

sports

TENS 2



INSTRUKCJA OBSŁUGI

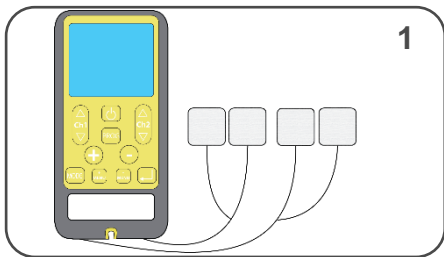
PRZECZYTAJ UWAŻNIE

PRZED SKORZYSTANIEM Z URZĄDZENIA



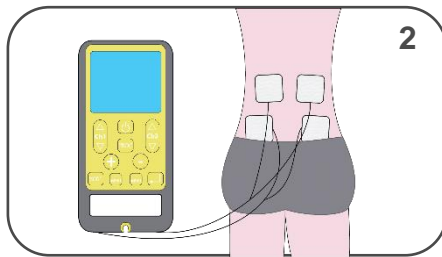
TensCare™

SKRÓCONA INSTRUKCJA OBSŁUGI



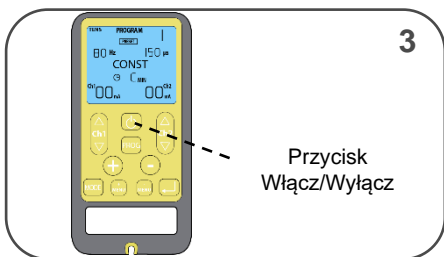
1

Podłącz elektrody do urządzenia



2

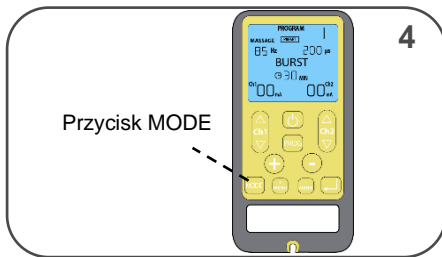
Umieść elektrody na obszarze poddawany
zabiegowi



3

Przycisk
Włącz/Wyłącz

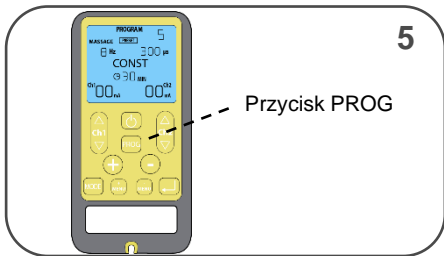
Naciśnij i przytrzymaj przycisk zasilania,
aby włączyć lub wyłączyć urządzenie



4

Przycisk MODE

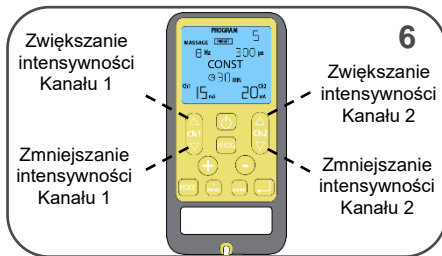
Wybierz tryb stymulacji, naciskając przycisk
MODE



5

Przycisk PROG

Wybierz program, naciskając przycisk
PROG



6

Zwiększenie
intensywności
Kanału 1

Zmniejszenie
intensywności
Kanału 1

Zwiększenie
intensywności
Kanału 2

Zmniejszenie
intensywności
Kanału 2

Reguluj intensywność dla każdego kanału
za pomocą przycisków ze strzałkami
góra i dół.

Szanowny Kliencie,

Dziękujemy za wybranie **Sports TENS 2**. Marka *TensCare* oznacza wysokiej jakości, dokładnie przebadane produkty do zastosowań w zakresie delikatnej elektroterapii, wzmocnienia mięśni, leczenia nietrzymania moczu i łagodzenia bólu podczas porodu.

Prosimy o przeczytanie dokładnie poniższej instrukcji oraz o przechowywanie jej w łatwo dostępnym miejscu, by jej treść można było sprawdzić.

Z poważaniem

Twój zespół *TensCare*














TREŚĆ

1.	WPROWADZENIE	6
2.	PRZEZNACZENIE	6
3.	PRZECIWWSKAZANIA, OSTRZEŻENIA I ŚRODKI OSTROŻNOŚCI	6
4.	INFORMACJE O USTAWIENIACH PROGRAMU	9
5.	PROGRAMY TENS.....	11
5.1.	USTAWIENIA PROGRAMÓW TENS	11
5.2.	PROGRAMY FABRYCZNE	11
5.3.	PROGRAMY MANUALNE	11
5.4.	STOSOWANIE PROGRAMÓW	11
6.	PROGRAMY EMS	12
6.1.	USTAWIENIA PROGRAMÓW EMS	12
6.2.	PROGRAMY FABRYCZNE	13
6.3.	PROGRAMY MANUALNE	14
6.4.	STOSOWANIE PROGRAMÓW	14
7.	PROGRAMY MASAŻU	15
7.1.	USTAWIENIA PROGRAMÓW MASAŻU	15
7.2.	KORZYSTANIE Z PROGRAMÓW MASAŻU	17
8.	PROGRAMY MANUALNE.....	17
9.	STOSOWANIE ELEKTROD.....	18
9.1.	UŁOŻENIE ELEKTROD W ZABIEGACH TENS	18
9.2.	UŁOŻENIE ELEKTROD W ZABIEGACH EMS	19
9.3.	UŁOŻENIA ELEKTROD DLA PROGRAMÓW MASAŻU	23
9.4.	PORADY DOTYCZĄCE ELEKTROD	23
10.	ZAWARTOŚĆ	24
11.	INFORMACJE O URZĄDZENIU.....	25
11.1.	STEROWANIE I WYŚWIETLACZ.....	25
11.2.	INSTRUKCJA OBSŁUGI	26
12.	PODŁĄCZANIE I UŻYWANIE SPORTS TENS 2.....	28

12.1.	ŁADOWANIE AKUMULATORA	28
12.2.	PODŁĄCZANIE PRZEWODÓW	30
12.3.	PRZYGOTOWANIE DO ZABIEGU	30
12.4.	PRZEPROWADZENIE ZABIEGU	30
12.5.	PO SESJI ZABIEGOWEJ	31
13.	CZYSZCZENIE I PRZECHOWYWANIE	31
14.	ZGODNOŚĆ ELEKTRO-MAGNETYCZNA (EMC)	31
15.	POSTĘPOWANIE ZE ZUŻYTYM SPRZĘTEM ELEKTRYCZNYM	31
16.	AKCESORIA	32
17.	GWARANCJA	32
18.	ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW	34
19.	SPECYFIKACJA TECHNICZNA	35

UŻYTE SYMBOLE

	Oznacza, że urządzenie elektryczne posiada części izolowane typu BF. Zapewnia stopień ochrony przed porażeniem prądowym i posiada kontakt przewodzący z użytkownikiem końcowym.
	Ten symbol na urządzeniu oznacza "Zapoznaj się z instrukcją obsługi".
	Ograniczenie temperatury: wskazuje skrajne wartości temperatury, na które można bezpiecznie wystawić urządzenie medyczne.
LOT	Numer partii: wskazuje kod partii, aby można było zidentyfikować partię produktu.
	Ograniczenie wilgotności: wskazuje skrajne wartości wilgotności, na którą można bezpiecznie wystawić urządzenie medyczne.
SN	Numer seryjny: wskazuje numer seryjny producenta, dzięki czemu można zidentyfikować określone urządzenie medyczne.
	Symbol recyklingu dotyczy urządzeń, które nie powinny być wyrzucane do zwykłych śmieci komunalnych. Wymagają prawidłowego pozbywania się w celu ochrony środowiska naturalnego. Postępuj zgodnie z lokalnymi przepisami dotyczącymi gospodarki odpadami lub skontaktuj się z firmą zbierającą odpady lub ze sprzedawcą.

	Numer katalogowy: wskazuje numer katalogowy, który identyfikuje produkt u producenta.
	Ciśnienie atmosferyczne: wskazuje skrajne wartości ciśnienia atmosferycznego, na które można bezpiecznie wystawić urządzenie medyczne.
	Oznaczenie producenta
	Data produkcji: wskazuje datę wyprodukowania wyrobu medycznego. Jest on zawarty w numerze seryjnym znajdującym się na urządzeniu (zwykle z tyłu urządzenia) jako "E/rok/numer" (RR/123456) lub "E/miesiąc/rok/numer" (MM/RR/123456).
	Znak CE
	Wyrób medyczny
	To urządzenie medyczne jest wskazane do użytku domowego.
	Oznaczenie importera
	<p>Stopień ochrony przed wodą. To urządzenie nie jest wodoodporne.</p> <p>Pierwsza cyfra 2: ochrona przed dostępem palców do części niebezpiecznych oraz ochrona przed obcymi ciałami stałymi o średnicy 12,5 mm i większej.</p> <p>Druga cyfra 2: ochrona przed padającymi kroplami wody przy wychyleniu obudowy o dowolny kąt do 15° od pionu w każdą stronę.</p>
	Informacja - dotyczy tych zapisów instrukcji, które służą do udzielania wyjaśnień lub zaleceń.
	Ostrzeżenie – dotyczy tych zapisów instrukcji, które przy niewłaściwym stosowaniu mogą zakończyć się poważnym urazem lub śmiercią.
	Uwaga – dotyczy tych zapisów instrukcji, które przy niewłaściwym stosowaniu mogą doprowadzić do małego lub średniego urazu, albo do uszkodzenia urządzenia lub innego przedmiotu.
	Przeciwwskazania – występują, gdy korzystanie z urządzenia jest niewskazane, mimo płynących z tego korzyści, ze względu na ryzyko doznania poważnych obrażeń lub śmierci.

1. WPROWADZENIE

Opis urządzenia i zasady projektowania



Sports TENS 2 w jednym urządzeniu łączy w sobie możliwości terapeutyczne urządzenia TENS, urządzenia EMS lub NMES oraz relaksującego stymulatora do masażu.

Wysyła niewielką i delikatną stymulację (podobną do naturalnych impulsów nerwowych) do poddawanych terapii mięśni za pomocą dwóch lub czterech samoprzylepnych elektrod, aby pomóc ujędrnić i wzmocnić ciało.

Rehabilitacja: facylitacja nerwowo-mięśniowa, reedukacja mięśni, trening mięśni, zapobieganie/spowolnienie atrofii/hipotrofii. Wykazano, że EMS poprawia przepływ krwi i krążenie.

Trening sportowy: poprawa siły, wydajności, rozgrzania, szybkości, mocy, oporu, wytrzymałości i regeneracji mięśni.

Rozluźnienie mięśni: rozluźnienie napięcia mięśniowego, poprawa objawów zmęczenia mięśni oraz zmniejszenie zmęczenia i napięcia mięśni.

2. PRZEZNACZENIE

Sport TENS 2 to urządzenie medyczne przeznaczone do stosowania w domowym środowisku opieki zdrowotnej w celu poprawy napięcia mięśniowego i masy mięśniowej, a także celem ulżenia objawom i kontroli ostrego lub przewlekłego bólu miejscowego mięśni. Nadaje się do użytku przez wszystkich, którzy potrafią obsłużyć urządzenie i zrozumieć instrukcje.

Nie używaj urządzenia do celów innych niż zamierzone.



Ostrzeżenie: Nie nadaje się do stosowania u dzieci bez nadzoru lekarza.

3. PRZECIWWSKAZANIA, OSTRZEŻENIA I ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

PRZECIWWSKAZANIA:



NIE WOLNO używać urządzenia jeśli użytkownik posiada rozrusznik serca (lub ma problemy z rytmem serca) lub z jakimikolwiek urządzeniami elektronicznymi. Używanie tego aparatu z urządzeniami elektronicznymi może spowodować błędne działanie urządzenia. Stymulacja w bezpośredniej bliskości wszczepionego urządzenia może mieć wpływ na niektóre modele.

NIE używać urządzenia podczas ciąży. Nie wiadomo, jaki wpływ na rozwój płodu może mieć TENS i EMS.

OSTRZEŻENIA:



Nie stosować podczas prowadzenia pojazdów, obsługiwanie maszyn lub podobnych czynności wymagających kontroli mięśni. Luźne podkładki elektrod, uszkodzone przewody lub nagłe zmiany w kontakcie mogą powodować krótkie mimowolne ruchy mięśni.

Nie stosować do maskowania lub łagodzenia niezdiagnozowanego bólu. Może to opóźnić rozpoznanie postępującego stanu.

Nie stosować w przypadku występowania w leczonym obszarze: czynnej lub podejrzewaney choroby nowotworowej lub niezdiagnozowanego bólu o podłożu nowotworowym. *Należy unikać stymulacji bezpośrednio na obszarze, na którym stwierdzono lub podejrzewa się występowanie nowotworu, ponieważ może to stymulować*

wzrost i rozprzestrzenianie się komórek nowotworowych.

Nie stosować jednocześnie ze szpitalnym sprzętem diagnostycznym/terapeutycznym wysokiej częstotliwości. Może to spowodować oparzenia w miejscu umieszczenia elektrod i możliwe uszkodzenie urządzenia.

Nie należy używać elektrod z przodu szyi. Stymulacja z przodu szyi może wpływać na częstość akcji serca lub powodować skurcz gardła.

Nie należy używać elektrod na klatce piersiowej. Bardzo silna stymulacja w klatce piersiowej może powodować dodatkowe bicie serca i / lub zaburzenia rytmu serca, które mogą być śmiertelne.

Nie stosować urządzenia w bliskiej odległości (np. 1 m) od fal krótkich lub mikrofalowych, ponieważ może to spowodować niestabilność mocy wyjściowej stymulatora.

NIE stosować w pobliżu klatki piersiowej, ponieważ wprowadzenie prądu elektrycznego może zwiększyć ryzyko wystąpienia migotania komór serca.

Stymulacja nie powinna być stosowana w poprzek lub przez głowę, bezpośrednio na oczach, na ustach, z przodu szyi (zwłaszcza na zatoce szyjnej) lub na górnej części pleców lub na wysokości serca.



ŚRODKI OSTROŻNOŚCI:

Należy zachować ostrożność u osób z zaburzeniami krzepnięcia, ponieważ stymulacja może zwiększyć napływ krwi do stymulowanego obszaru.

Należy zachować ostrożność w przypadku podejrzenia lub rozpoznania u użytkownika epilepsji, ponieważ stymulacja elektryczna może wpływać na próg padaczkowy.

Należy zachować ostrożność podczas używania urządzenia w tym samym czasie, gdy jest ono podłączone do sprzętu monitorującego z elektrodami noszonymi na ciele. Może to zakłócać monitorowane sygnały.

Należy zachować ostrożność jeśli użytkownik poddał się niedawno zabiegowi chirurgicznemu. Stymulacja może zakłócić proces gojenia.

Uwaga: nie należy zezwalać na stosowanie produktu przez dzieci, które nie są w stanie zrozumieć instrukcji, ani przez osoby z zaburzeniami funkcji poznawczych, np. z chorobą Alzheimera lub z demencją.

Uwaga: Przechowywać z dala od dzieci poniżej 5 roku życia, zwierząt domowych i szkodników. *Długie przewody łożwiane i ładujące stanowią ryzyko uduszenia u niemowląt.*

Należy zachować ostrożność podczas korzystania z *Sports TENS* przy wysokich ustawieniach intensywności. *Sports TENS* ma żółtą diodę LED na gnieździe wyjściowym, co oznacza, że moc wyjściowa przekroczy 10 mA (R.M.S) lub 10 V (R.M.S) uśrednione w dowolnym okresie 1 sekundy. Długotrwałe stosowanie w wysokich ustawieniach może spowodować uszkodzenie mięśni lub stan zapalny tkanek.

Uwaga: Produkt nie jest przeznaczony do użytku w środowisku bogatym w tlen.

Uwaga: Produkt nie jest przeznaczony do stosowania w połączeniu ze środkami łatwopalnymi np. znieczulającymi.

Uwaga: zamierzonym użytkownikiem urządzenia jest pacjent.

Uwaga: nie należy serwisować ani konserwować urządzenia, gdy jest ono używane przez pacjenta.

Uwaga: Konserwacja i wszystkie naprawy powinny być wykonywane wyłącznie przez autoryzowany serwis. Producent nie ponosi odpowiedzialności za wyniki konserwacji lub napraw dokonanych przez osoby nieupoważnione.

W razie potrzeby dostarczymy schematy obwodów, listy części zamiennych lub inne informacje, które pomogą autoryzowanemu personelowi serwisowemu w naprawie urządzenia.

NIE UMIESZCZAJ ELEKTROD:

- na skórze, która nie ma normalnego czucia. *Jeśli skóra jest niewrażliwa, może zostać użyta zbyt duża siła, co może spowodować stan zapalny skóry,*
- na uszkodzonej skórze. *Nalepione elektrody z mogą sprzyjać infekcji,*
- na przedniej części szyi. *Może to spowodować zamknięcie dróg oddechowych, a w konsekwencji problemy z oddychaniem. Może też spowodować to nagły spadek ciśnienia krwi (reakcja wazowagalna),*
- nad oczami. *Może to wpływać na wzrok lub powodować bóle głowy,*
- w poprzek przedniej części głowy. *Nie jest znany wpływ na pacjentów, którzy przebyli udar lub mieli napady drgawek. Może wpływać na poczucie równowagi. Wpływ stymulacji na mózg jest nieznanym.*

ELEKTRODY - ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

Uwaga: nie należy ignorować jakiegokolwiek reakcji alergicznej na elektrody: *jeśli wystąpi podrażnienie skóry, należy zaprzestać stosowania aparatu, ponieważ ten typ elektrod może nie być odpowiedni dla użytkownika.* Dostępne są alternatywne elektrody wykonane specjalnie dla skóry wrażliwej (patrz model E-696-SS).

Uwaga: nie należy używać tego urządzenia z przewodami lub elektrodami innymi niż te zalecane przez producenta. *Działanie urządzenia może odbiegać wtedy od parametrów określonych w instrukcji. Elektrody o mniejszej powierzchni mogą powodować podrażnienie tkanek.*

Uwaga: Nie należy używać ustawień wysokiej intensywności, jeśli elektrody są mniejsze niż 50 x 50 mm.



Informacja: Dostarczone elektrody nie mają mierzalnej zawartości lateksu.

ABY URZĄDZENIE BYŁO W DOBRYM STANIE, NALEŻY PRZESTRZEGAĆ NASTĘPUJĄCYCH DODATKOWYCH ŚRODKÓW OSTROŻNOŚCI:

Uwaga: nie należy zanurzać urządzenia w wodzie ani umieszczać go w pobliżu źródeł nadmiernego ciepła, takich jak kominek lub grzejnik, ani źródeł dużej wilgotności, takich jak nebulizator lub czajnik, ponieważ może to spowodować, że urządzenie przestanie działać prawidłowo.

Uwaga: urządzenie należy trzymać z dala od światła słonecznego, ponieważ długotrwałe wystawienie na działanie promieni słonecznych może wpłynąć na elementy gumowe, zmniejszając ich elastyczność i powodując pęknięcia.

Uwaga: urządzenie należy trzymać z dala od pyłów i kurzu, ponieważ długotrwałe narażenie na działanie zanieczyszczeń może mieć wpływ na działanie gniazd lub spowodować uszkodzenie złącza akumulatora.

Uwaga: Wskazana temperatura i wilgotność względna podczas przechowywania: -10°C do +60°C, 15% do 75% wilgotności względnej powietrza.

Wskazana temperatura i wilgotność względna podczas transportu: -10°C do +60°C, 15% do 75% wilgotności względnej powietrza.

Uwaga: Urządzenie nie zawiera części, które mogą być naprawiane przez użytkownika. Nie wolno otwierać ani modyfikować urządzenia. *Może to mieć wpływ na bezpieczną eksploatację urządzenia i spowoduje unieważnienie gwarancji.*



Informacja: Nie są znane żadne skutki uboczne użytkowania, a długotrwałe użytkowanie nie jest szkodliwe. Jednak urządzenie obciąża mięśnie, a nadmierna ilość ćwiczeń może powodować ból mięśni. W takim przypadku należy po prostu zmniejszyć intensywność lub pozwolić mięśniom odpocząć, aż ból ustąpi.

4. INFORMACJE O USTAWIENIACH PROGRAMU

Każdy program ma własną kombinację ustawień częstotliwości i szerokości impulsu, które pozwalają na ćwiczenie i ujędrnianie różnych grup mięśni za pomocą elektrod.

- **Częstotliwość (mierzona w Hz - impulsach na sekundę)**

W przypadku programów EMS:

Niskie częstotliwości (1-10 Hz) mają działanie oczyszczające i relaksujące poprzez indywidualne skurcze.

Średnie częstotliwości (20-50 Hz) mogą powodować duże obciążenie mięśni, podbudowując w ten sposób strukturę mięśni.

Przy wyższych częstotliwościach występuje stałe napięcie mięśniowe (skurcz tężcowy) połączone z przedwczesnym zmęčeniem

mięśni. Dlatego stosowane są raczej do treningu elastyczności i maksymalnej siły.

Dla programów TENS:

Bramka bólowa: wysoka częstotliwość o poziomie 110 Hz jest dobra w blokowaniu sygnałów bólowych.

Uwalnianie endorfin: niska częstotliwość 4 lub 10 Hz pozwala na uwalnianie endorfin, naturalnych substancji podobnych do morfiny w organizmie.

- **Szerokość impulsu (mierzona w μ s - milionowych częściach sekundy)**

Jednostka **Sports TENS 2** ma szerokość impulsu od 20 do 350 μ s. Ogólnie rzecz biorąc, im większa szerokość impulsu, tym bardziej "agresywna" jest stymulacja. Jeśli szerokość impulsu jest ustawiona wystarczająco wysoko, zwykle wywołuje ona skurcz mięśni, który jest wymagany do skutecznego ujędrnienia wybranej grupy mięśniowej.

W przypadku programów TENS (łagodzenia bólu) nie jest pożądane wywoływanie skurczu mięśni, jednak szerokość impulsu jest ważna, ponieważ różne ustawienia częstotliwości są ukierunkowane na różne grupy nerwów, a ustawienie szerokości impulsu określi, czy zostanie zastosowana "teoria bramki bólowej" czy "teoria endorfin" TENS.

- **Praca/odpoczynek**

Wszystkie programy EMS obejmują fazę ROZGRZEWKI (**WARM**), TRENINGU (**TRAIN**) i SCHŁODZENIA (**COOL**). W fazie TRENINGU stymulacja ma charakter przerywany.

Po osiągnięciu komfortowego poziomu, 5 sekund po zatrzymaniu naciskania przycisku, rozpocznie się faza pracy naprzemiennie z fazą aktywnego odpoczynku.

Dla każdego programu urządzenie przejdzie przez fazę stymulacji (pracy) przez 1-40

sekund, a następnie fazę bez stymulacji (aktywnego odpoczynku) przez podobny czas.

Ma to na celu umożliwienie mięśniom regeneracji po ćwiczeniach i uniknięcie zmęczenia.

W okresie pracy (**W**), gdy urządzenie będzie generować skurcze, należy jednocześnie próbować świadomie skurczać trenowany mięsień, celem uzyskania możliwie najlepszych wyników.

Cykl Praca (**W**) / Odpoczynek (**R**) będzie kontynuowany przez cały okres trwania wybranego programu.

Symbole **W** i **R** są wyświetlane na ekranie.

- **Czas narastania/opadania**

To czas (w sekundach) trwania zmiany intensywności, w którym intensywność impulsów rośnie stopniowo od wartości zerowej do maksymalnej intensywności i odwrotnie (tj. czas potrzebny na przejście między fazą pracy do fazy odpoczynku i w drugą stronę).

Sports TENS 2 posiada ustawiony na stałe czas narastania wynoszący 1,5 sek. i czas opadania wynoszący 0,75 sek.

- **Tryb ciągły a tryb uderzeń**

Tryb ciągły ma miejsce, gdy odczuwanie stymulacji jest na stałym poziomie, w przeciwieństwie do trybu uderzeń, gdy odczucie, jak sama nazwa wskazuje, przypomina uderzenia. Tryb stały jest często używany do kontrolowania ostrego bólu poprzez efekt bramki bólowej, podczas gdy tryb seryjnych uderzeń jest przydatny w łagodzeniu

bólu przewlekłego. Tryb uderzeń łączy w sobie efekty bramki bólowej i uwolnienia endorfin, ale uczucie ściskania może nie być tak komfortowe, ponieważ wymaga stosunkowo wysokiej intensywności stymulacji. W trybie stałym uczucie jest ciągłe i bardziej przypomina mrowienie.

- **Tryby modulowane**

Modulacja ma miejsce, gdy częstotliwość lub szerokość impulsu zmieniają się w czasie w określonym zakresie. W trybie modulacji urządzenie dostarcza zróżnicowany wzór stymulacji TENS, dzięki czemu zmniejsza lub minimalizuje tym samym efekt akomodacji do stymulacji. Jest to potencjalnie najbardziej przydatne dla pacjentów, którzy używają TENS przez kilka godzin dziennie. Przy krótszym stosowaniu akomodacja występuje wolniej i dlatego może być wymagana mniejsza regulacja intensywności. Patrz programy 8 i 9.

- **Stymulacja HAN**

Jest to wynaleziony przez profesora Hana tryb naprzemienny lub przełączający między wysokimi i niskimi częstotliwościami; stymulacja działa w nim z wysoką częstotliwością w połączeniu ze stosunkowo niską szerokością impulsu lub, alternatywnie, z niską częstotliwością i stosunkowo dużą szerokością impulsu. Uważa się, że tryb ten daje lepszy efekt przeciwbólowy i może być stosowany w celu złagodzenia zarówno ostrego, jak i przewlekłego bólu.

5. PROGRAMY TENS

5.1. USTAWIENIA PROGRAMÓW TENS

Prog	Ustawienie	Częstotliwość (Hz)	Szerokość impulsu (μ s)	Sygnał wyjściowy	Czas zabiegu (min)	P lub E *
1	Fabryczne	80	150	Ciągły	C	P
2	Fabryczne	100	200	Ciągły	C	P
3	Fabryczne	2	250	Ciągły	30	E
4	Fabryczne	100 (w serii 2 Hz)	150	Uderzenia	30	P+E
5	Fabryczne	150 (w serii 2 Hz)	200	Uderzenia	30	P+E
6	Fabryczne	2/80	200/100	Han	30	P+E
7	Fabryczne	2/100	200/150	Han	30	P+E
8	Fabryczne	10/100	250	Modulowany	C	P+E
9	Fabryczne	2/120	200/100	Modulowany	C	P+E
10	Fabryczne	100	75	DTENS	C	P
11	Manualne	2-150	50-300	Stały	5-90/ C	P lub E
12	Manualne	2-150	50-300	Uderzenia 2Hz	5-90/ C	P+E lub E

* **P = bramka bólowa.** Daje ulgę podczas użytkowania, która zanika po kilku godzinach.

* **E = uwalnianie endorfin.** Ich poziom utrzymuje się na maksymalnym poziomie przez ok. 40 minut. Efekt przeciwbólowy trwa kilka godzin po użyciu.

Nie ma jednego programu dla konkretnego stanu, a najlepszy wybór różni się u różnych osób, nawet jeśli mają ten sam rodzaj bólu.

Każdy użytkownik musi wybrać zarówno program, jak i położenie elektrod, które jest dla niego najlepsze. Być może konieczne będzie wypróbowanie kilku pozycji/programów, zanim znajdzie się ten najwłaściwszy.

5.2. PROGRAMY FABRYCZNE

Są to programy preinstalowane.

Program 1 i 2:

P – program generuje delikatne odczucie stałej, jednolitej stymulacji. To najłagodniejszy program. Wskazane jest, aby użyć go do pierwszej próby TENS, aby przyzwyczaić się do tego odczucia.

Program 3:

E – Wywiera uczucie pulsowania i wywołuje skurcze mięśni. Wykorzystuje mechanizm uwalniania endorfin. Nadaje się do stosowania w przewlekłych bólach, takich jak ból pleców i zapalenie stawów, ale nie w przypadku uszkodzonych mięśni, dla których skurcze mogą opóźnić gojenie.

Ten program o niskiej częstotliwości jest znany jako stymulacja TENS przypominająca akupunkturę i może być stosowany w punktach akupunkturowych. Jednym z przykładów jest zastosowanie na punkcie akupunktury C6 na

nudności, chorobę lokomocyjną czy poranne mdłości.

Program 4 i 5:

P+E - Ten program łączy P i E oraz jest uważany za najbardziej skuteczny dla promieniującego bólu rąk i nóg oraz głębokiego bólu mięśni (np. bólu zwyrodnieniowego stawów w kolanie czy przy rwie kulszowej).

Program 6 i 7:

P+E – stymulacja Han. Ten program zmienia się między niską i wysoką częstotliwością co 3 sekundy. Skuteczną ulgę w bólu zapewnia połączenie **P** i **E**.

Program 8:

P+E – modulacja szerokości impulsu i częstotliwości. Szerokość impulsu zmniejsza się wraz ze wzrostem częstotliwości. Ten program wywołuje przyjemne wrażenie powolnego, relaksującego masażu. Ciągła zmiana pomaga zapobiegać występowaniu efektu akomodacji.

Program 9:

P + E - modulacja częstotliwości. Ten program stale zmienia odczucia ze stymulacji i jest idealny do leczenia przewlekłego bólu przez długi czas (np. przez ponad 5 godzin). Stosuje się go na bóle szyi, ramienia, łokcia czy biodra, a także na ból reumatyczny, lumbago oraz ból zwyrodnieniowy stawu kolanowego.

Program 10:

P – DTENS: Zmniejszona szerokość pulsu jest idealna do leczenia obszarów wysoce unerwionych (w przypadku bólu głowy typu napięciowego, bólu twarzy lub szyi, nerwobólu neuropatycznego po półpaścu, migreny).

5.3. PROGRAMY MANUALNE

Są to programy własne skonfigurowane przez użytkownika.

Program 11:

Program manualny z ciągłą stymulacją.

Program 12:

Program manualny ze stymulacją w trybie uderzeń.

5.4. STOSOWANIE PROGRAMÓW

TENS może być używany tak długo, jak jest to konieczne. Nieprzerywane leczenie jest nieszkodliwe, ale elektrody powinny być regularnie przemieszczane (co najmniej co 12 godzin), aby skóra mogła oddychać.

Programy uwalniania endorfin działają lepiej, gdy siła jest wystarczająco wysoka, aby spowodować małe skurcze mięśni. Najlepsze wyniki osiąga się przy czasie trwania sesji od 20 do 40 minut. Dłuższe stosowanie może powodować ból mięśni.

6. PROGRAMY EMS

6.1. USTAWIENIA PROGRAMÓW EMS

Ustawienia programów EMS														
Prog	Ust.	Faza	Praca						Aktywny wypoczynek				Czas zabiegu (min)	
			Częst. (Hz)	Szer. Imp. (μs)			Czas (sek)	Inten. %	Częst. (Hz)	Sz.im. (μs)	Czas (sek)	Amp %		
				I	II	III								
1	F	Warm	6	200	280	340	300	100						5
		Train	10	200	280	340	9	80	4	200	2	50		41
		Cool	3	200	280	340	600	70						10
2	F	Warm	6	200	280	340	120	100						2
		Train	22	200	280	340	7	80	4	200	11	70		18
		Cool	3	200	280	340	180	70						3
3	F	Warm	6	200	280	340	120	100						2
		Train	25	200	280	340	7	80	4	200	11	50		21
		Cool	3	200	280	340	180	70						3
4	F	Warm	6	200	280	340	120	100						2
		Train	40	200	280	340	7	80	4	200	11	50		18
		Cool	3	200	280	340	180	70						3
5	F	Warm	6	200	280	340	120	100						2
		Train	55	200	280	340	5	80	4	235	11	50		27
		Cool	3	200	280	340	180	70						3
6	F	Warm	5	200	280	340	300	100						5
		Train	60	200	280	340	4	80	5	200	10	50		41
		Cool	3	200	280	340	600	70						10
7	F	Warm	5	200	280	340	300	100						5
		Train	65	200	280	340	4	80	4	200	11	25		20
		Cool	3	200	280	340	600	70						10
8	F	Warm	6	200	280	340	120	100						
		Train	75	200	280	340	4	80	4	200	14	50		25
		Cool	3	200	280	340	180	70						
9	F	Warm	5	200	280	340	300	100						
		Train	100	200	280	340	6	80	4	200	36	25		28
		Cool	3	200	280	340	600	70						
10	M	Warm	6	200	280	340	120	100						
		Train	10-120		100-350		1-30	80			1-60*			1-90
		Cool	3	200	280	340	180	70						
	Domyślnie	35		280		5				9			20	
11	M	ROZ.	6	200	280	340	120	100						
		TRE.	10-120		100-350		1-30	80			1-60*			1-90
		SCHŁ	3	200	280	340	180	70						
	Domyślnie	50		300		5								

Oznaczenia:

F – ustawienia fabryczne, M – ustawienia manualne,
Warm – faza rozgrzewki, Train – faza treningu, Cool – faza schładzania
Amp. % – amplituda - zmiana intensywności w % (w stosunku do fazy Warm równej 100%)

Przed wybraniem programu EMS należy wybrać tryb:

Tryb I jest przeznaczony dla małych mięśni, takich jak mięśnie twarzy i dłoni.

Tryb II jest przeznaczony dla średnich mięśni, takich jak mięśnie ramion i stóp.

Tryb III jest przeznaczony dla dużych mięśni, takich jak mięśnie ud, pośladków i brzucha.

6.2. PROGRAMY FABRYCZNE

Program 1: Relaksacja mięśni

Relaksacja mięśni w takim stopniu, jak jest to tylko możliwe. Wspomaganie wydzielania endorfin w celu zmniejszenia dolegliwości bólowych w połączeniu z poprawą lokalnego krążenia, aby zwiększyć dopływ tlenu do mięśni.

Program 2: Przywrócenie sprawności fizycznej 1

Powolne drgania włókien mięśniowych budują siłę mięśni, które uległy lub ulegają zanikowi w wyniku przerwy w treningu. Program przyspiesza powrót do aktywności fizycznej i może być stosowany w dowolnych rodzajach sportu.

Program 3: Wznowienie przywracania sprawności fizycznej 2

Kontynuacja programu 2. stosowana przy wzrastającej sprawności i tolerancji intensywności.

Program 4: Ćwiczenia wytrzymałościowe 1

Zwiększenie wydajności, co pozwala na osiągnięcie wysokiego poziomu siły mięśniowej w długim okresie czasu. Program doprowadza do lepszej konsumpcji tlenu na poziomie mięśniowym i przeciwdziała gromadzeniu się toksyn, takich jak kwas mlekowy. Idealny w aktywnościach sportowych wymagających wysokiego poziomu aktywności mięśniowej, np. kajakarstwo, kolarstwo, biegi średniodystansowe.

Program 5: Ćwiczenia wytrzymałościowe 2

Odmiana programu 4 stosowana w miarę wzrostu tolerancji na stymulację.

Zastosowanie alternatywne: Lipoliza

Umożliwia wzrost cyrkulacji krwi oraz poprawa metabolizmu lipocytów (komórek tłuszczowych). Stosowana aby pomóc stymulować podskórne złogi tłuszczu i pomóc zmniejszyć lub wyeliminować efekt „skórki pomarańczy” na powierzchni skóry.

Program 6: Maksymalny skurcz mięśniowy

Stosowany aby zwiększyć rozmiar, objętość i siłę mięśni. Program sprzyja powstawaniu hipertrofii (przerostu mięśni).

Program 7: Wzmacnianie mięśni 1

Wzmacnia mięśnie, poprawia lokalne krążenie krwi i gęstość naczyń włosowatych. Idealny do stosowania przy mięśniach ud, nóg, pośladków i brzucha.

Program 8: Wzmacnianie mięśni 2

Podobny do programu 7, ale zwiększa bardziej masę niż wytrzymałość.

Program 9: Trening siły eksplozywnej

Natychmiastowo zwiększa napięcie mięśni do poziomu maksymalnej siły mięśniowej, przekształcając siłę mięśniową w działanie o charakterze eksplozywnym. Używany do wszystkich czynności wymagających maksymalnej wydajności mięśni w bardzo krótkim czasie, takich jak judo,

krótkodystansowe biegi sprinterskie, rzut dyskiem lub pchnięcie kulą.

Wszystkie fabrycznie ustawione fazy TRENINGU mają czas narastania intensywności wynoszący 1,5 s, a czas opadania – 0,75 s.

Większość faz aktywnego odpoczynku ma częstotliwość 4 Hz i szerokość impulsu 200 μ s.

6.3. PROGRAMY MANUALNE




Ostrzeżenie: Przed zmianą tych ustawień należy skonsultować się z lekarzem. Prawidłowe ustawienia zależą od napięcia mięśniowego i celów ćwiczeń. Niewłaściwe ustawienia mogą powodować dyskomfort, niepożądany bilans mięśniowy, a nawet uszkodzenie mięśni.

Program 10 i 11:

Programy manualne, w których wybiera się częstotliwość, szerokość impulsu, czas pracy i aktywnego odpoczynku.

Przy pierwszym użyciu wyświetlane są wartości domyślne.

Trójkąt ostrzeżenia  jest wyświetlany, gdy ustawiony został zbyt mały czas odpoczynku w stosunku do czasu pracy i częstotliwości, tzn. gdy:

$T_R < T_W \cdot (f_w - 16.66) / 16.66$, gdzie T_R – czas odpoczynku, T_W – czas pracy, f_w – częstotliwość stymulacji.

Dzieje się tak dlatego, że włókna mięśniowe mogą aktywować się bez ulegania przemęczeniu tylko ograniczoną liczbę razy (około 1000) na minutę.

6.4. STOSOWANIE PROGRAMÓW

Zalecane stosowanie do wszystkich części ciała z wyjątkiem twarzy:

Generalnie 3 sesje tygodniowo, przez okres od 4 do 6 tygodni, dają dobre początkowe wyniki w zależności od potrzeb kształtowania sylwetki, ujędrniania mięśni, treningu sportowego czy potrzeb rehabilitacyjnych i regeneracyjnych.

Twarz (tryb I):

Korzystanie z **Sports TENS 2** to nieinwazyjny sposób na podniesienie i/lub wyszczuplenie miękkich tkanek twarzy, poprawiające jędrność mięśni twarzy i zmniejszające oznaki starzenia.

Zalecane użycie programu do twarzy: jedna sesja zabiegowa dziennie, 5 dni w tygodniu, przez 12 tygodni.

Pewne pozytywne efekty można zaobserwować już po jednej sesji, ale zwykle minie około 6 tygodni, zanim różnica będzie zauważalna.

Zachowaj ostrożność podczas dostosowywania intensywności, ponieważ mięśnie twarzy są szczególnie wrażliwe. Intensywność należy zwiększać stopniowo, zaczynając od bardzo niskiego poziomu stymulacji (tuż powyżej zauważalnego poziomu) i zwiększając ostrożnie, aż osiągnie się właściwy poziom stymulacji, reprezentowany przez dobrą aktywację mięśni.

Na twarzy nie jest konieczne osiągnięcie poziomów intensywności, które mogą powodować dyskomfort! Świetne i znaczące wyniki uzyskuje się dzięki konsekwencji i cierpliwości.



Ostrzeżenie: Należy używać wybranego programu w trybie I i nigdy nie zwiększać intensywności powyżej **40 mA**.

Zawsze należy używać małych elektrod (patrz **E-CM25**) lub elektrod do twarzy* (patrz **E-CM3050**).

*sprzedawane oddzielnie.

Minimalna odległość 3 cm musi być zachowana między elektrodą a gąską oczną.



Uwaga: Po sesji zabiegowej można zauważyć łagodne zaczerwienienie skóry w miejscu nałożenia elektrod.

Powinno ono zniknąć w ciągu 10 do 20 minut.

Bardzo rzadko po stymulacji twarzy zgłaszano tymczasowe efekty uboczne, takie jak łagodne drganie powiek. Zawsze ustępowały one w ciągu kilku dni.

PORADY OGÓLNE:

Najlepiej stosować **Sports TENS 2** raz na dwa dni dla każdego mięśnia z dniem odpoczynku pomiędzy. Można pracować na parach mięśni, na przykład ud i mięśni brzucha, traktując jeden obszar jednego dnia, a drugi następnego dnia.



Ostrzeżenie: Praca nad zbyt wieloma mięśniami w tym samym czasie nie jest zalecana.

Celem leczenia EMS jest wywołanie silnych skurczów mięśni. Siła prądu powinna zostać zwiększona do **około trzykrotności poziomu, przy którym można po raz pierwszy poczuć mrowienie**, lub do tak wysokiego, jaki można bezboleśnie wytrzymać.

Zwiększaj intensywność, aż poczujesz bardzo łagodne napięcie pod elektrodami. Ruch powinien być mało widoczny.

Podczas pierwszej sesji, używaj niskiej intensywności, aby zrozumieć, jak działa urządzenie.

Dobrowolne skurczanie mięśni jest bardziej skuteczne niż stymulacja i połączenie obu może poprawić efekty zabiegu. Aby uzyskać najlepsze wyniki, warto starać się wykonywać dobrowolne skurcze mięśni podczas faz pracy.

Podczas korzystania z **Sports TENS 2** i w ciągu następnego kilku dni intensywność powinna być stopniowo zwiększana, aby wytworzyć wyraźne, ale nie bolesne skurcze mięśni.

Po zabiegu, uczucie mrowienia może być dalej wyczuwalne lub skóra może wydawać się odrętwiała – jest to normalne.

Po uzyskaniu dobrych wyników, sesje można ograniczyć do jednej lub dwóch w tygodniu, dopóki użytkownik nie poczuje, że osiągnięto optymalne wymodelowanie sylwetki.



Uwaga: Stymulacja powinna pozostawać komfortowa i relaksująca przez cały czas.

7. PROGRAMY MASAŻU

7.1. USTAWIENIA PROGRAMÓW MASAŻU

IM = modulacja intensywności

FM = modulacja częstotliwości, ten program stale zmienia odczucia.

Program	Czas pracy (min)	Faza	Czas fazy (min)	1		2		Tryb
				Częst. (Hz)	Szer. Imp. (µs)	Częst. (Hz)	Szer. Imp. (µs)	
1	30	1	30	85	200	135	100	Uderzeń
2	30	1	2	1	200	15	200	Uderzeń
3	30	1	2	25	200	80	200	Uderzeń
		1	4	1	250	4	250	FM
		2	6	20	250			IM
		3		4	250			IM

4	44	4	4	1	250	4	250	FM
		5	6	30	250			IM
		6		4	250			IM
		7	4	1	250	8	250	FM
		8	6	40	250			IM
		9		4	250			IM
		10	4	1	250	8	250	FM
		11	6	50	250			IM
		12		4	250			IM
		13	4	1	250	8	250	FM
5	30	1	30	5	300			Ciągły
		2		8	300			Ciągły
6	30	1	30	5	200			Ciągły
		2		8	200			Ciągły
7	30	1	30	5	300			Ciągły
		2		8	300			Ciągły
8		1	5	250	25	250	250	Uderzeń 1 Hz
		2	5					Uderzeń 1,25 Hz
		3	5					Uderzeń 1,42 Hz
		4	5					Uderzeń 1,66 Hz
9	30	1		25	200			2/2
		2		30	200			2/2
		3		40	200			1/1
		4		50	200			1/1
		5		70	200			0.5/1
		6		80	200			0.5/1
10	30	1		1	200			15 impulsów
		2		2	200			11 impulsów
		3		3	200			18 impulsów
		4		4	200			11 impulsów
		5		5	200			15 impulsów
		6		6	200			20 impulsów
		7		9	200			26 impulsów
		8		11	200			33 impulsy
		9		15	200			30 impulsów
		10		25	200			1 impuls
		11		15	200			30 impulsów
		12		11	200			33 impulsy
		13		9	200			26 impulsów
		14		6	200			20 impulsów
		15		5	200			15 impulsów
		16		4	200			11 impulsów
		17		3	200			18 impulsów
		18		2	200			11 impulsów

7.2. KORZYSTANIE Z PROGRAMÓW MASAŻU

Programy masażu mogą być stosowane w celu złagodzenia sztywności mięśni. Wystarczy eksperymentować z różnymi programami, aby znaleźć ten najbardziej relaksujący dla danej osoby.

Program 1 to naprzemiennie dwa silne odczucia ściskania/ugniatania.

Program 2 to naprzemiennie powolne i szybkie dotknięcia.

Program 3 to naprzemiennie delikatne i mocne ugniatanie.

Program 4 składa się z pięciu etapów stopniowego zwiększania siły ugniatania na przemian ze stukaniem.

Program 5 i 7 to naprzemiennie powolne i średnio mocne naciśnięcia.

Program 6 jest łagodniejszą formą programu 5.

Program 8 to uczucie pulsowania w tempie zbliżonym do własnego tętna, które powoli wzrasta w trakcie 20-minutowego zabiegu. Jest szczególnie skuteczny w przypadku opuchniętych nóg i żył.

Program 9 to ściskanie/ugniatanie w 6 krokach o rosnącej intensywności.

Program 10 generuje uczucie opukiwania, które stopniowo przyspiesza, a następnie zwalnia.

8. PROGRAMY MANUALNE


Jeśli program ma możliwość ręcznej zmiany ustawień, zostanie wyświetlony komunikat **MANUAL**. Programy manualne, to programy TENS **11 i 12** oraz programy EMS **10 i 11**.

W programach manualnych można wybrać i zmienić następujące parametry:

Zmieniany parametr	Migający symbol
Częstotliwość	Hz
Szerokość impulsu	µs
Czas zabiegu (minuty)	Min
DATA	0 po prawej stronie
GODZINA	0 po lewej stronie
MEM D	0 po prawej stronie
MEM H	0 po lewej stronie

A wyłącznie w odniesieniu do programów EMS:



Czas pracy (w sekundach)	WORK sec
Czas odpoczynku (w sekundach)	REST sec

1. Tryb TENS lub EMS wybierz za pomocą przycisku **MODE**, a następnie wybierz jeden z programów manualnych naciskając **P**.
2. Aby rozpocząć zmianę parametrów, naciśnij przycisk **+MENU**,
3. W programach TENS można zmienić parametry: częstotliwość, szerokość impulsu, czas zabiegu, datę, godzinę, MEM D i MEM H.
W programach EMS można zmienić parametry: częstotliwość, szerokość impulsu, czas zabiegu, czas odpoczynku, czas zabiegu, datę, godzinę, MEM D i MEM H.
4. Aby dostosować parametr migający na ekranie, użytkownik powinien użyć przycisków **+ i -**.
5. Aby potwierdzić wybór i przejść do następnego (lub poprzedniego) parametru, naciśnij **+ MENU** lub **- MENU**.
6. Po zakończeniu wprowadzania zmian należy nacisnąć przycisk powrotu , aby potwierdzić. Wtedy miganie ustanie.



Więcej informacji na temat wyboru ustawień znajduje się w punkcie 7.

Zapamiętanie/blokada programów manualnych


Po powrocie do ekranu głównego po dostosowaniu parametrów możesz chronić

ustawienia manualne, naciskając  i przytrzymując przycisk  przez 5 sekund.

Symbol klucza zacznie migać na ekranie.

Przy próbie zmiany parametru, zacznie migać symbol klucza . W celu odblokowania ustawień programu, naciśnij na 5 sekund przycisk .

Trójkąt ostrzegawczy

W programach manualnych EMS zostanie wyświetlony trójkąt ostrzegawczy , gdy ustawiony został zbyt mały czas odpoczynku w stosunku do czasu pracy i częstotliwości, tzn. gdy:


$$T_R < T_W * (f_W - 16.66) / 16.66 \text{ sekund}$$

gdzie: T_R – czas odpoczynku, T_W – czas pracy, f_W – częstotliwość stymulacji.

Ustawienie daty i godziny


Aby ustawić datę i godzinę, należy nacisnąć **+MENU**, aż ustawi się parametr daty **DATE**.

Środkowa lewa liczba pokazuje dzień miesiąca, a środkowa prawa pokazuje godzinę.

Gdy pojawi się oznaczenia **DATE** i liczba po lewej stronie zacznie migać, można ustawić dzień miesiąca za pomocą przycisków **+** i **-** oraz potwierdzić przyciskiem .



Gdy pojawi się oznaczenie godziny **HOURL** i numer po prawej zacznie migać, można ustawić

godzinę za pomocą przycisków **+** i **-** i potwierdzić przyciskiem .

9. STOSOWANIE ELEKTROD

Elektrody muszą być zawsze używane parami (czyli używa się pary elektrod na jednym przewodzie), aby zachować przepływ prądu.

Możliwe jest odczuwanie więcej wrażeń ze stymulacji pod jedną elektrodą niż pod drugą. To normalne – zależy od tego, gdzie znajdują się elektrody w stosunku do nerwów.

Kwadratowych elektrod (patrz **E-CM5050**) należy używać do wszystkich obszarów z wyjątkiem powierzchni twarzy, gdzie wymagane są specjalne opcjonalne elektrody (patrz **E-CM25** i **E-CM3050**).

Należy zawsze upewnić się, że urządzenie jest wyłączone przed założeniem lub zdjęciem elektrod.

9.1. UŁOŻENIE ELEKTROD W ZABIEGACH TENS

Wokół obszaru bólu

Najprostszym sposobem jest nałożenie elektrod w okolicy źródła bólu.

Stymulacja TENS aktywuje nerwy najlepiej, jeśli przemieszcza się wzdłuż nerwu, a nie w poprzek niego. Umieszczaj więc jedną elektrodę dalej od kręgosłupa niż źródło bólu, a drugą bliżej. Jeśli ból obejmuje sam kręgosłup, można umieścić po jednej elektrodzie po obu jego stronach.



Uwaga: Zobacz przykłady ułożenia elektrod w ich instrukcji obsługi.

9.2. UŁOŻENIE ELEKTROD W ZABIEGACH EMS

Właściwe umieszczenie elektrod jest bardzo ważne dla uzyskania najlepszych wyników.

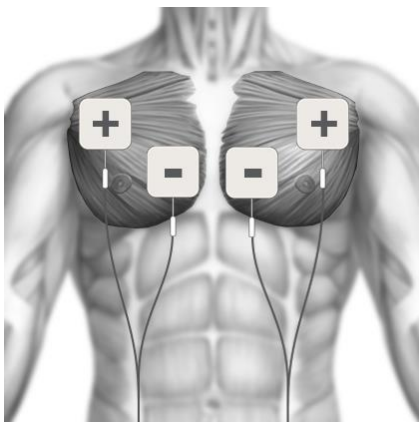
Umieść dwie elektrody na masie mięśnia, z jedną elektrodą nad punktem motorycznym mięśnia. Punkt motoryczny, to obszar na skórze, który znajduje się najbliżej wejścia nerwu ruchowego do mięśnia - około 1/3 długości mięśnia w kierunku do kręgosłupa. Tutaj najłatwiej jest wywołać skurcz przez stymulację elektryczną.

Warto eksperymentować przesuwając elektrody po skórze, aż zlokalizuje się punkt nad mięśniem, który daje najsilniejszy skurcz.

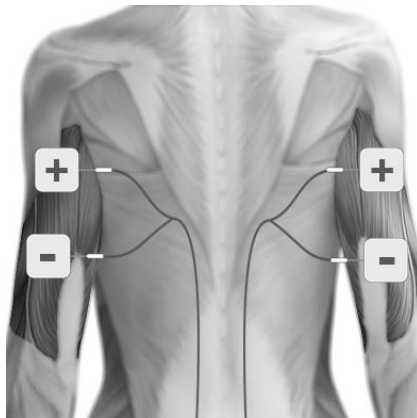


Informacja: Elektrode należy podłączyć do obu końcówek przewodu doprowadzeniowego. Polaryzacja nie ma znaczenia.

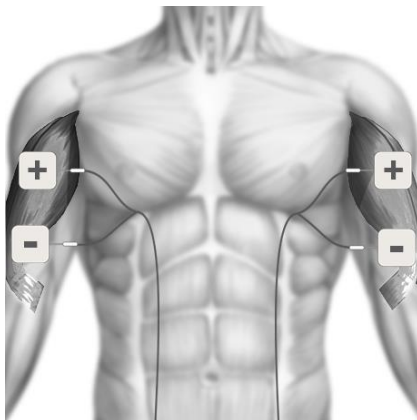
MIĘŚNIE KLATKI PIERSIOWEJ



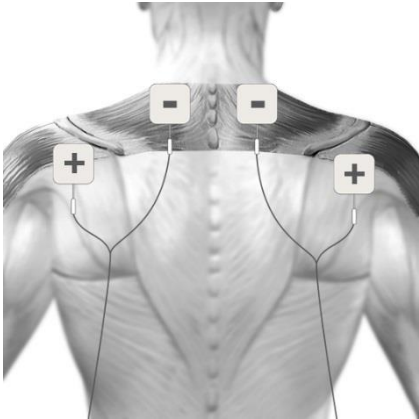
TYŁ RAMIENIA - TRICEPS



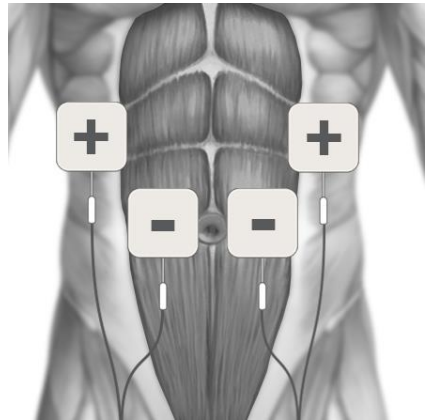
PRZÓD RAMIENIA - BICEPS



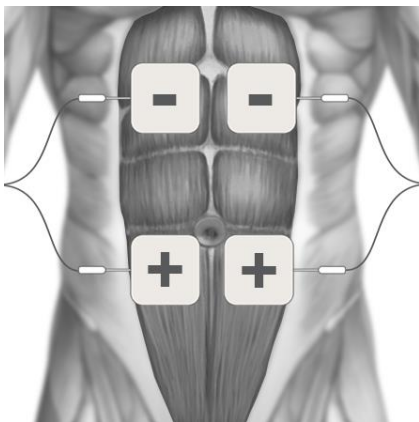
MIĘŚNIE CZWOROBOCZNE I BARKÓW



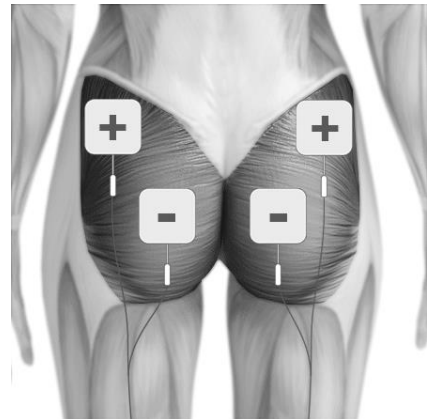
MIĘŚNIE BRZUCHA 2



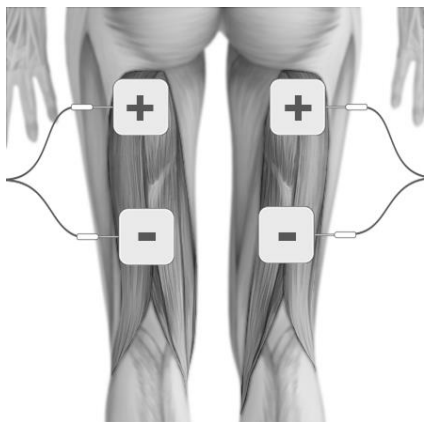
MIĘŚNIE BRZUCHA 1



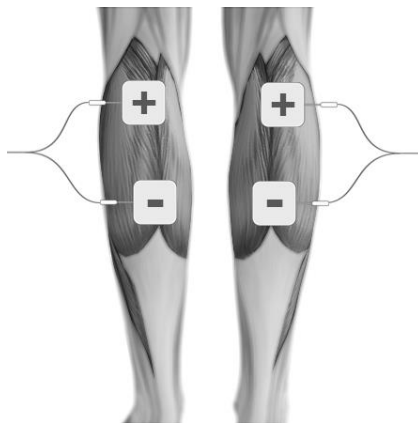
POŚLADKI



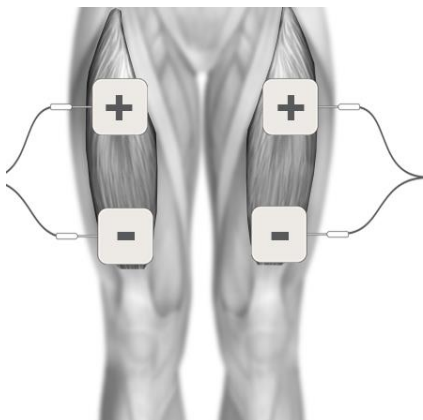
TYŁ UDA – ŚCIĘGNA PODKOLANOWE



MIĘŚNIE ŁYDKI



PRZÓD UDA – MIĘSIĘN CZWOROGŁOWY



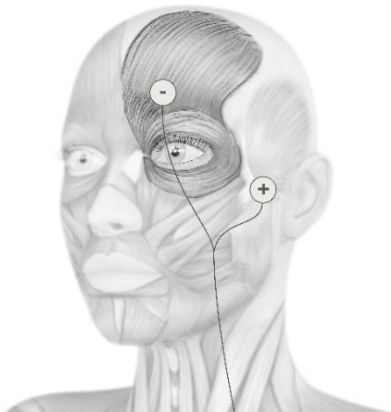
Zabieg na twarz za pomocą dodatkowych elektrod

Można użyć **programu 7** (z **MODE I**), aby stymulować mięśnie wokół mięśni twarzy. Po lekkim drganiu mięśni rozpoznaje się wtedy, że mięśnie pracują. Aktywacja mięśni stymuluje krążenie. Ta relaksująca pielęgnacja skóry przyczynia się również do poprawy samopoczucia i poziomu energii.

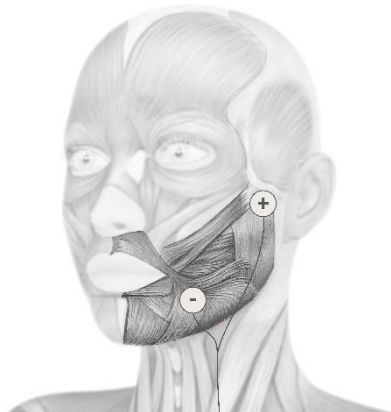
Aby celować w określone mięśnie twarzy, najlepiej używać małych okrągłych elektrod (patrz **E-CM25**).

Ułożenie dodatkowych małych elektrod (**E-CM25** i **E-CM3050**) na twarzy ukazano poniżej.

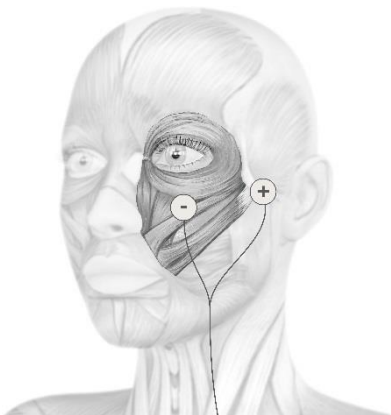
CZOŁO I OCZY – umieszczenie dodatkowych małych okrągłych elektrod (**E-CM25**):



ŻUCHWA I SZYJA – umieszczenie dodatkowych małych okrągłych elektrod (**E-CM25**):

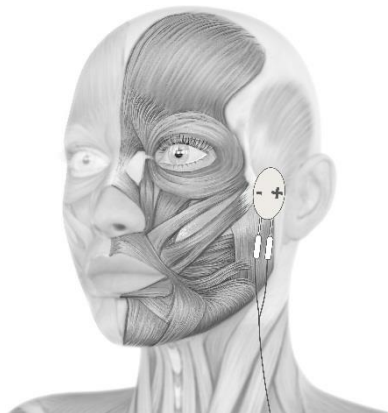


POLICZKI I OCZY – umieszczenie dodatkowych małych okrągłych elektrod (**E-CM25**):



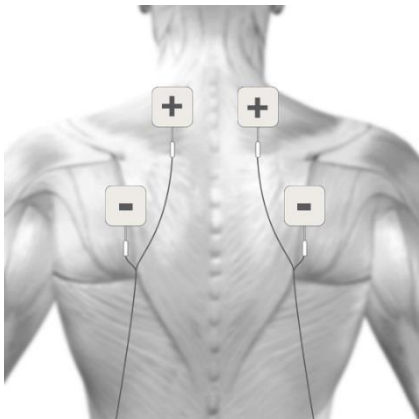
Aby stymulować wszystkie mięśnie po jednej lub obu stronach twarzy, zaleca się stosowanie elektrod do twarzy (patrz **E-CM3050**).

TWARZ – umieszczenie dodatkowych elektrod do twarzy (**E-CM3050**):

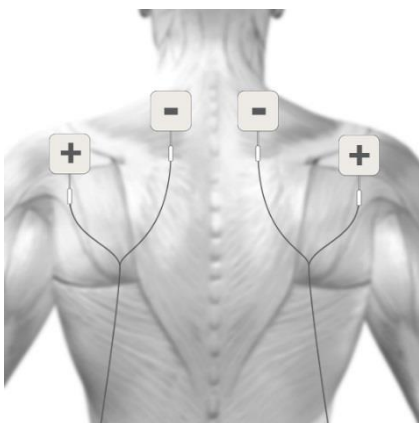


9.3. UŁOŻENIA ELEKTROD DLA PROGRAMÓW MASAŻU

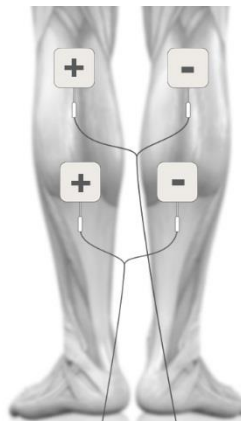
SZYJA I NAPIĘCIOWY BÓL GŁOWY



RAMIONA I GÓRNA CZĘŚĆ PLECÓW



KRĄŻENIE KRWI I OPUCHNIĘTE NOGI



Nieprawidłowy powrót krwi do serca jest częstym problemem prowadzącym do obrzęku nóg i żyłaków. **Program 8** wspiera tak zwaną pompę żylną, która wspomaga przepływ krwi i pozbycie się produktów przemiany materii.

9.4. PORADY DOTYCZĄCE ELEKTROD

- Dostarczone elektrody są wielokrotnego użytku, ale do użytku tylko przez pojedynczego pacjenta. Klej jest zdzieralnym hydrożelem (na bazie wody).
- Aby uzyskać najlepsze przewodnictwo przez elektrody, należy zawsze upewnić się, że są one lepkie i w dobrym stanie.
- Przed użyciem należy upewnić się, że skóra jest czysta i sucha.
- Plastikową osłonę ochronną zdejmuje się z elektrody, przytrzymując i podnosząc jeden z jej narożników i lekko ciągnąc. **Nie należy** ciągnąć za przewód.

- Po użyciu należy zawsze nalepić je z powrotem na folię zabezpieczającą i umieścić je w zamkniętej torebce foliowej.
- Jeśli elektrody wyschną, najlepiej dokupić pakiet nowych. W wyjątkowych przypadkach możliwe jest częściowe przywrócenie elektrodzie lepkości, dodając na nią i rozprowadzając niewielką kroplę wody. Jeśli zostanie dodana zbyt duża ilość wody, podkładka elektrody stanie się zbyt miękka. Jeśli tak się stanie, sugeruje się, aby spróbować przywrócić przyczepność, umieścić ją lepką stroną do góry w lodówce na kilka godzin.
- W bardzo upalne dni hydrożel na elektrodach może stać się zbyt miękki. W takim wypadku należy je umieścić w lodówce (nadal w folii zabezpieczającej i w torebce), aż powrócą do normalnego stanu.
- Dostarczone elektrody nie zawierają lateksu.
- Wymień elektrody, gdy tracą lepkość. *Słaba przyczepność może powodować dyskomfort i podrażnienie skóry.*
- Okres przechowywania nieotwartego opakowania elektrod wynosi 2 lata. Mogą na to mieć wpływ bardzo wysokie temperatury lub bardzo niska wilgotność.

10. ZAWARTOŚĆ

Opakowanie zawiera:

- 1 x urządzenie **Sports TENS 2**
- 2 x przewody do elektrod (L-ST2)
- 4 x elektrody 50x50 mm (E-CM5050)
- 1 x zasilacz do ładowania z adapterem sieciowym (UE / Wielka Brytania)
- 1 x odpinany klips do paska
- 1 x etui
- 1 x Instrukcja użytkownika



11. INFORMACJE O URZĄDZENIU

11.1. STEROWANIE I WYŚWIETLACZ



11.2. INSTRUKCJA OBSŁUGI

WŁ./WYŁ.

Aby włączyć urządzenie, naciśnij **przycisk WŁ/WYŁ** i przytrzymaj przez 3 do 5 sekund, aż podświetli się ekran.

Aby wyłączyć urządzenie, naciśnij **przycisk WŁ/WYŁ** i przytrzymaj przez 3 do 5 sekund, aż wyświetlacz zgaśnie.

Urządzenie wyłączy się automatycznie:

- gdy minutnik osiągnie zero
- lub jeśli urządzenie pozostanie na zerowym poziomie intensywności przez ponad 5 minut.

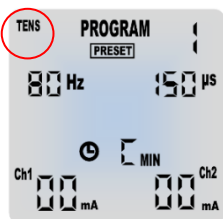
Urządzenie, po uruchomieniu, wyświetli ostatnio stosowany program.



Informacja: Zawsze sprawdza się, czy urządzenie jest wyłączone przed założeniem lub zdjęciem elektrod.

Podświetlenie ekranu wyłączy się 10 sekund po ostatnim naciśnięciu przycisku.

ZMIANA TRYBU



Aby wybrać tryb naciska się przycisk **MODE**.

Wyświetlany tryb programu będzie przełączał się między 5 trybami: TENS, EMS I, EMS II, EMS III i MASSAGE

(masażu). Tryby EMS I, II i III są przeznaczone do stosowania na obszarach ciała z odpowiednio: małymi, średnimi i dużymi mięśniami (patrz punkt 9.1).



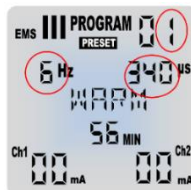
Informacja: Intensywność musi zostać wyzerowana przed zmianą

trybu (**MODE**), w przeciwnym razie włączy się **Pauza**.

ZMIANA PROGRAMU

Do zmiany programu służy przycisk oznaczony jako **PROG**. **Sports TENS 2** posiada:

- 10 fabrycznych programów TENS
- 2 manualne programy TENS
- 27 fabrycznych programów EMS (9 programów z 3 trybami każdy)
- 6 manualnych EMS (2 z 3 trybami każdy)
- 10 programów masażu.

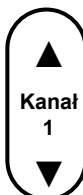


Za każdym razem, gdy użytkownik naciśnie i puści przycisk **PROG**, program zmieni się i będzie wyświetlany na ekranie. Wyświetlane są również ustawienia Hz i µs dla każdego programu.

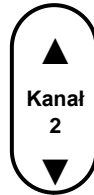
Za każdym razem, gdy użytkownik zmieni program, poziom intensywności wyzeruje się. Jest to funkcja bezpieczeństwa, która łagodzi nagłe uczucie przepięcia, ponieważ każdy program daje inne odczucia.

ZMIANA INTENSYWNOŚCI

Przyciski oznaczone Ch1▲, Ch1▼, Ch2▲, Ch2▼ służą do sterowania intensywnością.



Przyciski po lewej zmieniają intensywność w lewym kanale, Ch1, a prawe przyciski zmieniają intensywność w prawym kanale, Ch2.



Aby zwiększyć intensywność w krokach co 1 mA, naciska się i zwalnia górną część przycisków kanałów, **Ch1▲** i **Ch2▲**.

Poziomy intensywności są wyświetlane na ekranie.

Przyciski sterowania intensywnością nie będą działać, dopóki urządzenie nie zostanie prawidłowo podłączone do użytkownika. Jeśli Sports TENS 2 wykryje przerwanie obwodu w którymkolwiek z kanałów, automatycznie wyzeruje intensywność w tym kanale i zamiga "00".

Urządzenie ma 99 poziomów intensywności.

Jeśli przytrzyma się przycisk zmiany intensywności przez 3 do 5 sekund, intensywność zacznie rosnać w stałym tempie.

Użytkownik może nic nie czuć przez pierwsze kilka naciśnień. Kontynuuj naciskanie, aż uczucie będzie silne, ale komfortowe. W każdej fazie programu intensywność automatycznie dostosowuje się, aby zapewnić komfortową stymulację, jednak może być konieczne dalsze zwiększenie podczas użytkowania, jeśli organizm przyzwyczai się do tego odczucia.

Aby zmniejszyć intensywność, naciśnij i zwolnij dolną część przycisków oznaczonych jako **Ch1 ▼** i **Ch2 ▼**.

Żółta dioda LED na gnieździe wyjściowym wskazuje, że występuje aktywna moc wyjściowa, która może być wystarczająco wysoka, aby była szkodliwa, jeśli nie jest stosowana prawidłowo.

Wyświetlacz pozostanie włączony przez 5 sekund po wyjściu wtyczki.

CZAS ZABIEGU

Zostanie wyświetlony domyślny czas zabiegu według ustawień dla fabrycznie ustawionych programów. Aby zmienić ustawienia minutnika, patrz punkt 11.

Można wybrać dowolny czas (od 1 do 90 minut) lub ustawić tryb ciągły (oznaczony jako C).

NISKI POZIOM NAŁADOWANIA AKUMULATORA



Symbol pusty akumulatora pokaże, kiedy trzeba go naładować.

BŁOKADA KŁAWIATURY



Jeśli nie naciśnie się żadnego przycisku przez 10 sekund, klawiatura zostanie zablokowana tak, że będą działać tylko przyciski **Ch1 ▼** lub **Ch2 ▼**. Ma to na celu uniknięcie przypadkowych zmian ustawień. Aby odblokować klawiaturę, naciśnij **Ch1 ▼** lub **Ch2 ▼**.

PRZERWANIE OBWODU PRĄDOWEGO



Uwaga: Elektrody należy nakładać bezpośrednio na skórę, zanim zaczną działać przyciski zwiększania intensywności. Jeśli **Sports TENS 2** nie jest prawidłowo podłączony do ciała, intensywność w kanale, który nie jest prawidłowo podłączony, automatycznie wyzeruje się. Ma to na celu zapobieganie nagłym zmianom intensywności w przypadku przywrócenia połączenia.

PAUZA

Naciśnięcie przycisku **MODE** podczas używania programu zatrzymuje stymulację i minutnik. Symbol pauzy jest wyświetlany na ekranie:

Naciśnij ponownie przycisk **MODE**, aby wznowić program.

ZAPAMIĘTANE USTAWIENIA

Aby wyświetlić zapamiętane ustawienia, naciśnij **+MENU** lub **-MENU**, aby przełączyć się między parametrami, aż **do wyświetlenia MEM D** (aby wyświetlić zapisane sesje zabiegowe w tym dniu),

Jeśli żaden program nie był używany przez ponad 19 minut, wyświetlana jest wartość 0.

Gdy wyświetlany jest **MEM D**, użyj przycisków **+** i **-**, aby wybrać dzień (pokazany po lewej stronie ekranu).

Po wybraniu żądanej daty naciśnij **+MENU** lub **-MENU**, aby przejść do **MEM H** (aby wyświetlić godzinę poszczególnych zapamiętanych sesji zabiegowych w tym dniu).

Następnie użyj przycisków **+** i **-**, aby wyświetlić różne sesje (do 3 dziennie).

Dla każdej sesji godzina jest wyświetlana po prawej stronie. Wyświetlane są wartości ustawień: **tryb (MODE)**, **program** i **czas zabiegu** w minutach (0-99), a także średnia intensywność (0-99) użyta w każdym kanale.

Aby wyczyścić pamięć, naciśnij i przytrzymaj jednocześnie przez 5 sekund przyciski **+** **MENU** i **-MENU** podczas ustawionego trybu pamięci **MEM D** lub **MEM H**.

12. PODŁĄCZANIE I UŻYWANIE SPORTS TENS 2

12.1. ŁADOWANIE AKUMULATORA

Sports TENS 2 jest zasilany przez wbudowany akumulator litowo-jonowy. Zasilacz wraz z adapterem do ładowania dołączono w zestawie. Akumulator powinien wymagać ładowania mniej więcej raz w miesiącu.

Akumulator powinien wytrzymać co najmniej 15 godzin przy ustawieniach: 50mA, 300µs, 50Hz. Naładowanie akumulatora do pełna zajmuje około 2 godziny.



Gdy poziom naładowania akumulatora jest niski, na ekranie zostanie wyświetlony symbol niskiego poziomu naładowania. Chociaż wraz z obniżeniem poziomu naładowania akumulatora ekran może przygasnąć, to dopóki symbol baterii jest widoczny na ekranie, urządzenie utrzyma niezmienną moc wyjściową.



Ostrzeżenie: Należy używać tylko dołączonego zasilacza. Korzystanie z innych ładowarek może być niebezpieczne i nieważna gwarancję.

Informacja: oto specyfikacja techniczna adaptera do ładowania:

- Moc wyjściowa: DC 5 V; 1A
- Znamionowe napięcie wejściowe nie może przekraczać 240 V
- Klasyfikacja ochrony przed porażeniem prądem: klasa II
- Klasyfikacja IP: co najmniej IP21
- Adapter musi być zgodny z IEC 60601-1 lub IEC 60950-1

Aby naładować akumulator:

1. Należy podłączyć ładowarkę do urządzenia oraz do gniazdka sieciowego.
2. Na ekranie pojawi się słowo **BATT** i trzy linie – oznacza to, że akumulator jest ładowany.
3. Po naładowaniu akumulatora zostanie wyświetlone słowo **FULL**.

Uwaga: Urządzenie należy ładować co najmniej raz na 3 miesiące, aby zapewnić utrzymanie żywotności akumulatora.

Uwaga: Urządzenie nie może być używane podczas ładowania.

Uwaga: Napięcie ładowania: DC 5V, prąd ładowania: 90mA.



Ostrzeżenia dotyczące akumulatora

Ten produkt jest wyposażony w akumulator litowo-jonowy. Nieprzestrzeganie poniższych instrukcji może spowodować wyciek kwasu litowo-jonowego, nagrzanie się, wybuch lub zapłon urządzenia oraz obrażenia i / lub uszczerbki na zdrowiu użytkownika:

NIE należy przebiegać, otwierać, demontować urządzenia ani używać go w wilgotnym i / lub korozyjnym środowisku.

NIE należy wystawiać urządzenia na działanie temperatur powyżej 60 ° C (140 F).

NIE należy umieszczać, przechowywać ani pozostawiać urządzenie w pobliżu źródeł ciepła, w bezpośrednim silnym świetle słonecznym, w miejscu o wysokiej temperaturze, w pojemniku pod ciśnieniem lub w kuchence mikrofalowej.

NIE należy moczyć ani zanurzać urządzenia w wodzie z kranu lub w wodzie morskiej.

NIE powodować zwarcia.

NIE wolno lutować akumulatora, manipulować przy obwodzie ani odwracać biegunów dodatnich i ujemnych.

NIE należy transportować i nie przechowywać akumulatora razem z ostrymi metalowymi przedmiotami, które mogłyby przebić akumulator, np. naszyjnikami, spinkami do włosów, gwoździakami itp.

NIE należy uderzać w akumulator żadną ostrą krawędzią ani nie wolno rzucać akumulatorem.

Ostrzeżenie: Aby uniknąć ryzyka porażenia prądem elektrycznym, niniejsze urządzenie może być podłączone wyłącznie do sieci zasilającej z uziemieniem ochronnym.

Nie należy ustawiać urządzenia podczas ładowania w sposób utrudniający korzystanie z adaptera do ładowania. Dostarczony adapter do ładowania służy do odizolowania obwodów urządzenia od zasilania sieciowego.

Do ładowania akumulatorów należy używać wyłącznie dostarczonej ładowarki. Nie wolno podłączać zestawu do gniazdka elektrycznego.

Akumulatory należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci, aby zapobiec ich przypadkowemu połknięciu. W przypadku połknięcia akumulatora przez dziecko należy natychmiast skontaktować się z lekarzem.

Jeśli dojdzie do wycieku z akumulatora i kontaktu ze skórą lub oczami, należy dokładnie przemyć je dużą ilością wody i natychmiast skontaktować się z lekarzem.

Środki ostrożności dotyczące akumulatora

Uwaga: NIE należy używać w miejscu, w którym występują znaczne ładunki elektrostatyczne, w przeciwnym razie naruszone zostaną zabezpieczenia urządzenia.

Uwaga: Jeśli akumulator wydziela zapach, wytwarza ciepło, ulega odbarwieniu lub deformacji czy w jakikolwiek sposób wygląda nieprawidłowo podczas użytkowania, ładowania lub przechowywania, należy natychmiast odłączyć akumulator od zasilacza, wyjąć go z urządzenia i zaprzestać używania.

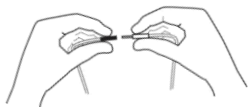
Utylizacja: Akumulatory i urządzenia należy zawsze utylizować w sposób odpowiedzialny, zgodnie z lokalnymi przepisami. Nigdy nie wrzucaj akumulatora do ognia, gdyż grozi to eksplozją.

12.2. PODŁĄCZANIE PRZEWODÓW

Włóż wtyczki przewodów zasilających do gniazdek u podstawy urządzenia.

Przekręć o 90° obudowę wtyczki w gniazdku, aby ją zablokować.

Podłączanie elektrod do przewodu zasilającego:



Podłącz drugą wtyczkę szpilkową do otworu w podłużnej końcówce elektrody.

Znaczenie kolorów wtyczek przewodów

Końce przewodów zasilających mają kolor czerwony lub czarny. Podczas korzystania z programów EMS i masażu jedna z elektrod powinna być umieszczona nad punktem motorycznym (patrz punkty 12.2. i 12.3.).

12.3. PRZYGOTOWANIE DO ZABIEGU

- 1) Przed założeniem elektrod należy upewnić się, czy skóra jest czysta i sucha.
- 2) Następnie odpowiednio umieść (naklej) elektrody na skórze (patrz punkt 12).
- 3) Aby używać urządzenia **Sports TENS 2** podczas ruchu, można zamocować je na pasku za pomocą klipu lub zawiesić na szyi wykorzystując oddzielny rzemyk (brak w zestawie). Dla bezpieczeństwa, można zastosować cienki sznurek z nitki lub wełny, który łatwo się zerwie, jeśli o coś zahaczy.
- 4) Można bezpiecznie oprzeć się na elektrodach. Odczucia mogą ulec zmianie.



Uwaga: Przed założeniem elektrod, należy upewnić się, że urządzenie **Sports TENS 2** jest wyłączone.

12.4. PRZEPROWADZENIE ZABIEGU

- 1) Urządzenie włącza się za pomocą naciśnięcia i przytrzymania przycisku zasilania przez 3-5 sekund.
- 2) Przy pierwszym włączeniu **Sports TENS 2**, ekran pokaże, że urządzenie jest automatycznie ustawione na program **TENS 1**. Przy kolejnych włączeniach, urządzenie automatycznie będzie miało wybrany taki program, jaki został wybrany przed ostatnim wyłączeniem.
- 3) Należy wybrać jeden z 5 trybów (TENS, EMS I, EMS II, EMS III lub Masaż), a następnie wybrać program. Szczegóły w sekcjach 8, 9 i 10 pomogą zidentyfikować najlepszy program do potrzeb użytkownika.
- 4) Należy upewnić się, czy wybrany program odpowiada umiejscowieniu nalepionych elektrod oraz ich rodzajowi (zgodnie z opisem w sekcji 12.2. w przypadku programów EMS, sekcji 12.3. dla programów masażu i zgodnie z opisem na ulotce elektrod do programów TENS).
- 5) Po prawidłowym ustawieniu elektrod dostosuj intensywność za pomocą przycisków **Ch1 ▼**, **Ch1 ▲**, **Ch2 ▼** i **Ch2 ▲**. Aktualna intensywność stymulacji dla każdego kanału będzie wyświetlana na ekranie.



Uwaga: Jeśli zabieg będzie nieprzyjemny, należy zmniejszyć intensywność

12.5. PO SESJI ZABIEGOWEJ

Gdy minutnik osiągnie wartość zero, zabieg zakończy się i urządzenie wyłączy się.

- 1) Należy sprawdzić, czy urządzenie jest rzeczywiście wyłączone. Jeśli nie, trzeba przytrzymać **przycisk WŁ/WYŁ** tak długo, aż urządzenie się wyłączy. Następnie zdejmij elektrody ze skóry, przytrzymując samą elektrodę żelową i delikatnie ją odciągając. Nie wolno ciągnąć za cienkie przewody, ponieważ może to je uszkodzić.
- 2) Następnie naklej elektrody na ich oryginalną folię ochronną i schowaj je do plastikowego woreczka strunowego.



Uwaga: Podczas zdejmowania elektrod **NIE NALEŻY CIĄGNAĆ ZA PRZEWODY.**

13. CZYSZCZENIE I PRZECHOWYWANIE

Obudowę oraz przewody warto czyścić przynajmniej raz w tygodniu za pomocą wilgotnej szmatki nasączonej roztworem mydła z wodą. Należy pamiętać, aby:

- nie zanurzać urządzenia w wodzie,
- nigdy nie stosować innych czynników czyszczących niż woda z mydłem,
- dokładnie wytrzyj do sucha.

Okres przydatności:

- Okres przydatności nieotwartego opakowania samoprzylepnych elektrod wynosi 2 lata. Mogą na to mieć wpływ bardzo wysokie temperatury lub bardzo niska wilgotność.
- Samo urządzenie nie ma ustalonego okresu przydatności.

14. ZGODNOŚĆ ELEKTRO-MAGNETYCZNA (EMC)

Urządzenia do komunikacji bezprzewodowej, takie jak bezprzewodowe urządzenia sieci domowej, telefony komórkowe, bezprzewodowe i ich stacje bazowe, czy też krótkofalówki mogą wpływać na ten sprzęt i powinny być używane nie bliżej niż 30 cm (12 cali) od jakiegokolwiek części urządzenia (jak określono to w podpunkcie 5.2.1.1(f) specyfikacji IEC 60601-1-2:2014 dla elektronicznego sprzętu medycznego).



Uwaga: Do użytku szpitalnego na życzenie dostępna jest dokładna specyfikacja porad EMC.

15. POSTĘPOWANIE ZE ZUŻYTYM SPRZĘTEM ELEKTRYCZNYM

Zgodnie z dyrektywą Unii Europejskiej 2012/19/EU urządzenia elektryczne lub elektroniczne nie powinny być traktowane jako odpady domowe i po prostu wyrzucane. Dla przypomnienia o niniejszej dyrektywie wszystkie produkty, których to dotyczy, są obecnie oznaczane symbolem przekreślonego kosza na śmieci, jak pokazano poniżej.



Zgodnie z wymogami tej Dyrektywy, stary aparat do elektroterapii powinien zostać dostarczony w celu jego utylizacji do punktu odbioru zużytych odpadów elektrycznych lub do dystrybutora aparatu. Możesz też dostarczyć aparat do producenta. W tym celu trzeba jedynie z naszej strony internetowej www.tenscare.co.uk pobrać etykietę ZWROT DO UTYLIZACJI z opłaconą opłatą pocztową, wydrukować ją, dołączyć do koperty lub wysłać w torbie z załączonym urządzeniem i

wysłać ją z powrotem do nas. Po otrzymaniu zutylizujemy Twoje stare urządzenie w celu odzysku i recyklingu komponentów, aby pomóc chronić światowe zasoby i zminimalizować negatywny wpływ na środowisko.

16. AKCESORIA

Oczekiwany okres eksploatacji

- Urządzenie powinno zachować sprawność przez okres ponad 5 lat, ale gwarancja producenta obejmuje okres 2 lat. Akcesoria (przewody, elektrody i akumulator) nie są objęte gwarancją.
- Żywotność przewodów zależy zwykle od sposobu użytkowania. Zalecamy ostrożne obchodzenie się z nimi oraz regularną wymianę przewodów co 6 miesięcy.
- Elektrody samoprzylepne przewidziane są do stosowania przy 12-20 zabiegach, w zależności od stanu skóry i wilgotności otoczenia.

Wymienne elektrody, nowy akumulator i przewody zasilające są dostępne u dostawcy lub dystrybutora lub poprzez stronę internetową (dane kontaktowe znajdują się na tylnej okładce instrukcji).

Kody części zamiennych:

E-CM5050	Kwadratowe elektrody. Opakowanie 4 szt.
E-CM25	Małe okrągłe elektrody
E-CM3050	Elektrody podwójne na twarz. Opak. 8 szt. (4 pary)
E-CMR60130	Elektrody piersiowe Opakowanie 4 szt. (2 pary)
E-CM50100	Duże elektrody. Opakowanie 4 szt.
E-696-SS	Kwadratowe elektrody hipoalergiczne. Opakowanie 4 szt.
L-ST2	przewody zasilające

X-MDA534627-1000	Adapter do ładowarki
X-MULTIPA-UK	Gniazdo brytyjskie
X-MULTIPA-EU	Gniazdo UE
X-MULTIPA-USA	Gniazdo amerykańskie

17. GWARANCJA

Niniejsza gwarancja dotyczy wyłącznie urządzenia. Nie obejmuje elektrod, akumulatora, adaptera do ładowania ani przewodów.

INFORMACJE O GWARANCJI PRODUKTU

Ten produkt jest objęty gwarancją bycia wolnym od wad fabrycznych przez 2 lata od daty zakupu.

Niniejsza gwarancja traci ważność, jeśli produkt zostanie zmodyfikowany lub zmieniony, będzie przedmiotem niewłaściwego użytkowania lub nadużycia; zostanie uszkodzony w transporcie; będzie użytkowany bez należytej opieki; będzie upuszczony; jeśli zamontowano nieprawidłowy akumulator; jeśli urządzenie zostanie zanurzone w wodzie; jeżeli uszkodzenie produktu nastąpi z powodu niezastosowania się do załączonej pisemnej instrukcji obsługi; lub jeśli naprawy produktu są przeprowadzane bez zezwolenia TensCare Ltd.

Naprawimy lub, według naszego uznania, wymienimy bezpłatnie wszystkie części niezbędne do poprawienia jakości materiału lub wykonania, albo wymienimy całe urządzenie i zwrócimy je użytkownikowi w okresie obowiązywania gwarancji. W przeciwnym razie wycenimy każdą naprawę, która zostanie wykonana po zaakceptowaniu naszej wyceny. Korzyści wynikające z niniejszej gwarancji stanowią dodatek do wszystkich innych praw i środków prawnych dotyczących produktu, które przysługują konsumentowi zgodnie z ustawą o ochronie konsumentów z 1987 roku.

Nasze towary są objęte gwarancjami, których nie można wyłączyć na mocy brytyjskiego

prawa konsumenckiego. Masz prawo do naprawy lub wymiany towaru, jeśli nie będzie on posiadał akceptowalnej jakości.

Przed wysłaniem urządzenia do serwisu

Przed odesłaniem urządzenia prosimy o dokładne przeczytanie instrukcji obsługi i upewnienie się, że postępuje się zgodnie ze wszystkimi zaleceniami.

Zwrot urządzenia do serwisu

Jeśli w okresie gwarancyjnym konieczna będzie naprawa, należy dołączyć odrywaną część karty gwarancyjnej oraz dowód zakupu. Przed wysłaniem urządzenia do serwisu należy upewnić się, że wszystkie istotne szczegóły

zostały wypełnione. Należy ponadto upewnić się, że dane kontaktowe wysyłającego są nadal aktualne i załączyć krótki opis problemu wraz z dowodem zakupu.

Ze względów higienicznych, prosimy o nieprzysyłanie elektrod, chyba że opakowanie nie było otwierane. Wyślij tylko urządzenie i przewody.

Jeśli potrzebujesz dodatkowych informacji, nie wahaj się z nami skontaktować, dzwoniąc pod numer podany na okładce niniejszej instrukcji.

18. ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

Jeśli Twój **Sports TENS 2** nie działa poprawnie, sprawdź następujące elementy:

Problem	Możliwe przyczyny	Rozwiązanie
Nic nie wyświetla się na ekranie	Wyładowany akumulator	Naładuj akumulator. Patrz punkt 15.1.
	Uszkodzony akumulator	Skontaktuj się ze sprzedawcą. Nie wykonuj żadnej konserwacji czy kalibracji poza wymianą elektrod i naładowaniem akumulatora. Nie modyfikuj aparatu, ponieważ może to ograniczyć bezpieczeństwo lub wydajność.
Symbol niskiego stanu akumulatora na ekranie	Akumulator jest bliski rozładowania	Naładuj akumulator
Kontrolki nie działają	Klawiatura jest zablokowana.	Jeśli na wyświetlaczu pojawi się LOCK, naciśnij i przytrzymaj przycisk ▼.
Brak odczuwania stymulacji	Intensywność nie jest wystarczająco silna.	Zwiększ intensywność. Większość osób może nic nie czuć przy ustawieniu poniżej 20 mA.
Nie można zwiększyć intensywności powyżej zera	Urządzenie wykryło przerwę w obwodzie elektrycznym. Przewód nie przewodzi lub jest wadliwy / uszkodzony (po dłuższej eksploatacji może dojść do złamania/przetarcia się przewodu, co skutkuje przerywanym lub zerowym przewodzeniem).	Sprawdź, czy wszystkie połączenia przewodów są prawidłowo dociśnięte i czy elektrody zostały naklejone na skórę. Jeśli problem występuje tylko na jednym kanale, spróbuj zamienić wtyczki przewodów w gniazdach urządzenia, aby wykluczyć uszkodzenie kanału w urządzeniu. Jeśli doszło do uszkodzenia przewodu, wymień go na nowy lub wymień elektrody.
Nagle zmiany w odczuwaniu stymulacji	Po rozłączeniu i ponownym połączeniu kilka minut później, sygnał stymulacji odczuwany jest dużo silniej.	Zawsze wyzeruj intensywność stymulacji po odłączeniu przewodów lub elektrod.

Jeśli żadne z wyżej opisanych kroków nie pomogą rozwiązać problemu lub urządzenie wykazuje inne nieoczekiwane lub nieopisane tutaj zachowanie, wtedy skontaktuj się z dostawcą urządzenia lub z dystrybutorem firmy TensCare.

W przypadku napotkania problemów, skontaktuj się z działem obsługi klienta dystrybutora TensCare lub bezpośrednio z producentem. Dane kontaktowe znajdują się na końcowej okładce instrukcji obsługi.

Europejskie rozporządzenie w sprawie wyrobów medycznych wymaga, aby każdy poważny incydent, który miał miejsce w związku z tym wyrobem medycznym, był zgłaszany producentowi i właściwemu organowi w Twoim kraju. Można go znaleźć na stronie:

<https://ec.europa.eu/docsroom/documents/36683/attachments/1/translations/en/renditions/pdf>

19. SPECYFIKACJA TECHNICZNA

Kształt impulsu	Symetryczny prostokątny dwufazowy
Amplituda (przy obciążeniu powyżej 1 K Ω)	Regulowana od zera do wartości szczytowej 99 mA w 99 krokach, +/- 10%
Gniazdko wyjściowe stymulacji	W pełni ekranowane, zabezpieczone przed dotykiem.
Kanały	Dwa
Akumulator	Wbudowany akumulator litowo-jonowy, Model: WEL 703048 -900 MaH/3.7v Producent: We Action Electronics Co., Ltd Moc: 900 mAh, 3.33Wh, 3.7V
Waga	90g z klipsem do paska
Wymiary	114 x 56 x 23 mm
Klasyfikacja bezpieczeństwa	Wewnętrzne źródło zasilania. Zaprojektowany do ciągłego użytkowania. Brak specjalnej ochrony przed wilgocią.
Specyfikacje środowiskowe:	
Warunki użytkowania:	Zakres temperatur: od 5 do 40°C Wilgotność względna: 15-90%, bez kondensacji Ciśnienie atmosferyczne: od 700hPa do 1060hPa
Warunki przechowywania:	Zakres temperatur: od -10 do +60°C Wilgotność względna: 15-75%, bez kondensacji Ciśnienie atmosferyczne: od 700hPa do 1060hPa

Patrz również rozdział Użyte symbole na początku instrukcji.



Uwaga: Specyfikacje elektryczne są podane w wartościach nominalnych i mogą się różnić od podanych wartości ze względu na normalne tolerancje produkcyjne wynoszące co najmniej 5%.



Uwaga: Urządzenie wymaga co najmniej 30 minut do ogrzania/schłodzenia od minimalnej/maksymalnej temperatury przechowywania pomiędzy użytkowaniem, zanim będzie gotowe do zamierzonego użycia.

ZWRÓĆ TĘ CZĘŚĆ TYLKO WTEDY, GDY ZWRACASZ PRODUKT DO NAPRAWY W RAMACH GWARANCJI.

NAZWA: _____

ADRES: _____

KOD POCZTOWY: _____

TELEFON: _____

E-MAIL: _____

MODEL: _____

DATA ZAKUPU: _____

DOŁĄCZ DOWÓD ZAKUPU
NIE WYSYŁAJ PRZEWODÓW ANI ELEKTROD

NAZWA SPRZEDAWCY: _____

ADRES SPRZEDAWCY: _____

KOD POCZTOWY SPRZEDAWCY: _____

KRÓTKI OPIS WYSTĘPUJĄCEGO PROBLEMU: _____

GWARANCJA JEST NIEWAŻNA, CHYBA ŻE POWYŻSZE INFORMACJE SĄ KOMPLETNE I POPRAWNE

f

Celem firmy TensCare jest oddanie Tobie do użytku najlepszego produktu. Słuchamy sugestii naszych klientów i stale próbujemy polepszać nasze produkty. Chcielibyśmy się również dowiedzieć jak najwięcej o sposobach wykorzystania naszych urządzeń i korzyściach, jakie przynoszą.

Jeśli masz jakiegokolwiek uwagi, którymi masz ochotę podzielić się z nami, prosimy o kontakt z nami www.tenscare.co.uk lub z naszym dystrybutorem (patrz na końcu instrukcji).

Śledź nas:



TensCare Sp. z o.o.



@TensCareLtd



TensCare Limited



@tenscareLtd



Deklaracja zgodności CE

Firma Tenscare Ltd niniejszym oświadcza, że produkt spełnia przepisy ROZPORZĄDZENIA (UE) 2017/745, które mają do niego zastosowanie. Wyrób medyczny został zaliczony do klasy IIa zgodnie z załącznikiem IV do ROZPORZĄDZENIA (UE) 2017/745. Produkt objęty postępowaniem został zaprojektowany i wyprodukowany zgodnie z systemem zarządzania jakością zgodnie z załącznikiem IX do rozporządzenia (UE) 2017/745. Niniejsza deklaracja zgodności UE jest wydawana na wyłączną odpowiedzialność producenta. Nie ma zastosowania żadna "wspólna specyfikacja".

Dystrybutor:

Sklep medyczny **diaMedica.pl**

AP PLAN

Adres: ul. Wolności 13M, lokal 102,

64-130 Rydzyna (POLSKA)

Nr. Tel.: 65 619 3855

www.diamedica.pl



TensCare Sp. z o.o.

9 Blenheim Road, Epsom,
Surrey KT19 9BE, Wielka Brytania

Tel.: +44(0) 1372 723434

www.tenscare.co.uk



Advena Ltd

Tower Business Centre,
2nd Flr, Tower Street,
Swatar, BKR 4013, Malta

TensCare Europe BV



Juliana van Stolbergstraat 52
1723LD Noord-Scharwoude
Holandia

CE
2797

Ostatnia aktualizacja:

I-ST2-PL/2024-03-21 w oparciu o rev 5.3 06/22

TensCare™