

⚠ VARNING

- Produkten kan användas i alla miljöer som anges i bruksanvisningen, däribland i hemmiljö.
- Produkten kan endast i begränsad omfattning användas i närheten av elektromagnetiska störningar. Det kan t.ex. innebära att felmeddelanden visas eller att displayen/produkten slutar fungera.
- Undvik att använda den här produkten i omedelbar närhet av andra produkter eller med andra produkter staplade på varandra eftersom det kan leda till felaktig drift. Om det ändå är nödvändigt att använda produkten på det ovan beskrivna sättet ska den här produkten och de andra produkterna hållas under uppsikt för att säkerställa att de fungerar som de ska.
- Användningen av andra tillbehör än de som tillverkaren av den här produkten har angett eller tillhandahållit kan leda till förhöjd elektromagnetisk strålning eller minskad elektromagnetisk immunitet hos produkten, vilket kan innebära att den inte fungerar korrekt.
- Håll bärbara RF-kommunikationsapparater (inklusive kringutrustning som antennkablar och externa antenner) på minst 30 cm avstånd från alla produkt delar, inklusive alla medföljande kablar. Om dessa anvisningar inte följs kan det leda till att produktens prestanda minskar.

20. GARANTI/SERVICE

Mer information om garantin och garantivillkoren hittar du i den medföljande garantifoldern.



UK Importer: Beurer UK Ltd., Suite 16, Stonecross Place, Stonecross Lane North, WA3 2SH Lowton,
United Kingdom



Beurer GmbH • Söflinger Str. 218 • 89077 Ulm, Germany • www.beurer.com
www.beurer-healthguide.com • www.beurer-gesundheitsratgeber.com

