

sports

TENS 2

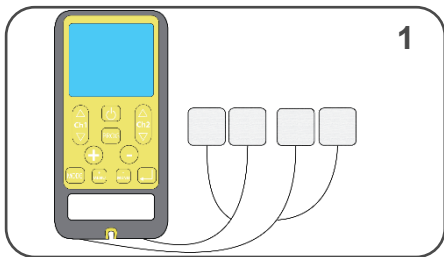


INSTRUCTIONS FOR USE

READ CAREFULLY BEFORE USE

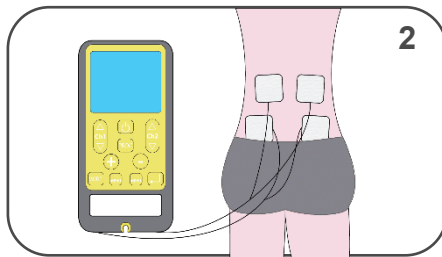
TensCare™

QUICK START GUIDE



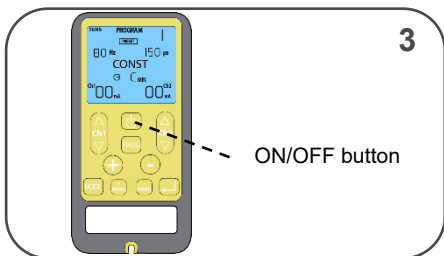
1

Connect the unit to the electrode pads
 Conecte el dispositivo a los electrodos
 Connecter l'appareil aux électrodes
 Schließen Sie das Gerät an die Elektrodenpads an



2

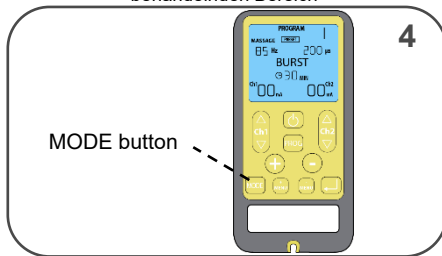
Place the electrode pads on the area to be treated
 Coloque los electrodos en el área a tratar
 Placez les électrodes sur la zone à traiter
 Platzieren Sie die Elektrodenpads auf dem zu behandelnden Bereich



3

ON/OFF button

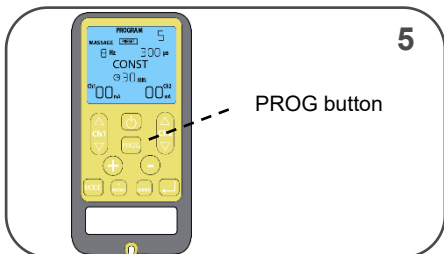
Press and hold the ON/OFF button to switch the device on
 Mantenga apretado el botón ON/OFF
 Appuyez sur le bouton ON/OFF et maintenez-le enfoncé
 Drücken und halten Sie die EIN/AUS-Taste



4

MODE button

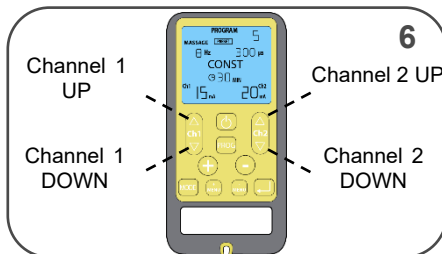
Select a mode by pressing the button MODE
 Seleccione un modo pulsando el botón MODE
 Sélectionnez un mode en appuyant sur le bouton MODE
 Wählen Sie einen Modus durch Drücken der Taste MODE



5

PROG button

Select a programme by pressing the button PROG
 Seleccione un programa pulsando el botón PROG
 Sélectionnez un programme en appuyant sur le bouton PROG
 Wählen Sie ein Programm, indem Sie die Taste PROG drücken



6

Channel 1
UP
Channel 1
DOWN

Channel 2 UP
Channel 2
DOWN

Regulate the output intensity for each channel
 Regule la intensidad de salida para cada canal
 Régler l'intensité de sortie pour chaque canal
 Regulieren Sie die Ausgangsintensität für jeden Kanal



Dear Customer,

Thank you for choosing **Sports TENS 2**. TensCare stands for high-quality, thoroughly tested products for the applications in the areas of gentle electrotherapy, muscle toning, continence management and pain relief during labour.

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

Best regards,
Your TensCare Team










CONTENTS

1.	INTRODUCTION	6
2.	INTENDED USE	6
3.	CONTRAINDICATIONS, WARNINGS & CAUTIONS.....	6
4.	INFORMATION ABOUT THE PROGRAMME SETTINGS	8
5.	TENS PROGRAMMES.....	10
5.1.	TENS PROGRAMMES SETTINGS.....	10
5.2.	PRESET PROGRAMMES	10
5.3.	MANUAL PROGRAMMES	11
5.4.	PROGRAMME USAGE	11
6.	EMS PROGRAMMES.....	12
6.1.	EMS PROGRAMMES SETTINGS.....	12
6.2.	PRESET PROGRAMMES	13
6.3.	MANUAL PROGRAMMES	13
6.4.	PROGRAMME USAGE	14
7.	MESSAGE PROGRAMMES.....	15
7.1.	MESSAGE PROGRAMMES SETTINGS.....	15
7.2.	PROGRAMME USAGE	17
8.	MANUAL PROGRAMMES	17
9.	ELECTRODE PADS	18
9.1.	TENS ELECTRODE PLACEMENT	18
9.2.	EMS ELECTRODE PLACEMENT	19
9.3.	MESSAGE ELECTRODE PLACEMENT	23
9.4.	PAD ADVICE	23
10.	CONTENT	24
11.	UNIT INFORMATION	25
11.1.	CONTROLS & DISPLAY	25
11.2.	OPERATING INSTRUCTIONS.....	26
12.	SETTING UP AND USING SPORTS TENS 2.....	28














12.1.	CHARGING THE BATTERY	28
12.2.	CONNECTING LEAD WIRES	29
12.3.	PREPARING FOR SESSION	30
12.4.	TRAINING SESSION.....	30
12.5.	AFTER YOUR TRAINING SESSION	30
13.	CLEANING & STORAGE	31
14.	EMC.....	31
15.	DISPOSAL OF WASTE ELECTRICAL AND ELECTRONIC PRODUCTS (WEEE).....	31
16.	ACCESSORIES	31
17.	WARRANTY	32
18.	TROUBLESHOOTING.....	33
19.	GENERAL SPECIFICATION.....	34

SYMBOLS USED

	TYPE BF APPLIED PART: Equipment providing a degree of protection against electric shock, with isolated applied part. Indicates that this device has conductive contact with the end user.
	This symbol on the unit means "Refer to instructions for use".
	Temperature Limitation: indicates the temperature limits to which the medical device can be safely exposed.
	Lot Number: indicates the manufacturer's batch code so that the batch or lot can be identified.
	Humidity Limitation: indicates the humidity limits to which the medical device can be safely exposed.
	Serial Number: indicates the manufacturer's serial number so that a specific medical device can be identified.
	Do not dispose in household waste.



	Catalogue Number: indicates the manufacturer's catalogue number so that the device can be identified.
	Atmospheric Pressure: indicates the atmospheric limits to which the medical device can be safely exposed.
	Manufacturer Symbol
	Date of Manufacture: indicates the date which the medical device was manufactured. This is included within the serial number found on the device (usually on the back of the device), either as "E/Year/Number" (YY/123456) or "E/Month/Year/Number" (MM/YY/123456).
	CE Mark
	Medical Device
	This medical device is indicated for home use.
IP22	<p>This medical device is not water resistant and should be protected from liquids.</p> <p>The first number 2: Protected against access to hazardous parts with a finger, and the jointed test finger of 12 mm \varnothing, 80 mm length, shall have adequate clearance from hazardous parts, and protected against solid foreign objects of 12.5 mm \varnothing and greater.</p> <p>The second number 2: Protected against vertically falling water drops when enclosure is tilted up to 15°. Vertically falling drops shall have no harmful effects when the enclosure is tilted at any angle up to 15° on either side of the vertical.</p>
	Notes are used to provide clarification or recommendation.
	A Warning is used when failure to follow the instructions may result in serious injury or death
	A Caution is used when failure to follow the instructions may result in a minor or moderate injury, or damage to the device or other property.
	A Contraindication is used when a device should not be used because the risk of use clearly outweighs any foreseeable benefits and may result in serious injury or death.

1. INTRODUCTION

Device Description & Principles of Design



The **Sports TENS 2** combines the treatment capabilities of a TENS device, an EMS or NMES device, and a relaxing massage stimulator in one unit.

It sends a small and gentle stimulation (similar to your natural nerve impulses) to the muscles being treated via two or four auto-adhesive electrode pads, in order to help you to firm and tone your body.

Rehabilitation: neuromuscular facilitation, muscle re-education, muscle training, prevention/slowing of atrophy/hypotrophy. EMS has been shown to improve blood flow and circulation.

Sports training: improve muscle strength and performance; warm up, strength, speed, power, resistance, endurance and recovery.

Muscle relaxation: loosening up of muscular tension, improving muscular fatigue symptoms and reduced fatigue and muscle tension.

2. INTENDED USE

Sports TENS 2 is a medical device designed to be used in the home healthcare environment to improve muscle tone and bulk, as well as provide symptomatic relief and management of acute or chronic localised pain and muscle pain. It is suitable for use by all who can control the device and understand the instructions.

Do not use the device for any purpose other than this intended use.



Warning: Not suitable for use in children without medical supervision.

3. CONTRAINDICATIONS, WARNINGS & CAUTIONS



CONTRAINDICATIONS:

Do NOT use if you have a pacemaker (or if you have a heart rhythm problem) or with any electronic medical devices. *Using this unit with electronic medical devices may cause erroneous operation of the device. Stimulation in the direct vicinity of an implanted device may affect some models. Stimulation on the front of the neck can affect your heart rate. Very strong stimulation across the chest may cause an extra heartbeat.*

Do NOT use during the first three months of pregnancy. *It is not known whether TENS and EMS may affect foetal development.*

Do NOT use on the abdomen in the later stages of pregnancy. *Stop using immediately if you experience unexpected contractions.*

Do NOT use if you have a cardiac pacemaker, implanted defibrillator, or other implanted metallic or electronic device. Such use could cause electric shock, burns, electrical interference, or death.



WARNINGS:

Do NOT use when driving, operating machinery, or similar actions needing muscular control. *Loose electrode pads, damaged leads, or sudden changes in contact may cause brief involuntary muscle movements.*

Do NOT use to mask or relieve undiagnosed pain. *This may delay diagnosis of a progressive condition.*



Do NOT use if you have, in the area being treated: active or suspected cancer or undiagnosed pain with a history of cancer. *Stimulation directly through a confirmed or suspected malignancy should be avoided as it may stimulate growth and promote spread of cancer cells.*

Do NOT use simultaneously with high frequency hospital diagnostic/therapeutic equipment. Doing so may result in burns at the site of the electrodes and possible damage to device.

Do NOT apply near the thorax because the introduction of electrical current may increase the risk of cardiac fibrillation.

Stimulation should not be applied across or through the head, directly on the eyes, covering the mouth, on the front of the neck (especially the carotid sinus), or from electrodes placed on the upper back or crossing over the heart.



CAUTIONS:

Caution should be used if you have a bleeding disorder as stimulation may increase blood flow to the stimulated region.

Caution should be used if you have suspected or diagnosed epilepsy as electrical stimulation may affect seizure threshold.

Caution should be observed when using the device at the same time as being connected to monitoring equipment with body worn electrode pads. It may interfere with the signals being monitored.

Caution should be used following recent surgical procedures. Stimulation may disrupt the healing process.

Caution Strong electromagnetic fields (electro-surgery/ microwave cookers/ mobile phones)



may affect the correct operation of this unit. If it appears to behave unusually, move it away from these devices.

Caution Do not permit use by children unable to understand the instructions or persons with cognitive disabilities, i.e.; Alzheimer's disease or dementia.

Caution Keep away from children under 5 years of age, pets and pests. *Long cord - risk of strangulation in infants.*

Caution should be observed when using the **Sports TENS 2** at high strength settings. Prolonged use at high settings may cause muscle injury or tissue inflammation. The **Sports TENS 2** is capable of delivering outputs in excess of 10 mA (RMS) or 10 V averaged over any period of 1 sec.

Caution Not intended for use in an oxygen rich environment.

Caution Not intended for use in conjunction with flammable anaesthetics or flammable agents.

Caution The patient is an intended operator.

Caution Do not service and maintain the device while in use with a patient

Caution Maintenance and all repairs should only be carried out by an authorized agency. The manufacturer will not be held responsible for the results of maintenance or repairs by unauthorized persons.

If necessary, we will provide circuit diagrams, component part lists or other information that will assist authorized service personnel to repair the device.

DO NOT PLACE ELECTRODE PADS:

- On skin, which does not have normal sensation. *If the skin is numb too great a*

strength may be used, which could result in skin inflammation.

- On broken skin. *The electrode pads could encourage infection.*
- On the front of the neck. *This could cause the airway to close, giving breathing problems. May cause sudden drop in blood pressure (vasovagal response).*
- Over the eyes. *May affect eyesight or cause headaches.*
- Across the front of the head. *Effect on patients who have had strokes or seizures is not known. May affect your sense of balance. The effects of stimulation on the brain are unknown.*

ELECTRODE PADS CAUTION:

Caution: Do not ignore any allergic reaction to the electrode pads: *If a skin irritation develops, stop using the device, as this type of electrodes may not be suitable for you. Alternative electrode pads specially made for sensitive skin are available (see E-696-SS).*

Caution: Do not use this device with leads or electrode pads other than those recommended by the manufacturer. *Performance may vary from specification. Electrodes with smaller surface area may cause tissue irritation.*



Note: Electrode pads supplied have no measurable latex content.

TO KEEP YOUR DEVICE IN GOOD WORKING ORDER, OBSERVE THE FOLLOWING ADDITIONAL CAUTIONS:

Caution: Do not immerse your device in water or place it close to excessive heat such as a fireplace or radiant heater or sources of high

humidity such as a nebulizer or kettle as this may cause it to cease to operate correctly.

Caution: Keep the device away from sunlight, as long-term exposure to sunlight may affect the rubber causing it to become less elastic and crack.

Caution: Keep the device away from lint and dust, as long-term exposure to lint or dust may affect the sockets or cause the battery connector to develop a bad contact.

Caution: Temperature & Relative Humidity of storage: -25°C to +70°C, up to 93% R.H. Temperature & Relative Humidity of transportation: -25°C to +70°C, up to 93% R.H.

Caution: Do not attempt to open or modify the unit. *This may affect the safe operation of the unit and will invalidate the warranty.*



Note: There are no known side effects to use and long-term use is not harmful. However, the device works your muscles and unaccustomed amounts of exercise may produce muscle ache. If this happens, simply reduce the strength of the machine or allow your muscles to rest until the aching disappears.

4. INFORMATION ABOUT THE PROGRAMME SETTINGS

Each programme has its own combination of Frequency and Pulse Width settings which allow for different muscle groups to be exercised and toned through the electrode pads.

- **Frequency (measured in Hz - pulses per second)**



For EMS programmes:

Low frequencies (1-10 Hz) have a purifying and relaxing effect through individual contractions.

Medium frequencies (20-50 Hz) can put a high level of strain on the muscle, thus promoting the muscular structure.

Higher frequencies, there is permanent tension in the muscle (tetany) combined with premature muscle fatigue. They are therefore preferably used for elasticity and maximum strength training.

For TENS programmes:

Pain gate: A high frequency of 110 Hz is good at blocking pain signals.

Endorphine release: A low frequency of 4 or 10 Hz allows for the release of endorphins, the body's natural morphine-like substances.

- **Pulse Width (measured in μs - millionths of a second)**

The **Sports TENS 2** unit has pulse widths of 20 to 350 μs . Generally speaking, the higher the pulse width, the more "aggressive" the stimulation feels, if the pulse width is set high enough, it will usually elicit a muscle contraction, which is required for an effective toning of the muscle group selected.

For the TENS programmes (pain relief), it is not desired to elicit a muscle contraction, however Pulse Rate is important because different frequency settings target different nerve groups and the setting will determine if the "Gate Theory" or "Endorphin Theory" of TENS will be used.

- **Work/Rest**

All the EMS programmes include a WARM UP, TRAIN, and COOL DOWN phase. In the TRAIN phase, the stimulation is intermittent.

Once you have reached a comfortable level, 5 seconds after you stop pressing the button, the intermittent Work/Active Rest phase will start.

For each programme, the unit will go through a stimulation phase (Work) for 1-40 seconds, followed by a phase without stimulation (Active Rest) for a similar time.

This is to allow your muscles to recover from exercise and avoid fatigue.

During the Work period (**W**), the unit will generate contractions, try to contract the muscle voluntarily at the time to get the best possible results.

This cycle Work/Rest will continue for the duration of the programme selected.

W and **R** are displayed on the screen.

- **Ramp**

RAMP is the time in seconds taken to move up and down between zero and the set stimulation strength (i.e. the time taken to move between the Work stimulation and the Rest period). The **Sports TENS 2** has a fixed ramp time of 1.5 s up and 0.75 s down.

- **Constant and Burst Modes**

Constant mode is when the sensation is continuous versus Burst mode when the sensation, as its name implies, is one of on and off. Constant mode is often used for acute pain via Pain Gate effect whereas Burst mode is useful in chronic pain relief. Burst gives a combination of Pain Gate and Endorphin Release, but the squeezing feeling may not be as comfortable. The stimulation intensity will need to be relatively high. In Constant mode, the sensation is continuous and is more of a tingling pins and needles type.

- **Modulation Modes**

Modulation is when either the frequency or pulse width sweep across range of settings. In



modulation mode, the machine delivers a less regular pattern of TENS stimulation in an attempt to reduce or minimise the accommodation effects of regular, patterned stimulation. This is potentially most useful for patients who use TENS for several hours a day, if for no other reason than accommodation occurs at a slower rate and therefore less intensity adjustment may be required. See programmes F and G.

• HAN Stimulation

Invented by Professor Han, it is an alternating mode or shifting between high and low frequencies; stimulation works at a high frequency and a relatively low pulse width; and a low frequency and a relatively high pulse width. This is thought to produce a better analgesic effect and could be used to relieve both acute and chronic pain.

5. TENS PROGRAMMES

5.1. TENS PROGRAMMES SETTINGS

Prog	Preset / Manual	Frequency (Hz)	Pulse width (µs)	Output	Prog time (min)	P or E *
1	Preset	80	150	Constant	C	P
2	Preset	100	200	Constant	C	P
3	Preset	2	250	Constant	30	E
4	Preset	100 (in 2 Hz burst)	150	Burst	30	P+E
5	Preset	150 (in 2 Hz burst)	200	Burst	30	P+E
6	Preset	2/80	200/100	Han	30	P+E
7	Preset	2/100	200/150	Han	30	P+E
8	Preset	10/100	250	PFM	C	P+E
9	Preset	2/120	200/100	FM	C	P+E
10	Preset	100	75	DTENS	C	P
11	Manual	2-150	50-300	Constant	5-90/C	P or E
12	Manual	2-150	50-300	Burst 2Hz	5-90/C	P+E or E

* **P**=Pain Gate. Gives relief when being used. Wears off after a few hours.

E= Endorphin Release. Builds up over 40 mins. Lasts several hours after use.

There is not one programme for a particular condition, and the best choice varies from one person to another, even if they have the same type of pain.

Each user needs to select both the programme and the positioning of the electrode pads that is

best for them. You may need to try a few positions/programmes before finding the one that suits you.

5.2. PRESET PROGRAMMES

Programme 1 & 2:

P – Constant stimulation, the programme generates a uniform smooth sensation. This is the gentlest programme. It is advisable to use



for your first trial of TENS while you get used to the sensation.

Programme 3:

E - Pulsing or tapping sensation associated with muscle contractions. Uses the Endorphin release mechanism. It is suitable to be used for chronic pains such as back pain & arthritis, but not for injured muscles where the contractions may delay healing.

This low frequency is also known as Acupuncture-Like TENS and can be used on acupuncture points. One example of this is application on acupuncture point C6 for nausea, travel and morning sickness.

Programme 4 & 5:

P + E – This programme combines P and E, and is thought to be the most effective for radiating pain in arms and legs and deep muscular pain (Osteoarthritic pain in the knee, Sciatica central pain).

Programme 6 & 7:

P + E – Han stimulation. This programme alternates between low and high frequency every 3 seconds. The effective pain relief is provided by a combination of **P** and **E**.

Programme 8:

P+E – PFM, Pulse Width and Frequency Modulation. PW decreases as F increases. This programme gives a pleasant slow relaxing massage sensation. The continuous change helps prevent accommodation occurring.

Programme 9:

P+E – FM, Frequency Modulation, this programme constantly varies the sensation, and is ideal for treating chronic pain over long period (example 5+ hours). Neck, shoulder, Elbow pain, Rheumatic pain, Lumbago, Hip pain, Osteoarthritic pain in the knee.

Programme 10:

P – DTENS: Reduced pulse width is ideal for treating nerve rich areas (tension type headache, facial pain, neck pain, post herpetic neuralgia, migraine).

5.3. MANUAL PROGRAMMES

Programme 11:

Manual programme with constant stimulation.

Programme 12:

Manual programme with burst stimulation.

5.4. PROGRAMME USAGE

TENS can be used for as long as it is necessary. Continuous treatment is fine, but the electrode pads should be repositioned regularly (at least every 12 hours) to allow the skin to be exposed to the air.

The Endorphin Release programmes work better when the strength is high enough to cause small muscle contractions. Best results are achieved with a session duration between 20 and 40 minutes. Longer use may cause muscle ache.



6. EMS PROGRAMMES

6.1. EMS PROGRAMMES SETTINGS

Prog	Preset/ Manual	Phase	Work					Active Rest				Prog time (min)	
			Frequen cy (Hz)	Pulse width (µs)			Time (s)	Amplitu- de %	Freq (Hz)	PW (µs)	Time (s)		Amp %
1	Preset	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	Preset	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	Preset	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	Preset	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	Preset	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	Preset	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	Preset	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	Preset	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	Preset	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	Manual	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					
10	Default		35	280			5				9		20
11	Manual	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					
11	Default		50	300			5						



Before selecting an EMS programme, you will need to select a mode:

MODE I is for small muscles like the face and hands.

MODE II is for medium sized muscles like arms and feet.

Mode III is for large muscles like thighs, buttocks, and abdomen.

6.2. PRESET PROGRAMMES

Programme 1: Muscle Calming

Relaxing the muscles as much as possible and to promote the body's natural endorphins to promote pain relief and to improve the blood circulation and provide oxygen into the muscle.

Programme 2: Resume Training 1

To promote the slow twitch fibres to build muscle strength to help reduce muscle atrophy ready for resuming training activities. Used for all type of sports.

Programme 3: Resume Training 2

Progress from programme 2 as tolerance increases.

Programme 4: Resistance 1

Improving and increasing the capacity to develop very high level of muscle force over a long period of time. Improving the efficacy of the oxygen consumption at the muscle level and the capacity to withstand toxin accretion, such as lactic acid. For sports activities that require very high levels of prolonged muscle activity: Rowing, Cycling, Middle distance running.

Programme 5: Resistance 2

Progress from programme 4 as tolerance increases.

Alternative application: Lipolysis

Increasing the flow of blood circulation and modifying the metabolism of the lipocytes. To help stimulate the subcutaneous deposits of fat. To assist reduce or eliminate the Orange Peel effect of the skin surface

Programme 6: Maximum Muscle Contraction

To increase muscle bulk and volume and to improve muscle force. Searching for muscular hypertrophy.

Programme 7: Muscle toning 1

Strengthening the muscles, improving blood circulation and capillary bed density. Ideal for applying to the Thigh, Legs, Bottom and Abdomen.

Programme 8: Muscle toning 2

Similar to programme 7, but adding bulk in preference to endurance

Programme 9: Force Output, Anaerobic activity

Increasing the muscle capacity to a level of instantaneous maximum muscle force, changing muscle force into explosive action. Used for all activities requiring maximum muscle output in a very short space of time, such as Judo, short distance sprinting, throwing the discus or shot-put.

All preset TRAIN phases have Ramp up 1.5 s, Ramp Down 0.75 s.

Most Active Rest phases are at 4 Hz, 200 μ s.

6.3. MANUAL PROGRAMMES



Warning: Consult your healthcare professional before altering these settings. Correct settings depend on your muscle tone and exercise goals. Inappropriate settings could cause discomfort,



undesired muscle balance, or even muscle injury.

Programme 10 & 11:

Manual programmes, you can select the frequency, the pulse width, the work and active rest time.

At first use, the default values are shown.

The Warning triangle  is displayed if the Active Rest period is less than:

Rest Time = Work Time * (WorkHz-16.66) / 16.66 seconds.

This is because muscle fibres can only activate a limited number of times a minute (about 1000) without becoming fatigued.

6.4. PROGRAMME USAGE

Recommended use for all body parts except the face:

Generally, 3 sessions per week, over a period of 4 to 6 weeks, gives good initial results depending on the body shaping, toning, sports training or rehabilitation and recovery needs.

Face (Mode I):

Using the **Sports TENS 2** is a non-invasive option for helping lift and/or tighten the soft tissues of the face, improving facial muscle tone and reducing the signs of ageing.

Recommended use for Face: One treatment session daily, 5 days/week, for 12 weeks.

You may notice some positive effects after just one session, but normally it will take about 6 weeks before you notice a difference.

Take care when adjusting the intensity as facial muscles are particularly sensitive; intensity should be increased gradually, starting with a very low level of stimulation (just above perception) and increasing with care until you reach a good level of stimulation, represented by good muscle activation.

On the face, it is not necessary to reach levels of intensity capable of causing discomfort! Great and significant results are obtained through consistency and patience.



Warning: Use the programme of your choice on mode I and never bring the intensity higher than **40 mA**.

Always use small electrode pads (see **E-CM25**) or the face electrode pads* (see **E-CM3050**).

*Sold separately.

A minimum distance of 3 cm. must be kept between the electrode pad and the eyeball.



Note: You might notice mild skin redness at the site of the electrode pads after the treatment session. It should fade within 10 to 20 minutes.

Very rarely temporary after-effects, such as mild eyelid flutter, have been reported after facial stimulation. This has always resolved within a few days.

GENERAL ADVICE:

Ideally, use **Sports TENS 2** once every two days for each muscle with a day of rest in between. It is possible to work on pairs of muscles, for example thighs and abdominal muscles, treating one set one day and the other the next day.





Warning: Working on too many muscles at the same time is not recommended.

The object of EMS treatment is to produce powerful muscle contractions.

The strength of the current should be increased to **about three times the level at which you can first feel the tingling**, or to as high as you can stand without causing pain.

Increase the intensity until you feel a very smooth tensing under the pads, there should be little visible movement.

Use a low intensity for the first session to help you to understand how the machine works.

Voluntary muscular activity is more effective than stimulation, and it may improve progress if you combine voluntary contraction with stimulation. For best results, always try to contract voluntarily during the work phases.

During the programme and over the next few days the intensity should be increased gradually to produce marked, but not painful muscle contractions.

After treatment tingling sensations may continue or your skin may feel numb, this is normal.

Once good results have been obtained the sessions may be reduced to once or twice a week until the user feels that optimum body shaping has been achieved.



Note: The stimulation should remain comfortable and relaxing at all times.

7. MESSAGE PROGRAMMES

7.1. MESSAGE PROGRAMMES SETTINGS

Prog	Prog time (min)	Phase	Phase time (min)	1		2		Output
				Frequency (Hz)	Pulse width(µs)	Freq (Hz)	PW (µs)	
1	30	1	30	85	200	135	100	Burst
2	30	1	2	1	200	15	200	Burst
3	30	1	2	25	200	80	200	Burst
4	44	1	4	1	250	4	250	FM
		2	6	20	250			IM
		3	4	4	250			IM
		4	4	1	250	4	250	FM
		5	6	30	250			IM
		6	4	4	250			IM
		7	4	1	250	8	250	FM
		8	6	40	250			IM
		9	4	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			Constant
		2		8	300			Constant
6	30	1	30	5	200			Constant
		2		8	200			Constant
7	30	1	30	5	300			Constant
		2		8	300			Constant
8		1	5	250	25	250	250	Burst 1Hz
		2	5					Burst 1.25 Hz
		3	5					Burst 1.42 Hz
		4	5					Burst 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 pulses
		2		2	200			11 pulses
		3		3	200			18 pulses
		4		4	200			11 pulses
		5		5	200			15 pulses
		6		6	200			20 pulses
		7		9	200			26 pulses
		8		11	200			33 pulses
		9		15	200			30 pulses
		10		25	200			1 pulses
		11		15	200			30 pulses
		12		11	200			33 pulses
		13		9	200			26 pulses
		14		6	200			20 pulses
		15		5	200			15 pulses
		16		4	200			11 pulses
		17		3	200			18 pulses
		18		2	200			11 pulses

IM = Intensity Modulation

FM = Frequency Modulation, this programme constantly varies the sensation.



7.2. PROGRAMME USAGE

Massage programmes can be used to relieve stiffness in the muscles. Simply experiment with the different programmes to find the one that you find the most relaxing.

Programme 1 alternates between two strong squeezing/kneading feelings.

Programme 2 alternates between slow and fast tapping.

Programme 3 alternates between gentle and strong kneading.

Programme 4 has five steps of gradually increasing strength of kneading, alternating with tapping.

Programme 5 and 7 alternates between slow and medium-strong tapping.

Programme 6 is a gentler form of programme 5.

Programme 8 is a pumping sensation at about your own heart rate, that slowly increases in speed over the course of the 20 min treatment. It is especially effective with swollen legs and veins.

Programme 9 is squeezing/kneading in 6 steps of increasing intensity.

Programme 10 generates a tapping sensation gradually speeding up, then slowing down.

8. MANUAL PROGRAMMES


When a programme has manual settings available, **MANUAL** will be displayed. The manual programmes are the TENS programmes **11** and **12** as well as the EMS programmes **10** and **11**.

In the manual programmes, you can select and change the following parameters:

Parameter to Change	Display Symbol Flashes
Frequency	Hz
Pulse Width	µs
Treatment Timer (minutes)	min
DATE	0 on the right
HOUR	0 on the left
MEM D	0 on the right
MEM H	0 on the left

And for the EMS programmes only:


Work Time (seconds)	WORK sec
Rest Time (seconds)	REST sec


1. Select the mode TENS or EMS using the **MODE** button, then select one of the manual programmes pressing **P**.
2. Press the **+MENU** to start changing the parameters.
3. In the TENS programmes, you can change the parameters frequency, pulse width, treatment timer, date, hour, MEM D and MEM H.
In the EMS programmes, you can change the parameters: frequency, pulse width, work time, rest time, treatment timer, date, hour, MEM D and MEM H.
4. To adjust the parameter flashing on the screen, use the **+** and **-** buttons.
5. To confirm your selection and go to the next (or previous) parameter press **+MENU** or **-MENU**.
6. Once the changes are complete, press the return button  to confirm. The flashing will stop.


See section 7 for more information on the choice of settings.



Manual Programme Lock


Once you are back on the main screen after adjusting the parameters, you can protect the manual settings by pressing and holding  button for 5 seconds.

The key symbol  will start flashing on the screen.

If you try to adjust the parameters, the key symbol  will flash.

Press and hold  for 5 seconds to unlock the settings of the programme.


Warning triangle

In the EMS manual programmes a Warning triangle  will be displayed if the Rest period is less than $\text{Rest Time} = \text{Work Time} * (\text{WorkHz} - 16.66) / 16.66$ seconds


Date and Time Setting

To set date and time, press **+MENU** and cycle through parameters to **DATE**.

Centre left shows the day of month and centre right shows the time.

When **DATE** appears and the number on the left is flashing, adjust the day with the **+** and **-** buttons and confirm with the return button .



When **HOUR** appears and the number of the right is flashing, adjust the time with the **+** and **-** buttons and confirm with the return button .

9. ELECTRODE PADS

The electrode pads must always be used in pairs (two electrode pads on each channel), so that the signal can flow in a circuit.

You may feel more sensation in one pad than the other. This is normal – it depends on where the electrode pads are in relation to your nerves.

Use the square electrode pads (see **E-CM5050**) for all areas except the face where specific optional electrode pads are required (see **E-CM25** and **E-CM3050**).

Always check that the unit is OFF before attaching or removing electrode pads.

9.1. TENS ELECTRODE PLACEMENT

Around the area of pain

The easiest way is to apply the electrode pads around/near the source of the pain.

TENS activates the nerves best if it travels along the nerve rather than across it. So, place one pad further from the spine than the source of the pain, and one closer.

If the pain is in, or close to, your spine you can place one pad either side of the spine.



Note: See examples of positioning in the instructions enclosed with your electrode pads.



9.2. EMS ELECTRODE PLACEMENT

Electrode placement for EMS is very important for obtaining the best results.

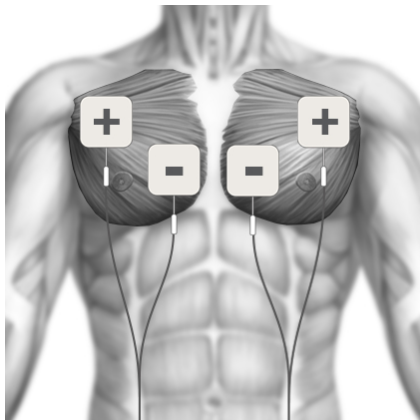
Place two electrode pads over the bulk of the muscle, with one electrode over the muscle's motor point. The motor point is the area on the skin that is located closest to the motor nerve's entry into the muscle – about 1/3 of the way down the muscle from the spine. Here, it is easiest to trigger a contraction by electrical stimulation.

Experiment by moving the electrode pads across the skin until you locate the point over the muscle that gives the cleanest contraction.

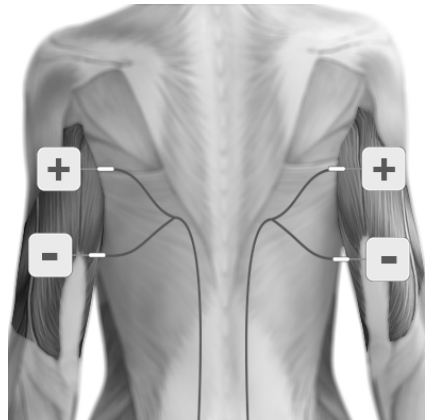


Note: The + electrode pad needs to be plugged in to the **red lead wire** connector, the – refers to the one for the **black lead wire** connector.

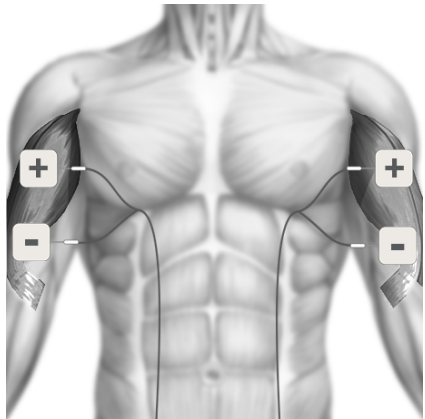
CHEST - PECTORALS



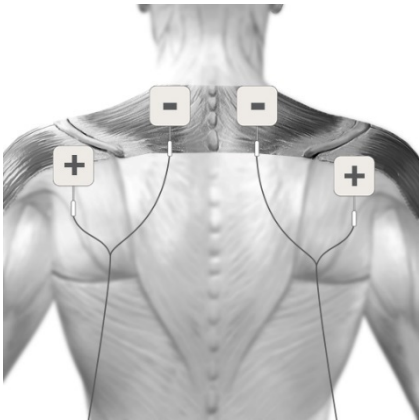
BACK OF ARM - TRICEPS



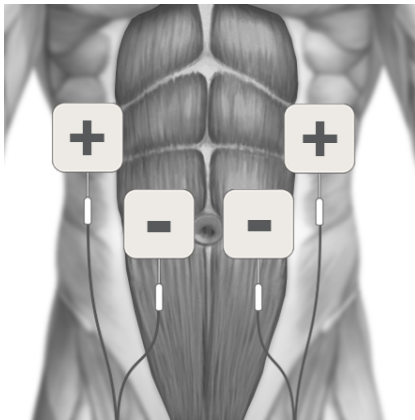
FRONT OF ARM - BICEPS



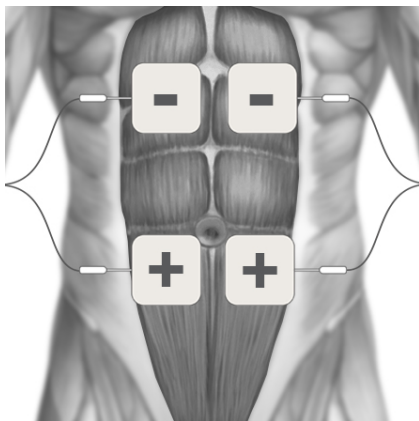
SHOULDERS & TRAPEZIUS



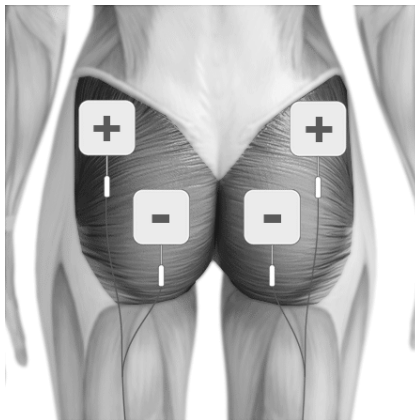
STOMACH – ABDOMINALS 2



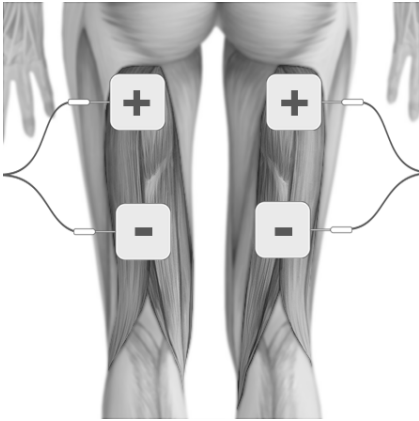
STOMACH – ABDOMINALS 1



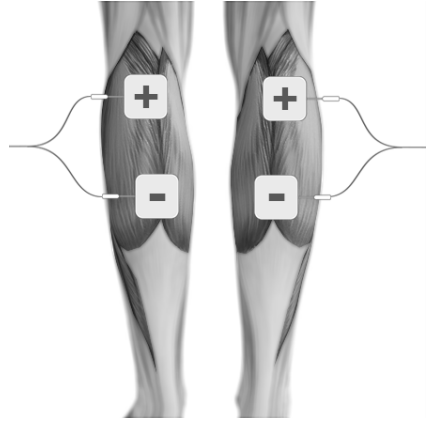
BUTTOCKS – GLUTE



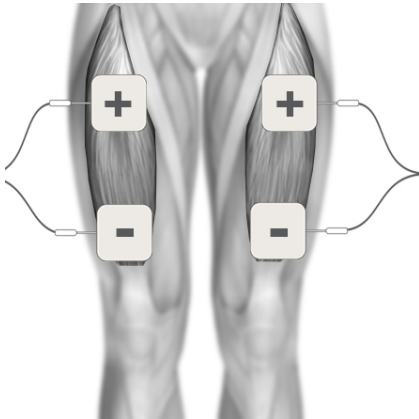
BACK OF THIGH – HAMSTRINGS



BACK OF LOWER LEG - CALF



FRONT OF THIGH – QUADRICEPS



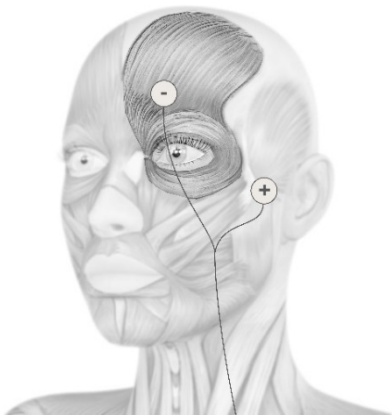
Face treatment with optional electrode pads

You can use the **programme 7** (with **MODE I**) stimulate the muscles around the face muscles. You will notice the muscles working straight away from the slight twitching. The activation of the muscles stimulates the circulation. This relaxing skin care also contributes to an increase in well-being, making you appear more awake and content.

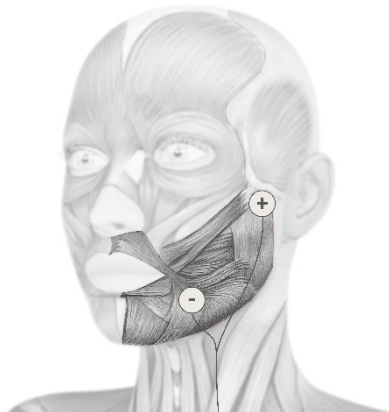
To target specific muscles in the face it is best to use the small circular electrode pads (see **E-CM25**).



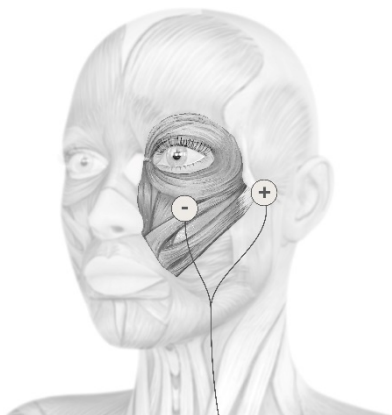
FOREHEAD & EYE – Pad placement with the optional small circular electrode pads (**E-CM25**).



JAW & NECK – Pad placement with the optional small circular electrode pads (**E-CM25**).

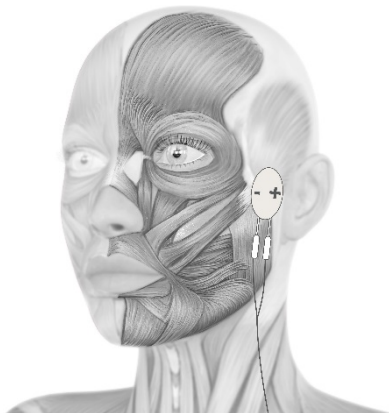


CHEEKS & EYE – Pad placement with the optional small circular electrode pads (**E-CM25**).



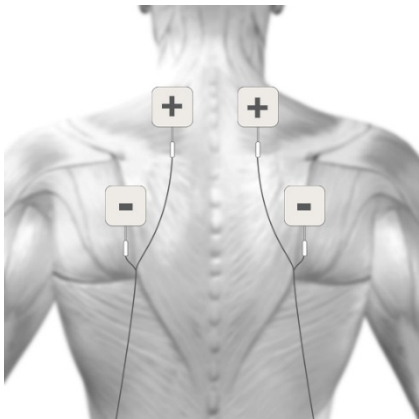
To stimulate all the muscles on one or either side of the face, it is recommended to use the face electrode pads (see **E-CM3050**).

FACE – Pad placement with the optional face electrode pads (**E-CM3050**)

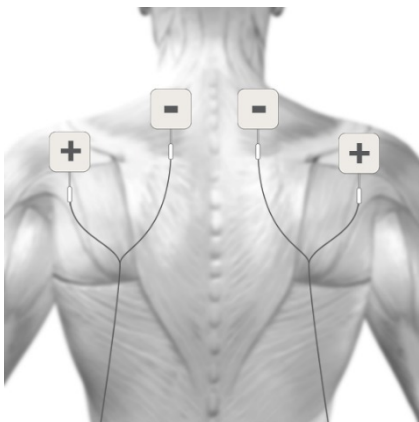


9.3. MASSAGE ELECTRODE PLACEMENT

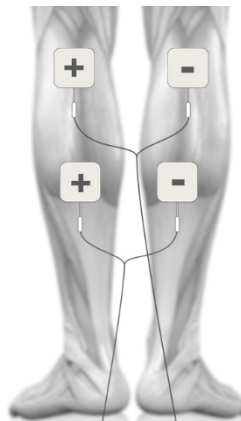
NECK & TENSION HEADACHE



SHOULDERS & UPPER BACK



CIRCULATION & SWOLLEN LEGS



Poor return of blood to the heart is a common problem leading to swollen legs and varicose veins. The **programme 8** supports what is known as the venous pump. Waste products are discharged which in turn eases the flow of blood.

9.4. PAD ADVICE

- The electrode pads supplied are reusable but for single patient use. The adhesive is a peelable hydrogel (water based).
- In order to obtain the best conductivity through the electrode pads always ensure that they are in good condition and tacky.
- Before use make sure your skin is clean and dry.
- Peel the electrode pads from their protective plastic shield by holding and lifting one corner of the pad and pulling. **Do not** pull on the pigtail wire of the pad.
- After use always replace the electrode pads on the plastic liner and replace them in the re-sealable plastic bag.



- If the electrode pads dry out, then it is best to buy a replacement pack. In an emergency, it may be possible to restore some of the tackiness of the pad by adding a tiny drop of water on each pad and spreading around. If too much water is added, the electrode pad will become too soft. If that happens then it is suggested in order to try and re-establish some adhesiveness, to place them sticky side up in a refrigerator for a few hours.
- In very hot weather the gel on the electrode pads may become soft. In such cases place them, still on their plastic liners and in their pouch into a fridge until they return to their normal condition.
- The electrode pads provided are latex-free.
- Replace the electrode pads when they lose their stickiness.
Poor connection may cause discomfort and skin irritation.
- Storage life of an unopened pack of electrode pads is 2 years. This may be affected by very high temperatures or very low humidity.

10. CONTENT

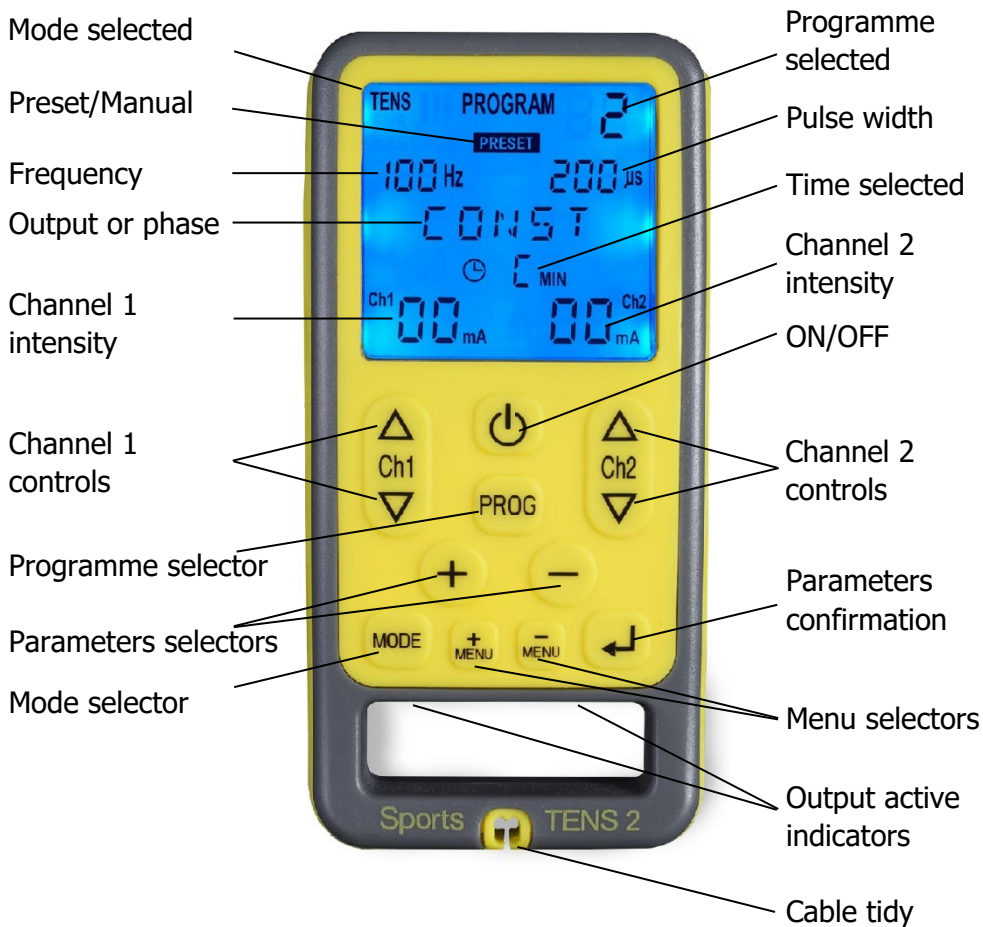
The pack contains:

- 1 x **Sports TENS 2** unit
- 2 x Lead wires (L-ST2)
- 4 x 50x50 mm electrode pads (E-CM5050)
- 1 x Charging adaptor (EU/UK)
- 1 x Detachable belt clip
- 1 x Storage pouch
- 1 x Instructions for use



11. UNIT INFORMATION

11.1. CONTROLS & DISPLAY



11.2. OPERATING INSTRUCTIONS



ON/OFF

To turn the unit ON, press the **ON/OFF** button and hold for 3 to 5 seconds until the display shows.

To turn the unit OFF, press the **ON/OFF** button on the top of the unit and hold for 3 to 5 seconds until the display stops

The unit will turn OFF automatically:

When the Timer reaches zero,

If it is left at zero strength for more than 5 minutes.

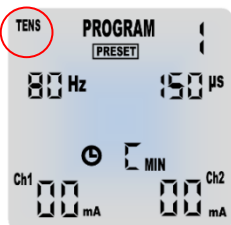
The unit will start with the programme you used last.



Note: Always check unit is OFF before applying or removing electrode pads.

The backlight will turn off 10 seconds after the last button press.

MODE CONTROL



Press the **MODE** button to select a mode.

Display will cycle through TENS, EMS I, EMS II, EMS III and MASSAGE (5 choices). Modes EMS I, II, and III are

for use on body areas with small, medium and large muscles (see section 9.1.).

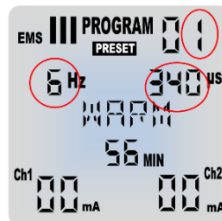


Note: The intensity must be reset to zero before **MODE** can be changed, otherwise **PAUSE** is activated.

PROGRAMME CONTROL

The button marked **P** is the programme control. The **Sports TENS 2** has:

- 10 preset TENS
- 2 manual TENS
- 27 preset EMS (9 preset with 3 modes each)
- 6 manual EMS (2 manual with 3 modes each)
- 10 massage programmes



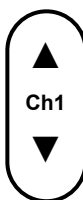
Each time you press and release the **P** button, the programme changes and is shown on the LCD. The Hz and μ s settings for each programme are also

displayed.

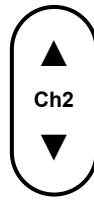
Each time you change the programme, the strength level reverts back to zero. This is a safety feature to alleviate any sudden feeling of a surge, as each programme gives a different sensation.

STRENGTH CONTROLS

The buttons marked **Ch1▲**, **Ch1▼**, **Ch2▲**, **Ch2▼** are the strength controls.



The left-hand buttons change strength in the left-hand lead, Ch1, and the right-hand buttons change the right-hand lead, Ch2.



To increase strength in steps of 1 mA, press and release the top part of the channel buttons, **Ch1▲** and **Ch2▲**.



The strength levels are shown on the LCD.

The strength control buttons will not operate until the unit is properly connected to you. If the Sports TENS 2 detects a disconnection in either channel it will automatically return the strength to zero in that channel and flash '00'.

The unit has 99 levels of strength.

If you hold down the strength controls for 3 to 5 seconds, the strength will start increasing continuously.

You may feel nothing over the first few presses. Continue pressing until the sensation is strong but comfortable. At each phase of the programme the intensity automatically adjusts to give a comfortable stimulation, however further increases during use may be necessary if your body becomes used to the sensation. To decrease the strength, press and release the lower part of the buttons marked **Ch1 ▼** and **Ch2 ▼**.

The yellow LED on the output socket indicates that there is an active output which can be high enough to be harmful if not used correctly. The display will remain on for 5 seconds after the plug is removed.

TREATMENT TIMER

The default setting for preset programmes is shown. To alter the treatment timer setting see section 11.

You can select any time between 1 and 90 or continuous (marked as C).

LOW BATTERY



An empty battery symbol will show when you need to charge the battery.

KEYPAD LOCK



If you do not press any keys for 10 seconds, the keypad will lock so that only the keys marked **Ch1 ▼** or **Ch2 ▼** will work. This is to avoid accidental changes in setting. To unlock, press either **Ch1 ▼** or **Ch2 ▼** keys.


OPEN CIRCUIT CUTOFF



Note: The electrode pads need to be applied directly to the skin before the intensity increase buttons will operate. If the **Sports TENS 2** is not correctly connected to your body, the strength in the channel which is not properly connected will automatically reset to zero. This is to prevent sudden changes if a broken connection is re-made.

PAUSE

Pressing the **MODE** button while a programme is in use stops the stimulation and the timer. The pause symbol is displayed on the screen



Press the **MODE** button again to resume the programme.

MEMORY

To view the memory, press **+MENU** or **-MENU** to cycle through parameters until **MEM D** is displayed (to view the records on that date),

If no programme has been used for more than 19 minutes, 0 is displayed.



When **MEM D** is displayed, use the **+** and **-** buttons to select the day (shown on the left of the screen).

Having selected the required date, press **+MENU** or **-MENU** to cycle to **MEM H** (to display hour of individual recordings on that date).

Then use the **+** and **-** buttons to view the different recordings (up to 3 per day).

For each recording the hour is shown on the right side, and the values are displayed for **MODE**, **PROGRAMME**, **Time of treatment** in minutes (0-99), and the average intensity (0-99) used in each channel.

To clear the memory, press and hold the **+MENU** and **-MENU** buttons together for 5 seconds while in memory mode **MEM D** or **MEM H**.

12. SETTING UP AND USING SPORTS TENS 2

12.1. CHARGING THE BATTERY

The **Sports TENS 2** is powered by a built-in rechargeable Li-ion battery. A charging adapter is included in the kit. The battery should need charging about once a month. The battery should last at least 15 hours at 50mA, 300µs, 50Hz. To fully charge the battery it will take about 2 hours.



When the battery is running low, the low battery symbol will be displayed on the screen. Although the display fades as the batteries run down, the strength of the output does not change until the warning is shown.



Warning: Use only the power adaptor and charging cradle supplied.

Use of other chargers could be hazardous and will negate the warranty.

To charge the battery:

Connect the charger to the unit and plug it onto the mains socket.

The word **BATT** and three flashing lines will show on the screen display – that means the battery is being charged.

When the battery is charged, the word **FULL** will display

Note: The device should be charged at least once every 3 months to ensure the battery life is maintained.

Note: The device cannot be used while being charged.

Note: Charging voltage: DC 5V, charging current: 90mA.

Note: Use adapters of the following specifications.

- Output: DC 5 V; 1A
- Rated input voltage shall not exceed 240 V
- Classification of protection against electric shock: Class II
- IP classification: at least IP21
- The adapter need to comply with IEC 60601-1 or IEC 60950-1



Battery Warnings

This product is equipped with a Lithium-ion battery. Failure to follow these instructions could cause the lithium-ion battery to leak acid, become hot, explode or ignite and cause injury and /or damage:



Do NOT pierce, open, disassemble, or use in a humid and/or corrosive environment.

Do NOT expose to temperatures over 60°C(140F).

Do NOT put, store or leave near sources of heat, in direct strong sunlight, in a high temperature location, in a pressurized container or in a microwave oven.

Do NOT immerse in water or sea water, or get wet.

Do NOT short-circuit.

Do NOT directly solder the pack or battery, tamper with the circuit or reverse the positive and negative terminals

Do NOT transport and store the battery together with sharp metal objects that could pierce the battery. i.e. necklaces, hairpins, nail etc.

Do NOT strike at pack with any sharp edge or throw the pack.

Warning: To avoid the risk of electric shock, this equipment must only be connected to a supply mains with protective earth.

Do NOT replace your own batteries. Changing lithium batteries or fuel cells incorrectly can lead to unacceptable risks.

Do NOT replace the battery without adequately trained personnel, otherwise it will cause danger (such as overtemperature, fire or explosion).

Do not position the equipment during charging such that it is difficult to use the charging adapter. The provided charging adapter is used to isolate the equipment circuits from the mains power supply.

Only use the battery charger provided for recharging batteries. Do not connect the pack to an electrical outlet.

Keep batteries out of the reach of children to prevent them from swallowing them by mistake. If swallowed by child, contact your healthcare professional immediately.

If battery leakage occurs and comes in contact with the skin or eyes, wash thoroughly with lots of water and immediately seek medical attention.

Battery Caution

Caution: Do NOT use in a location where there is a large amount of static electricity, otherwise, the safety devices in the battery pack may be compromised.

Caution: If the battery pack creates an odour, generates heat, becomes discoloured or deformed, or in any way appear abnormal during use, recharging or storage, immediately remove it from the device or battery charge and stop using it.

Caution: *If battery leakage occurs and comes in contact with the skin or eyes, wash thoroughly with lots of water and immediately seek medical attention*

If necessary, to obtain a replacement battery please send the device to Tenscare. (See back cover for contact details)

Disposal: *Always dispose of batteries and device responsibly according to local government guidelines. Do not throw batteries onto a fire. Risk of explosion.*

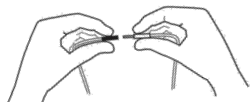
12.2. CONNECTING LEAD WIRES

Insert the lead wire plug into the base of the unit.

Rotate the body of the plug 90° to lock the lead wire in place.



Attaching the electrode pads to the lead wire.



Push the pin ends firmly into the pigtail ends of the electrode pads.

Lead wire colour coding.

The ends of the lead wires are coloured red or black. When using the EMS and Massage programmes, one of the electrode pads should be positioned over the motor point (see sections 12.2. and 12.3.).

12.3. PREPARING FOR SESSION

- 1) Before use make sure your skin is clean and dry.
- 2) Place the electrode pads on the skin, see section 12.
- 3) If you are using your **Sports TENS 2** while moving, you can attach the unit to your belt using the belt clip or hang it around your neck using a neck cord (not included). For safety, use thread or wool that will snap easily if the unit snags on something.
- 4) You can safely lean on the electrode pads. The sensation might change.



Warning: Ensure the **Sports TENS 2** is switched OFF before applying the electrode pads on the skin.

12.4. TRAINING SESSION

- 1) Press and hold the **ON/OFF** button on the control unit for 3 to 5 seconds to switch the control unit on.
- 2) When switched on for the first time, the **Sports TENS 2** will automatically select the

TENS programme 1. Next time, it will automatically select the programme you were using the last time it was switched off.

- 3) Select one of the 5 modes (TENS, EMS I, EMS II, EMS III or Massage), and then select a programme. Details in section 8, 9 and 10 will help you identify the best programme to suit you.
- 4) Identify the correct pads positioning for the selected area and apply the electrode pads as described in section 12.2. for EMS programmes, in section 12.3. for Massage programmes and as described on the electrode pads insert for TENS programmes.
- 5) Once the electrode pads are correctly positioned, adjust the intensity with the buttons **Ch1▼**, **Ch1▲**, **Ch2▼** and **Ch2▲**. The LCD display shows the strength of intensity used for each channel.



Note: If the sensation becomes uncomfortable, reduce the intensity.

12.5. AFTER YOUR TRAINING SESSION

When the timer reaches zero, your session is complete, and the unit turns off.

- 1) Check that the control unit is OFF. If it is not, hold down the **OFF** button to switch off then remove the electrode pads from your skin by holding the electrode pad itself and gently pulling. Be careful not to pull the wires as this may damage them.
- 2) Replace the electrode pads to their protective plastic shield and return them to the re-sealable plastic bag.





Note: When removing the electrode pads, DO NOT PULL ON LEAD WIRES.

13. CLEANING & STORAGE

Clean the case and lead wires at least once a week by wiping with a damp cloth and a solution of mild soap and water. Wipe dry.

- **Do not** immerse your **Sports TENS 2** unit in water.
- **Do not** use any other cleaning solution than soap and water.

Storage life

- Storage life of an unopened pack of self-adhesive electrode pads is 2 years. This may be affected by very high temperatures or very low humidity.
- The unit has no fixed shelf life.

14. EMC

Wireless communications equipment such as wireless home network devices, mobile phones, cordless telephones and their base stations, walkie-talkies can affect this equipment and should be used no closer than 30cm (12 inches) to any part of the device.

(Note. As indicated in 5.2.1.1(f) of IEC 60601-1-2:2014 for ME EQUIPMENT).



Note: For hospital use, full EMC advice tables are available on request.



15. DISPOSAL OF WASTE ELECTRICAL AND ELECTRONIC PRODUCTS (WEEE)

One of the provisions of the European Directive 2012/19/EU is that anything electrical or electronic should not be treated as domestic waste and simply thrown away. To remind you of this Directive all affected products are now being marked with a crossed-out wheelee bin symbol, as depicted below.

To comply with the Directive, you can return your old electro-therapy unit to us for disposal. Simply print a postage-paid PACKETPOST RETURNS label from our website www.tenscare.co.uk, attach this to an envelope or padded bag with the unit enclosed, and post it back to us. Upon receipt, we will process your old device for components recovery and recycling to help conserve the world's resources and minimise adverse effects on the environment.



16. ACCESSORIES

Expected Service Life

- The machine will often last for more than 5 years, but is warranted for 2 years. Accessories (lead wires, electrode pads, and batteries) are not covered by the warranty.
- Lead life depends greatly on use. Always handle the leads with care. We recommend to replace the lead wires regularly (about every 6 months).

- Electrode pads should last 12 to 20 applications, depending on skin condition and humidity.

Replacement electrode pads, new battery and lead wires are available from your supplier or distributor (see back cover for contact details), by mail order from TensCare, by telephone using a credit or debit card, or through the TensCare website.

The following replacement parts may be ordered from TensCare at www.tenscare.co.uk or +44(0) 1372 723434.

E-CM5050	Square electrode pads Pack of 4
E-CM25	Small round electrode pads
E-CM3050	Face electrode pads Pack of 4 pairs
E-CMR60130	Breast electrode pads Pack of 4 (2 pairs)
E-CM50100	Large electrode pads Pack of 4
E-696-SS	Square hypoallergenic electrode pads Pack of 4
L-ST2	Lead wire
B-BL6F	Li-ion battery
X-LXC	Charging adaptor

17. WARRANTY

This warranty refers to the unit only. It does not cover, electrode pads, charging adapter or the lead wires.

PRODUCT WARRANTY INFORMATION

This product is warranted to be free from manufacturing defects for 2 years from date of purchase.

This warranty is void if the product is modified or altered, is subject to misuse or abuse; damaged in transit; lack of responsible care; is dropped; if incorrect battery has been fitted; if the unit has been immersed in water; if damage occurs by reason of failure to follow the written instruction booklet enclosed; or if product repairs are carried out without authority from TensCare Ltd.

We will repair, or at our option replace free of charge, any parts necessary to correct material or workmanship, or replace the entire unit and return to you during the period of the warranty. Otherwise, we will quote for any repair which will be carried out on acceptance of our quotation. The benefits conferred by this warranty are in addition to all other rights and remedies in respect of the product, which the consumer has under the Consumer Protection Act 1987.

Our goods come with guarantees that cannot be excluded under the UK consumer Law. You are entitled to have the goods repaired or replaced if the goods fail to be of acceptable quality.

Before you send your unit for service

Before sending in your unit for service, please take a few minutes to do the following:

Read your manual and make sure you follow all the instructions.

Returning your unit for service

Should repair be needed within the warranty period, enclose the tear off section of the warranty card (see page 36) and your proof of purchase receipt. Please ensure all relevant details are completed before sending your unit in for service. Please ensure your contact details are still current and include a brief description of the problem you are experiencing together with your purchase receipt.



For hygiene reasons, please do not include used electrode pads. Send only the unit and lead wires.

Please return the unit and warranty card (see page 36) at your cost to:

TensCare Ltd
PainAway House,
9 Blenheim Road,
Longmead Business Park,
Epsom, Surrey
KT19 9BE, UK

Should you require any further information please do not hesitate to contact us by calling our number:

+44 (0) 1372 723 434.

18. TROUBLESHOOTING

If your **Sports TENS 2** is not working properly, please check the following:

Problem	Possible causes	Solution
No display	Flat battery	Charge battery. See section 15.1.
	Damaged battery	Contact supplier. There is no maintenance or calibration other than replacement of gel pads and battery charging. Do not modify the device as this may reduce safety or effectiveness.
Low battery display	Low batteries.	Charge battery.
Controls won't work	Keypad is locked.	If LOCK is shown on display, press and hold the ▼ button.
No sensation	Intensity is not strong enough.	Increase strength. Most users will feel something at a setting below 20 mA.
Output will not increase above zero	Open circuit cut-out operating. Lead not connected to body or faulty/damaged.	Ensure machine is attached to your body correctly. Try using the second lead wire. Purchase replacement if necessary.



	(Lead wires can break at the bend where they leave the machine giving no, or intermittent, output).	
Sudden change in sensation	If you disconnect and re-connect a few minutes later, the signal will feel quite a lot stronger.	Always return strength to zero after disconnecting the leads or electrode pads.

If the above review has failed to resolve your problem, or to report unexpected operation or events, or to provide feedback call TensCare or your local supplier or distributor (address on back cover) for advice.

Contact TensCare customer service on +44 (0) 1372 723 434. Our staff are trained to assist you with most issues you may have experienced, without the need to send your product in for service.

European Medical Device Regulation requires that any serious incident that has occurred in relation to this device should be reported to the manufacturer and the competent authority in your country. This can be found at:




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

19. GENERAL SPECIFICATION

Waveform	Asymmetrical rectangular bi-phasic
Amplitude (over 1 kOhm load)	99 mA zero to peak +ve in 99 steps +/- 10%
Output plug	Fully shielded: touch proof
Channels	Dual channel
Batteries	Built-in lithium-ion battery Model: WEL 703048 -900 MaH/3.7v Manufacturer: We Action Electronics Co., Ltd Ratings: 900 mAh, 3.33Wh, 3.7V
Weight	90g with belt clip
Dimensions	114 x 56 x 23 mm
Safety Classification	Internal power source. Designed for continuous use. No special moisture protection.

Environmental specifications:



Operating:		Temperature range: 5 to 40°C Humidity: 15 to 93% RH non-condensing Atmospheric pressure: 700 hPa to 1060 hPa
Storage:		Temperature range: -25 to +70°C Humidity: Up to 93% RH non-condensing Atmospheric pressure: 700 hPa to 1060 hPa
TYPE BF EQUIPMENT		Equipment providing a degree of protection against electric shock, with isolated applied part.
		This symbol on the unit means "Refer to Instructions for use".
IP22		This medical device is not water resistant and should be protected from liquids.
		Complies with EU WEEE regulations



Note: The electrical specifications are nominal and subject to variation from the listed values due to normal production tolerances of at least 5%.



Note: At least 30min required for the device to warm / cool from the minimum / maximum storage temperature between uses until it is ready for intended use.

RETURN THIS PORTION ONLY WHEN YOU RETURN YOUR PRODUCT FOR REPAIR UNDER WARRANTY.

NAME: _____

ADDRESS: _____

POSTCODE: _____

DAYTIME TELEPHONE: _____

E-MAIL: _____

MODEL: _____

DATE OF PURCHASE: _____

ATTACH PROOF OF PURCHASE
DO NOT SEND IN LEADS OR ELECTRODE PADS

RETAILER'S NAME: _____

RETAILER'S ADDRESS: _____

RETAILER'S POSTCODE: _____

BRIEF DESCRIPTION OF PROBLEM YOU ARE EXPERIENCING: _____

WARRANTY IS VOID UNLESS THE ABOVE INFORMATION IS COMPLETED AND CORRECT

f



Estimado cliente,

Gracias por elegir **Sport TENS 2**. TensCare destaca por su alta calidad, productos minuciosamente probados para su aplicación en áreas que requieren suave estimulación, para tonificación muscular, continencia y alivio del dolor durante el embarazo.

Por favor lea estas instrucciones cuidadosamente y manténgalas con usted para posteriores consultas. Asegúrese de hacerlas accesibles para otros usuarios y vea la información que contienen.

Saludos

Su equipo de TensCare











CONTENIDO

1.	INTRODUCCION.....	41
2.	USO PREVISTO.....	41
3.	CONTRAINDICACIONES, ADVERTENCIAS Y PRECAUCIONES	41
4.	INFORMACIÓN SOBRE LA CONFIGURACIÓN DEL PROGRAMA.....	44
5.	PROGRAMAS TENS.....	45
5.1.	CONFIGURACIÓN DE LOS PROGRAMAS TENS	45
5.2.	PROGRAMAS PREDEFINIDOS	46
5.3.	PROGRAMAS MANUALES.....	47
5.4.	USO DEL PROGRAMA	47
6.	PROGRAMAS DE EMS.....	48
6.1.	CONFIGURACIÓN DE LOS PROGRAMAS DE EMS	48
6.2.	PROGRAMAS PREDEFINIDOS	49
6.3.	PROGRAMAS MANUALES.....	50
6.4.	USO DEL PROGRAMA	50
7.	PROGRAMAS DE MASAJE	52
7.1.	CONFIGURACIÓN DE PROGRAMAS DE MASAJE	52
7.2.	USO DEL PROGRAMA	53
8.	PROGRAMAS MANUALES.....	53
9.	ELECTRODOS	55
9.1.	TENS ELECTRODE PLACEMENT	55
9.2.	EMS POSICIÓN DE ELECTRODOS.....	56
9.3.	COLOCACIÓN DE ELECTRODOS PARA MASAJE.....	60
9.4.	CONSEJO DE ALMOADILLAS	60
10.	Contenido	61
11.	INFORMACIÓN DE LA UNIDAD	62
11.1.	CONTROLES Y PANTALLA.....	62
11.2.	INSTRUCCIONES	63
12.	CONFIGURACIÓN Y USO DE SPORTS TENS 2.....	65













12.1.	CARGA DE LA BATERÍA	65
12.2.	CONEXIÓN DE CABLES	67
12.3.	PREPARACIÓN PARA LA SESIÓN	67
12.4.	SESIÓN DE ENTRENAMIENTO	67
12.5.	DESPUÉS DE SU SESIÓN DE ENTRENAMIENTO	68
13.	LIMPIEZA Y ALMACENAMIENTO	68
14.	EMC	68
15.	ELIMINACION DE PRODUCTOS ELECTRICOS Y RESIDUOS ELECTRONICOS (WEEE)	68
16.	ACCESORIOS	69
17.	GARANTÍA	69
18.	SOLUCIÓN DE PROBLEMAS	71
19.	ESPECIFICACIÓN GENERAL	72

SÍMBOLOS UTILIZADOS

	TIPO BF PARTE APLICADA: Equipo que proporciona un grado de protección contra descargas eléctricas, con recubrimiento aislante. Indica que este dispositivo tiene contacto conductor con el usuario final.
	Este símbolo en la unidad significa "Consulte las instrucciones de uso".
	Limitación de temperatura: Indica los límites de temperatura a los que el dispositivo médico puede exponerse de forma segura.
	Número de lote: Indica el código de lote del fabricante para que se pueda identificar.
	Limitación de humedad: indica los límites de humedad a los que el dispositivo médico puede exponerse de forma segura.
	Número de serie: indica el número de serie del fabricante para que se pueda identificar un dispositivo médico específico.
	No deseche con residuos domésticos.
	Número de catálogo: Indica el número de catálogo del fabricante para que se pueda identificar el dispositivo.



	Presión atmosférica: Indica los límites atmosféricos a los que el dispositivo médico puede exponerse de forma segura.
	Símbolo del fabricante
	Fecha de fabricación: Indica la fecha en que se fabricó el dispositivo médico. Se incluye dentro del número de serie que se encuentra en el dispositivo (normalmente en la parte posterior del dispositivo), ya sea como "E/Año/Número" (YY/123456) o "E/Mes/Año/Número" (MM/YY/123456).
	Marca CE
	Dispositivo médico
	Este dispositivo médico está indicado para uso doméstico.
IP22	Este dispositivo médico no es resistente al agua y debe ser protegido de líquidos. El primer número 2: Protegido contra el acceso a partes peligrosas con un dedo, el dedo de prueba articulado fue de 12mmø, 80mm de longitud, debe tener un espacio libre adecuado en las partes peligrosas y estar protegido contra cuerpos externos sólidos de 12.5mmø y mayores. El Segundo número 2: Protegido contra gotas de agua que caen verticalmente cuando el objeto está inclinado hasta 15°. Las gotas que caen verticalmente no tendrán efectos dañinos cuando el recinto esté inclinado en cualquier ángulo de hasta 15° a ambos lados de la vertical.
	Notas son usadas para aclarar o recomendar.
	Una Advertencia se utiliza cuando no seguir las instrucciones pueda resultar en heridas graves o la muerte.
	Una Precaución se utiliza cuando no seguir las instrucciones resulte en lesiones leves o daños en el dispositivo u otro objeto.
	Se utiliza una Contraindicación cuando no se debe usar un dispositivo porque el riesgo de uso supera claramente cualquier beneficio previsible y puede provocar lesiones graves o la muerte.

1. INTRODUCCION

Descripción del dispositivo y principios del diseño

El **Sports TENS 2** combina las capacidades de tratamiento de un dispositivo TENS, un dispositivo EMS o NMES, y un estimulador de masaje relajante en una unidad.

Envía una estimulación pequeña y suave (similar a los impulsos nerviosos naturales) a los músculos tratados a través de dos o cuatro electrodos de electrodo autoadhesivo, con el fin de ayudarle a reafirmar y tonificar su cuerpo.

Rehabilitación: facilitación neuromuscular, reeducación muscular, entrenamiento muscular, prevención/retraso de la atrofia/hipotrofia. Se ha demostrado que la EMS mejora el flujo sanguíneo y la circulación.

Entrenamiento deportivo: mejora de la fuerza y el rendimiento muscular; calentamiento, fuerza, velocidad, potencia, resistencia, resistencia y recuperación.

Relajación muscular: aflojamiento de la tensión muscular, mejora de los síntomas de fatiga muscular y reducción de la fatiga y la tensión muscular.

2. USO PREVISTO



Sports TENS 2 es un dispositivo médico diseñado para ser utilizado en el hogar para mejorar el tono muscular y el crecimiento, así como proporcionar alivio sintomático y manejo del dolor localizado agudo o crónico y el dolor muscular. Es adecuado para su uso por todos los que pueden controlar el dispositivo y entender las instrucciones.

No utilice el dispositivo para ningún otro propósito que no sea el uso previsto.



Advertencia: No es adecuado para su uso en niños sin supervisión médica.

3. CONTRAINDICACIONES, ADVERTENCIAS Y PRECAUCIONES



CONTRAINDICACIONES:

NO lo use si tiene un marcapasos (o si tiene un problema de ritmo cardíaco) o algún dispositivo médico electrónico. *El uso de esta unidad junto dispositivos médicos electrónicos puede causar un funcionamiento erróneo. La estimulación en las proximidades directas de un dispositivo implantado puede afectar a algunos modelos. La estimulación en la parte frontal del cuello puede afectar la frecuencia cardíaca. Una estimulación muy fuerte en el pecho puede causar latidos cardíacos adicionales.*

NO usar durante los primeros tres meses del embarazo. *Se desconoce si TENS y EMS pueden afectar el desarrollo fetal.*

NO usar en el abdomen en las últimas etapas del embarazo. *Deje de usar inmediatamente si experimenta contracciones inesperadas.*

NO lo use si tiene un marcapasos cardíaco, un desfibrilador implantado u otro dispositivo metálico o electrónico implantado. Tal uso podría causar descargas eléctricas, quemaduras, interferencia eléctrica o la muerte.



ADVERTENCIAS:



NO lo use al conducir, utilizar maquinaria o acciones similares que necesiten control muscular. *Los electrodos sueltos, los cables dañados o los cambios repentinos en el contacto pueden causar breves movimientos musculares involuntarios.*

NO lo use para enmascarar o aliviar el dolor no diagnosticado. *Esto puede retrasar el diagnóstico de una afección progresiva.*

NO lo use si tiene, en la zona a tratar: cáncer activo o sospechoso o dolor no diagnosticado con antecedentes de cáncer. Se debe evitar la estimulación directamente a través de una neoplasia maligna confirmada o sospechosa, ya que puede estimular el crecimiento y promover la propagación de las células cancerosas.

NO lo use simultáneamente con equipos de diagnóstico/terapéutico hospitalario de alta frecuencia. Si lo hace, puede provocar quemaduras en el lugar de los electrodos y posibles daños en el dispositivo.

NO aplicar cerca del tórax porque la introducción de corriente eléctrica puede aumentar el riesgo de fibrilación cardíaca.

La estimulación no debe aplicarse a través o a través de la cabeza, directamente en los ojos, cubriendo la boca, en la parte delantera del cuello (especialmente el seno carótido), o de electrodos colocados en la parte superior de la espalda o cruzando sobre el corazón.



PRECAUCIONES:

Se debe tener precaución si tiene un trastorno hemorrágico, ya que la estimulación puede aumentar el flujo sanguíneo a la región estimulada.

Se debe tener precaución si tiene diagnosticada o sospecha tener epilepsia, ya que la estimulación eléctrica puede afectar el umbral de convulsiones.

Se debe tener precaución al utilizar el dispositivo al mismo tiempo que se conecta a equipos de monitoreo con electrodos con el cuerpo desgastado. Puede interferir con las señales que se están monitoreando.

Se debe tener precaución después de procedimientos quirúrgicos recientes. La estimulación puede interrumpir el proceso de curación.

Precaución Campos electromagnéticos fuertes (electrocirugía / cocinas de microondas / teléfonos móviles) pueden afectar el funcionamiento correcto de esta unidad. Si parece comportarse de forma inusual, aléjese de estos dispositivos.

Precaución No permita el uso por parte de niños que no puedan entender las instrucciones o personas con discapacidades cognitivas; Enfermedad de Alzheimer o demencia.

Precaución Mantener alejado de los niños menores de 5 años, mascotas y plagas. *Cordón largo - riesgo de estrangulamiento en bebés.*

Se debe tener precaución al utilizar el **Sports TENS 2** en intensidad elevada. El uso prolongado puede causar lesiones musculares o inflamación del tejido. **Sports TENS 2** es capaz de entregar salidas superiores a 10 mA (RMS) o 10 V promedio por segundo.

Precaución No pensada para uso en un entorno rico en oxígeno.

Precaución No destinada a su uso en combinación con anestésicos o agentes inflamables.

Precaución El paciente es un operador previsto.



Precaución No reparar y mantener el dispositivo mientras esté en uso.

Precaución El mantenimiento y reparaciones solo deben ser realizados por una agencia autorizada. El fabricante no será responsable de los resultados de mantenimiento o reparaciones por parte de personas no autorizadas.

Si es necesario, proporcionaremos diagramas de circuitos, listas de piezas de componentes u otra información que ayudará al personal de servicio autorizado a reparar el dispositivo.

NO COLOQUE LOS ELECTRODOS:

- En la piel, que no tenga sensación normal. *Si la piel está adormecida demasiada potencia puede ser utilizada, lo que podría resultar en inflamación de la piel.*
- Sobre piel dañada. *Los electrodos podrían fomentar la infección.*
- En la parte delantera del cuello. *Esto podría hacer que las vías respiratorias se cierren, dando problemas respiratorios. Puede causar caída repentina de la presión arterial (respuesta vasovagal).*
- Sobre los ojos. *Puede afectar la vista o causar dolor de cabeza.*
- A través de la parte delantera de la cabeza. *Se desconoce el efecto en pacientes que han tenido accidentes cerebrovasculares o convulsiones. Puede afectar tu sentido del equilibrio. Se desconocen los efectos de la estimulación en el cerebro.*

PRECAUCION DE LOS ELECTRODOS:

Precaución: No ignore ninguna reacción alérgica a los electrodos: *Si se desarrolla una irritación de la piel, deje de usar el dispositivo, este tipo de electrodos pueden no ser adecuados para usted. Hay electrodos*

especialmente hechos para pieles sensibles (ver E-696-SS).

Precaución: No utilice este dispositivo con cables o electrodos de electrodos que no sean los recomendados por el fabricante. *El rendimiento puede variar según las especificaciones. Los electrodos con superficie más pequeña pueden causar irritación del tejido.*



Nota: Los electrodos suministradas no contiene látex medible.

PARA MANTENER EL DISPOSITIVO EN BUEN ESTADO DE FUNCIONAMIENTO, TENGA EN CUENTA LAS SIGUIENTES PRECAUCIONES ADICIONALES:

Precaución: No sumerja el dispositivo en agua ni lo coloque cerca de calor excesivo, como una chimenea o un calentador radiante o fuentes de alta humedad, como un nebulizador o hervidor de agua, ya que esto puede hacer que deje de funcionar correctamente.

Precaución: Mantenga el dispositivo alejado de la luz solar, ya que la exposición a largo plazo a la luz solar puede afectar al caucho haciendo que se vuelva menos elástico y agrietarlo.

Precaución: Mantenga el dispositivo alejado de pelusas y polvo, la exposición a largo plazo a pelusas o polvo puede afectar a las tomas o hacer que el conector de la batería desarrolle un mal contacto.

Precaución: Temperatura y humedad relativa de almacenamiento: -25 °C a +70 °C, hasta 93% R.H. Temperatura y humedad relativa de transporte: -25 °C a +70 °C, hasta 93% R.H.



Precaución: No intente abrir o modificar la unidad. *Esto puede afectar el funcionamiento seguro de la unidad e invalidará la garantía.*



Note: No hay efectos secundarios conocidos de uso y el uso a largo plazo no es perjudicial. Sin embargo, el dispositivo ejercita los músculos y las cantidades no acostumbradas de ejercicio pueden producir dolor muscular. Si esto sucede, simplemente reduzca la fuerza de la máquina o permita que sus músculos descansen hasta que el dolor desaparezca.

4. INFORMACIÓN SOBRE LA CONFIGURACIÓN DEL PROGRAMA

Cada programa tiene su propia combinación de ajustes de frecuencia y ancho de pulso que permiten que diferentes grupos musculares se ejerciten y tonifiquen a través de los electrodos.

- **Frecuencia (medida en Hz - pulsos por segundo)**

Para los programas de EMS:

Las frecuencias bajas (1-10 Hz) tienen un efecto purificador y relajante a través de contracciones individuales.

Frecuencias medias (20-50 Hz) pueden poner un alto nivel de tensión en el músculo, promoviendo la estructura muscular.

Frecuencias más altas, hay tensión permanente en el músculo (tetania) combinado con fatiga muscular prematura. Por lo tanto, se utilizan preferentemente para la elasticidad y el entrenamiento de fuerza máxima.

Para programas TENS:

Puerta del dolor: Una alta frecuencia de 110 Hz es buena para bloquear las señales de dolor.

Liberación de endorfinas: Una baja frecuencia de 4 o 10 Hz permite la liberación de endorfinas, sustancias naturales similares a la morfina del cuerpo.

- **Ancho de pulso (medido en μ s - millonésimas de segundo)**

La unidad **Sports TENS 2** tiene anchos de pulso de 20 a 350 μ s. En términos generales, cuanto mayor sea el ancho del pulso, más "agresiva" se siente la estimulación, si el ancho del pulso se establece lo suficientemente alto, por lo general provocará la contracción muscular para una tonación eficaz del grupo muscular seleccionado.

Para los programas TENS (alivio del dolor), no se desea provocar una contracción muscular, sin embargo, la frecuencia de pulso es importante porque diferentes ajustes de frecuencia apuntan a diferentes grupos nerviosos y el ajuste determinará si se utilizará la "Teoría de la puerta" o "Teoría de la endorfina" de TENS.

- **Trabajo/Descanso**

Todos los programas de EMS incluyen una fase WARM UP, TRAIN y COOL DOWN. En la fase TRAIN, la estimulación es intermitente.

Una vez que haya alcanzado un nivel cómodo, 5 segundos después de dejar de pulsar el botón, se iniciará la fase de trabajo/descanso activo intermitente.

Para cada programa, la unidad pasará por una fase de estimulación (Trabajo) durante 1-40 segundos, seguida de una fase sin estimulación (Descanso Activo) durante un tiempo similar.

Esto es para permitir que los músculos se recuperen del ejercicio y evitar la fatiga.

Durante el período de trabajo (**W**), la unidad generará contracciones, tratará de contraer el



músculo voluntariamente en el momento para obtener los mejores resultados posibles.

Este ciclo Trabajo/Descanso continuará mientras dure el programa seleccionado.

W y **R** se muestran en la pantalla.

- **RAMPA**

RAMPA es el tiempo en segundos que se tarda en moverse hacia arriba y hacia abajo entre cero y la fuerza de estimulación establecida (es decir, el tiempo que se tarda en moverse entre la estimulación del trabajo y el período de descanso). El **Sports TENS 2** tiene un tiempo de rampa fijo de 1,5 s hacia arriba y 0,75 s hacia abajo.

- **Modos Constant (constante) y Burst (ráfaga)**

El modo Constant(e) es cuando la sensación es continua frente al modo Burst (ráfaga) en que se enciende y apaga encendido y apagado. El modo constante se utiliza a menudo para el dolor agudo a través del efecto Puerta del dolor, mientras que el modo Burst es útil en el alivio del dolor crónico. Burst da una combinación de puerta de dolor y liberación de endorfinas, pero la sensación puede no ser tan cómoda. La

intensidad de la estimulación tendrá que ser relativamente alta. En el modo Constant, la sensación es continua y es más bien un pinchacito.

- **Modos de modulación**

La modulación es cuando la frecuencia o el ancho del pulso cambian a través del rango de ajustes. En el modo de modulación, la máquina proporciona un patrón menos regular de estimulación TENS en un intento de reducir o minimizar los efectos de adaptación de la estimulación regular y modelada. Esto es potencialmente útil para los pacientes que utilizan TENS durante varias horas al día, la adaptación ocurre a un ritmo más lento y por lo tanto puede ser necesario un ajuste de menor intensidad. Véanse los programas F y G.

- **Estimulación Han**

Inventado por el profesor Han, es un modo alterno o un cambio entre frecuencias altas y bajas. Está pensado para mejorar el efecto analgésico y podría ser utilizado para aliviar el dolor agudo y crónico.

5. PROGRAMAS TENS

5.1. CONFIGURACIÓN DE LOS PROGRAMAS TENS

Prog.	Ajustado / Manual	Frecuencia (Hz)	Ancho de pulso(μs)	Salida	Tiempo de prog (min)	P o E *
1	Ajustado	80	150	Constante	C	P
2	Ajustado	100	200	Constante	C	P
3	Ajustado	2	250	Constante	30	E
4	Ajustado	100 (en ráfaga de 2 Hz)	150	Ráfaga	30	P+E
5	Ajustado	150 (en ráfaga de 2 Hz)	200	Ráfaga	30	P+E
6	Ajustado	2/80	200/100	Han	30	P+E



7	Ajustado	2/100	200/150	Han	30	P+E
8	Ajustado	10/100	250	PFM	C	P+E
9	Ajustado	2/120	200/100	FM	C	P+E
10	Ajustado	100	75	DTENS	C	P
11	Manual	2-150	50-300	Constante	5-90/C	P o E
12	Manual	2-150	50-300	Ráfaga 2Hz	5-90/C	P+E o E

* **P** = Puerta del dolor. Da alivio cuando se utiliza. Desaparece después de unas horas.

E = Liberación de endorfinas. Se acumula más de 40 minutos. Dura varias horas después de su uso.

No hay un programa para una condición particular, y la mejor opción varía de una persona a otra, incluso si tienen el mismo tipo de dolor.

Cada usuario debe seleccionar tanto el programa como el posicionamiento de los electrodos que mejor le convenga. Es posible que deba probar algunas posiciones/programas antes de encontrar el que más adecuado.

5.2. PROGRAMAS PREDEFINIDOS

Programa 1 y 2:

P – Estimulación constante, el programa genera una sensación uniforme y suave. Este es el programa más suave. Es aconsejable utilizar para su primer ensayo de TENS mientras se acostumbra a la sensación.

Programa 3:

E - Sensación de pulsación o golpeteo asociada con las contracciones musculares. Utiliza el mecanismo de liberación de endorfinas. Es adecuado para dolores crónicos como dolor de espalda y artritis, pero no para

los músculos lesionados donde las contracciones pueden retrasar la curación.

Esta baja frecuencia también se conoce como Acupuntura TENS y se puede utilizar en puntos de acupuntura. Un ejemplo de esto es la aplicación en el punto de acupuntura C6 para náuseas de viaje o matutinas.

Programa 4 y 5:

P + E – Este programa combina P y E, y se cree que es el más eficaz para irradiar dolor en brazos y piernas y dolor muscular profundo (dolor osteo artrítico en la rodilla, dolor central de ciática).

Programa 6 y 7:

P + E – Estimulación Han. Este programa alterna entre baja y alta frecuencia cada 3 segundos. El alivio eficaz del dolor se proporciona mediante una combinación de **P** y **E**.

Programa 8:

P+E – PFM, Ancho de pulso y Modulación de frecuencia. El PW disminuye a medida que aumenta F. Este programa da una agradable sensación de masaje relajante lento. El cambio continuo ayuda a evitar que se produzcan adaptaciones.

Programa 9:

P+E – FM, Modulación de frecuencia, este programa varía constantemente la sensación, y es ideal para el tratamiento del dolor crónico durante un largo período (ejemplo 5+ horas).



Cuello, hombro, dolor de codo, dolor reumático, Lumbago, dolor de cadera, dolor oste artrítico en la rodilla.

Programa 10:

P – DTENS: La reducción del ancho del pulso es ideal para tratar áreas ricas en nervios (dolor de cabeza de tipo tensión, dolor facial, dolor de cuello, neuralgia post herpética, migraña).

5.3. PROGRAMAS MANUALES

Programa 11:

Programa manual con estimulación constante..

Programa 12:

Programa manual con estimulación de ráfagas.

5.4. USO DEL PROGRAMA

TENS se puede utilizar durante el tiempo que sea necesario. El tratamiento continuo está bien, pero los electrodos deben reposicionarse regularmente (al menos cada 12 horas) para permitir que la piel se esponga al aire.

Los programas de liberación de endorfinas funcionan mejor cuando la fuerza es lo suficientemente alta como para causar pequeñas contracciones musculares. Los mejores resultados se consiguen con una duración de sesión entre 20 y 40 minutos. Un uso más largo puede causar dolor muscular.



6. PROGRAMAS DE EMS

6.1. CONFIGURACIÓN DE LOS PROGRAMAS DE EMS

Prog	Preset/ Manual	Fase C-T-F	Trabajo						Descanso activo				Tiemp (min)
			Frecu encia (Hz)	Ancho de pulso			Hora (s)	Ampli tud %	Freq (Hz)	PW (s)	Hora (s)	Amp %	
			Yo	II	III								
1	Preset	C	6	200	280	340	300	100					5
		T	10	200	280	340	9	80	4	200	2	50	41
		F	3	200	280	340	600	70					10
2	Preset	C	6	200	280	340	120	100					2
		T	22	200	280	340	7	80	4	200	11	70	18
		F	3	200	280	340	180	70					3
3	Preset	C	6	200	280	340	120	100					2
		T	25	200	280	340	7	80	4	200	11	50	21
		F	3	200	280	340	180	70					3
4	Preset	C	6	200	280	340	120	100					2
		T	40	200	280	340	7	80	4	200	11	50	18
		F	3	200	280	340	180	70					3
5	Preset	C	6	200	280	340	120	100					2
		T	55	200	280	340	5	80	4	235	11	50	27
		F	3	200	280	340	180	70					3
6	Preset	C	5	200	280	340	300	100					5
		T	60	200	280	340	4	80	5	200	10	50	41
		F	3	200	280	340	600	70					10
7	Preset	C	5	200	280	340	300	100					5
		T	65	200	280	340	4	80	4	200	11	25	20
		F	3	200	280	340	600	70					10
8	Preset	C	6	200	280	340	120	100					
		T	75	200	280	340	4	80	4	200	14	50	25
		F	3	200	280	340	180	70					
9	Preset	C	5	200	280	340	300	100					
		T	100	200	280	340	6	80	4	200	36	25	28
		F	3	200	280	340	600	70					
10	Manual	C	6	200	280	340	120	100					
		T	10-120	100-350			1-30	80			1-60*		1-90
		F	3	200	280	340	180	70					
10 defecto			35	280			5				9		20
11	Manual	C	6	200	280	340	120	100					
		T	10-120	100-350			1-30	80			1-60*		1-90
		F	3	200	280	340	180	70					
11 Predeterminado			50	300			5						



Antes de seleccionar un programa EMS, deberá seleccionar un modo:

MODO I es para músculos pequeños como la cara y las manos.

MODO II es para músculos de tamaño mediano como brazos y pies.

MODO III es para músculos grandes como muslos, glúteos y abdomen.

6.2. PROGRAMAS PREDEFINIDOS

Programa 1: Calma muscular

Relajando los músculos tanto como sea posible y promoviendo las endorfinas naturales del cuerpo para promover el alivio del dolor y mejorar la circulación sanguínea y proporcionar oxígeno en el músculo.

Programa 2: Reanudar la formación 1

Promover las fibras de contracción lenta para construir fuerza muscular para ayudar a reducir la atrofia muscular, lista para reanudar las actividades de entrenamiento. Se utiliza para todo tipo de deportes.

Programa 3: Reanudar la formación 2

Avanza desde el programa 2 a medida que aumenta la tolerancia.

Programa 4: Resistencia 1

Mejorar y aumentar la capacidad de desarrollar un nivel muy alto de fuerza muscular durante un largo período de tiempo. Mejorar la eficacia del consumo de oxígeno a nivel muscular y la capacidad de soportar la acreción de toxinas como el ácido láctico. Para actividades deportivas que requieren niveles muy altos de actividad muscular prolongada: Remo, Ciclismo, Carrera de media distancia.

Programa 5: Resistencia 2

Avanza desde el programa 4 a medida que aumenta la tolerancia.

Aplicación alternativa: Lipólisis

Aumentar el flujo de circulación sanguínea y modificar el metabolismo de los lipocitos. Para ayudar a estimular los depósitos subcutáneos de grasa. Para ayudar a reducir o eliminar el efecto piel de naranja de la superficie de la piel

Programa 6: Contracción muscular máxima

Para aumentar el volumen muscular y mejorar la fuerza muscular. Buscando hipertrofia muscular.

Programa 7: Tonación muscular 1

Fortalecer los músculos, mejorar la circulación sanguínea y la densidad del lecho capilar. Ideal para aplicar en el muslo, piernas, nalgas y abdomen.

Programa 8: Tonación muscular 2

Similar al programa 7, pero añadiendo volumen en preferencia a resistencia

Programa 9: Producción de fuerza, actividad anaeróbica

Aumentar la capacidad muscular a un nivel de fuerza muscular máxima instantánea, cambiando la fuerza muscular en acción explosiva. Se utiliza para todas las actividades que requieren la máxima salida muscular en un espacio de tiempo muy corto, como judo o carrera de corta distancia.

Todas las fases preestablecidas TRAIN tienen Rampa hacia arriba 1.5 s, Rampa abajo 0.75 s.

La mayoría de las fases de descanso activo están a 4 Hz, 200 μ s.



6.3. PROGRAMAS MANUALES




Advertencia: Consulte a su profesional sanitario antes de modificar estos ajustes. Los ajustes correctos dependen del tono muscular y de los objetivos de ejercicio. Los ajustes inadecuados pueden causar molestias, equilibrio muscular no deseado, o incluso lesiones musculares.

Programa 10 y 11:

Programas manuales, puede seleccionar la frecuencia, la anchura del pulso, el trabajo y el tiempo de descanso activo.

En el primer uso, se muestran los valores predeterminados.

El triángulo Advertencia  se muestra si el período de descanso activo es menor que:

Tiempo de descanso - Tiempo de trabajo *
(WorkHz-16.66) / 16.66 segundos.

Esto se debe a que las fibras musculares sólo pueden activarse un número limitado de veces por minuto (alrededor de 1000) sin fatigarse.

6.4. USO DEL PROGRAMA

Uso recomendado para todas las partes del cuerpo excepto la cara:

Generalmente, 3 sesiones por semana, durante un período de 4 a 6 semanas, da buenos resultados iniciales dependiendo de la forma del cuerpo, tonificado, entrenamiento deportivo o necesidades de rehabilitación y recuperación.

Cara (Modo I):

El uso de **Sports TENS 2** es una opción no invasiva para ayudar a levantar y/o apretar los tejidos blandos de la cara, mejorar el tono muscular facial y reducir los signos de la edad.

Uso recomendado: Una sesión de tratamiento diaria, 5 días/semana, durante 12 semanas.

Puede notar algunos efectos positivos después de sólo una sesión, pero normalmente tomará alrededor de 6 semanas antes de notar diferencia.

Tenga cuidado al ajustar la intensidad, ya que los músculos faciales son particularmente sensibles; la intensidad debe aumentarse gradualmente, comenzando con un nivel muy bajo de estimulación (justo por encima de la percepción) y aumentando con cuidado hasta alcanzar un buen nivel de estimulación, representado por una buena activación muscular.

¡En la cara, no es necesario alcanzar niveles de intensidad capaces de causar molestias! Grandes y significativos resultados se obtienen a través de la consistencia y la paciencia.



Advertencia: Utilice el programa de su elección en el modo I y nunca utilice la intensidad superior a **40 mA**.

Utilice siempre electrodos pequeños (ver **E-CM25**) o electrodo facial* (ver **E-CM3050**).

*Se vende por separado.

Se debe mantener una distancia mínima de 3 cm. entre el electrodo del electrodo y el globo ocular.



Nota: Es posible que observe enrojecimiento leve de la piel en el sitio del electrodo del electrodo después de la sesión de tratamiento. Se desvanecerá dentro de 10 a 20 minutos.

Muy raramente se han notificado efectos secundarios temporales, como aleteo leve de los párpados, después de la estimulación facial. Esto siempre se ha resuelto en pocos días.



CONSEJO GENERAL:

Idealmente, utilice **Sports TENS 2** una vez cada dos días para cada músculo con un día de descanso en el medio. Es posible trabajar en pares de músculos, por ejemplo, muslos y abdominales, tratando un grupo un día y el otro al día siguiente.



Advertencia: No se recomienda trabajar en demasiados músculos al mismo tiempo.

El objetivo del tratamiento con EMS es producir poderosas contracciones musculares.

La fuerza de la corriente debe aumentarse a **aproximadamente tres veces el nivel en el que primero se puede sentir el hormigueo**, tan alto como se puede soportar sin causar dolor.

Aumenta la intensidad hasta que sientas una tensión suave debajo de los electrodos, debe haber poco movimiento visible.

Utilice una intensidad baja para la primera sesión para ayudarle a entender cómo funciona la máquina.

La actividad muscular voluntaria es más eficaz que la estimulación, y puede mejorar el progreso si combina la contracción voluntaria con la estimulación. Para obtener los mejores resultados, siempre trate de contraer voluntariamente durante las fases de trabajo.

Durante el programa y en los próximos días la intensidad debe aumentarse gradualmente para producir contracciones musculares marcadas, pero no dolorosas.

Después del tratamiento, las sensaciones de hormigueo pueden continuar o la piel puede sentirse entumecida, esto es normal.

Una vez obtenidos buenos resultados las sesiones pueden reducirse a una o dos veces por semana, hasta que el usuario sienta que se ha logrado un modelado corporal óptimo.



Nota: La estimulación debe permanecer cómoda y relajante en todo momento.



7. PROGRAMAS DE MASAJE

7.1. CONFIGURACIÓN DE PROGRAMAS DE MASAJE

Prog	Tiempo (min)	Fase	Tiempo de fase (min)	1		2		Salida
				Frecuencia (Hz)	Ancho de pulso (s)	Freq (Hz)	PW (s)	
1	30	1	30	85	200	135	100	Estalló
2	30	1	2	1	200	15	200	Estalló
3	30	1	2	25	200	80	200	Estalló
4	44	1	4	1	250	4	250	FM
		2	6	20	250			IM
		3		4	250			IM
		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			Constante
		2		8	300			Constante
6	30	1	30	5	200			Constante
		2		8	200			Constante
7	30	1	30	5	300			Constante
		2		8	300			Constante
8		1	5	250	25	250	250	Ráfaga 1Hz
		2	5					Ráfaga 1.25 Hz
		3	5					Ráfaga 1.42 Hz
		4	5					Ráfaga 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 pulsos
		2		2	200			11 pulsos
		3		3	200			18 pulsos



		4		4	200			11 pulsos
		5		5	200			15 pulsos
		6		6	200			20 pulsos
		7		9	200			26 pulsos
		8		11	200			33 pulsos
		9		15	200			30 pulsos
		10		25	200			1 pulso
		11		15	200			30 pulsos
		12		11	200			33 pulsos
		13		9	200			26 pulsos
		14		6	200			20 pulsos
		15		5	200			15 pulsos
		16		4	200			11 pulsos
		17		3	200			18 pulsos
		18		2	200			11 pulsos

IM - Modulación de intensidad

FM - Modulación de frecuencia, este programa varía constantemente la sensación.

7.2. USO DEL PROGRAMA

Los programas de masaje se pueden utilizar para aliviar la rigidez de los músculos. Simplemente experimenta con los diferentes programas para encontrar el más relajante.

El programa 1 alterna entre dos fuertes sentimientos de comprimir/amasar.

El programa 2 alterna entre golpeteo lento y rápido.

El programa 3 alterna entre amasado suave y fuerte.

El programa 4 tiene cinco pasos de aumento gradual de la fuerza de amasado, alternando con roscado.

El programa 5 y 7 alterna entre lento y medio-fuerte golpeteo.

El programa 6 es una forma más suave del programa 5.

El programa 8 es una sensación de bombeo en aproximadamente su propia frecuencia cardíaca, que aumenta lentamente en velocidad en el transcurso del tratamiento de 20 minutos. Es especialmente eficaz con las piernas y venas hinchadas.

El programa 9 está apretando/amasando en 6 pasos de intensidad creciente.

El programa 10 genera una sensación de golpeteo acelerando gradualmente, luego ralentizando.

8. PROGRAMAS MANUALES

Cuando un programa tenga ajustes manuales disponibles, se mostrará **MANUAL**. Los programas manuales son los programas **TENS 11 y 12**, así como los programas **10 y 11 del EMS**.




En los programas manuales, puede seleccionar y cambiar los siguientes parámetros:

Parámetro que cambiar	Símbolo que parpadea
Frecuencia	Hz
Ancho de pulso	µs
Temporizador (minutos)	min
FECHA	0 a la derecha
HORA	0 a la izquierda
MEM D	0 a la derecha
MEM H	0 a la izquierda

Y sólo para los programas del EMS:


Tiempo trabajo (segundos) TRABAJO seg


Tiempo descanso (segundos) SEC seg


1. Seleccione el modo TENS o EMS con el botón **MODE** y, a continuación, seleccione uno de los programas manuales pulsando **P**.
2. Pulse **+MENU** para empezar a cambiar los parámetros.
3. En los programas TENS, puede cambiar la frecuencia de los parámetros, el ancho del pulso, el temporizador de tratamiento, la fecha, la hora, el MEM D y el MEM H. En los programas EMS, puede cambiar los parámetros: frecuencia, ancho de pulso, tiempo de trabajo, tiempo de descanso, temporizador de tratamiento, fecha, hora, MEM D y MEM H.
4. Para ajustar el parámetro que parpadea en la pantalla, utilice los botones **+** y **-**.
5. Para confirmar la selección y vaya al siguiente parámetro (o anterior), pulse **+MENU** o **-MENU**.
6. Una vez completados los cambios, pulse el botón de retorno  para confirmar. El parpadeo se detendrá.


Consulte la sección 7 para obtener más información sobre la configuración.

Bloqueo manual del programa


Una vez que esté de vuelta en la pantalla principal después de ajustar los parámetros, puede proteger los ajustes manuales pulsando y manteniendo pulsado el botón  durante 5 segundos.

El símbolo de tecla  comenzará a parpadear en la pantalla.

Si intenta ajustar los parámetros, el símbolo llave  parpadeará.

Mantenga pulsado  durante 5 segundos para desbloquear la configuración del programa.

Triángulo de advertencia

En los programas manuales de EMS se mostrará un triángulo  de advertencia si el período de descanso es menor que el tiempo de descanso = tiempo de trabajo*(WorkHz-16.66)/16.66 segundos

Ajuste de fecha y hora

Para ajustar la fecha y la hora, pulse **+MENU** y recorra los parámetros en **DATE (fecha)**.

La izquierda muestra el día del mes y la derecha muestra la hora.

Cuando aparece **DATE** y el número de la izquierda parpadea, ajuste el día con los botones **+** y **-** y confirme con el botón de retorno



Cuando aparece HOUR y el número de la derecha parpadea, ajuste el tiempo con los botones **+** y **-** y confirme con el botón

de retorno .



9. ELECTRODOS

Los electrodos siempre deben utilizarse en pares (dos electrodos de electrodos en cada canal), para que la señal pueda fluir en un circuito.

Usted puede sentir más sensación en un electrodo que en la otra. Esto es normal – depende de dónde estén los electrodos en relación con los nervios.

Utilice los electrodos cuadradas (ver **E-CM5050**) para todas las áreas excepto la cara donde se requieren electrodos de electrodos opcionales específicas (ver **E-CM25** y **E-CM3050**).

9.1. TENS ELECTRODE PLACEMENT

Alrededor del área del dolor

La forma más fácil es aplicar los electrodos de electrodo alrededor/cerca de la fuente del dolor.

TENS activa mejor los nervios si viaja a lo largo del nervio en lugar de a través de él. Por lo tanto, coloque un electrodo más lejos de la columna vertebral que la fuente del dolor, y una más cerca.

Si el dolor está en, o cerca de, la columna vertebral se puede colocar un electrodo a cada lado de la columna vertebral.



Nota: Vea ejemplos de posicionamiento en las instrucciones adjuntas con los electrodos de los electrodos.

Compruebe siempre que la unidad esté apagada antes de conectar o quitar los electrodos.



9.2. EMS POSICIÓN DE ELECTRODOS

La colocación de electrodos para EMS es muy importante para obtener los mejores resultados.

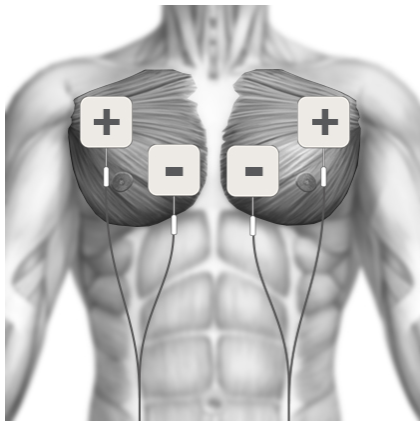
Coloque dos electrodos sobre la mayor parte del músculo, con un electrodo sobre el punto motor del músculo. El punto motor es el área de la piel que se encuentra más cerca de la entrada del nervio motor en el músculo – aproximadamente 1/3 del camino por el músculo de la columna vertebral. Aquí, es más fácil desencadenar una contracción por estimulación eléctrica.

Experimenta moviendo los electrodos a través de la piel hasta que localices el punto óptimo.

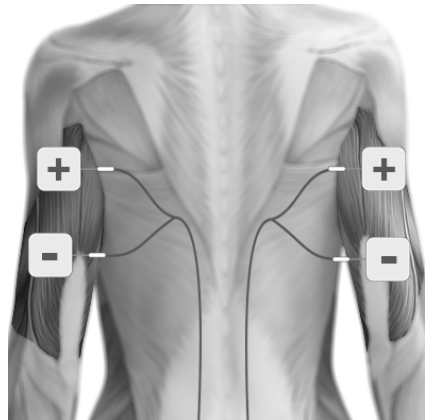


Nota: El electrodo + necesita ser enchufada al conector de **cable rojo**, el - se refiere a la del conector de **cable negro**.

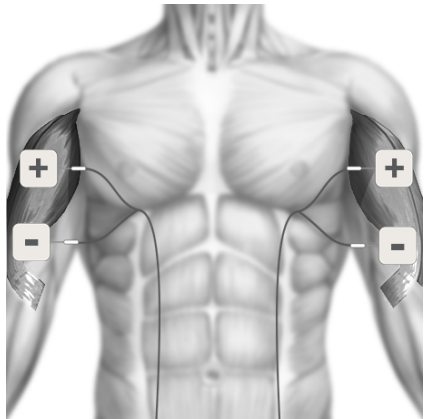
PECHO - PECTORALES



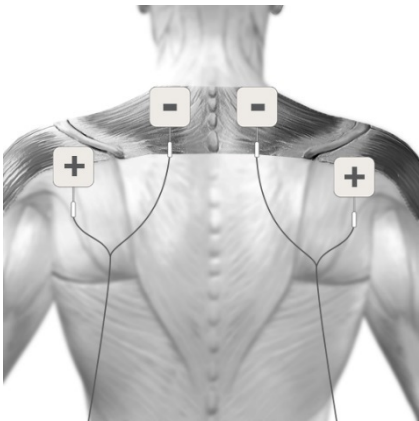
PARTE POSTERIOR DEL BRAZO - TRÍCEPS



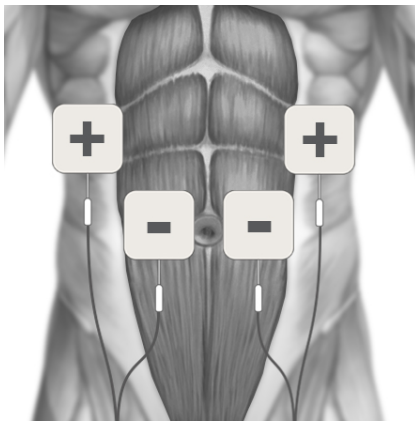
PARTE DELANTERA DEL BRAZO - BÍCEPS



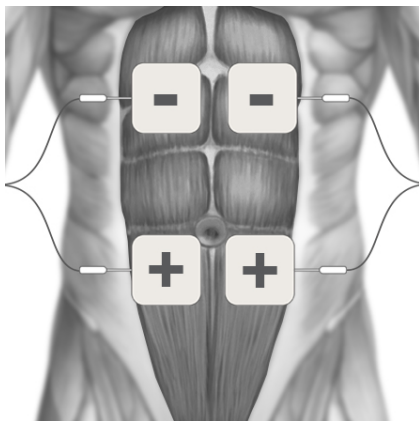
HOMBROS Y TRAPECIOS



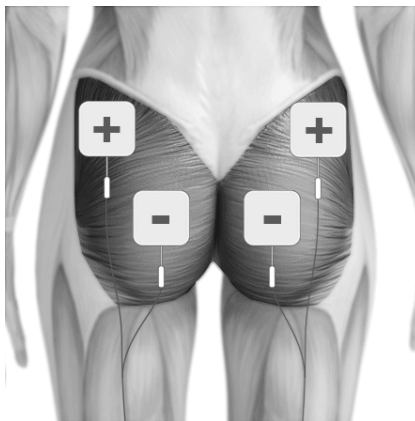
ESTOMAGO – ABDOMINALES 2



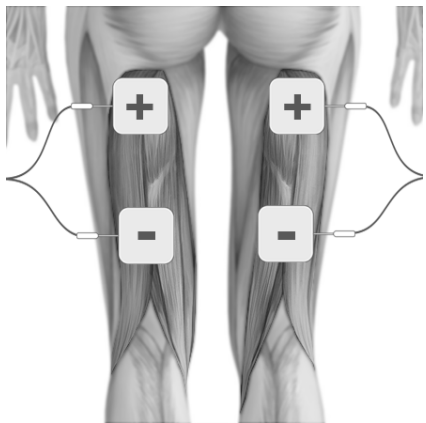
STOMAGO – ABDOMINALES 1



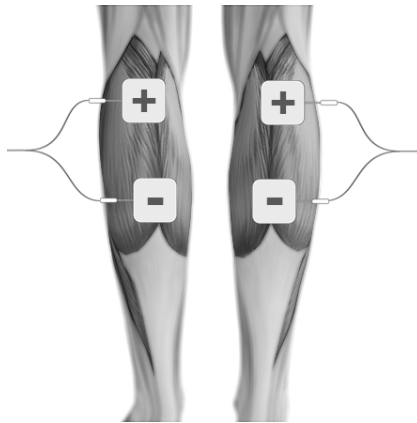
NALGAS – GLÚTEO



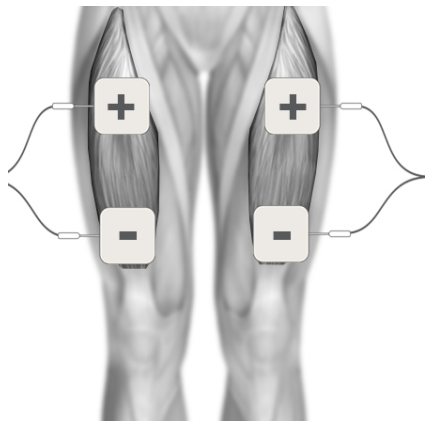
POSTERIOR DEL MUSLO- TENDON ISQUIO



POSTERIOR DE LA PIERNA -GEMELOS



MUSLOS- CUÁDRICEPS

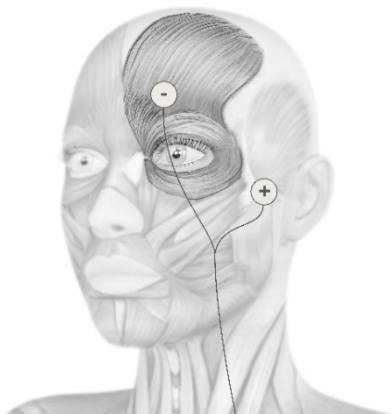


Tratamiento facial con electrodos opcionales

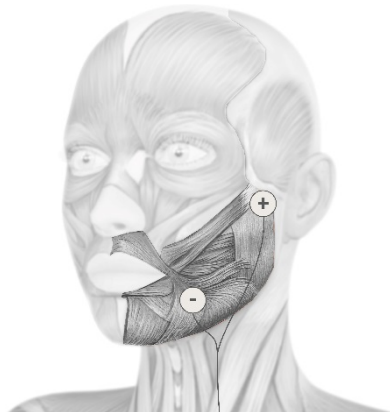
Puede utilizar el **programa 7** (con **MODO I**) estimule los músculos alrededor de la cara. Usted notará que los músculos funcionan al sentir ligeros espasmos. La activación de los músculos estimula la circulación. Este cuidado relajante de la piel también contribuye a un aumento en el bienestar, haciéndole parecer más despierto y contento.

Para apuntar a músculos específicos en la cara es mejor utilizar los pequeñas electrodos de electrodo circular (ver **E-CM25**).

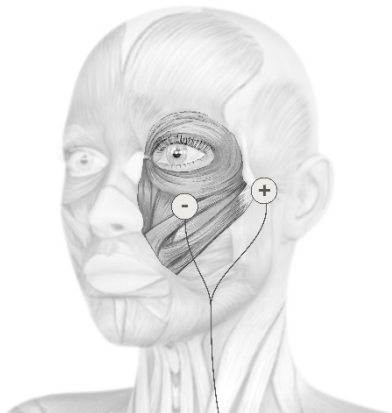
FRENTE Y OJO – Colocación de electrodo circular pequeño opcionales (**E-CM25**).



MANDIBULA Y CUELLO – Colocación de electrodo circular pequeño opcionales (**E-CM25**).

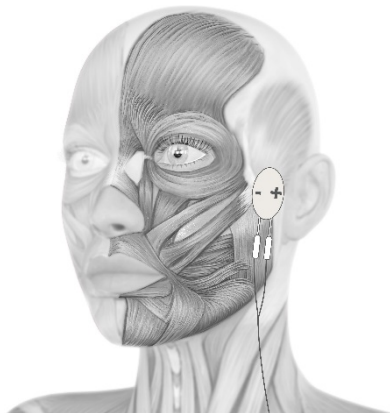


POMULOS Y OJOS – Colocación de electrodo circular pequeñas opcionales (**E-CM25**).



Para estimular los músculos de uno o a cada lado de la cara, se recomienda utilizar los electrodo de electrodo facial (ver **E-CM3050**).

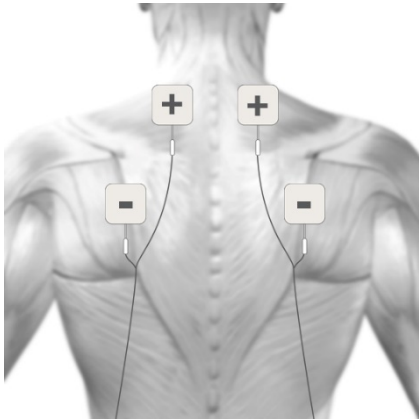
CARA – Colocación del electrodo con de electrodo de cara opcionales (**E-CM3050**)



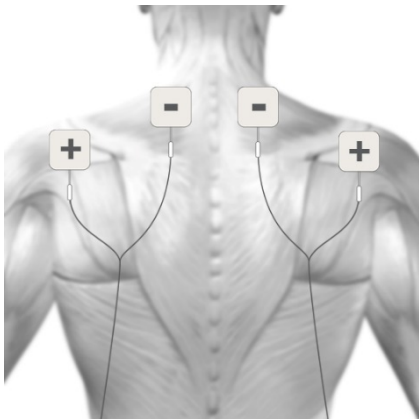
9.3. COLOCACIÓN ELECTRODOS MASAJE

DE
PARA

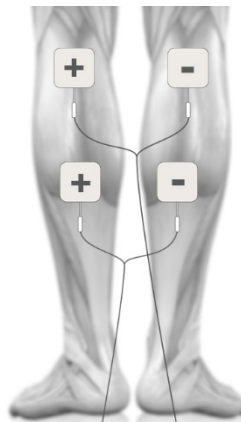
DOLOR DE CUELLO Y CABEZA



HOMBROS Y ESPALDA ALTA



CIRCULACION Y INFLAMACION



El mal retorno de la sangre al corazón es un problema común que conduce a piernas hinchadas y venas varicosas. El **programa 8** apoya lo que se conoce como la bomba venosa. Los productos de desecho se descargan, lo que a su vez facilita el flujo de sangre.

9.4. CONSEJO DE ALMOADILLAS

- Los electrodos suministrados son reutilizables, pero para uso de un solo paciente. El adhesivo es un hidrogel pelable (a base de agua).
- Con el fin de obtener la mejor conductividad a través de los electrodos siempre asegúrese de que están en buenas condiciones y pegajosas.
- Antes de usar asegúrese de que su piel esté limpia y seca.



- Pelar los electrodos de su escudo de plástico protector sosteniendo y levantando una esquina del electrodo y tirando. **NO** tire del cable de cola de cerdo del electrodo.
- Después de su uso siempre guarde los electrodos en el revestimiento de plástico y guárdelos en la bolsa de plástico reutilizable.
- Si los electrodos se secan es mejor comprar un paquete de reemplazo. En una emergencia, puede ser posible restaurar parte de la pegajosidad del electrodo mediante la adición de una pequeña gota de agua en cada electrodo y extendiéndola alrededor. Si se añade demasiada agua, el electrodo del electrodo se volverá demasiado suave. Si eso sucede, entonces se sugiere con el fin de tratar de restablecer un poco de adherencia, colocar con el lado pegajoso mirando hacia arriba en un refrigerador durante unas horas.
- En climas muy calurosos, el gel en los electrodos de los electrodos puede volverse suave. En tales casos, colóquelos, todavía en sus revestimientos de plástico y en su bolsa en una nevera hasta que vuelvan a su estado normal.
- Los electrodos proporcionados no tienen látex.
- Sustituya los electrodos cuando pierdan su pegajosidad.
Una mala conexión puede causar molestias e irritación de la piel.
- La vida útil de un paquete sin abrir de electrodos es de 2 años. Esto puede verse afectado por temperaturas muy altas o muy baja humedad.

10. CONTENIDO

El envase contiene:

- 1 x **TENS 2 deportivo**
- 2 x Cables (L-ST2)
- 4 x Electrodos de 50x50 mm (E-CM5050)
- 1 x Adaptador de carga (UE/Reino Unido)
- 1 x Clip de correa desmontable
- 1 x Bolsa de almacenamiento
- 1 x Instrucciones de uso



11. INFORMACIÓN DE LA UNIDAD

11.1. CONTROLES Y PANTALLA



11.2. INSTRUCCIONES



ENCENDIDO/APAGADO

Para encender la unidad, pulse el botón **ON/OFF** y mantenga pulsado durante 3 a 5 segundos.

Para apagar la unidad pulse el botón **ON/OFF** en la parte superior de la unidad y mantenga durante 3 a 5 segundos hasta que se apague.

La unidad se apagará automáticamente:

Cuando el temporizador llega a cero,

Si se deja a fuerza cero durante más de 5 minutos.

La unidad comenzará con el programa que utilizó en último lugar.



Nota: Compruebe siempre que la unidad esté apagada antes de aplicar o quitar electrodos de electrodos.

La luz de fondo se apagará 10 segundos después de pulsar el último botón.

CONTROL DE MODO



Pulse el botón **MODE** para seleccionar un modo.

La pantalla recorrerá TENS, EMS I, EMS II, EMS III y MASSAGE (5 opciones). Los

modos EMS I, II y III se utilizan en áreas del cuerpo con músculos pequeños, medianos y grandes (ver sección 9.1.).

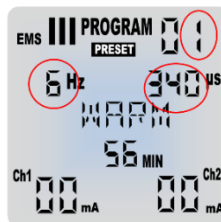


Nota: La intensidad debe restablecerse a cero antes de que **MODE** se pueda cambiar, de lo contrario **PAUSE** se activa.

CONTROL DEL PROGRAMA

El botón marcado **P** es el control del programa. **Sports TENS 2** dispone de:

- 10 TENS preestablecidos
- 2 TENS manuales
- 27 EMS predefinidos (9 preestablecidos con 3 modos cada uno)
- 6 EMS manuales (2 manuales con 3 modos cada uno)
- 10 programas de masajes



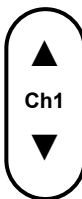
Cada vez que pulse y suelte el botón **P**, el programa cambia y se muestra en la pantalla LCD. **P** También se muestran los ajustes de Hz y μ s para cada

programa.

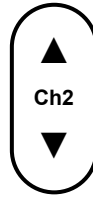
Cada vez que cambia el programa el nivel de fuerza vuelve a cero. Esta es una característica de seguridad para aliviar cualquier sensación repentina de una oleada, ya que cada programa da una sensación diferente.

CONTROLES DE FUERZA

Los botones marcados con **c Ch1▼**, **Ch2▲**, **Ch2▲** son los controles de resistencia.



Los botones izquierdos cambian la fuerza en el cable izquierdo, Ch1, y los botones de la derecha cambian el cable de la derecha, Ch2.



Para aumentar la resistencia en pasos de 1 mA, pulse y suelte la parte superior de los botones del canal, **Ch1▲** y **Ch2▲**.

Los niveles de resistencia se muestran en la pantalla LCD.



Los botones de control de resistencia no funcionarán hasta que la unidad esté correctamente conectada. Si el Sports TENS 2 detecta una desconexión en cualquiera de los canales, devolverá automáticamente la fuerza a cero en ese canal y parpadeará '00'.

La unidad tiene 99 niveles de fuerza.

Si mantiene presionados los controles de resistencia durante 3 a 5 segundos, la fuerza comenzará a aumentar continuamente.

Es posible que no sienta nada en las primeras pulsaciones. Continúe presionando hasta que la sensación sea fuerte pero cómoda. En cada fase del programa la intensidad se ajusta automáticamente para dar una estimulación cómoda, sin embargo, mayor aumento durante el uso puede ser necesario si su cuerpo se acostumbra a la sensación. Para disminuir la resistencia, pulse y suelte la parte inferior de los botones marcados con los botones **Ch1 ▼** y **Ch2 ▼**.

El LED amarillo en la toma de salida indica que hay una salida activa que puede ser lo suficientemente alta como para ser perjudicial si no se utiliza correctamente. La pantalla permanecerá encendida durante 5 segundos después de retirar el enchufe.

TEMPORIZADOR DE TRATAMIENTO

Se muestra la configuración predeterminada para los programas predefinidos. Para modificar la configuración del temporizador de tratamiento, consulte la sección 11.

Puede seleccionar cualquier tiempo entre 1 y 90 o continuo (marcado como C).

BATERIA BAJA



Un símbolo de batería baja se mostrará cuando necesite recargar.

BLOQUEO DE TECLADO



Si no pulsa ninguna tecla durante 10 segundos, el teclado se bloqueará de modo que solo funcionarán los botones **Ch1 ▼** y **Ch2 ▼**. Esto es para evitar cambios accidentales en la configuración. Para desbloquear, pulse las teclas **Ch1 ▼** o **Ch2 ▼**.

DETENCION DE CIRCUITO ABIERTO

Nota: Los electrodos deben aplicarse directamente a la piel antes de que los botones de aumento de intensidad funcionen. Si el **Sports TENS 2** no está conectado correctamente a su cuerpo, la fuerza en el canal que no está conectado correctamente se restablecerá automáticamente a cero. Esto es para evitar cambios repentinos si se vuelve a realizar una conexión rota.

PAUSA

Al pulsar el botón **MODE** mientras se utiliza un programa se detiene la estimulación y el temporizador. El símbolo pausa se muestra en la pantalla

Pulse de nuevo el botón **MODE** para reanudar el programa.

MEMORIA

Para ver la memoria, pulse **+MENU** o **-MENU** para recorrer los parámetros hasta que se muestre **MEM D** (para ver los registros en esa fecha),

Si no se ha utilizado ningún programa durante más de 19 minutos, se muestra 0.



Cuando se muestra **MEM D**, use los botones **+** y **-** para seleccionar el día (que se muestra en la izquierda de la pantalla).

Una vez seleccionada la fecha requerida, pulse **+MENU** o **-MENU** para desplazarse a **MEM H** (para visualizar la hora de las grabaciones individuales en esa fecha).

A continuación, utilice los botones **+** y **-** para ver las diferentes grabaciones (hasta 3 por día).

Para cada grabación la hora se muestra en el lado derecho, y los valores se muestran para **MODE**, **PROGRAMME**, **Tiempo de tratamiento** en minutos (0-99) y la intensidad media (0-99) utilizada en cada canal.

Para borrar la memoria, mantenga pulsados los botones **+MENU** y **-MENU** juntos durante 5 segundos mientras está en modo de memoria **MEM D** o **MEM H**.

12. CONFIGURACIÓN Y USO DE SPORTS TENS 2

12.1. CARGA DE LA BATERÍA

El **Sports TENS 2** funciona con una batería recargable de iones de litio integrada. El kit incluye un adaptador de carga. La batería debe cargarse aproximadamente una vez al mes. La batería debería durar al menos 15 horas a 50mA, 300µs, 50Hz. Para cargar completamente la batería se necesitan unas 2 horas.

Cuando la batería se esté agotando, aparecerá el símbolo de batería baja en la pantalla. Aunque la pantalla se desvanece a medida que las baterías se agotan, la intensidad de la salida no cambia hasta que se muestra la advertencia.

Advertencia: Usa sólo el adaptador de corriente y la base de carga suministrados. El

uso de otros cargadores puede ser peligroso y anulará la garantía.

Para cargar la batería:

Conecta el cargador al aparato y enchúfalo a la toma de corriente.

En la pantalla aparecerá la palabra **BATT** y tres líneas parpadeantes, lo que significa que la batería se está cargando.

Cuando la batería esté cargada, aparecerá la palabra **FULL**

Nota: El aparato debe cargarse al menos una vez cada 3 meses para garantizar la duración de la batería.

Nota: El dispositivo no se puede utilizar mientras se está cargando.

Nota: Tensión de carga: DC 5V, corriente de carga: 90mA.

Nota: Utiliza adaptadores de las siguientes especificaciones.

- Salida: DC 5 V; 1A
- La tensión nominal de entrada no debe superar los 240 V
- Clasificación de protección contra descargas eléctricas: Clase II
- Clasificación IP: al menos IP21
- El adaptador debe cumplir la norma IEC 60601-1 o IEC 60950-1



Advertencias sobre la batería

Este producto está equipado con una batería de iones de litio. El incumplimiento de estas instrucciones puede provocar que la batería de



iones de litio pierda ácido, se caliente, explote o se incendie y provoque lesiones y/o daños:

NO perforar, abrir, desmontar o utilizar en un entorno húmedo y/o corrosivo.

NO exponga el aparato a temperaturas superiores a 60°C (140F).

NO coloque, almacene o deje cerca de fuentes de calor, bajo la luz solar directa y fuerte, en un lugar con altas temperaturas, en un contenedor presurizado o en un horno microondas.

NO lo sumerja en agua o agua de mar, ni lo moje.

NO haga un cortocircuito.

NO soldar directamente el pack o la batería, manipular el circuito o invertir los terminales positivo y negativo.

NO transporte ni almacene la batería junto con objetos metálicos afilados que puedan perforar la batería, por ejemplo, collares, horquillas, clavos, etc.

NO golpee el paquete con ningún borde afilado ni lo lance.

Advertencia: Para evitar el riesgo de descarga eléctrica, este equipo sólo debe conectarse a una red de suministro con toma de tierra.

NO sustituya sus propias baterías. El cambio incorrecto de las baterías de litio o de las pilas de combustible puede conllevar riesgos inaceptables.

NO sustituya la batería sin contar con personal debidamente formado, ya que de lo contrario se produciría un peligro (como sobretensión, incendio o explosión).

No coloque el equipo durante la carga de forma que sea difícil utilizar el adaptador de carga. El adaptador de carga suministrado sirve para aislar los circuitos del equipo de la red eléctrica.

Utilice únicamente el cargador de baterías suministrado para recargar las baterías. No conecte el paquete a una toma de corriente.

Mantenga las pilas fuera del alcance de los niños para evitar que se las traguen por error. En caso de ingestión por parte de un niño, póngase en contacto con su profesional sanitario inmediatamente.

Si se produce una fuga de la batería y entra en contacto con la piel o los ojos, lávese a fondo con mucha agua y busque inmediatamente atención médica.

Advertencia sobre la batería

Precaución: **NO** lo utilice en un lugar donde haya una gran cantidad de electricidad estática, de lo contrario, los dispositivos de seguridad de la batería podrían verse comprometidos.

Precaución: Si el paquete de baterías crea un olor, genera calor, se decolora o deforma, o de alguna manera parece anormal durante el uso, la recarga o el almacenamiento, retírelo inmediatamente del dispositivo o de la carga de la batería y deje de utilizarlo.

Precaución: Si se produce una fuga de la batería y entra en contacto con la piel o los ojos, lávese a fondo con mucha agua y busque inmediatamente atención médica

Si es necesario, para obtener una batería de repuesto, envíe el dispositivo a Tenscare. (Consulte los datos de contacto en la contraportada)

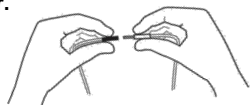
Desecho: *Deseche siempre las pilas y el dispositivo de forma responsable, de acuerdo con las directrices del gobierno local. No tire las pilas al fuego. Riesgo de explosión.*



12.2. CONEXIÓN DE CABLES

Inserte el enchufe del cable en la base de la unidad. Gire el cuerpo del enchufe 90° para bloquear el cable en su lugar.

Colocación de los electrodos al cable conductor.



Empuje los extremos del pasador firmemente en los extremos de espiral de las electrodos del electrodo.

Codificación de color de cable conductor.

Los extremos de los cables conductores son de color rojo o negro. Cuando se utilizan los programas EMS y Masaje, uno de los electrodos debe colocarse sobre el punto motor (ver secciones 12.2. y 12.3.).

12.3. PREPARACIÓN PARA LA SESIÓN

- 1) Antes de usar asegúrese de que su piel esté limpia y seca.
- 2) Coloque los electrodos sobre la piel, ver sección 12.
- 3) Si está utilizando su **Sports TENS 2** mientras se mueve, puede fijar la unidad a su cinturón usando el clip de la correa o colgarla alrededor del cuello usando un cordón (no incluido). Por seguridad, utilice hilo o lana que se rompa fácilmente si la unidad se engancha en algo.
- 4) Puede apoyarse de forma segura en los electrodos de los electrodos. La sensación puede cambiar.



Advertencia: Asegúrese de que el Sports **TENS 2** esté apagado antes de aplicar los electrodos en la piel.

12.4. SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

- 1) Mantenga pulsado el botón **ON/OFF** de la unidad de control durante 3 a 5 segundos para encender la unidad de control.
- 2) Cuando se enciende por primera vez, el **Sports TENS 2** seleccionará automáticamente el programa **TENS 1**. La próxima vez, seleccionará automáticamente el programa que estaba utilizando la última vez que se apagó.
- 3) Seleccione uno de los 5 modos (**TENS**, **EMS I**, **EMS II**, **EMS III** o **Massage**) y, a continuación, seleccione un programa. Los detalles de las secciones 8, 9 y 10 le ayudarán a identificar el mejor programa que más le convenga.
- 4) Identifique el posicionamiento correcto de los electrodos para el área seleccionada y aplique los electrodos como se describe en la sección 12.2. para los programas de EMS, en la sección 12.3. para los programas de masaje y como se describe en colocación de electrodos de electrodos para programas TENS.
- 5) Una vez que los electrodos de los electrodos estén correctamente colocados, ajuste la intensidad con los botones **Ch1 ▼**, **Ch1 ▲**, **Ch2 ▼** y **Ch2 ▲**. La pantalla LCD muestra la intensidad de intensidad utilizada para cada canal.



Nota: Si la sensación se vuelve incómoda, reduzca la intensidad.



12.5. DESPUÉS DE SU SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

Cuando el temporizador llega a cero, la sesión se completa y la unidad se apaga.

- 1) Compruebe que la unidad de control esté apagada. Si no es así, mantenga pulsado el botón **OFF** para apagar y, a continuación, retire los electrodos de la piel sosteniendo el electrodo del electrodo y tirando suavemente. Tenga cuidado de no tirar de los cables, ya que puede dañarlos.
- 2) Sustituya los electrodos en su plástico protector y devuélvalos a la bolsa de plástico reutilizable.



Nota: Al retirar los electrodos, NO TIRE DE LOS CABLES CONDUCTORES.

13. LIMPIEZA Y ALMACENAMIENTO

Limpie la caja y los cables conductores al menos una vez a la semana limpiando con un paño húmedo y una solución de agua y jabón suave. Séquelos.

- **No** sumerja su unidad **Sports TENS 2** en agua.
- **No utilice ninguna** otra solución de limpieza que no sea agua y jabón.

Vida de almacenamiento

- La vida útil de un paquete sin abrir de electrodos de electrodos autoadhesivos es de 2 años. Esto puede verse afectado por temperaturas muy altas o muy baja humedad.
- La unidad no tiene una vida útil fija.

14. EMC

Los equipos de comunicaciones inalámbricos, como dispositivos de red doméstica inalámbrica, teléfonos móviles, teléfonos inalámbricos y sus estaciones base, pueden afectar a este equipo y no deben utilizarse a menos de 30 cm (12 pulgadas) de cualquier parte del dispositivo.

(Nota. Como se indica en 5.2.1.1(f) de IEC 60601-1-2:2014 para ME EQUIPMENT).



Nota: Para uso hospitalario, las tablas de consejos completas de EMC están disponibles bajo petición.

15. ELIMINACION DE PRODUCTOS ELECTRICOS Y RESIDUOS ELECTRONICOS (WEEE)

Una de las disposiciones de la Directiva Europea 2012/19/UE es que todo lo eléctrico o electrónico no debe tratarse como residuos domésticos y simplemente desecharse. Para recordarle esta Directiva, todos los productos afectados están marcandoS con un símbolo de cubo de rueda tachado, como se muestra a continuación.

Para cumplir con la Directiva, puede devolvernos su antigua unidad de electroterapia para su eliminación. Simplemente imprima una etiqueta DE ENVÍO pagado por PACKETPOST RETURNS desde nuestro sitio web www.tenscare.co.uk, adjunte esto a un sobre o bolsa acolchada con la unidad adjunta, y envíenosla. Una vez recibido, procesaremos su antiguo dispositivo para la recuperación y el reciclaje de componentes



para ayudar a conservar los recursos del mundo y minimizar los efectos adversos sobre el medio ambiente.



16. ACCESORIOS

Vida útil esperada

- La máquina a menudo durará más de 5 años, pero está garantizada por 2 años. Los accesorios (cables conductores, electrodos de electrodos y baterías) no están cubiertos por la garantía.
- La vida útil de los conductores depende en gran medida del uso. Maneje siempre los cables con cuidado. Recomendamos reemplazar los cables conductores regularmente (aproximadamente cada 6 meses).
- Los electrodos deberían durar de 12 a 20 aplicaciones, dependiendo de la condición de la piel y la humedad.

Los electrodos de reemplazo, cables conductores y nuevas baterías están disponibles en su proveedor o distribuidor (consulte la contraportada para obtener detalles de contacto), por correo de TensCare, por teléfono utilizando una tarjeta de crédito o débito, o a través del sitio web de TensCare.

Las siguientes piezas de repuesto se pueden pedir a TensCare en www.tenscare.co.uk o al +44(0) 1372 723434.

E-CM5050	Electrodos de electrodos cuadrados Paquete de 4
E-CM25	Electrodo pequeño redondo

E-CM3050	Electrodos de electrodo facial Envase de 4 pares
E-CMR60130	Electrodos para el pecho Envase de 4 (2 pares)
E-CM50100	Electrodos grandes Paquete de 4
E-696-SS	Electrodos de electrodo hipoalergénicas Envase de 4
L-ST2	Cable conductor
X-LXC	Adaptador de carga

17. GARANTÍA

Esta garantía se refiere únicamente a la unidad. No cubre electrodos de electrodos, adaptador de carga o los cables conductores.

INFORMACIÓN SOBRE LA GARANTÍA DEL PRODUCTO

Este producto está garantizado libre de defectos de fabricación durante 2 años a partir de la fecha de compra.

Esta garantía es nula si el producto es modificado o alterado, está sujeto a mal uso o abuso; dañados en transporte; falta de cuidado responsable; se cae; si se ha instalado una batería incorrecta; si la unidad se ha sumergido en agua; si el daño ocurre por no seguir el folleto de instrucciones escrito adjunto; o si las reparaciones de productos se llevan a cabo sin autorización de TensCare Ltd.

Repararemos, o a nuestra elección, reemplazaremos de forma gratuita cualquier pieza necesaria para corregir el material o la mano de obra, o reemplazaremos toda la unidad y la reenviaremos durante el período de garantía. De lo contrario, presupuestaremos cualquier reparación que se llevará a cabo en la aceptación de nuestro presupuesto. Los beneficios conferidos por esta garantía se suman a todos los demás derechos y recursos con respecto al producto, que el consumidor



tiene en virtud de la Ley de Protección al Consumidor de 1987.

Nuestros productos vienen con garantías que no pueden ser excluidas bajo la Ley de consumo del Reino Unido. Usted tiene derecho a que las mercancías sean reparadas o reemplazadas si las mercancías no son de calidad aceptable.

Antes de enviar su unidad para el servicio

Antes de enviar su unidad para el servicio, por favor tome unos minutos para hacer lo siguiente:

Lea su manual y asegúrese de seguir todas las instrucciones.

Devolver su unidad para el servicio

En caso de que sea necesario realizar la reparación dentro del período de garantía, incluya la sección desprendible de la tarjeta de garantía (consulte la página 74) y su comprobante de compra. Asegúrese de que todos los detalles relevantes se completan antes de enviar su unidad para el servicio. Asegúrese de que sus datos de contacto siguen vigentes e incluya una breve descripción del problema que está experimentando junto con su recibo de compra.

Por razones de higiene, por favor no incluya electrodos de electrodos usadas. Envíe sólo la unidad y los cables de plomo.

Por favor, devuelva la unidad y la tarjeta de garantía (consulte la página 74) pagando gastos de envío a:

TensCare Ltd
PainAway House,
9 Blenheim Road,
Longmead Business Park
Epsom, Surrey

KT19 9BE, UK

Si necesita más información, no dude en ponerse en contacto con nosotros llamando a nuestro número:

+44 (0) 1372 723 434.



18. SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Si su **Sports TENS 2** no funciona correctamente, por favor compruebe lo siguiente:

Problema	Posibles causas	Solución
Nada en pantalla	Batería vacía	Cargue la batería. Véase la sección 15.1.
	Batería dañada	Póngase en contacto con el proveedor. No se requiere mantenimiento ni calibración, salvo la sustitución de las almohadillas de gel y la carga de la batería. No modifique el dispositivo, ya que puede reducir la seguridad o la eficacia.
Pantalla de batería baja	Baterías bajas.	Cargue la batería
Los controles no funcionan	Teclado bloqueado	Si se muestra BLOQUEO en la pantalla, mantener pulsada la tecla ▼.
Sin sensación	La intensidad no es lo suficientemente fuerte.	Aumentar la intensidad. La mayoría de los usuarios sentirán algo en configuraciones por debajo de 20 mA.
Salida no aumenta por encima de cero	Circuito abierto. Cable no conectado al cuerpo o defectuoso/dañado.	Asegúrese de que la máquina esté conectada correctamente a su cuerpo. Intente usar el segundo cable conductor. Sustitución de compra si es necesario.
	(Los cables conductores pueden romperse en la curva donde salen de la máquina, dando una salida nula o intermitente).	
Cambio repentino de sensibilidad	Si desconecta y vuelve a conectar unos minutos más tarde, la señal se sentirá mucho más fuerte.	Vuelva siempre la fuerza a cero después de desconectar los cables o los electrodos.

Si la revisión anterior no ha podido resolver su problema, o para reportar operaciones o eventos inesperados, o para proporcionar comentarios llame a TensCare o a su proveedor o distribuidor local (dirección en contraportada) para obtener asesoramiento.




Comuníquese con el servicio de atención al cliente de TensCare al +44 (0) 1372 723 434. Nuestro personal está capacitado para ayudarle con la mayoría de los problemas que pueda haber experimentado, sin la necesidad de enviar su producto para el servicio.

El Reglamento Europeo de Dispositivos Médicos exige que cualquier incidente grave que se haya producido en relación con este dispositivo debe notificarse al fabricante y a la autoridad competente de su país. Esto se puede encontrar en:

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

19. ESPECIFICACIÓN GENERAL

Onda	Asimétrica rectangular bifásica
Amplitud (más de 1 kOhm de carga)	99 mA cero a pico +ve en 99 pasos +/- 10%
Enchufe de salida	Totalmente blindado: a prueba de choques
Canales	Canal dual
Baterías	Batería de iones de litio incorporada Modelo: WEL 703048 -900 mAh/3.7v Fabricante: We Action Electronics Co., Ltd Los índices de audiencia: 900 mAh, 3.33Wh, 3.7V
Peso	90g con clip para cinturón
Dimensiones	114 x 56 x 23 mm
Clasificación de seguridad	Fuente de alimentación interna. Diseñado para uso continuo. Sin protección especial contra la humedad.
Especificaciones ambientales:	
Operativo:	Rango de temperatura: 5 a 40°C Humedad: 15 a 93% RH sin condensación Presión atmosférica: 700 hPa a 1060 hPa
Almacenamiento:	Rango de temperatura: -25 a +70°C Humedad: Hasta 93% de humedad relativa sin condensación Presión atmosférica: 700 hPa a 1060 hPa
TIPO BF Equipo	 Equipo que proporciona un grado de protección contra descargas eléctricas, con parte aplicada aislada.





Este símbolo en la unidad significa "Consulte las instrucciones de uso".

IP22

La unidad no es resistente al agua y debe ser protegida de líquidos.



Cumple con la normativa de RAEE de la UE



Nota: Las especificaciones eléctricas son nominales y están sujetas a variaciones con respecto a los valores enumerados debido a tolerancias de producción normales de al menos el 5%.



Nota: Se necesitan al menos 30 minutos para que el dispositivo se caliente/enfríe desde la temperatura mínima/máxima de almacenamiento entre usos hasta que esté listo para el uso previsto.



DEVUELVE ESTA PARTE SOLAMENTE CUANDO DEVUELVE SU PRODUCTO PARA REPARAR BAJA GARANTIA.

NOMBRE: _____

DIRECCION: _____

CODIGO POSTAL: _____

TELEFONO DIURNO: _____

CORREO ELECTRONICO: _____

MODELO: _____

FECHA DE COMPRA: _____

ADJUNTAR PRUEBA DE COMPRA

NO ENVIAR ELECTRODOS DE ELECTRODOS O CABLES

NOMBRE DEL DISTRIBUIDOR: _____

DIRECCION DEL DISTRIBUIDOR: _____

POSTCODE DEL DISTRIBUIDOR: _____

BREVE DECRIPCION DEL PROBLEMA QUE EXPERIMENTA: _____

LA GARANTIA ES NULA MENOS QUE LA INFORMACION ANTERIOR SEA COMPLETA Y CORRECTA



Cher client,

Nous vous remercions d'avoir choisi Sports TENS 2, un produit de haute qualité, testé de manière approfondie, pour des applications dans les domaines de l'électrothérapie douce, du tonus musculaire, de la gestion de la continence et du soulagement des douleurs pendant l'accouchement.

Veillez lire attentivement ce mode d'emploi et le conserver pour une utilisation ultérieure. Veillez à le rendre accessible aux autres utilisateurs et à respecter les informations qu'il contient.

Veillez agréer, Madame, Monsieur, l'expression de mes sentiments les meilleurs,
Votre équipe TensCare










SOMMAIRE












1.	INTRODUCTION	79
2.	UTILISATION PRÉVUE.....	79
3.	CONTRE-INDICATIONS, MISES EN GARDE ET AVERTISSEMENTS.....	79
4.	INFORMATIONS SUR LES PARAMÈTRES DU PROGRAMME.....	82
5.	LES PROGRAMMES TENS.....	84
5.1.	PARAMÈTRES DES PROGRAMMES TENS.....	84
5.2.	PROGRAMMES PRÉÉTABLIS	84
5.3.	PROGRAMMES MANUELS	85
5.4.	UTILISATION DU PROGRAMME	85
6.	PROGRAMMES EMS.....	86
6.1.	PARAMÈTRES DES PROGRAMMES EMS	86
6.2.	PROGRAMMES PRÉÉTABLIS	87
6.3.	PROGRAMMES MANUELS	88
6.4.	UTILISATION DU PROGRAMME	88
7.	PROGRAMMES DE MASSAGE.....	90
7.1.	RÉGLAGES DES PROGRAMMES DE MASSAGE	90
7.2.	UTILISATION DU PROGRAMME	91
8.	PROGRAMMES MANUELS.....	92
9.	TAMPONS D'ÉLECTRODES	93
9.1.	PLACEMENT DES ÉLECTRODES DE TENS	93
9.2.	PLACEMENT DES ÉLECTRODES EMS	94
9.3.	PLACEMENT DES ÉLECTRODES DE MASSAGE	98
9.4.	CONSEILS DE L'APD.....	98
10.	CONTENU	99
11.	INFORMATIONS SUR LES UNITÉS.....	100
11.1.	COMMANDES ET AFFICHAGE.....	100
11.2.	INSTRUCTIONS D'UTILISATION	101
12.	LA MISE EN PLACE ET L'UTILISATION DE SPORTS TENS 2.....	103



12.1.	CHARGER LA BATTERIE	103
12.2.	CONNEXION DES FILS CONDUCTEURS	105
12.3.	PRÉPARATION DE LA SESSION.....	105
12.4.	SESSION D'ENTRAÎNEMENT	105
12.5.	APRES VOTRE SESSION D'ENTRAÎNEMENT	106
13.	NETTOYAGE ET STOCKAGE	106
14.	EMC.....	106
15.	ÉLIMINATION DES DÉCHETS DE PRODUITS ÉLECTRIQUES ET ÉLECTRONIQUES (WEEE) 107	
16.	ACCESSOIRES	107
17.	GARANTIE	107
18.	DÉPANNAGE	109
19.	SPÉCIFICATION GÉNÉRALE.....	110

SYMBOLES UTILISÉS

	PARTIE APPLIQUEE DE TYPE BF : équipement offrant un degré de protection contre les chocs électriques, avec partie appliquée isolée. Indique que cet appareil a un contact conducteur avec l'utilisateur final.
	Ce symbole sur l'appareil signifie "Se référer au mode d'emploi".
	Limitation de la température : indique les limites de température auxquelles le dispositif médical peut être exposé en toute sécurité.
	Numéro de lot : indique le code de lot du fabricant afin que le lot ou le lot puisse être identifié.
	Limitation de l'humidité : indique les limites d'humidité auxquelles le dispositif médical peut être exposé en toute sécurité.
	Numéro de série : indique le numéro de série du fabricant afin qu'un dispositif médical spécifique puisse être identifié.
	Ne pas jeter dans les ordures ménagères.

	Numéro de catalogue : indique le numéro de catalogue du fabricant afin que le dispositif puisse être identifié.
	Pression atmosphérique : indique les limites atmosphériques auxquelles le dispositif médical peut être exposé en toute sécurité.
	Symbole du fabricant
	Date de fabrication : indique la date à laquelle le dispositif médical a été fabriqué. Elle est incluse dans le numéro de série qui se trouve sur le dispositif (généralement au dos du dispositif), soit sous la forme "E/Année/Numéro" (YY/123456) ou "E/Mois/Année/Numéro" (MM/YYY/123456).
	Marque CE
	Dispositif médical
	Ce dispositif médical est indiqué pour une utilisation à domicile.
IP22	<p>Cet appareil médical n'est pas étanche contre l'eau et doit être tenu à l'écart de tout liquide.</p> <p>Le premier numéro 2 : Protégé contre l'accès avec le doigt à des parties dangereuses, un doigt test de 12 mm de diamètre et 80 mm de long est protégé du contact avec des parties dangereuses. Est également protégé contre l'accès de tout objet étranger de plus de 12,5 mm de diamètre.</p> <p>Le second numéro 2 : Protégé contre des gouttes d'eau tombant verticalement lorsque l'enceinte est inclinée jusqu'à 15°. Des gouttes d'eau tombant verticalement ne devraient pas avoir d'effets nocifs lorsque l'enceinte est inclinée à n'importe quel angle jusqu'à 15° de chaque côté de la verticale.</p>
	Les notes sont utilisées pour fournir des éclaircissements ou des recommandations.
	L'avertissement est utilisé lorsque le non-respect des instructions peut entraîner des blessures graves ou la mort.
	Une mise en garde est utilisée lorsque le non-respect des instructions peut entraîner une blessure mineure ou modérée, ou des dommages à l'appareil ou à d'autres biens.
	Une Contre-indication est utilisée lorsqu'un appareil ne doit pas être utilisé car le risque d'utilisation l'emporte clairement sur les avantages prévisibles et peut entraîner des blessures graves ou la mort.

1. INTRODUCTION

Description de l'appareil et principes de conception

Le **Sports TENS 2** combine les capacités de traitement d'un appareil TENS, d'un appareil EMS ou NMES, et d'un stimulateur de massage relaxant en une seule unité.

Il envoie une petite et douce stimulation (similaire à vos impulsions nerveuses naturelles) aux muscles traités par l'intermédiaire de deux ou quatre électrodes auto-adhésives, afin de vous aider à raffermir et à tonifier votre corps.

Réhabilitation : facilitation neuromusculaire, rééducation musculaire, entraînement musculaire, prévention/ralentissement de l'atrophie/hypotrophie. Il a été démontré que l'EMS améliore le flux sanguin et la circulation.

Entraînement sportif : amélioration de la force musculaire et des performances telles que l'échauffement, la force, la vitesse, la puissance, la résistance, l'endurance et récupération.

Détente musculaire : relâchement de la tension musculaire, amélioration des symptômes de fatigue musculaire et réduction de la fatigue et de la tension musculaire.

2. UTILISATION PRÉVUE



Sports TENS 2 est un dispositif médical conçu pour être utilisé dans le cadre des soins de santé à domicile pour améliorer le tonus et le volume musculaire, ainsi que pour apporter un soulagement symptomatique et une gestion des douleurs localisées aiguës ou chroniques et des douleurs musculaires. Il convient à tous ceux qui peuvent contrôler l'appareil et comprendre les instructions.



N'utilisez pas l'appareil à d'autres fins que celles prévues.



Avertissement : Ne convient pas à l'utilisation chez les enfants sans surveillance médicale.

3. CONTRE-INDICATIONS, MISES EN GARDE ET AVERTISSEMENTS



CONTRE-INDICATIONS:

Ne pas utiliser si vous avez un stimulateur cardiaque (ou si vous avez un problème de rythme cardiaque) ou avec tout dispositif médical électronique. *L'utilisation de cet appareil avec des dispositifs médicaux électroniques peut entraîner un fonctionnement erroné de l'appareil. La stimulation à proximité directe d'un dispositif implanté peut affecter certains modèles. La stimulation à l'avant du cou peut affecter votre rythme cardiaque. Une très forte stimulation au niveau de la poitrine peut provoquer un battement de cœur supplémentaire.*

Ne pas utiliser pendant les trois premiers mois de la grossesse. *On ne sait pas si les TENS et les EMS peuvent affecter le développement du fœtus.*

Ne pas utiliser sur l'abdomen dans les dernières phases de la grossesse. *Cessez immédiatement de l'utiliser si vous ressentez des contractions inattendues.*

Ne pas utiliser si vous avez un stimulateur cardiaque, un défibrillateur implanté ou tout autre dispositif métallique ou électronique implanté. Une telle utilisation pourrait

provoquer des chocs électriques, des brûlures, des interférences électriques ou la mort.



Avertissement:

Ne pas utiliser lors de la conduite, de l'utilisation de machines ou d'actions similaires nécessitant un contrôle musculaire. *Des électrodes mal fixées, des fils endommagés ou des changements soudains de contact peuvent provoquer de brefs mouvements musculaires involontaires.*

Ne pas utiliser pour masquer ou soulager une douleur non diagnostiquée. *Cela peut retarder le diagnostic d'un état progressif.*

Ne pas utiliser si vous avez, dans la zone traitée : un cancer actif ou suspecté ou une douleur non diagnostiquée avec des antécédents de cancer. *La stimulation directe par une malignité confirmée ou suspectée doit être évitée car elle peut stimuler la croissance et favoriser la propagation des cellules cancéreuses.*

Ne pas utiliser simultanément avec des équipements diagnostiques/thérapeutiques hospitaliers à haute fréquence. Cela pourrait entraîner des brûlures au niveau des électrodes et endommager l'appareil.

Ne pas appliquer près du thorax car l'introduction d'un courant électrique peut augmenter le risque de fibrillation cardiaque.

La stimulation ne doit pas être appliquée en travers ou à travers la tête, directement sur les yeux, en couvrant la bouche, sur le devant du cou (en particulier le sinus carotidien), ou à partir d'électrodes placées sur le haut du dos ou traversant le cœur.



ATTENTION:

La prudence est de mise si vous souffrez d'un trouble hémorragique, car la stimulation peut augmenter le flux sanguin vers la région stimulée.

La prudence est de mise si vous avez suspecté ou diagnostiqué une épilepsie, car la stimulation électrique peut affecter le seuil de crise.

La prudence est de mise si vous utilisez l'appareil en même temps que vous êtes connecté à un équipement de surveillance avec des électrodes portées sur le corps. Il peut interférer avec les signaux surveillés.

La prudence est de mise après des interventions chirurgicales récentes. La stimulation peut perturber le processus de guérison.

Attention Les champs électromagnétiques forts (électrochirurgie/cuisinières à micro-ondes/téléphones portables) peuvent affecter le bon fonctionnement de cet appareil. S'il semble se comporter de manière inhabituelle, éloignez-le de ces appareils.

Attention Ne pas autoriser l'utilisation par des enfants incapables de comprendre les instructions ou par des personnes souffrant de handicaps cognitifs, par exemple de la maladie d'Alzheimer ou de démence.

Attention Tenir éloigné des enfants de moins de 5 ans, des animaux domestiques et des parasites. Cordon long - *risque de strangulation chez les nourrissons.*

La prudence est de mise lors de l'utilisation du Sports TENS 2 à des niveaux de force élevés. Une utilisation prolongée à des niveaux élevés

peut provoquer des lésions musculaires ou une inflammation des tissus. Le **Sports TENS 2** est capable de délivrer des sorties supérieures à 10 mA (RMS) ou 10 V en moyenne sur une période de 1 seconde.

Attention Non destiné à être utilisé dans un environnement riche en oxygène.

Attention Non destiné à être utilisé en conjonction avec des anesthésiques ou des agents inflammables.

Attention Le patient est un opérateur prévu.

Attention Ne pas entretenir l'appareil lorsqu'il est utilisé avec un patient

Attention L'entretien et toutes les réparations ne doivent être effectués que par un organisme autorisé. Le fabricant ne sera pas tenu responsable des résultats de l'entretien ou des réparations effectuées par des personnes non autorisées.

Si nécessaire, nous fournirons des schémas de circuit, des listes de composants ou d'autres informations qui aideront le personnel de service autorisé à réparer l'appareil.



NE PAS PLACER LES ÉLECTRODES:

- Sur la peau, qui n'a pas de sensation normale. *Si la peau est trop engourdie, on peut utiliser une force trop importante, ce qui pourrait entraîner une inflammation de la peau.*
- Sur une peau abîmée. *Les électrodes pourraient favoriser l'infection.*
- Sur le devant du cou. *Cela peut entraîner la fermeture des voies respiratoires et donc des problèmes respiratoires. Peut provoquer une chute soudaine de la pression sanguine (réponse vasovagale).*
- Au-dessus des yeux. *Peut affecter la vue ou provoquer des maux de tête.*

- Sur le devant de la tête. *L'effet sur les patients qui ont eu des accidents vasculaires cérébraux ou des crises d'épilepsie n'est pas connu. Peut affecter votre sens de l'équilibre. Les effets de la stimulation sur le cerveau ne sont pas connus.*

ATTENTION AUX ÉLECTRODES:

Attention : N'ignorez aucune réaction allergique aux électrodes : *Si une irritation de la peau se développe, arrêtez d'utiliser l'appareil, car ce type d'électrodes peut ne pas vous convenir. Il existe d'autres électrodes spécialement conçues pour les peaux sensibles (voir E-696-SS).*

Attention : N'utilisez pas cet appareil avec des fils ou des électrodes autres que ceux recommandés par le fabricant. *Les performances peuvent varier par rapport aux spécifications. Les électrodes ayant une surface plus petite peuvent provoquer une irritation des tissus.*

Note: Les électrodes fournies n'ont pas de teneur en latex mesurable.

POUR MAINTENIR VOTRE APPAREIL EN BON ÉTAT DE FONCTIONNEMENT, OBSERVEZ LES MISES EN GARDE SUPPLÉMENTAIRES SUIVANTES:

Attention : N'immergez pas votre appareil dans l'eau et ne le placez pas à proximité d'une chaleur excessive comme une cheminée ou un radiateur ou de sources de forte humidité comme un nébuliseur ou une bouilloire, car cela pourrait entraîner une interruption de son fonctionnement.

Attention : Gardez l'appareil à l'abri de la lumière du soleil, car une exposition prolongée à la lumière du soleil peut affecter le caoutchouc, le rendant moins élastique et le fissurant.



Attention : Gardez l'appareil à l'écart des peluches et de la poussière, car une exposition prolongée aux peluches ou à la poussière peut affecter les prises ou provoquer un mauvais contact avec le connecteur de la batterie.

Attention : Température et humidité relative de stockage : -25°C à +70°C, jusqu'à 93% H.R. Température et humidité relative de transport : -25°C à +70°C, jusqu'à 93% H.R.

Attention : Ne pas essayer d'ouvrir ou de modifier l'appareil. *Cela pourrait nuire à la sécurité de fonctionnement de l'appareil et annulerait la garantie.*



Note: Il n'y a pas d'effets secondaires connus et l'utilisation à long terme n'est pas nocive. Toutefois, l'appareil fait travailler vos muscles et une quantité d'exercice inhabituelle peut provoquer des douleurs musculaires. Si cela se produit, il suffit de réduire la force de l'appareil ou de laisser vos muscles se reposer jusqu'à ce que la douleur disparaisse.

4. INFORMATIONS SUR LES PARAMÈTRES DU PROGRAMME

Chaque programme possède sa propre combinaison de réglages de fréquence et de largeur d'impulsion qui permettent d'exercer et de tonifier différents groupes de muscles grâce aux électrodes..

- **Fréquence (mesurée en Hz - impulsions par seconde)**

Pour les programmes EMS:

Les basses fréquences (1-10 Hz) ont un effet purificateur et relaxant par le biais de contractions individuelles.

Les fréquences moyennes (20-50 Hz) peuvent exercer une forte pression sur le muscle, favorisant ainsi la structure musculaire.

Les fréquences plus élevées entraînent une tension permanente dans le muscle (tétanie) combinée à une fatigue musculaire prématurée. Elles sont donc utilisées de préférence pour l'entraînement de l'élasticité et de la force maximale.

Pour les programmes TENS:

Porte de la douleur : Une haute fréquence de 110 Hz est bonne pour bloquer les signaux de douleur.

Libération d'endorphine : Une fréquence basse de 4 ou 10 Hz permet de libérer des endorphines, les substances naturelles du corps qui ressemblent à la morphine.

- **Largeur d'impulsion (mesurée en μ s - millièmes de seconde)**

L'appareil **SPORT TENS 2** a une largeur d'impulsion de 20 à 350 μ s. En règle générale, plus la largeur d'impulsion est élevée, plus la stimulation est "agressive". Si la largeur d'impulsion est réglée suffisamment haut, elle provoque généralement une contraction musculaire, nécessaire pour une tonification efficace du groupe musculaire sélectionné.

Pour les programmes TENS (soulagement de la douleur), il n'est pas souhaitable de provoquer une contraction musculaire, mais la fréquence d'impulsion est importante car différents réglages de fréquence ciblent différents groupes de nerfs et le réglage déterminera si la "théorie de la porte" ou la "théorie de l'endorphine" du TENS sera utilisée.

- **Travail/Repos**

Tous les programmes du SGE comprennent une phase de RÉCHAUFFEMENT, de



FORMATION et de REFROIDISSEMENT. Dans la phase TRAIN, la stimulation est intermittente.

Une fois que vous avez atteint un niveau confortable, 5 secondes après avoir cessé d'appuyer sur le bouton, la phase de travail/repos actif intermittent commence.

Pour chaque programme, l'appareil passera par une phase de stimulation (Travail) pendant 1 à 40 secondes, suivie d'une phase sans stimulation (Repos actif) pendant un temps similaire.

Cela permet aux muscles de récupérer après l'exercice et d'éviter la fatigue.

Pendant la période de Travail (**W**), l'unité va générer des contractions, essayer de contracter le muscle volontairement à ce moment pour obtenir les meilleurs résultats possibles.

Ce cycle Travail/repos se poursuivra pendant toute la durée du programme choisi.

W et **R** sont affichés à l'écran.

- **Rampe**

RAMPE est le temps, en secondes, nécessaire pour monter et descendre entre zéro et la force de stimulation réglée (c'est-à-dire le temps nécessaire pour passer de la stimulation de travail à la période de repos). Le **Sports TENS 2** a un temps de rampe fixe de 1,5 s vers le haut et 0,75 s vers le bas.

- **Modes continu et discontinu**

Le mode constant est celui où la sensation est continue, tandis que le mode rafale est celui où la sensation, comme son nom l'indique, est de marche ou d'arrêt. Le mode constant est souvent utilisé pour les douleurs aiguës par l'effet "Pain Gate", tandis que le mode "Burst" est utile pour le soulagement des douleurs

chroniques. Le mode Burst permet de combiner l'effet "Pain Gate" et la libération d'endorphines, mais la sensation de compression peut être moins confortable. L'intensité de la stimulation devra être relativement élevée. En mode Constant, la sensation est continue et est plutôt du type picotements et aiguilles.

- **Modes de modulation**

On parle de modulation lorsque la fréquence ou la largeur d'impulsion balaie une gamme de réglages. En mode de modulation, l'appareil délivre un schéma de stimulation TENS moins régulier afin de réduire ou de minimiser les effets d'accommodation d'une stimulation régulière et structurée. Ce mode est potentiellement le plus utile pour les patients qui utilisent la TENS plusieurs heures par jour, si, pour la seule raison que l'accommodation se produit à un rythme plus lent et que, par conséquent, un réglage d'intensité moindre peut être nécessaire. Voir les programmes F et G.

- **Stimulation des hanches**

Inventé par le professeur Han, il s'agit d'un mode d'alternance ou de basculement entre les hautes et les basses fréquences ; la stimulation fonctionne à une haute fréquence et une largeur d'impulsion relativement faible ; et à une basse fréquence et une largeur d'impulsion relativement élevée. On pense que cela produit un meilleur effet analgésique et pourrait être utilisé pour soulager la douleur aiguë et chronique.



5. LES PROGRAMMES TENS

5.1. PARAMÈTRES DES PROGRAMMES TENS

Prog	Préréglage / Manuel	Fréquence (Hz)	Largeur d'impulsion (μ s)	Sortie	Temps de prog (min)	P ou E *
1	Préréglage	80	150	Constant	C	P
2	Préréglage	100	200	Constant	C	P
3	Préréglage	2	250	Constant	30	E
4	Préréglage	100(en rafale de 2 Hz)	150	Rafale	30	P+E
5	Préréglage	150(en rafale de 2 Hz)	200	Rafale	30	P+E
6	Préréglage	2/80	200/100	Han	30	P+E
7	Préréglage	2/100	200/150	Han	30	P+E
8	Préréglage	10/100	250	PFM	C	P+E
9	Préréglage	2/120	200/100	FM	C	P+E
10	Préréglage	100	75	DTENS	C	P
11	Manuel	2-150	50-300	Constant	5-90/C	P or E
12	Manuel	2-150	50-300	Rafale	5-90/C	P+E or E

* **P**=Porte de la douleur. Donne du soulagement lorsqu'on l'utilise. S'efface après quelques heures.

E= Libération d'endorphines. S'accumule pendant plus de 40 minutes. Dure plusieurs heures après utilisation.

Il n'existe pas de programme pour une affection particulière, et le meilleur choix varie d'une personne à l'autre, même si elles ont le même type de douleur.

Chaque utilisateur doit choisir à la fois le programme et le positionnement des électrodes qui lui conviennent le mieux. Il se peut que vous deviez essayer quelques positions/programmes avant de trouver celui qui vous convient.

5.2. PROGRAMMES PRÉÉTABLIS

Programme 1 et 2:

P – Stimulation constante, le programme génère une sensation de douceur uniforme. C'est le programme le plus doux. Il est conseillé de l'utiliser pour votre premier essai de TENS pendant que vous vous habituez à la sensation.

Programme 3:

E - Sensation de pulsation ou de tapotement associée aux contractions musculaires. Utilise le mécanisme de libération de l'endorphine. Il convient pour les douleurs chroniques telles que le mal de dos et l'arthrite, mais pas pour les muscles blessés où les contractions peuvent retarder la guérison.

Cette basse fréquence est également connue sous le nom d'Acupuncture-Like TENS et peut être utilisée sur des points d'acupuncture. Un exemple est l'application sur le point



d'acupuncture C6 pour les nausées, les voyages et les nausées matinales.

Programme 4 et 5:

P + E – Ce programme combine P et E, et est considéré comme le plus efficace pour les douleurs irradiantes dans les bras et les jambes et les douleurs musculaires profondes (douleurs ostéoarthritiques dans le genou, douleurs sciatiques centrales).

Programme 6 & 7:

P + E – Stimulation de Han. Ce programme alterne entre basse et haute fréquence toutes les 3 secondes. Le soulagement efficace de la douleur est assuré par une combinaison de P et E.

Programme 8:

P+E – PFM, Pulse Width and Frequency Modulation. La PW diminue lorsque F augmente. Ce programme donne une agréable sensation de massage lent et relaxant. Le changement continu aide à prévenir l'accommodation.

Programme 9:

P+E – FM, Modulation de fréquence, ce programme fait varier la sensation en permanence, et est idéal pour traiter la douleur chronique sur une longue période (exemple 5+ heures). Douleur au cou, à l'épaule, au coude, Douleur rhumatismale, Lumbago, Douleur à la hanche, Douleur ostéoarthritique au genou.

Programme 10:

P - Le DTENS: La largeur d'impulsion réduite est idéale pour traiter les zones riches en nerfs (maux de tête de type tension, douleurs faciales, douleurs cervicales, névralgies post-herpétiques, migraines).

5.3. PROGRAMMES MANUELS

Programme 11:

Programme manuel avec stimulation constante.

Programme 12:

Programme manuel avec stimulation par rafales.

5.4. UTILISATION DU PROGRAMME

Les TENS peuvent être utilisés aussi longtemps que nécessaire. Le traitement continu est bien, mais les électrodes doivent être repositionnées régulièrement (au moins toutes les 12 heures) pour permettre à la peau d'être exposée à l'air.

Les programmes de libération d'endorphines fonctionnent mieux lorsque la force est suffisamment élevée pour provoquer de petites contractions musculaires. Les meilleurs résultats sont obtenus avec une durée de séance comprise entre 20 et 40 minutes. Une utilisation plus longue peut provoquer des douleurs musculaires.

6. PROGRAMMES EMS

6.1. PARAMÈTRES DES PROGRAMMES EMS

Prog	Préréglage / Manuel	Phase	Travail					Repos actif				Temps de prog (min)	
			Frequence (Hz)	Pulse width (µs)			Temps (s)	Amplitude %	Freq (Hz)	PW (µs)	Temps (s)		Amp %
I	II	III											
1	Préréglage	Chaud	6	200	280	340	300	100					5
		Train	10	200	280	340	9	80	4	200	2	50	41
		froid	3	200	280	340	600	70					10
2	Préréglage	Chaud	6	200	280	340	120	100					2
		Train	22	200	280	340	7	80	4	200	11	70	18
		froid	3	200	280	340	180	70					3
3	Préréglage	Chaud	6	200	280	340	120	100					2
		Train	25	200	280	340	7	80	4	200	11	50	21
		froid	3	200	280	340	180	70					3
4	Préréglage	Chaud	6	200	280	340	120	100					2
		Train	40	200	280	340	7	80	4	200	11	50	18
		froid	3	200	280	340	180	70					3
5	Préréglage	Chaud	6	200	280	340	120	100					2
		Train	55	200	280	340	5	80	4	235	11	50	27
		froid	3	200	280	340	180	70					3
6	Préréglage	Chaud	5	200	280	340	300	100					5
		Train	60	200	280	340	4	80	5	200	10	50	41
		froid	3	200	280	340	600	70					10
7	Préréglage	Chaud	5	200	280	340	300	100					5
		Train	65	200	280	340	4	80	4	200	11	25	20
		froid	3	200	280	340	600	70					10
8	Preset	Chaud	6	200	280	340	120	100					
		Train	75	200	280	340	4	80	4	200	14	50	25
		froid	3	200	280	340	180	70					
9	Préréglage	Chaud	5	200	280	340	300	100					
		Train	100	200	280	340	6	80	4	200	36	25	28
		froid	3	200	280	340	600	70					
10	Manuel	Chaud	6	200	280	340	120	100					
		Train	10-120	100-350			1-30	80			1-60*		1-90
		froid	3	200	280	340	180	70					
10	Par défaut		35	280			5			9		20	
11	Manuel	Chaud	6	200	280	340	120	100					
		Train	10-120	100-350			1-30	80			1-60*		1-90
		froid	3	200	280	340	180	70					
11	Default		50	300			5						

Avant de sélectionner un programme EMS, vous devez choisir un mode:

MODE I est destiné aux petits muscles comme le visage et les mains.

MODE II est destiné aux muscles de taille moyenne comme les bras et les pieds.

Mode III est destiné aux gros muscles comme les cuisses, les fesses et l'abdomen.

6.2. PROGRAMMES PRÉÉTABLIS

Programme 1: Apaisement musculaire

Détendre les muscles autant que possible et promouvoir les endorphines naturelles du corps pour favoriser le soulagement de la douleur et améliorer la circulation sanguine et l'apport d'oxygène dans le muscle.

Programme 2: Reprendre l'entraînement 1

Promouvoir les fibres à contraction lente pour renforcer la force musculaire afin de réduire l'atrophie musculaire et de permettre la reprise des activités d'entraînement. Utilisé pour tout type de sport.

Programme 3: Reprendre l'entraînement 2

Les progrès du programme 2 à mesure que la tolérance augmente.

Programme 4: Resistance 1

Améliorer et augmenter la capacité à développer un niveau très élevé de force musculaire sur une longue période. Améliorer l'efficacité de la consommation d'oxygène au niveau musculaire et la capacité à résister à l'accumulation de toxines, telles que l'acide lactique. Pour les activités sportives qui nécessitent un niveau très élevé d'activité musculaire prolongée: Aviron, cyclisme, course de demi-fond.

Programme 5: Resistance 2

Les progrès du programme 4 à mesure que la tolérance augmente.

Demande alternative : Lipolyse

Increasing the flow of blood circulation and modifiant le métabolisme des lipocytes. Aider à stimuler les dépôts de graisse sous-cutanés. Pour aider à réduire ou à éliminer l'effet peau d'orange de la surface de la peau

Programme 6: Contraction musculaire maximale

Pour augmenter le volume et la masse musculaire et pour améliorer la force musculaire. Recherche de l'hypertrophie musculaire.

Programme 7: Tonification musculaire 1

Renforcer les muscles, améliorer la circulation sanguine et la densité du lit capillaire. Idéal pour l'application sur la cuisse, les jambes, les fesses et l'abdomen.

Programme 8: Tonification musculaire 2

Semblable au programme 7, mais en ajoutant du volume de préférence à l'endurance

Programme 9: Production de force, activité anaérobie

Augmenter la capacité musculaire à un niveau de force musculaire maximale instantanée, en transformant la force musculaire en action explosive. Utilisé pour toutes les activités nécessitant une puissance musculaire maximale dans un laps de temps très court, comme le judo, le sprint sur courte distance, le lancer du disque ou le lancer du poids.

Toutes les phases préréglées du TRAIN ont une rampe montante de 1,5 s, une rampe descendante de 0,75 s.



La plupart des phases de repos actif sont à 4 Hz, 200 µs.

6.3. PROGRAMMES MANUELS



Avertissement : Consultez votre professionnel de la santé avant de modifier ces paramètres. Les réglages corrects dépendent de votre tonus musculaire et de vos objectifs d'exercice. Des réglages inappropriés peuvent entraîner une gêne, un déséquilibre musculaire indésirable, voire une blessure musculaire.

Programme 10 & 11:

Programmes manuels, vous pouvez sélectionner la fréquence, la largeur d'impulsion, le temps de travail et de repos actif.

Lors de la première utilisation, les valeurs par défaut sont affichées.

Le triangle d'alerte  est affiché si la période de repos actif est inférieure à :

Temps de repos = Temps de travail * (WorkHz-16,66) / 16,66 secondes.

Ceci est dû au fait que les fibres musculaires ne peuvent s'activer qu'un nombre limité de fois par minute (environ 1000) sans se fatiguer.

6.4. UTILISATION DU PROGRAMME

Utilisation recommandée pour toutes les parties du corps sauf le visage :

En général, 3 séances par semaine, sur une période de 4 à 6 semaines, donnent de bons résultats initiaux selon les besoins de modelage, de tonification, d'entraînement sportif ou de réadaptation et de récupération.

Visage (Mode I) :

L'utilisation du Sports TENS 2 est une option non invasive pour aider à soulever et/ou resserrer les tissus mous du visage, améliorer le tonus des muscles faciaux et réduire les signes de vieillissement.

Utilisation recommandée pour le visage:

Une séance de traitement par jour, 5 jours/semaine, pendant 12 semaines.

Vous pouvez constater certains effets positifs après une seule séance, mais il faut normalement compter environ 6 semaines avant de constater une différence.

Faites attention lorsque vous réglez l'intensité car les muscles du visage sont particulièrement sensibles ; l'intensité doit être augmentée progressivement, en commençant par un niveau de stimulation très faible (juste au-dessus de la perception) et en augmentant avec précaution jusqu'à atteindre un bon niveau de stimulation, représenté par une bonne activation musculaire.

Sur le visage, il n'est pas nécessaire d'atteindre des niveaux d'intensité susceptibles de provoquer une gêne ! Des résultats importants et significatifs sont obtenus grâce à la constance et à la patience.



Avertissement : Utilisez le programme de votre choix sur le mode I et n'amenez jamais l'intensité à plus de **40 mA**.

Utilisez toujours de petites électrodes (voir **E-CM25**) ou les électrodes frontales* (**voir E-CM3050**).

*Vendues séparément.

Une distance minimale de 3 cm. doit être respectée entre la pastille d'électrode et le globe oculaire.



Note: Vous pourriez remarquer une légère rougeur de la peau à l'endroit où se trouvent les électrodes après la séance de traitement. Elle devrait s'estomper en 10 à 20 minutes.

Très rarement, des effets secondaires temporaires, tels qu'un léger battement des paupières, ont été signalés après la stimulation faciale. Cela s'est toujours résolu en quelques jours..

CONSEIL GENERAL:

Idéalement, utilisez **Sports TENS 2** une fois tous les deux jours pour chaque muscle avec un jour de repos entre les deux. Il est possible de travailler sur des paires de muscles, par exemple les cuisses et les abdominaux, en traitant un ensemble un jour et l'autre le lendemain.



AVERTISSEMENT: Il n'est pas recommandé de travailler sur un trop grand nombre de muscles en même temps.

L'objectif du traitement SAMU est de produire de puissantes contractions musculaires.

La force du courant doit être augmentée jusqu'à environ trois fois le niveau auquel vous pouvez d'abord sentir les picotements, ou jusqu'à la hauteur où vous pouvez vous tenir sans douleur..

Augmentez l'intensité jusqu'à ce que vous sentiez une tension très douce sous les

coussinets, il ne devrait y avoir que peu de mouvement visible.

Utilisez une faible intensité pour la première séance afin de vous aider à comprendre le fonctionnement de la machine.

L'activité musculaire volontaire est plus efficace que la stimulation, et elle peut améliorer les progrès si vous combinez contraction volontaire et stimulation. Pour de meilleurs résultats, essayez toujours de vous contracter volontairement pendant les phases de travail.

Pendant le programme et les jours suivants, l'intensité doit être augmentée progressivement pour produire des contractions musculaires marquées, mais non douloureuses.

Après le traitement, les sensations de picotement peuvent continuer ou votre peau peut être engourdie, c'est normal.

Une fois les bons résultats obtenus, les séances peuvent être réduites à une ou deux fois par semaine jusqu'à ce que l'utilisateur sente qu'il a atteint une forme corporelle optimale.



Note: La stimulation doit rester confortable et relaxante à tout moment.

7. PROGRAMMES DE MASSAGE

7.1. RÉGLAGES DES PROGRAMMES DE MASSAGE

Prog	Temps de prog (min)	Phase	Temps de phase (min)	1		2		Sortie
				Frequence (Hz)	Largeur d'impulsion (µs)	Freq (Hz)	PW (µs)	
1	30	1	30	85	200	135	100	Rafale
2	30	1	2	1	200	15	200	Rafale
3	30	1	2	25	200	80	200	Rafale
4	44	1	4	1	250	4	250	FM
		2	6	20	250			IM
		3		4	250			IM
		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			Constant
		2		8	300			Constant
6	30	1	30	5	200			Constant
		2		8	200			Constant
7	30	1	30	5	300			Constant
		2		8	300			Constant
8		1	5	250	25	250	250	Rafale 1Hz
		2	5					Rafale 1,25 Hz
		3	5					Rafale 1,42 Hz
		4	5					Rafale 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 impulsions
		2		2	200			11 impulsions

		3		3	200			18 impulsions
		4		4	200			11 impulsions
		5		5	200			15 impulsions
		6		6	200			20 impulsions
		7		9	200			26 impulsions
		8		11	200			33 impulsions
		9		15	200			30 impulsions
		10		25	200			1 impulsions
		11		15	200			30 impulsions
		12		11	200			33 impulsions
		13		9	200			26 impulsions
		14		6	200			20 impulsions
		15		5	200			15 impulsions
		16		4	200			11 impulsions
		17		3	200			18 impulsions
		18		2	200			11 impulsions

IM = Modulation de l'intensité

FM = Frequency Modulation, ce programme fait varier constamment la sensation.

7.2. UTILISATION DU PROGRAMME

Les programmes de massage peuvent être utilisés pour soulager la raideur des muscles. Il vous suffit d'expérimenter les différents programmes pour trouver celui qui vous convient le mieux.

Programme 1 alterne entre deux fortes sensations de compression/pétrissage.

Programme 2 alterne entre des tapotements lents et rapides.

Programme 3 alterne entre un pétrissage doux et un pétrissage fort.

Programme 4 comporte cinq étapes d'augmentation progressive de la force du pétrissage, en alternance avec des tapotements.

Programmes 5 et 7 alternent entre des tapotements lents et moyennement forts.

Programme 6 est une forme plus douce du programme 5.

Programme 8 est une sensation de pompage à peu près à votre propre rythme cardiaque, qui augmente lentement en vitesse au cours des 20 minutes de traitement. Il est particulièrement efficace en cas de jambes et de veines gonflées.

Programme 9 consiste à presser/pétrir en 6 étapes d'intensité croissante.

Programme 10 génère une sensation de tapotement qui s'accélère progressivement, puis ralentit.

8. PROGRAMMES MANUELS

Lorsqu'un programme dispose de réglages manuels, **MANUEL** s'affiche. Les programmes manuels sont les programmes TENS 11 et 12 ainsi que les programmes EMS 10 et 11.

Dans les programmes manuels, vous pouvez sélectionner et modifier les paramètres suivants:


Symbole d'affichage des paramètres pour changer les flashes

Fréquence	Hz
Largeur d'impulsion	µs
Minuterie de traitement (minutes)	min
DATE	0 à Droite
HEUR	0 à Gauche
MEM D	0 à droite
MEM H	0 à Gauche

Et pour les programmes EMS uniquement:


Temps de Travail (seconds)	TRAVAIL sec
Temps de Repos (seconds)	REPOS sec


1. Sélectionnez le mode TENS ou EMS à l'aide de la touche **MODE**, puis sélectionnez un des programmes manuels en appuyant sur **P**.
2. Appuyez sur la touche **+MENU** pour commencer à modifier les paramètres.
Dans les programmes TENS, vous pouvez modifier les paramètres suivants : fréquence, largeur d'impulsion, temporisateur de traitement, date, heure, MEM D et MEM H.
Dans les programmes EMS, vous pouvez modifier les paramètres suivants : fréquence, largeur d'impulsion, temps de travail, temps de repos, minuterie de traitement, date, heure, MEM D et MEM H.


3. Pour régler le paramètre qui clignote à l'écran, utilisez les boutons **+** et **-**.
4. Pour confirmer votre sélection et passer au paramètre suivant (ou précédent), appuyez sur **+MENU** ou **-MENU**.
5. Une fois les modifications terminées, appuyez sur le bouton retour  à confirmer. Le clignotement s'arrête.

Voir la section 7 pour plus d'informations sur le choix des paramètres.

Verrouillage manuel des programmes

Une fois que vous êtes de retour sur l'écran principal après avoir réglé les paramètres, vous pouvez protéger les réglages manuels en appuyant sur le bouton  pendant 5 secondes.

Le symbole de la clé  se met à clignoter sur l'écran.

Si vous essayez de régler les paramètres, le symbole de la clé  clignotera.

Maintenez la touche  enfoncée pendant 5 secondes pour déverrouiller les paramètres du programme.


Triangle d'avertissement

Dans les programmes manuels EMS, un triangle d'avertissement sera affiché si la période de repos est inférieure à $\text{Rest Time} = \text{Work Time} * (\text{WorkHz} - 16.66) / 16.66$ secondes


Fixation de la date et de l'heure

Pour régler la date et l'heure, appuyez sur **+MENU** et faites défiler les paramètres jusqu'à **DATE**.

Le centre gauche indique le jour du mois et le centre droit l'heure.

Lorsque **DATE** apparaît et que le chiffre de gauche clignote, réglez le jour avec les boutons + et - et confirmez avec le bouton retour .



Lorsque l'heure apparaît et que le chiffre de droite clignote, réglez l'heure avec les boutons + et - et confirmez avec le bouton retour .

9. TAMPONS D'ÉLECTRODES

Les électrodes doivent toujours être utilisées par paires (deux électrodes sur chaque canal), afin que le signal puisse circuler dans un circuit.

Il se peut que vous ressentiez plus de sensations dans une électrode que dans l'autre. C'est normal - cela dépend de la position des électrodes par rapport à vos nerfs.

Utilisez les électrodes carrées (voir **E-CM5050**) pour toutes les zones sauf le visage où des électrodes optionnelles spécifiques sont nécessaires (voir **E-CM25** et **E-CM3050**).

Vérifiez toujours que l'appareil est éteint avant de fixer ou de retirer les électrodes.

9.1. PLACEMENT DES ÉLECTRODES DE TENS

Autour de la zone de douleur

Le moyen le plus simple est d'appliquer les électrodes autour/près de la source de la douleur.

Le TENS active mieux les nerfs s'il se déplace le long du nerf plutôt que de le traverser. Ainsi, placez une électrode plus loin de la colonne vertébrale que la source de la douleur, et une autre plus près.

Si la douleur se situe dans ou près de la colonne vertébrale, vous pouvez placer un tampon de chaque côté de la colonne vertébrale.



Note: Voir des exemples de positionnement dans les instructions fournies avec vos électrodes.

9.2. PLACEMENT DES ÉLECTRODES EMS

Le placement des électrodes pour l'EMS est très important pour obtenir les meilleurs résultats.

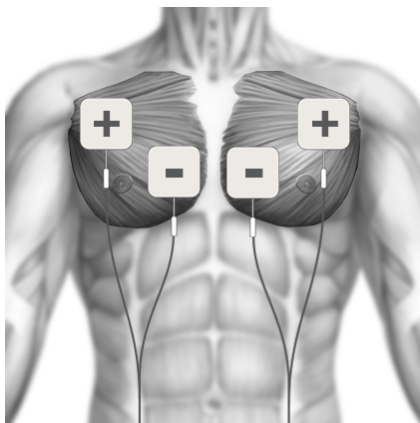
Placez deux électrodes sur le gros du muscle, une électrode sur le point moteur du muscle. Le point moteur est la zone de la peau la plus proche de l'entrée du nerf moteur dans le muscle - à environ 1/3 de la descente du muscle à partir de la colonne vertébrale. Ici, il est plus facile de déclencher une contraction par stimulation électrique.

Faites l'expérience en déplaçant les électrodes sur la peau jusqu'à ce que vous localisez le point au-dessus du muscle qui donne la contraction la plus nette.

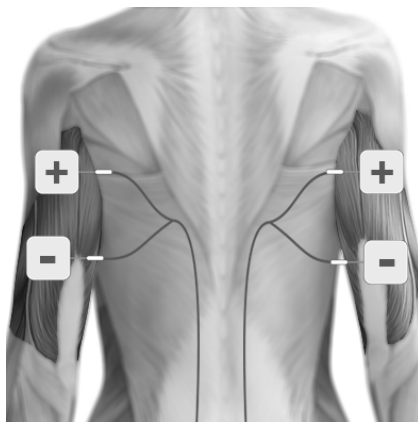


Note: L'électrode + doit être branchée sur le connecteur du fil de plomb rouge, l'électrode - sur le connecteur du fil de plomb noir.

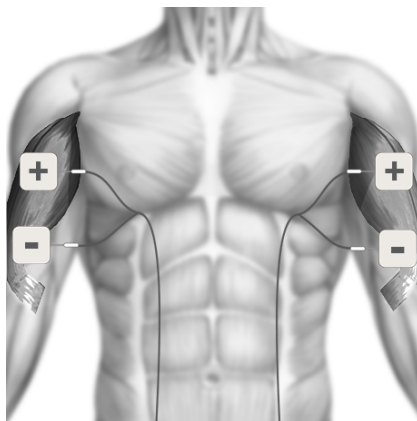
POITRINE - PECTORAUX



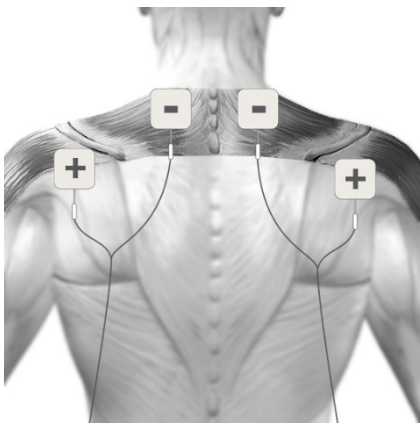
DOS DU BRAS - TRICEPS



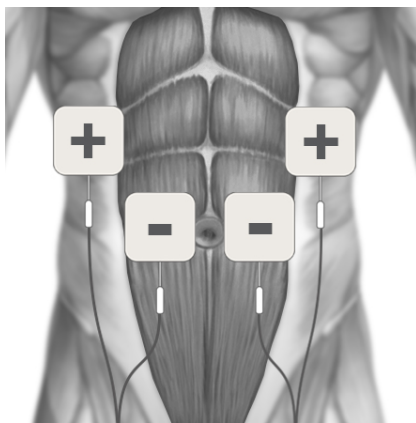
AVANT DU BRAS - BICEPS



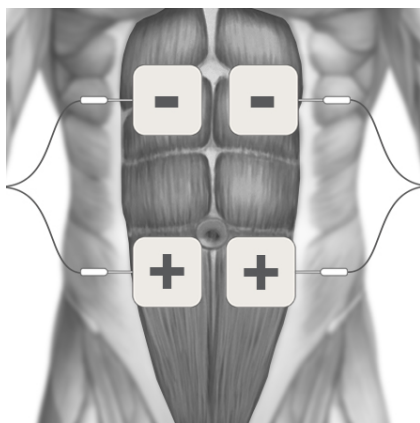
ÉPAULES ET TRAPÈZES



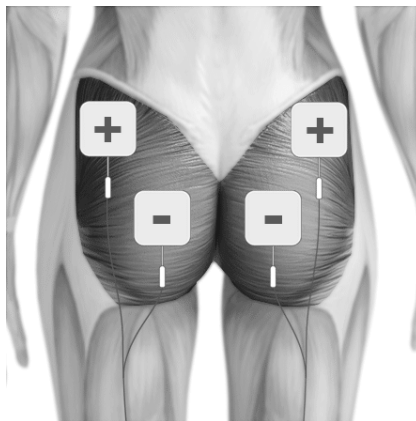
ESTOMAC - ABDOMINAUX 2



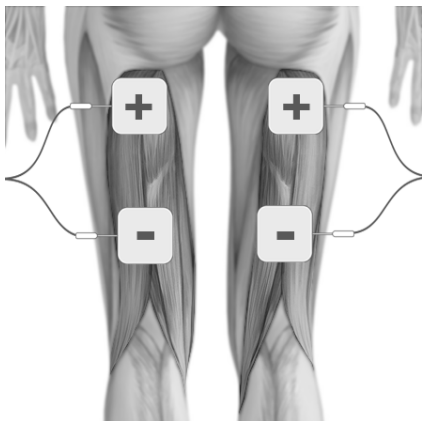
ESTOMAC - ABDOMINAUX 1



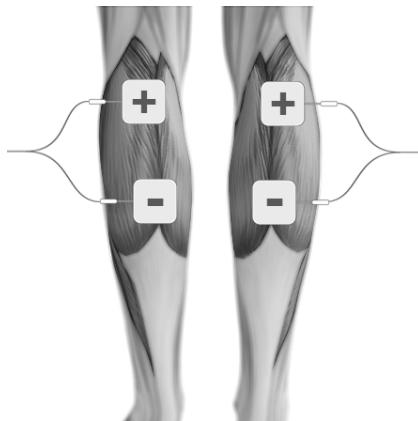
FESSES - FESSIER



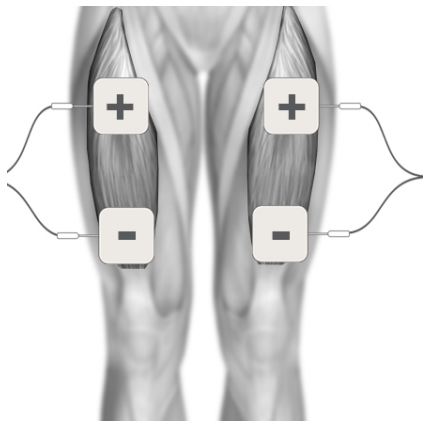
ARRIÈRE DE LA CUISSE - TENDONS



ARRIÈRE DE LA PARTIE INFÉRIEURE DE LA JAMBE - MOLLET



AVANT DE LA CUISSE - QUADRICEPS

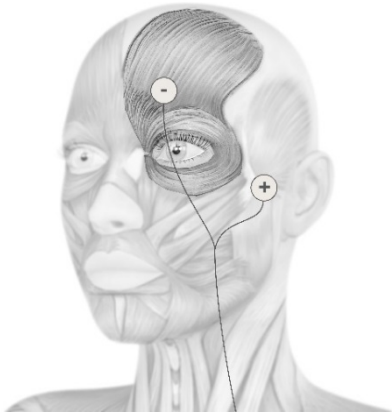


Traitement du visage à l'aide de tampons d'électrode optionnels

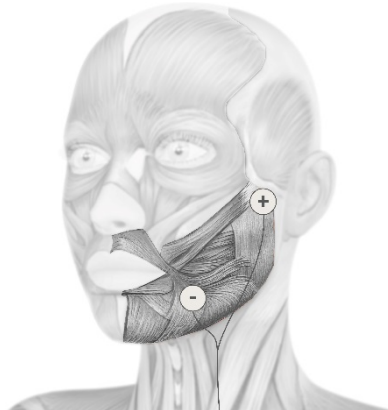
Vous pouvez utiliser le **programme 7** (avec le **MODE I**) pour stimuler les muscles autour des muscles du visage. Vous remarquerez que les muscles travaillent immédiatement après la légère contraction. L'activation des muscles stimule la circulation. Ce soin relaxant contribue également à l'augmentation du bien-être, en vous faisant paraître plus éveillé et satisfait.

Pour cibler des muscles spécifiques du visage, il est préférable d'utiliser les petites électrodes circulaires (voir **E-CM25**).

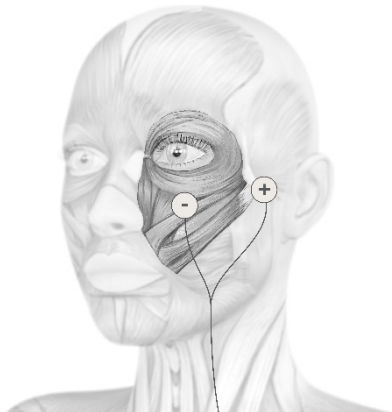
AVANT & OEIL - Placement des électrodes avec les petites électrodes circulaires optionnelles (**E-CM25**).



MACHOIRE et COU - Placement des tampons avec les petites électrodes circulaires optionnelles (**E-CM25**).

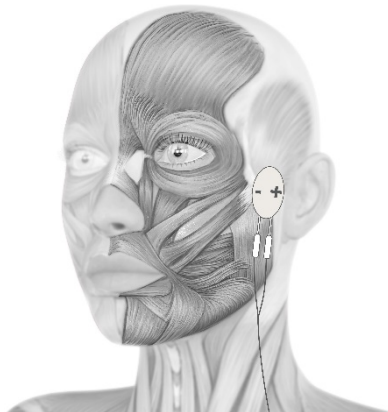


JOUES & YEUX - Placement des tampons avec les petites électrodes circulaires optionnelles (**E-CM25**).



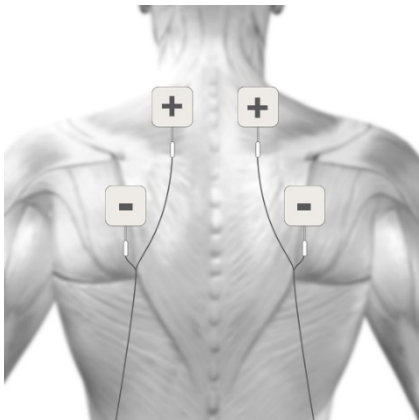
Pour stimuler tous les muscles d'un côté ou de l'autre du visage, il est recommandé d'utiliser les électrodes faciales (voir **E-CM3050**).

FACE – Pad placement with the optional face electrode pads (**E-CM3050**)

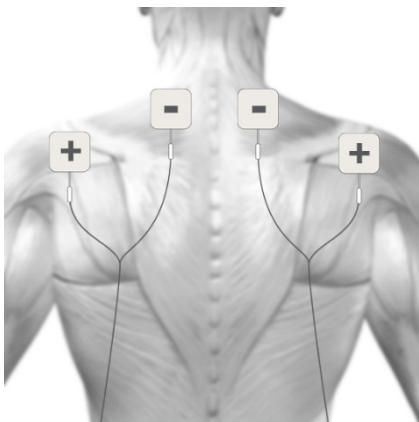


9.3. PLACEMENT DES ÉLECTRODES DE MASSAGE

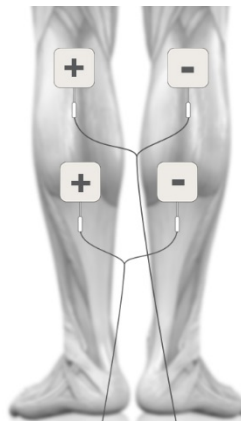
CÉPHALÉE DE TENSION ET DE COU



SHOULDERS & UPPER BACK



CIRCULATION ET JAMBES GONFLÉES



Le mauvais retour du sang vers le cœur est un problème courant qui entraîne un gonflement des jambes et des varices. Le **programme 8** soutient ce que l'on appelle la pompe veineuse. Les déchets sont évacués, ce qui facilite la circulation du sang.

9.4. CONSEILS DE L'APD

- Les électrodes fournies sont réutilisables mais à usage unique. L'adhésif est un hydrogel pelable (à base d'eau).
- Afin d'obtenir la meilleure conductivité possible à travers les électrodes, assurez-vous toujours qu'elles sont en bon état et collantes.
- Avant l'utilisation, assurez-vous que votre peau est propre et sèche.
- Retirez les électrodes de leur protection en plastique en tenant et en soulevant un coin de l'électrode et en tirant dessus. **Ne tirez pas** sur le fil de l'électrode.
- Après utilisation, remplacez toujours les électrodes sur leur revêtement en plastique

et replacez-les dans le sac en plastique refermable.

- Si les électrodes s'assèchent, il est préférable d'acheter un paquet de recharge. En cas d'urgence, il peut être possible de rétablir une partie de l'adhésivité de la pastille en ajoutant une minuscule goutte d'eau sur chaque pastille et en l'étalant. Si l'on ajoute trop d'eau, le tampon d'électrode deviendra trop mou. Si cela se produit, il est alors suggéré, pour essayer de rétablir une certaine adhérence, de les placer, côté collant vers le haut, dans un réfrigérateur pendant quelques heures.
- Par temps très chaud, le gel des électrodes peut devenir mou. Dans ce cas, placez-les, toujours sur leur revêtement en plastique et dans leur pochette, dans un réfrigérateur jusqu'à ce qu'elles retrouvent leur état normal.
- Les électrodes fournies ne contiennent pas de latex.
- Remplacez les électrodes lorsqu'elles ne collent plus.
- Une mauvaise connexion peut provoquer une gêne et une irritation de la peau.
- La durée de conservation d'un paquet de tampons d'électrode non ouvert est de 2 ans. Elle peut être affectée par des températures très élevées ou une très faible humidité.

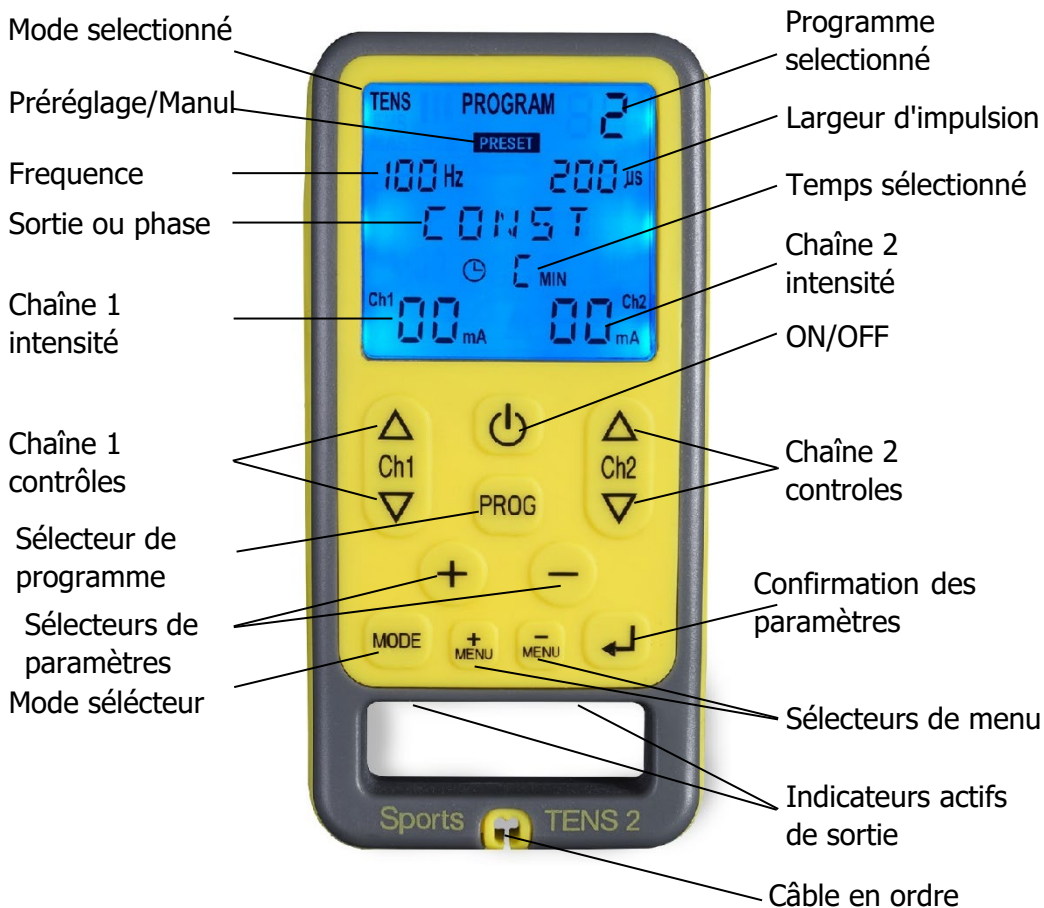
10. CONTENU

- Le paquet contient :
- 1 x unité **TENS 2** pour le sport
- 2 x fils de plomb (L-ST2)
- 4 x Électrodes de 50x50 mm (E-CM5050)
- 1 x Adaptateur de charge (UE/Royaume-Uni)
- 1 x Clip de ceinture détachable
- 1 x Pochette de rangement
- 1 x Instructions d'utilisation



11. INFORMATIONS SUR LES UNITÉS

11.1. COMMANDES ET AFFICHAGE



11.2. INSTRUCTIONS D'UTILISATION



ON/OFF

Pour allumer l'appareil, appuyez sur le bouton **ON/OFF** et maintenez-le enfoncé pendant 3 à 5 secondes jusqu'à ce que l'écran s'affiche.

Pour éteindre l'appareil, appuyez sur le bouton **ON/OFF** situé sur le dessus de l'appareil et maintenez-le enfoncé pendant 3 à 5 secondes jusqu'à ce que l'écran s'arrête

L'appareil s'éteint automatiquement :

Lorsque le minuteur atteint zéro,

Si elle est laissée à une force nulle pendant plus de 5 minutes.

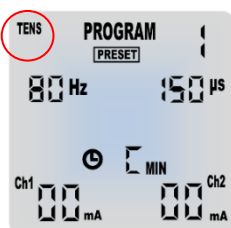
L'appareil démarre avec le dernier programme utilisé.



Note: Vérifiez toujours que l'appareil est éteint avant d'appliquer ou de retirer les électrodes.

Le rétroéclairage s'éteint 10 secondes après la dernière pression sur le bouton.

CONTRÔLE DES MODES



Appuyez sur la touche **MODE** pour sélectionner un mode.

L'affichage passera par TENS, EMS I, EMS II, EMS III et MASSAGE (5 choix). Les modes

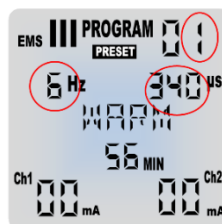
EMS I, II et III sont destinés à être utilisés sur les zones du corps ayant des muscles petits, moyens et grands (voir section 9.1.).

Note: L'intensité doit être remise à zéro avant que le **MODE** puisse être modifié, sinon la **PAUSE** est activée.

CONTRÔLE DU PROGRAMME

Le bouton marqué **P** est le contrôle du programme. **SPORT TENS 2 a:**

- 10 TENS pré-réglés
- 2 TENS manuels
- 27 EMS prédéfinis (9 prédéfinis avec 3 modes chacun)
- 6 EMS manuels (2 manuels avec 3 modes chacun)
- 10 programmes de massage



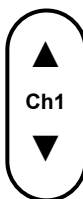
Chaque fois que vous appuyez et relâchez la touche P, le programme change et s'affiche sur l'écran LCD. Les paramètres Hz et μ s de chaque

programme sont également affichés.

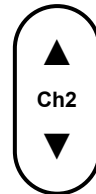
Chaque fois que vous modifiez le programme, le niveau de puissance revient à zéro. Il s'agit d'un dispositif de sécurité pour atténuer toute sensation soudaine de surtension, car chaque programme donne une sensation différente.

CONTRÔLES DE FORCE

Les boutons marqués **Ch1▲**, **Ch1▼**, **Ch2▲**, **Ch2▼** sont les contrôles de force.



Les boutons de gauche changent la force de la piste de gauche, Ch1, et les boutons de droite changent la piste de droite, Ch2.



Pour augmenter la puissance par pas de 1 mA, appuyez et relâchez la partie supérieure des boutons du canal, **Ch1▲** et **Ch2▲**.

Les niveaux de puissance sont indiqués sur l'écran LCD.

Les boutons de contrôle de la puissance ne fonctionneront pas tant que l'appareil ne sera pas correctement connecté à vous. Si le Sports TENS 2 détecte une déconnexion dans l'un ou l'autre des canaux, il remet automatiquement la puissance à zéro dans ce canal et fait clignoter "00".

L'unité a 99 niveaux de force.

Si vous maintenez les commandes de force enfoncées pendant 3 à 5 secondes, la force commencera à augmenter continuellement.

Vous ne sentirez peut-être rien au cours des premières pressions. Continuez à appuyer jusqu'à ce que la sensation soit forte mais confortable. À chaque phase du programme, l'intensité s'ajuste automatiquement pour donner une stimulation confortable, mais il peut être nécessaire de l'augmenter encore pendant l'utilisation si votre corps s'habitue à cette sensation. Pour diminuer l'intensité, appuyez et relâchez la partie inférieure des boutons marqués **Ch1▼** et **Ch2▼**.

La LED jaune sur la prise de sortie indique qu'il y a une sortie active qui peut être suffisamment élevée pour être nocive si elle n'est pas utilisée correctement. L'affichage reste allumé pendant 5 secondes après que la fiche a été retirée.

TEMPORISATEUR DE TRAITEMENT

Le réglage par défaut des programmes pré-réglés est affiché. Pour modifier le réglage de la minuterie de traitement, voir la section 11.

Vous pouvez sélectionner une durée comprise entre 1 et 90 ou continue (marquée C).

BATTERIE FAIBLE



Un symbole de pile vide vous indiquera quand vous devrez recharger la pile.

VERROUILLAGE DU CLAVIER




Si vous n'appuyez sur aucune touche pendant 10 secondes, le clavier se verrouillera de sorte que seules les touches marquées **Ch1▼** OU **Ch2▼** fonctionneront. Ceci afin d'éviter des changements accidentels de réglage. Pour déverrouiller, appuyez sur les touches **Ch1▼** ou **Ch2▼**.

COUPURE DE CIRCUIT OUVERT

Note: Les électrodes doivent être appliquées directement sur la peau avant que les boutons d'augmentation de l'intensité ne fonctionnent. Si le **Sports TENS 2** n'est pas correctement connecté à votre corps, la force du canal qui n'est pas correctement connecté se remettra automatiquement à zéro. Cela permet d'éviter des changements soudains si une connexion interrompue est rétablie.

PAUSE

En appuyant sur le bouton MODE pendant qu'un programme est en cours d'utilisation, la stimulation et le minuteur s'arrêtent. Le symbole de pause est affiché à l'écran 

Appuyez à nouveau sur la touche MODE pour reprendre le programme.

MEMOIRE

Pour visualiser la mémoire, appuyez sur **+MENU** ou **-MENU** pour faire défiler les paramètres jusqu'à ce que **MEM D** s'affiche (pour visualiser les enregistrements à cette date),

Si aucun programme n'a été utilisé pendant plus de 19 minutes, 0 est affiché.

Lorsque **MEM D** est affiché, utilisez les boutons + et - pour sélectionner le jour (affiché à gauche de l'écran).

Après avoir sélectionné la date souhaitée, appuyez sur **+MENU** ou **-MENU** pour passer à **MEM H** (pour afficher l'heure des enregistrements individuels à cette date).

Ensuite, utilisez les touches + et - pour visualiser les différents enregistrements (jusqu'à 3 par jour).

Pour chaque enregistrement, l'heure est affichée sur le côté droit, et les valeurs sont affichées pour le **MODE**, le **PROGRAMME**, le **temps de traitement** en minutes (0-99), et l'intensité moyenne (0-99) utilisée dans chaque canal.

Pour effacer la mémoire, appuyez sur les touches **+MENU** et **-MENU** ensemble pendant 5 secondes en mode mémoire **MEM D** ou **MEM H**.

12. LA MISE EN PLACE ET L'UTILISATION DE SPORTS TENS 2

12.1. CHARGER LA BATTERIE

Le **Sport TENS 2** est alimenté par une batterie Li-ion rechargeable intégrée. Le kit inclus un adaptateur de charge.

Pour atteindre le chargement complet de la batterie il faudra environ 2 heures, dans ce cas elle durera au moins 15 heures à 50mA, 300µs, 50Hz. Celle-ci devra être rechargée environ une fois par mois.

Lorsque la batterie est faible, le symbole de batterie faible s'affiche à l'écran. Bien que l'affichage s'efface au fur et à mesure que les piles se déchargent, la puissance de la sortie ne change pas jusqu'à l'affichage de l'avertissement.



Avertissement : Utilisez uniquement l'adaptateur d'alimentation et le socle de charge fournis. L'utilisation d'autres chargeurs peut être dangereuse et annule la garantie.

Pour charger la batterie :

Connectez le chargeur à l'appareil et branchez-le sur la prise secteur.

Ensuite le mot BATT et trois lignes clignotantes s'afficheront à l'écran - cela signifie que la batterie est en cours de chargement.

Lorsque la batterie est chargée, le mot FULL s'affiche.

Remarques :

Pour garantir la durée de vie de la batterie, l'appareil doit être rechargé au moins une fois tous les 3 mois.

Ne pas utiliser l'appareil lorsqu'il est en charge.

La tension de charge : DC 5V ; le courant de charge : 90mA.

Utilisez des adaptateurs répondant aux spécifications suivantes :

- Sorties : DC 5 V ; 1A
- La tension d'entrée nominale ne doit pas dépasser 240 V
- Classification de protection contre les chocs électriques doit être : Classe II
- Classification IP : au moins IP21
- L'adaptateur doit être conforme à la norme IEC 60601-1 ou IEC 60950-1

AVERTISSEMENTS CONCERNANT LA BATTERIE

Ce produit est équipé d'une batterie au lithium-ion. Le non-respect des instructions suivantes peut entraîner une fuite d'acide, une surchauffe, une explosion ou une inflammation de la batterie au lithium-ion et provoquer des blessures et/ou des dommages :

Ne PAS : percer, ouvrir, démonter ou utiliser dans un environnement humide et/ou corrosif.

Ne PAS exposer à des températures supérieures à 60°C (140F).

Ne PAS placer, stocker ou laisser à proximité de sources de chaleur, sous la lumière directe du soleil, dans un endroit où la température est élevée, dans un récipient sous pression ou dans un four à micro-ondes.

Ne PAS immerger dans l'eau ou l'eau de mer, ni se mouiller.

Ne PAS court-circuiter.

Ne PAS souder directement le pack ou la batterie.

Ne PAS modifier le circuit ou inverser les bornes positives et négatives.

Ne PAS transporter et stocker la batterie avec des objets métalliques pointus qui pourraient la percer (colliers, épingles à cheveux, ongles, etc.).

Ne PAS frapper le pack avec un objet pointu et ne le jetez pas.

Avvertissement : Cet équipement ne doit être connecté qu'à un réseau d'alimentation avec une terre de protection afin d'éviter tout risque d'électrocution

Ne PAS remplacer par vos propres piles. Un remplacement incorrect des batteries au lithium ou des piles à combustible peut entraîner des risques inacceptables.

Ne PAS remplacer la batterie sans l'aide d'un personnel dûment formé, sous peine de provoquer un danger (comme une surchauffe, un incendie ou une explosion).

Ne pas placer l'équipement pendant la charge de manière à ce qu'il soit difficile d'utiliser l'adaptateur de charge. L'adaptateur de charge fourni est utilisé pour isoler les circuits de l'équipement de l'alimentation secteur.

Utilisez uniquement le chargeur de batterie fourni pour recharger les batteries. Ne pas brancher le pack sur une prise électrique.

Gardez les batteries hors de portée des enfants pour éviter qu'ils ne les avalent par erreur. En cas d'ingestion par un enfant, contactez immédiatement un professionnel de la santé.

Si une fuite de batterie se produit et entre en contact avec la peau ou les yeux, se laver soigneusement avec beaucoup d'eau et consulter immédiatement un médecin.

ATTENTION A LA BATTERIE

Ne PAS utiliser dans un endroit où il y a une grande quantité d'électricité statique, sinon les dispositifs de sécurité de la batterie peuvent être compromis.

Si la batterie dégage une odeur, génère de la chaleur, se décolore ou se déforme, ou semble anormale de quelque manière que ce soit pendant l'utilisation, la recharge ou le stockage,

retirez-la immédiatement de l'appareil ou de la batterie et cessez de l'utiliser.

Si une fuite de batterie se produit et entre en contact avec la peau ou les yeux, se laver soigneusement avec beaucoup d'eau et consulter immédiatement un médecin.

Si nécessaire, pour obtenir une batterie de remplacement, veuillez envoyer l'appareil à Tenscare. (Voir la couverture arrière pour les coordonnées)

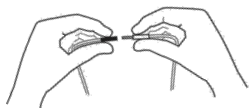
Mise au rebut (élimination) : Mettez toujours les piles et l'appareil au rebut de manière responsable, conformément aux directives des autorités locales. Ne jetez pas les piles sur un feu car risque d'explosion.

12.2. CONNEXION DES FILS CONDUCTEURS

Insérez la fiche du fil de plomb dans la base de l'appareil.

Faites pivoter le corps de la fiche 90° pour verrouiller le fil d'alimentation en place.

Fixation des électrodes au fil conducteur.



Poussez les extrémités des broches fermement dans les extrémités en queue de cochon des électrodes.

Codage couleur des fils de plomb.

Les extrémités des fils de plomb sont de couleur rouge ou noire. Lors de l'utilisation des programmes EMS et Massage, l'une des électrodes doit être placée au-dessus du point moteur (voir les sections 12.2. et 12.3.).

12.3. PRÉPARATION DE LA SESSION

- 1) Avant l'utilisation, assurez-vous que votre peau est propre et sèche.
- 2) Placez les électrodes sur la peau, voir section 12.
- 3) Si vous utilisez votre Sports TENS 2 en mouvement, vous pouvez attacher l'appareil à votre ceinture à l'aide du clip de ceinture ou l'accrocher autour de votre cou à l'aide d'un cordon de cou (non fourni). Par mesure de sécurité, utilisez du fil ou de la laine qui s'accrochera facilement si l'appareil s'accroche à quelque chose.
- 4) Vous pouvez vous appuyer en toute sécurité sur les électrodes. La sensation peut changer.



Avertissement : Assurez-vous que le **Sports TENS 2** est éteint avant d'appliquer les électrodes sur la peau.

12.4. SESSION D'ENTRAÎNEMENT

- 1) Appuyez sur le bouton **ON/OFF** de l'unité de commande et maintenez-le enfoncé pendant 3 à 5 secondes pour mettre l'unité de commande en marche.
- 2) Lors de la première mise en marche, le **Sports TENS 2** sélectionnera automatiquement le programme **TENS 1**. La fois suivante, il sélectionnera automatiquement le programme que vous utilisiez la dernière fois qu'il a été éteint.
- 3) Sélectionnez l'un des 5 modes (TENS, EMS I, EMS II, EMS III ou Massage), puis sélectionnez un programme. Les détails dans les sections 8, 9 et 10 vous aideront à

identifier le programme qui vous convient le mieux.

- 4) 4) Identifiez le positionnement correct des électrodes pour la zone sélectionnée et appliquez les électrodes comme décrit dans la section 12.2. pour les programmes EMS, dans la section 12.3. pour les programmes Massage et comme décrit sur l'insert des électrodes pour les programmes TENS.
- 5) 5) Une fois que les électrodes sont correctement positionnées, réglez l'intensité à l'aide des boutons **Ch1▼**, **Ch1▲**, **Ch2▼** et **Ch2▲**. L'écran LCD indique la force de l'intensité utilisée pour chaque canal.



Note: Si la sensation devient inconfortable, réduisez l'intensité.

12.5. APRES VOTRE SESSION D'ENTRAINEMENT

Lorsque le minuteur atteint zéro, votre session est terminée et l'appareil s'éteint.

- 1) Vérifiez que l'unité de contrôle est éteinte. Si ce n'est pas le cas, maintenez le bouton **OFF** enfoncé pour éteindre l'appareil, puis retirez les électrodes de votre peau en les tenant et en tirant doucement. Veillez à ne pas tirer sur les fils car cela pourrait les endommager.
- 2) Remplacez les électrodes sur leur protection en plastique et remettez-les dans le sachet plastique refermable.



Note: Lorsque vous retirez les électrodes, **NE TIREZ PAS SUR LES FILS DE PLOMB.**

13. NETTOYAGE ET STOCKAGE

Nettoyez le boîtier et les fils de plomb au moins une fois par semaine en les essuyant avec un chiffon humide et une solution d'eau et de savon doux. Essuyer.

- **NE PAS** immerger votre appareil TENS 2 Sport dans l'eau.
- - **NE PAS** utiliser d'autre solution de nettoyage que de l'eau et du savon.

Durée de conservation

- La durée de conservation d'un paquet non ouvert d'électrodes autocollantes est de 2 ans. Elle peut être affectée par des températures très élevées ou une très faible humidité.
- L'appareil n'a pas de durée de conservation fixe.

14. EMC

Les équipements de communication sans fil tels que les appareils de réseau domestique sans fil, les téléphones mobiles, les téléphones sans fil et leurs stations de base, les talkies-walkies peuvent affecter ces équipements et ne doivent pas être utilisés à moins de 30 cm de toute partie de l'appareil.

(Note. Comme indiqué au point 5.2.1.1(f) de la norme CEI 60601-1-2:2014 pour les ÉQUIPEMENTS ME).



Note: Pour les hôpitaux, les tableaux complets des conseils en matière de CEM sont disponibles sur demande.

15. ÉLIMINATION DES DÉCHETS DE PRODUITS ÉLECTRIQUES ET ÉLECTRONIQUES (WEEE)

L'une des dispositions de la directive européenne 2012/19/UE est que tout ce qui est électrique ou électronique ne doit pas être traité comme un déchet domestique et simplement jeté. Pour vous rappeler cette directive, tous les produits concernés sont désormais marqués d'un symbole de poubelle barrée, comme illustré ci-dessous.

Pour vous conformer à la directive, vous pouvez nous renvoyer votre ancien appareil d'électrothérapie pour qu'il soit éliminé. Il vous suffit d'imprimer une étiquette "PACKETPOST RETURNS" préaffranchie sur notre site web www.tenscare.co.uk, de la fixer à une enveloppe ou à un sac rembourré contenant l'appareil, et de nous la renvoyer par la poste. Dès réception, nous traiterons votre ancien appareil pour la récupération et le recyclage des composants afin de contribuer à la conservation des ressources mondiales et de minimiser les effets négatifs sur l'environnement.



16. ACCESSOIRES

Durée de vie prévue

- La machine dure souvent plus de 5 ans, mais elle est garantie 2 ans. Les accessoires (fils de plomb, électrodes et piles) ne sont pas couverts par la garantie.
- La durée de vie du plomb dépend fortement de l'utilisation. Manipulez toujours les fils avec précaution. Nous recommandons de

remplacer les fils de plomb régulièrement (environ tous les 6 mois).

- Les électrodes devraient durer de 12 à 20 applications, en fonction de l'état de la peau et de l'humidité.

Des électrodes de rechange, une nouvelle batterie et des fils de plomb sont disponibles auprès de votre fournisseur ou distributeur (voir au dos pour les coordonnées), par commande postale auprès de TensCare, par téléphone en utilisant une carte de crédit ou de débit, ou sur le site web de TensCare.

Les pièces de rechange suivantes peuvent être commandées auprès de TensCare à l'adresse www.tenscare.co.uk ou au numéro +44(0) 1372 723434.

E-CM5050	Tampons d'électrode carrés Lot de 4
E-CM25	Petites électrodes rondes
E-CM3050	Tampons d'électrode de face Lot de 4 paires
E-CMR60130	Tampons d'électrodes pour la poitrine Lot de 4 (2 paires)
E-CM50100	Grandes électrodes Lot de 4
E-696-SS	Electrodes carrées hypoallergéniques Lot de 4
L-ST2	Fil d'alimentation
X-LXC	Adaptateur de charge

17. GARANTIE

Cette garantie concerne uniquement l'appareil. Elle ne couvre pas les électrodes, l'adaptateur de charge ou les fils de plomb.



INFORMATIONS SUR LA GARANTIE DES PRODUITS

Ce produit est garanti contre tout défaut de fabrication pendant 2 ans à compter de la date d'achat.

Cette garantie est nulle si le produit est modifié ou altéré, s'il est soumis à une mauvaise utilisation ou à un abus, s'il est endommagé pendant le transport, s'il manque de soin responsable, s'il est tombé, si une batterie incorrecte a été installée, si l'unité a été immergée dans l'eau, si les dommages sont dus au non-respect du livret d'instructions écrites joint, ou si les réparations du produit sont effectuées sans l'autorisation de TensCare Ltd.

Nous réparerons ou, à notre choix, remplacerons gratuitement toute pièce nécessaire pour corriger le matériel ou la fabrication, ou remplacerons l'unité entière et vous la rendrons pendant la période de garantie. Dans le cas contraire, nous établirons un devis pour toute réparation qui sera effectuée sur acceptation de notre devis. Les avantages conférés par cette garantie s'ajoutent à tous les autres droits et recours relatifs au produit, dont dispose le consommateur en vertu de la loi de 1987 sur la protection des consommateurs.

Nos produits sont assortis de garanties qui ne peuvent être exclues en vertu de la loi britannique sur la protection des consommateurs. Vous avez le droit de faire réparer ou remplacer les biens si ceux-ci ne sont pas de qualité acceptable.

Avant d'envoyer votre unité en service

Avant d'envoyer votre unité en service, veuillez prendre quelques minutes pour faire ce qui suit

Lisez votre manuel et assurez-vous que vous suivez toutes les instructions.

Retour de votre unité pour service

Si une réparation est nécessaire pendant la période de garantie, joignez la partie détachable de la carte de garantie (voir page 112) et votre preuve d'achat. Veuillez vous assurer que tous les détails pertinents sont complétés avant d'envoyer votre appareil pour réparation. Assurez-vous que vos coordonnées sont toujours à jour et joignez une brève description du problème que vous rencontrez à votre reçu d'achat.

Pour des raisons d'hygiène, veuillez ne pas inclure les électrodes usagées. N'envoyez que l'appareil et les fils de connexion.

Veillez retourner à vos frais l'appareil et la carte de garantie (voir page 112) à:

TensCare Ltd
PainAway House,
9 Blenheim Road,
Longmead Business Park,
Epsom, Surrey
KT19 9BE, UK

Si vous souhaitez de plus amples informations, n'hésitez pas à nous contacter en appelant notre numéro:

+44 (0) 1372 723 434.



18. DÉPANNAGE

Si votre **sport TENS 2** ne fonctionne pas correctement, veuillez vérifier les points suivants:

Problème	Causes possibles	Solution
Pas d'affichage	Batterie déchargée	Chargez la batterie. Voir le point 15.1.
	Batterie endommagée	Contacter le fournisseur. Il n'y a pas de maintenance ou d'étalonnage autre que le remplacement des tampons de gel et la charge de la batterie. Ne pas modifier l'appareil car cela pourrait réduire la sécurité ou l'efficacité.
Affichage des batterie faibles	Piles faibles.	Chargez la batterie.
Les commandes ne fonctionnent pas	Le clavier est verrouillé.	Si LOCK est affiché à l'écran, appuyez sur le bouton ▼ et maintenez-le enfoncé.
Pas de sensation	L'intensité n'est pas assez forte.	Augmenter la force. La plupart des utilisateurs ressentiront quelque chose à un réglage inférieur à 20 mA.
La production n'augmentera pas au-dessus de zéro	Le circuit ouvert fonctionne. Le plomb n'est pas connecté au corps ou est défectueux/endommagé.	Assurez-vous que la machine est correctement fixée à votre corps. Essayez d'utiliser le deuxième fil de raccordement. Achetez du matériel de remplacement si nécessaire.
	(Les fils de plomb peuvent se rompre au niveau du coude où ils quittent la machine, ne donnant aucun résultat, ou un résultat intermittent).	
Changement soudain de sensation	Si vous vous déconnectez et vous reconnectez quelques minutes plus tard, le signal sera beaucoup plus fort.	Toujours ramener la résistance à zéro après avoir débranché les fils ou les électrodes.

Si l'examen précédent n'a pas résolu votre problème, ou pour signaler des événements ou des opérations inattendus, ou pour fournir des commentaires, veuillez appeler TensCare ou votre fournisseur ou distributeur local (adresse sur la couverture arrière) pour obtenir des conseils.



Contactez le service clientèle de TensCare au +44 (0) 1372 723 434. Notre personnel est formé pour vous aider à résoudre la plupart des problèmes que vous avez pu rencontrer, sans qu'il soit nécessaire d'envoyer votre produit en réparation.

Le règlement européen sur les dispositifs médicaux exige que tout incident grave survenu en rapport avec ce dispositif soit signalé au fabricant et à l'autorité compétente de votre pays. Vous trouverez ces informations à l'adresse suivante:

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

19. SPÉCIFICATION GÉNÉRALE

Waveform	Asymétrique rectangulaire biphasique
Amplitude (charge supérieure à 1 kOhm)	99 mA zéro à crête +ve en 99 étapes +/- 10
Fiche de sortie	Entièrement blindé : à l'épreuve du toucher
Chaînes	Double canal
Batteries	Batterie lithium-ion intégrée Modele: WEL 703048 -900 MaH/3.7v Fabricante: We Action Electronics Co., Ltd Évaluations: 900 mAh, 3.33Wh, 3.7V
Poids	90g avec clip ceinture
Dimensions	114 x 56 x 23 mm
Classification de la sécurité	Source d'énergie interne. Conçu pour une utilisation continue. Pas de protection spéciale contre l'humidité.
Spécifications environnementales:	
Fonctionnement:	Plage de température : 5 à 40°C Humidité : 15 à 93% RH sans condensation Pression atmosphérique : 700 hPa à 1060 hPa
Stockage:	Plage de température : -25 à +70°C Humidité : Jusqu'à 93 % d'humidité relative sans condensation Pression atmosphérique : 700 hPa à 1060 hPa

PARTIE APPLIQUEE DE
TYPE BF



Équipement offrant un degré de protection contre les chocs électriques, avec partie appliquée isolée.



Ce symbole sur l'appareil signifie "Se référer au mode d'emploi".

IP22

Cet appareil médical n'est pas étanche contre l'eau et doit être tenu à l'écart de tout liquide.



Conforme à la réglementation EU WEEE



Note: Les spécifications électriques sont nominales et peuvent varier par rapport aux valeurs indiquées en raison des tolérances normales de production d'au moins 5 %.



Note: Au moins 30 minutes sont nécessaires pour que l'appareil se réchauffe/refroidisse à partir de la température de stockage minimale/maximale entre les utilisations jusqu'à ce qu'il soit prêt pour l'utilisation prévue.

NE RENVOYEZ CETTE PARTIE QUE LORSQUE VOUS RENVOYEZ VOTRE PRODUIT POUR RÉPARATION SOUS GARANTIE.

NOM: _____

ADRESSE: _____

CODE POSTAL: _____

TÉLÉPHONE DE JOUR: _____

E-MAIL: _____

MODÈLE: _____

DATE D'ACHAT: _____

JOINDRE LA PREUVE D'ACHAT

NE PAS ENVOYER DE TAMPONS D'ÉLECTRODES OU CÂBLES

NOM DU DÉTAILLANT: _____

ADRESSE DU DÉTAILLANT: _____

CODE POSTAL DU DÉTAILLANT: _____

UNE BRÈVE DESCRIPTION DU PROBLÈME QUE VOUS RENCONTREZ: _____

LA GARANTIE EST NULLE SI LES INFORMATIONS CI-DESSUS NE SONT PAS COMPLÈTES ET CORRECTES.

f

Lieber Kunde,

Vielen Dank, dass Sie sich für **Sports TENS 2** entschieden haben. TensCare steht für hochwertige, gründlich getestete Produkte für die Anwendungen in den Bereichen sanfte Elektrotherapie, Muskeltonisierung, Kontinenzmanagement und Schmerzlinderung während der Wehen.

Bitte lesen Sie diese Gebrauchsanweisung sorgfältig durch und bewahren Sie sie für den späteren Gebrauch auf, machen Sie sie anderen Benutzern zugänglich und beachten Sie die darin enthaltenen Informationen.

Mit freundlichen Grüßen,
Ihr TensCare-Team











INHALT











1.	EINLEITUNG	117
2.	VORHERGESEHENE VERWENDUNG	117
3.	KONTRAINDIKATIONEN, WARNHINWEISE UND VORSICHTSMASSNAHMEN.....	117
4.	INFORMATIONEN ZU DEN PROGRAMMEINSTELLUNGEN	120
5.	TENS-PROGRAMME	122
5.1.	EINSTELLUNGEN FÜR TENS-PROGRAMME	122
5.2.	VOREINGESTELLTE PROGRAMME	123
5.3.	MANUELLE PROGRAMME	123
5.4.	PROGRAMMNUTZUNG	124
6.	EMS-PROGRAMME	124
6.1.	EMS-PROGRAMME EINSTELLUNGEN	125
6.2.	VOREINGESTELLTE PROGRAMME	126
6.3.	MANUELLE PROGRAMME	126
6.4.	PROGRAMMNUTZUNG	127
7.	MESSAGE-PROGRAMME	129
7.1.	EINSTELLUNGEN DER MESSAGEPROGRAMME	129
7.2.	PROGRAMMNUTZUNG	130
8.	MANUELLE PROGRAMME	130
9.	ELEKTRODENPADS.....	132
9.1.	TENS-ELEKTRODENPLATZIERUNG	132
9.2.	EMS-ELEKTRODENPLATZIERUNG	133
9.3.	MESSAGE-ELEKTRODENPLATZIERUNG	137
9.4.	PAD HINWEISE.....	137
10.	INHALT	138
11.	GERÄTEINFORMATIONEN	139
11.1.	BEDIENELEMENTE & DISPLAY	139
11.2.	BEDIENUNGSANLEITUNG	140
12.	EINRICHTENUND VERWENDEN VONSPORTS TENS 2	142



12.1.	LADEN DES AKKUS	142
12.2.	ANSCHLUSS VON KABELN	144
12.3.	VORBEREITUNG FÜR DIE SITZUNG	144
12.4.	TRAININGSEINHEIT	145
12.5.	NACH IHRER TRAININGSEINHEIT	145
13.	REINIGUNG & LAGERUNG	145
14.	EMC	146
15.	ENTSORGUNG VON ELEKTRO- UND ELEKTRONIKALTGERÄTEN (WEEE).....	146
16.	ZUBEHÖR	146
17.	GARANTIE	147
18.	FEHLERSUCHE	148
19.	ALLGEMEINE SPEZIFIKATION.....	149

VERWENDETE SYMBOLE

	TYP BF AUFGEBRACHTES TEIL: bietet einen gewissen Schutz gegen elektrischen Schlag durch isoliertes Anwendungsteil. Zeigt an, dass dieses Gerät leitenden Kontakt mit dem Endverbraucher hat.
	Dieses Symbol am Gerät bedeutet, "Folgen Sie den Anweisungen in der Bedienungsanleitung".
	Temperaturbegrenzung: zeigt jenen Temperaturbereich an, welchem das medizinische Gerät ausgesetzt werden darf.
	LOT Nummer: Die LOT-Nummer des Herstellers dient zur Identifikation des Geräts.
	Feuchtigkeitsbegrenzung: zeigt jenen Feuchtigkeitsbereich an, welchem das medizinische Gerät ausgesetzt werden darf.
	Seriennummer: Die Seriennummer des Herstellers dient zur Identifikation des medizinischen Geräts.
	Nicht im Hausmüll entsorgen.
	Katalognummer: Die Katalognummer des Herstellers dient zur Identifikation des Geräts.

	Begrenzung des Luftdrucks: zeigt jenen Bereich des Luftdrucks an, welchem das medizinische Gerät ausgesetzt werden darf.
	Hersteller symbol
	Herstellungsdatum: Kennzeichnet das Datum, an dem das Gerät hergestellt wurde. Dies ist in der Seriennummer des Geräts enthalten (normalerweise im Batteriefach). "E/Jahr/Nummer" (JJ/123456) oder "E/Monat/Jahr/Nummer" (MM/JJ/123456).
	Dieses medizinische Gerät ist für den Heimgebrauch geeignet.
	CE-Zeichen
	Medizinprodukt
IP22	Dieses medizinische Gerät ist nicht wasserfest und sollte vor Feuchtigkeit geschützt werden. Die erste Kennziffer 2: Geschützt gegen den Zugang zu gefährlichen Teilen mit einem Finger. Der gegliederte Prüffinger, Ø 12 mm, 80 mm Länge, muss ausreichenden Abstand zu gefährlichen Teilen haben. Geschützt gegen feste Fremdkörper Ø ≥ 12,5 mm. Die zweite Kennziffer 2: Geschützt gegen vertikal fallende Wassertropfen, wenn das Gehäuse bis zu 15° geneigt ist. Senkrecht fallende Tropfen dürfen keine schädlichen Wirkungen haben, wenn das Gehäuse bis zu 15° aus seiner bestimmungsgemäßen Gebrauchslage geneigt wird.
	Hinweis wird verwendet, um Informationen und Empfehlungen darzulegen.
	Warnung wird verwendet, wenn ein Nichteinhalten der Bedienungsanleitung zu ernsthaften Verletzungen oder zum Tod führen kann.
	Vorsicht wird verwendet, wenn ein Nichteinhalten der Bedienungsanleitung zu leichten oder mittelschweren Verletzungen oder zu einem Schaden am Gerät oder anderem Eigentum führen kann.
	Eine Kontraindikation wird angewendet, wenn ein Gerät nicht verwendet werden sollte, da das Verwendungsrisiko vorhersehbare Vorteile deutlich überwiegt und zu schweren Verletzungen oder zum Tod führen kann.

1. EINLEITUNG

Gerätebeschreibung & Konstruktionsprinzipien

Das **Sports TENS 2** vereint die Behandlungsmöglichkeiten eines TENS-Geräts, eines EMS- oder NMES-Geräts und eines entspannenden Massagestimulators in einem Gerät.

Es sendet über zwei oder vier selbstklebende Elektrodenpads eine kleine und sanfte Stimulation (ähnlich Ihren natürlichen Nervenimpulsen) an die zu behandelnden Muskeln, um Ihnen zu helfen, Ihren Körper zu straffen und zu festigen.

Rehabilitation: Neuromuskuläre Erleichterung, Muskel-Reduktion, Muskeltraining, Prävention/Verlangsamung von Atrophie/Hypotrophie EMS verbessert nachweislich den Blutfluss und die Durchblutung.

Sporttraining: Verbesserung der Muskelkraft und Leistung; Aufwärmen, Kraft, Geschwindigkeit, Leistung, Widerstand, Ausdauer und Erholung.

Muskelentspannung: Lockerung von Muskelverspannungen, Verbesserung von muskulären Ermüdungssymptomen und Verringerung von Müdigkeit und Muskelverspannungen.

2. VORHERGESEHENE VERWENDUNG



Sports TENS 2 ist ein medizinisches Gerät, das für den Einsatz in der häuslichen Pflege zur Verbesserung des Muskeltonus und der Muskelmasse sowie zur symptomatischen Linderung und Behandlung von akuten oder

chronischen lokalisierten Schmerzen und Muskelschmerzen entwickelt wurde. Es ist für die Verwendung durch alle geeignet, die das Gerät bedienen können und die Anweisungen verstehen.

Verwenden Sie das Gerät nicht für einen anderen als den vorgesehenen Einsatzzweck.



Warnung: Nicht geeignet für die Anwendung bei Kindern ohne ärztliche Aufsicht.

3. KONTRAINDIKATIONEN, WARNHINWEISE UND VORSICHTSMASSNAHMEN



KONTRAINDIKATIONEN:

Verwenden Sie es NICHT, wenn Sie einen Herzschrittmacher haben (oder wenn Sie ein Herzrhythmusproblem haben) oder mit irgendwelchen elektronischen medizinischen Geräten. *Die Verwendung dieses Geräts mit elektronischen medizinischen Geräten kann zu einem fehlerhaften Betrieb des Geräts führen. Die Stimulation in unmittelbarer Nähe eines implantierten Geräts kann einige Modelle beeinflussen. Die Stimulation auf der Vorderseite des Halses kann Ihre Herzfrequenz beeinflussen. Eine sehr starke Stimulation über der Brust kann einen zusätzlichen Herzschlag verursachen.*

Verwenden Sie es NICHT während der ersten drei Monate der Schwangerschaft. *Es ist nicht bekannt, ob TENS und EMS die fötale Entwicklung beeinflussen können.*



Verwenden Sie es NICHT auf dem Bauch in den späteren Phasen der Schwangerschaft. *Beenden Sie die Anwendung sofort, wenn Sie unerwartete Wehen erleben.*

Verwenden Sie es NICHT, wenn Sie einen Herzschrittmacher, einen implantierten Defibrillator oder ein anderes implantiertes metallisches oder elektronisches Gerät haben. Eine solche Verwendung kann zu Stromschlag, Verbrennungen, elektrischen Störungen oder zum Tod führen.



WARNUNGEN:

Verwenden Sie es NICHT beim Autofahren, Bedienen von Maschinen oder ähnlichen Handlungen, die eine Muskelkontrolle erfordern. *Lose Elektrodenpads, beschädigte Leitungen oder plötzliche Änderungen des Kontakts können kurze unwillkürliche Muskelbewegungen verursachen.*

Verwenden Sie es NICHT, um nicht diagnostizierte Schmerzen zu maskieren oder zu lindern. *Dies kann die Diagnose einer fortschreitenden Erkrankung verzögern.*

Verwenden Sie es NICHT, wenn Sie in dem zu behandelnden Bereich Folgendes haben: aktiven oder vermuteten Krebs oder nicht diagnostizierte Schmerzen mit einer Vorgeschichte von Krebs. *Eine direkte Stimulation durch ein bestätigtes oder vermutetes Malignom sollte vermieden werden, da sie das Wachstum und die Ausbreitung von Krebszellen fördern kann.*

Verwenden Sie es NICHT gleichzeitig mit diagnostischen/therapeutischen Hochfrequenzgeräten im Krankenhaus. Andernfalls kann es zu Verbrennungen im Bereich der Elektroden kommen und das Gerät kann beschädigt werden.

Wenden Sie das Gerät **NICHT** in der Nähe des Brustkorbs an, da die Einleitung von elektrischem Strom das Risiko von Herzflimmern erhöhen kann.

Die Stimulation sollte nicht über oder durch den Kopf, direkt auf die Augen, über den Mund, auf die Vorderseite des Halses (insbesondere den Sinus carotis), oder von Elektroden, die auf dem oberen Rücken oder über dem Herzen platziert sind, erfolgen.



VORSICHT:

Vorsicht ist geboten, wenn Sie eine Blutungsstörung haben, da die Stimulation den Blutfluss in der stimulierten Region erhöhen kann.

Vorsicht ist geboten, wenn Sie einen Verdacht auf Epilepsie haben oder diese diagnostiziert wurde, da die elektrische Stimulation die Anfallsschwelle beeinflussen kann.

Vorsicht ist geboten, wenn das Gerät gleichzeitig mit einem Überwachungsgerät mit am Körper getragenen Elektrodenpads verbunden ist. Es kann die zu überwachenden Signale stören.

Nach kürzlich erfolgten chirurgischen Eingriffen ist **Vorsicht** geboten. Die Stimulation kann den Heilungsprozess stören.

Vorsicht Starke elektromagnetische Felder (Elektrochirurgie/Mikrowellenherde/Mobiltelefone) können den korrekten Betrieb dieses Geräts beeinträchtigen. Wenn es sich ungewöhnlich zu verhalten scheint, entfernen Sie es von diesen Geräten.

Vorsicht Erlauben Sie nicht die Verwendung durch Kinder, die die Anweisungen nicht verstehen können, oder durch Personen mit



kognitiven Einschränkungen, z. B. Alzheimer oder Demenz.

Vorsicht Von Kindern unter 5 Jahren, Haustieren und Ungeziefer fernhalten. *Langes Kabel - Strangulationsgefahr bei Säuglingen.*

Vorsicht ist geboten, wenn Sie das **Sports TENS 2** bei hohen Stärkeinstellungen verwenden. Längerer Gebrauch bei hohen Einstellungen kann zu Muskelverletzungen oder Gewebeentzündungen führen. Das **Sports TENS 2** ist in der Lage, Leistungen von mehr als 10 mA (RMS) oder 10 V gemittelt über einen beliebigen Zeitraum von 1 Sekunde zu liefern.

Vorsicht Nicht für die Verwendung in einer sauerstoffreichen Umgebung vorgesehen.

Vorsicht Nicht für die Verwendung in Verbindung mit entflammaren Anästhetika oder entflammaren Mitteln vorgesehen.

Vorsicht Der Patient ist ein vorgesehener Bediener.

Vorsicht Warten und pflegen Sie das Gerät nicht, während es mit einem Patienten verwendet wird

Vorsicht Die Wartung und alle Reparaturen sollten nur von einer autorisierten Stelle durchgeführt werden. Der Hersteller übernimmt keine Verantwortung für die Ergebnisse von Wartungs- oder Reparaturarbeiten durch nicht autorisierte Personen.

Falls erforderlich, stellen wir Ihnen Schaltpläne, Bauteillisten oder andere Informationen zur Verfügung, die autorisiertes Servicepersonal bei der Reparatur des Geräts unterstützen.

LEGEN SIE KEINE ELEKTRODENPADS AN:

- Auf Haut, die kein normales Empfinden hat. *Wenn die Haut betäubt ist, kann eine zu große Stärke verwendet werden, was zu einer Hautentzündung führen kann.*

- Auf verletzter Haut. *Die Elektrodenpolster könnten eine Infektion begünstigen.*
- An der Vorderseite des Halses *Dies kann dazu führen, dass sich die Atemwege verschließen und es zu Atemproblemen kommt. Kann plötzlichen Blutdruckabfall verursachen (vasovagale Reaktion).*
- Über den Augen. *Kann das Sehvermögen beeinträchtigen oder Kopfschmerzen verursachen.*
- Über die Vorderseite des Kopfes. *Die Wirkung auf Patienten, die einen Schlaganfall oder Krampfanfälle hatten, ist nicht bekannt. Kann Ihren Gleichgewichtssinn beeinträchtigen. Die Auswirkungen der Stimulation auf das Gehirn sind unbekannt.*

ELEKTRODENPADS VORSICHT:

Vorsicht! Ignorieren Sie keine allergische Reaktion auf die Elektrodenpads: *Wenn eine Hautreizung auftritt, hören Sie auf, das Gerät zu verwenden, da diese Art von Elektroden möglicherweise nicht für Sie geeignet ist. Alternative Elektrodenpads, die speziell für empfindliche Haut hergestellt wurden, sind erhältlich (siehe E-696-SS).*

Vorsicht! Verwenden Sie dieses Gerät nicht mit anderen als den vom Hersteller empfohlenen Elektroden oder Elektrodenpads. *Die Leistung kann von der Spezifikation abweichen. Elektroden mit kleinerer Oberfläche können zu Gewebereizungen führen.*



Hinweis: Die mitgelieferten Elektrodenpads haben keinen messbaren Latexanteil.



**UM IHR GERÄT IN GUTEM
BETRIEBZUSTAND ZU HALTEN,
BEACHTEN SIE DIE FOLGENDEN
ZUSÄTZLICHEN**

VORSICHTSMASSNAHMEN:

Vorsicht! Tauchen Sie Ihr Gerät nicht in Wasser ein und stellen Sie es nicht in die Nähe von übermäßiger Hitze, wie z. B. einem Kamin oder Heizstrahler, oder von Quellen hoher Luftfeuchtigkeit, wie z. B. einem Vernebler oder Wasserkocher, da dies dazu führen kann, dass es nicht mehr richtig funktioniert.

Vorsicht! Halten Sie das Gerät von Sonnenlicht fern, da langfristige Sonneneinstrahlung das Gummi beeinträchtigen kann, so dass es weniger elastisch wird und reißt.

Vorsicht! Halten Sie das Gerät von Fusseln und Staub fern, da eine längere Einwirkung von Fusseln oder Staub die Buchsen beeinträchtigen oder zu einem schlechten Kontakt des Batterieanschlusses führen kann.

Vorsicht! Temperatur & Relative Luftfeuchtigkeit der Lagerung: -25°C bis +70°C, bis zu 93% r.F. Temperatur & Relative Luftfeuchtigkeit beim Transport: -25°C bis +70°C, bis zu 93% r.F.

Vorsicht! Versuchen Sie nicht, das Gerät zu öffnen oder zu verändern. *Dies kann den sicheren Betrieb des Geräts beeinträchtigen und führt zum Erlöschen der Garantie.*



Hinweis: Es sind keine Nebenwirkungen bekannt, und eine langfristige Anwendung ist nicht schädlich. Das Gerät beansprucht jedoch Ihre Muskeln, und bei ungewohnter Belastung kann es zu Muskelkater kommen. Sollte dies der Fall sein, reduzieren Sie einfach die Stärke des Geräts oder lassen Sie Ihre Muskeln ruhen, bis der Schmerz verschwindet.

4. INFORMATIONEN ZU DEN PROGRAMMEINSTELLUN GEN

Jedes Programm hat seine eigene Kombination von Frequenz- und Impulsbreiteneinstellungen, die es ermöglichen, verschiedene Muskelgruppen über die Elektrodenpads zu trainieren und zu tonisieren.

- **Frequenz (gemessen in Hz - Pulse pro Sekunde)**

Für EMS-Programme:

Niedrige Frequenzen (1-10 Hz) haben eine reinigende und entspannende Wirkung durch individuelle Kontraktionen.

Mittlere Frequenzen (20-50 Hz) können den Muskel stark beanspruchen und so den Aufbau der Muskulatur fördern.

Bei höheren Frequenzen kommt es zu einer dauerhaften Anspannung des Muskels (Tetanie), verbunden mit einer vorzeitigen Muskelermüdung. Sie werden daher bevorzugt für Elastizitäts- und Maximalkrafttraining eingesetzt.

Für TENS-Programme:

Schmerz-Bereich: Eine hohe Frequenz von 110 Hz ist gut geeignet, um Schmerzsignale zu blockieren.

Endorphin-Ausschüttung: Eine niedrige Frequenz von 4 oder 10 Hz ermöglicht die Freisetzung von Endorphinen, den natürlichen morphinähnlichen Substanzen des Körpers.

- **Impulsbreite (gemessen in μ s - Millionstel einer Sekunde)**

Das **Sports TENS 2** Gerät hat Pulsbreiten von 20 bis 350 μ s. Generell gilt: Je höher die Pulsbreite, desto "aggressiver" fühlt sich die Stimulation an. Wenn die Pulsbreite hoch genug eingestellt ist, löst sie in der Regel eine



Muskelkontraktion aus, die für eine effektive Tonisierung der gewählten Muskelgruppe erforderlich ist.

Für die TENS-Programme (Schmerzlinderung) ist es nicht erwünscht, eine Muskelkontraktion hervorzurufen, jedoch ist die Pulsfrequenz wichtig, da verschiedene Frequenzeinstellungen auf verschiedene Nervengruppen abzielen und die Einstellung bestimmt, ob die "Gate-Theorie" oder die "Endorphin-Theorie" von TENS verwendet wird.

- **Arbeit/Ruhe**

Alle EMS-Programme beinhalten eine AUFWÄRM-, TRAININGS- und ABKÜHL-Phase. In der TRAIN-Phase erfolgt die Stimulation intermittierend.

Sobald Sie ein angenehmes Niveau erreicht haben, beginnt 5 Sekunden nach Beendigung des Tastendrucks die intermittierende Arbeits-/Aktiv-Ruhephase.

Bei jedem Programm durchläuft das Gerät eine Stimulationsphase (Work) für 1-40 Sekunden, gefolgt von einer Phase ohne Stimulation (Active Rest) für eine ähnliche Zeit.

Dies dient dazu, dass sich Ihre Muskeln vom Training erholen und Ermüdung vermieden wird.

Während der Work-Periode(**W**) erzeugt das Gerät Kontraktionen. Versuchen Sie, den Muskel zu dieser Zeit freiwillig zu kontrahieren, um die bestmöglichen Ergebnisse zu erzielen.

Dieser Zyklus Arbeit/Ruhe wird für die Dauer des gewählten Programms fortgesetzt.

W und **R** werden auf dem Bildschirm angezeigt.

- **Rampe**

RAMP ist die Zeit in Sekunden, die benötigt wird, um zwischen Null und der eingestellten Stimulationsstärke auf- und abzustiegen (d.h.

die Zeit, die benötigt wird, um zwischen der Arbeitsstimulation und der Ruhephase zu wechseln). Das **Sports TENS 2** hat eine feste Rampenzeit von 1,5 s aufwärts und 0,75 s abwärts.

- **Konstanter und Burst-Modi**

Der konstante Modus ist, wenn die Empfindung kontinuierlich ist, im Gegensatz zum Burst-Modus, bei dem die Empfindung, wie der Name schon sagt, an und aus ist. Der Constant-Modus wird häufig bei akuten Schmerzen über den Pain-Gate-Effekt verwendet, während der Burst-Modus bei chronischen Schmerzen nützlich ist. Burst bietet eine Kombination aus Pain Gate und Endorphinfreisetzung, aber das Quetschungsgefühl ist möglicherweise nicht so angenehm. Die Stimulationsintensität muss relativ hoch sein. Im Modus "Konstant" ist das Gefühl kontinuierlich und hat eher die Form eines Kribbelns und Nadelns.

- **Modulationsmodi**

Von Modulation spricht man, wenn entweder die Frequenz oder die Impulsbreite über den Einstellungsbereich schwingt. Im Modulationsmodus gibt das Gerät ein weniger regelmäßiges Muster der TENS-Stimulation ab, um die akkommodierenden Effekte der regelmäßigen, gemusterten Stimulation zu reduzieren oder zu minimieren. Dies ist potenziell am nützlichsten für Patienten, die TENS für mehrere Stunden am Tag verwenden, wenn auch aus keinem anderen Grund, als dass die Akkommodation langsamer erfolgt und daher weniger Intensitätsanpassung erforderlich sein kann. Siehe Programme F und G.

- **HAN-Stimulation**

Erfunden von Professor Han, handelt es sich um einen alternierenden Modus oder einen Wechsel zwischen hohen und niedrigen Frequenzen; die Stimulation arbeitet mit einer



hohen Frequenz und einer relativ niedrigen Impulsbreite und einer niedrigen Frequenz und einer relativ hohen Impulsbreite. Man geht davon aus, dass dies eine bessere schmerzlindernde Wirkung hat und sowohl bei akuten als auch bei chronischen Schmerzen eingesetzt werden kann.

5. TENS-PROGRAMME

5.1. EINSTELLUNGEN FÜR TENS-PROGRAMME

Prog	Voreinstellung / Manuell	Frequenz (Hz)	Impulsbreite (μ s)	Ausgang	Prog-Zeit (min)	P oder E *
1	Voreinstellung	80	150	Konstant	C	P
2	Voreinstellung	100	200	Konstant	C	P
3	Voreinstellung	2	250	Konstant	30	E
4	Voreinstellung	100 (in 2 Hz-Burst)	150	Burst	30	P+E
5	Voreinstellung	150 (in 2 Hz-Burst)	200	Burst	30	P+E
6	Voreinstellung	2/80	200/100	Han	30	P+E
7	Voreinstellung	2/100	200/150	Han	30	P+E
8	Voreinstellung	10/100	250	PFM	C	P+E
9	Voreinstellung	2/120	200/100	FM	C	P+E
10	Voreinstellung	100	75	DTENS	C	P
11	Handbuch	2-150	50-300	Konstant	5-90/C	P oder E
12	Handbuch	2-150	50-300	Burst 2Hz	5-90/C	P+E oder E

* **P=** Pain Gate. Verschafft Erleichterung bei der Anwendung. Lässt nach ein paar Stunden nach.

E=Endorphin-Ausschüttung. Baut sich über 40 Min. auf. Hält mehrere Stunden nach der Verwendung an.



Es gibt nicht das eine Programm für einen bestimmten Zustand, und die beste Wahl variiert von einer Person zur anderen, selbst wenn sie die gleiche Art von Schmerzen haben.

Jeder Benutzer muss sowohl das Programm als auch die Positionierung der Elektrodenpads auswählen, die für ihn am besten geeignet ist. Möglicherweise müssen Sie einige Positionen/Programme ausprobieren, bevor Sie die für Sie passende finden.

5.2. VOREINGESTELLTE PROGRAMME

Programm 1 & 2:

P - Konstante Stimulation, das Programm erzeugt ein gleichmäßiges, sanftes Gefühl. Dies ist das schonendste Programm. Es ist ratsam, TENS für Ihren ersten Versuch zu verwenden, während Sie sich an die Empfindung gewöhnen.

Programm 3:

E - Pulsierendes oder klopfendes Gefühl in Verbindung mit Muskelkontraktionen. Nutzt den Mechanismus der Endorphin-Freisetzung. Es eignet sich zur Anwendung bei chronischen Schmerzen wie Rückenschmerzen & Arthritis, jedoch nicht bei verletzten Muskeln, bei denen die Kontraktionen die Heilung verzögern können.

Diese niedrige Frequenz wird auch als akupunkturähnliches TENS bezeichnet und kann an Akupunkturpunkten eingesetzt werden. Ein Beispiel dafür ist die Anwendung auf Akupunkturpunkt C6 bei Übelkeit, Reise- und Morgenübelkeit.

Programme 4 & 5:

P + E - Dieses Programm kombiniert P und E und gilt als am effektivsten bei ausstrahlenden Schmerzen in Armen und Beinen sowie bei

tiefen muskulären Schmerzen (Arthroseschmerzen im Knie, Ischias-Zentralschmerz).

Programme 6 & 7:

P + E - Han-Stimulation. Dieses Programm wechselt alle 3 Sekunden zwischen niedriger und hoher Frequenz. Die effektive Schmerzlinderung wird durch eine Kombination von P und E erreicht.

Programm 8:

P+E - PFM, Impulsbreiten- und Frequenzmodulation. PW nimmt mit steigendem F ab. Dieses Programm vermittelt ein angenehmes, langsam entspannendes Massagegefühl. Der kontinuierliche Wechsel hilft, das Auftreten von Akkommodationen zu verhindern.

Programm 9:

P+E - FM, Frequenzmodulation, dieses Programm variiert ständig die Empfindung und ist ideal für die Behandlung von chronischen Schmerzen über einen längeren Zeitraum (Beispiel 5+ Stunden). Nacken-, Schulter-, Ellenbogenschmerzen, rheumatische Schmerzen, Hexenschuss, Hüftschmerzen, osteoarthritische Schmerzen im Knie.

Programm 10:

P – DTENS: Die reduzierte Pulsbreite ist ideal für die Behandlung nervenreicher Bereiche (Kopfschmerzen vom Spannungstyp, Gesichtsschmerzen, Nackenschmerzen, postherpetische Neuralgie, Migräne).

5.3. MANUELLE PROGRAMME

Programm 11:

Manuelles Programm mit konstanter Stimulation.



Programm 12:

Manuelles Programm mit Burst-Stimulation.

5.4. PROGRAMMNUTZUNG

TENS kann so lange verwendet werden, wie es notwendig ist. Eine kontinuierliche Behandlung ist in Ordnung, aber die Elektrodenpads sollten regelmäßig (mindestens alle 12 Stunden) neu

positioniert werden, damit die Haut der Luft ausgesetzt werden kann.

Die Endorphin-Release-Programme funktionieren besser, wenn die Kraft hoch genug ist, um kleine Muskelkontraktionen zu verursachen. Die besten Ergebnisse werden mit einer Sitzungsdauer zwischen 20 und 40 Minuten erzielt. Längerer Gebrauch kann Muskelkater verursachen.

6. EMS-PROGRAMME

Prog	Voreinstellung/ Manuell	Phase	Arbeit						Aktive Pause				Prog-Zeit (min)
			Frequenz (Hz)	Impulsbreite (µs)			Zeit (s)	Amplitude %	Freq (Hz)	PW (µs)	Zeit (s)	Ampere %	
				I	II	III							
1	Voreinstellung	Aufwärm	6	200	280	340	300	100					5
		Training	10	200	280	340	9	80	4	200	2	50	41
		Abkühl	3	200	280	340	600	70					10
2	Voreinstellung	Aufwärm	6	200	280	340	120	100					2
		Training	22	200	280	340	7	80	4	200	11	70	18
		Abkühl	3	200	280	340	180	70					3
3	Voreinstellung	Aufwärm	6	200	280	340	120	100					2
		Training	25	200	280	340	7	80	4	200	11	50	21
		Abkühl	3	200	280	340	180	70					3
4	Voreinstellung	Aufwärm	6	200	280	340	120	100					2
		Training	40	200	280	340	7	80	4	200	11	50	18
		Abkühl	3	200	280	340	180	70					3
5	Voreinstellung	Aufwärm	6	200	280	340	120	100					2
		Training	55	200	280	340	5	80	4	235	11	50	27
		Abkühl	3	200	280	340	180	70					3



6	Voreinstellung	Aufwärm	5	200	280	340	300	100					5
		Training	60	200	280	340	4	80	5	200	10	50	41
		Abkühl	3	200	280	340	600	70					10
7	Voreinstellung	Aufwärm	5	200	280	340	300	100					5
		Training	65	200	280	340	4	80	4	200	11	25	20
		Abkühl	3	200	280	340	600	70					10
8	Voreinstellung	Aufwärm	6	200	280	340	120	100					
		Training	75	200	280	340	4	80	4	200	14	50	25
		Abkühl	3	200	280	340	180	70					
9	Voreinstellung	Aufwärm	5	200	280	340	300	100					
		Training	100	200	280	340	6	80	4	200	36	25	28
		Abkühl	3	200	280	340	600	70					
10	Handbuch	Aufwärm	6	200	280	340	120	100					
		Training	10-120	100-350			1-30	80			1-60*		1-90
		Abkühl	3	200	280	340	180	70					
10 Standard			35	280			5				9		20
11	Handbuch	Aufwärm	6	200	280	340	120	100					
		Training	10-120	100-350			1-30	80			1-60*		1-90
		Abkühl	3	200	280	340	180	70					
11 Standard			50	300			5						

6.1. EMS-PROGRAMME EINSTELLUNGEN

Bevor Sie ein EMS-Programm auswählen, müssen Sie einen Modus auswählen:

MODE I ist für kleine Muskeln wie das Gesicht und die Hände.

MODE II ist für mittelgroße Muskeln wie Arme und Füße.

MODE III ist für große Muskeln wie Oberschenkel, Gesäß und Bauch.



6.2. VOREINGESTELLTE PROGRAMME

Programm 1: Beruhigung der Muskeln

Die Muskeln so weit wie möglich zu entspannen und die körpereigenen Endorphine zu fördern, um die Schmerzlinderung zu fördern und die Blutzirkulation zu verbessern und Sauerstoff in den Muskel zu bringen.

Programm 2: Wiederaufbau-Training 1

Zur Förderung der Slow-Twitch-Fasern zum Aufbau von Muskelkraft, um den Muskelschwund zu reduzieren, bereit für die Wiederaufnahme von Trainingsaktivitäten. Wird für alle Arten von Sportarten verwendet.

Programm 3: Wiederaufbau-Training 2

Fahren Sie mit zunehmender Toleranz mit Programm 2 fort.

Programm 4: Widerstand 1

Verbesserung und Steigerung der Fähigkeit, über einen langen Zeitraum ein sehr hohes Maß an Muskelkraft zu entwickeln. Verbesserung der Effizienz des Sauerstoffverbrauchs auf Muskelebene und der Fähigkeit, der Anhäufung von Toxinen, wie z.B. Milchsäure, zu widerstehen. Für sportliche Aktivitäten, die ein sehr hohes Maß an anhaltender Muskelaktivität erfordern: Rudern, Radfahren, Mittelstreckenlauf.

Programm 5: Widerstand 2

Fahren Sie mit zunehmender Toleranz mit Programm 4 fort.

Alternative Anwendung: Lipolyse

Erhöht die Durchblutung und modifiziert den Stoffwechsel der Lipozyten. Um die subkutanen Fettdepots zu stimulieren. Zur Unterstützung bei der Reduzierung oder Beseitigung des Orangenschaleneffekts der Hautoberfläche

Programm 6: Maximale Muskelkontraktion

Zur Vergrößerung von Muskelmasse und -volumen und zur Verbesserung der Muskelkraft. Auf der Suche nach Muskelhypertrophie.

Programm 7: Muskeltraining 1

Kräftigung der Muskeln, Verbesserung der Blutzirkulation und der Kapillarbettdichte. Ideal zum Auftragen auf Oberschenkel, Beine, Po und Bauch.

Programm 8: Muskeltraining 2

Ähnlich wie Programm 7, aber mit mehr Masse statt Ausdauer

Programm 9: Kraftausgabe, anaerobe Aktivität

Erhöhung der Muskelkapazität auf ein Niveau der momentanen maximalen Muskelkraft, Umwandlung der Muskelkraft in eine explosive Aktion. Wird für alle Aktivitäten verwendet, die eine maximale Muskelleistung in sehr kurzer Zeit erfordern, wie z. B. Judo, Kurzstreckensprints, Diskuswerfen oder Kugelstoßen.

Alle voreingestellten TRAIN-Phasen haben Ramp up 1,5 s, Ramp Down 0,75 s.

Die meisten aktiven Ruhephasen liegen bei 4 Hz, 200 µs.

6.3. MANUELLE PROGRAMME



Warnung: Wenden Sie sich an Ihr medizinisches Fachpersonal, bevor Sie diese Einstellungen ändern. Die korrekten Einstellungen hängen von Ihrem Muskeltonus und Ihren Trainingszielen ab. Ungeeignete Einstellungen können zu Unbehagen, unerwünschter Muskelbalance oder sogar zu Muskelverletzungen führen.



Programme 10 & 11:

Manuelle Programme, Sie können die Frequenz, die Pulsbreite, die Arbeits- und aktive Ruhezeit wählen.

Bei der ersten Verwendung werden die Standardwerte angezeigt.

Das Warndreieck  wird angezeigt, wenn die aktive Ruhezeit kürzer ist als:

$$\text{Ruhezeit} = \text{Arbeitszeit} * (\text{ArbeitsHz} - 16,66) / 16,66 \text{ Sekunden.}$$

Das liegt daran, dass Muskelfasern nur eine begrenzte Anzahl von Malen pro Minute (etwa 1000) aktivieren können, ohne zu ermüden.

6.4. PROGRAMMNUTZUNG

Empfohlene Anwendung für alle Körperteile außer dem Gesicht:

Im Allgemeinen führen 3 Sitzungen pro Woche über einen Zeitraum von 4 bis 6 Wochen zu guten Anfangsergebnissen, je nach Bedarf an Körperformung, Tonisierung, Sporttraining oder Rehabilitation und Erholung.

Gesicht (Modus I):

Die Verwendung des **Sports TENS 2** ist eine nicht-invasive Option, um das weiche Gewebe des Gesichts zu straffen und/oder anzuheben, den Tonus der Gesichtsmuskeln zu verbessern und die Zeichen des Alterns zu reduzieren.

Empfohlene Verwendung für Gesicht: Eine Behandlungssitzung täglich, 5 Tage/Woche, 12 Wochen lang.

Es kann sein, dass Sie bereits nach einer Sitzung positive Effekte bemerken, aber normalerweise dauert es etwa 6 Wochen, bis Sie einen Unterschied bemerken.

Seien Sie vorsichtig bei der Einstellung der Intensität, da die Gesichtsmuskeln besonders empfindlich sind; die Intensität sollte schrittweise erhöht werden, indem Sie mit einem sehr niedrigen Stimulationsniveau (knapp über der Wahrnehmung) beginnen und vorsichtig erhöhen, bis Sie ein gutes Stimulationsniveau erreichen, das durch eine gute Muskelaktivierung dargestellt wird.

Auf dem Gesicht ist es nicht notwendig, Intensitätsstufen zu erreichen, die Unbehagen verursachen können! Große und signifikante Ergebnisse werden durch Beständigkeit und Geduld erzielt.



Warnung: Verwenden Sie das Programm Ihrer Wahl im Modus I und bringen Sie die Intensität nie höher als **40 mA**.

Verwenden Sie immer kleine Elektrodenpads (siehe **E-CM25**) oder die Gesichtselektrodenpads* (siehe **E-CM3050**).

*Separat erhältlich.

Zwischen dem Elektrodenpolster und dem Augapfel muss ein Mindestabstand von 3 cm. eingehalten werden.



Hinweis: Nach der Behandlung können Sie eine leichte Hautrötung an der Stelle der Elektrodenpads feststellen. Sie sollte innerhalb von 10 bis 20 Minuten verblasen.

Sehr selten wurde über vorübergehende Nachwirkungen, wie z. B. leichtes Augenlidflattern, nach der Gesichtsstimulation berichtet. Dies hat sich immer innerhalb von ein paar Tagen gelöst.



ALLGEMEINE HINWEISE:

Idealerweise verwenden Sie **Sports TENS 2** einmal alle zwei Tage für jeden Muskel mit einem Tag Pause dazwischen. Es ist möglich, Paare von Muskeln zu bearbeiten, z. B. Oberschenkel und Bauchmuskeln, indem Sie einen Satz an einem Tag und den anderen am nächsten Tag behandeln.



Warnung: Es wird nicht empfohlen, an zu vielen Muskeln gleichzeitig zu arbeiten.

Das Ziel der EMS-Behandlung ist es, starke Muskelkontraktionen zu erzeugen.

Die Stromstärke sollte **etwa** auf das **Dreifache des Wertes** erhöht werden, **bei dem Sie das Kribbeln zum ersten Mal spüren**, oder so hoch, wie Sie es aushalten können, ohne Schmerzen zu verursachen.

Erhöhen Sie die Intensität, bis Sie ein sehr gleichmäßiges Anspannen unter den Polstern spüren, es sollte kaum sichtbare Bewegung geben.

Verwenden Sie für die erste Sitzung eine niedrige Intensität, damit Sie verstehen, wie das Gerät funktioniert.

Freiwillige Muskelaktivität ist effektiver als Stimulation, und es kann den Fortschritt verbessern, wenn Sie freiwillige Kontraktion mit Stimulation kombinieren. Die besten Ergebnisse erzielen Sie, wenn Sie während der Arbeitsphasen immer versuchen, sich freiwillig zusammenzuziehen.

Während des Programms und in den nächsten Tagen sollte die Intensität schrittweise erhöht werden, um deutliche, aber nicht schmerzhafte Muskelkontraktionen zu erzeugen.

Nach der Behandlung kann das Kribbeln anhalten oder Ihre Haut kann sich taub anfühlen, dies ist normal.

Sobald gute Ergebnisse erzielt wurden, können die Sitzungen auf ein- bis zweimal pro Woche reduziert werden, bis der Anwender das Gefühl hat, dass eine optimale Körperperformance erreicht wurde.



Hinweis: Die Stimulation sollte jederzeit komfortabel und entspannend bleiben.



7. MASSAGE-PROGRAMME

7.1. EINSTELLUNGEN DER MASSAGEPROGRAMME

Prog	Prog-Zeit (min)	Phase	Phasenz eit (min)	1		2		Ausgang
				Frequenz (Hz)	Impulsbr eite(µs)	Freq (Hz)	PW (µs)	
1	30	1	30	85	200	135	100	Burst
2	30	1	2	1	200	15	200	Burst
3	30	1	2	25	200	80	200	Burst
4	44	1	4	1	250	4	250	FM
		2	6	20	250			IM
		3		4	250			IM
		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			Konstant
		2		8	300			Konstant
6	30	1	30	5	200			Konstant
		2		8	200			Konstant
7	30	1	30	5	300			Konstant
		2		8	300			Konstant
8		1	5	250	25	250	250	Burst 1Hz
		2	5					Burst 1,25Hz
		3	5					Burst 1,42Hz
		4	5					Burst 1,66Hz
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 Pulse
		2		2	200			11 Pulse
		3		3	200			18 Pulse



	4		4	200		11 Pulse
	5		5	200		15 Pulse
	6		6	200		20 Pulse
	7		9	200		26 Pulse
	8		11	200		33 Pulse
	9		15	200		30 Pulse
	10		25	200		1 Pulse
	11		15	200		30 Pulse
	12		11	200		33 Pulse
	13		9	200		26 Pulse
	14		6	200		20 Pulse
	15		5	200		15 Pulse
	16		4	200		11 Pulse
	17		3	200		18 Pulse
	18		2	200		11 Pulse

IM = Intensitätsmodulation

FM = Frequenzmodulation, dieses Programm variiert ständig die Empfindung.

7.2. PROGRAMMNUTZUNG

Massageprogramme können verwendet werden, um Muskelverspannungen zu lösen. Experimentieren Sie einfach mit den verschiedenen Programmen, um dasjenige zu finden, das Sie am entspannendsten finden.

Programm 1 wechselt zwischen zwei starken Quetsch-/Knetschgefühlen.

Programm 2 wechselt zwischen langsamem und schnellem Tippen.

Programm 3 wechselt zwischen sanftem und starkem Kneten.

Programm 4 hat fünf Schritte mit allmählich zunehmender Stärke des Knetens, abwechselnd mit Klopfen.

Programm 5 und 7 wechselt zwischen langsamem und mittelstarkem Klopfen.

Programm 6 ist eine sanftere Form von Programm 5.

Programm 8 ist ein pumpendes Gefühl, das in etwa Ihrer eigenen Herzfrequenz entspricht und im Laufe der 20-minütigen Behandlung langsam an Geschwindigkeit zunimmt. Es ist besonders wirksam bei geschwollenen Beinen und Venen.

Programm 9 ist Quetschen/Kneten in 6 Stufen mit steigender Intensität.

Programm 10 erzeugt ein Klopfgeräusch, das allmählich schneller und dann langsamer wird.

8. MANUELLE PROGRAMME

Wenn ein Programm über manuelle Einstellungen verfügt, wird **MANUAL** angezeigt. Die manuellen Programme sind die TENS-Programme **11** und **12** sowie die EMS-Programme **10** und **11**.


In den manuellen Programmen können Sie die folgenden Parameter auswählen und ändern:



Parameter zum Ändern	Anzeige Symbol Blitze
Frequenz	Hz
Impulsbreite	µs
Behandlungstimer (Minuten)	min
DATE	0 auf der rechten Seite
HOURL	0 auf der linken Seite
MEM D	0 auf der rechten Seite
MEM H	0 auf der linken Seite


Und zwar nur für die EMS-Programme:


Arbeitszeit (Sekunden)	WORK sec
Ruhezeit (Sekunden)	REST sec


1. Wählen Sie den Modus TENS oder EMS mit der **MODE-Taste** , dann wählen Sie eines der manuellen Programme mit **P**.
2. Drücken Sie die Taste **+MENU** , um die Änderung der Parameter zu starten.
3. In den TENS-Programmen können Sie die Parameter Frequenz, Pulsbreite, Behandlungstimer, Datum, Stunde, MEM D und MEM H ändern.
In den EMS-Programmen können Sie die Parameter ändern: Frequenz, Pulsbreite, Arbeitszeit, Ruhezeit, Behandlungstimer, Datum, Stunde, MEM D und MEM H.
4. Um den auf dem Bildschirm blinkenden Parameter einzustellen, verwenden Sie die Tasten + und - .
5. Um Ihre Auswahl zu bestätigen und zum nächsten (oder vorherigen) Parameter zu gelangen, drücken Sie **+MENU** oder **-MENU**.
6. Wenn die Änderungen abgeschlossen sind, drücken Sie zur Bestätigung die Return-Taste  . Das Blinken wird beendet.


Siehe Abschnitt 7 für weitere Informationen zur Auswahl der Einstellungen.

Manuelle Programmsperre


Wenn Sie nach dem Anpassen der Parameter wieder auf dem Hauptbildschirm sind, können Sie die manuellen Einstellungen schützen, indem Sie die  Taste 5 Sekunden lang gedrückt halten.

Das Schlüsselsymbol  beginnt auf dem Bildschirm zu blinken.

Wenn Sie versuchen, die Parameter einzustellen, blinkt das Schlüsselsymbol. 

Halten Sie  5 Sekunden lang gedrückt, um die Einstellungen des Programms zu entsperren.


Warndreieck

In den EMS-Handbuchprogrammen wird ein Warndreieck  angezeigt, wenn die Ruhezeit kürzer ist als $Ruhezeit = Arbeitszeit * (WorkHz - 16.66) / 16.66$ Sekunden

Einstellung von Datum und Uhrzeit

Um Datum und Uhrzeit einzustellen, drücken Sie **+MENU** und gehen Sie durch die Parameter bis **DATE**.

In der Mitte links wird der Tag des Monats und in der Mitte rechts die Uhrzeit angezeigt.

Wenn **DATE** erscheint und die Zahl auf der linken Seite blinkt, stellen Sie den Tag mit den Tasten + und - ein und bestätigen Sie mit der Return-Taste  .





Wenn HOUR erscheint und die Zahl rechts blinkt, stellen Sie die Zeit mit den Tasten + und - ein und bestätigen Sie mit der Return-

Taste .

9. ELEKTRODENPADS

Die Elektrodenpads müssen immer paarweise verwendet werden (zwei Elektrodenpads an jedem Kanal), damit das Signal in einem Stromkreis fließen kann.

9.1. TENS- ELEKTRODENPLATZIERUNG

Um den Bereich des Schmerzes

Es ist am einfachsten, die Elektrodenpads um/neben der Schmerzquelle anzubringen.

TENS aktiviert die Nerven am besten, wenn es entlang des Nerven und nicht über ihn hinweg verläuft. Platzieren Sie also ein Pad weiter von

der Wirbelsäule entfernt als die Schmerzquelle und eines näher.

Wenn der Schmerz in oder in der Nähe der Wirbelsäule auftritt, können Sie ein Pad auf jeder Seite der Wirbelsäule platzieren.



Hinweis: Beispiele für die Positionierung finden Sie in der Anleitung, die Ihren Elektrodenpads beiliegt.

Es kann sein, dass Sie in einem Polster mehr Gefühl haben als in dem anderen. Das ist normal - es hängt davon ab, wo sich die Elektrodenpads im Verhältnis zu Ihren Nerven befinden.

Verwenden Sie die quadratischen Elektrodenpads (siehe **E-CM5050**) für alle Bereiche außer der Stirnseite, für die spezielle optionale Elektrodenpads erforderlich sind (siehe **E-CM25** und **E-CM3050**).

Vergewissern Sie sich immer, dass das Gerät ausgeschaltet ist, bevor Sie Elektrodenpolster anbringen oder entfernen.



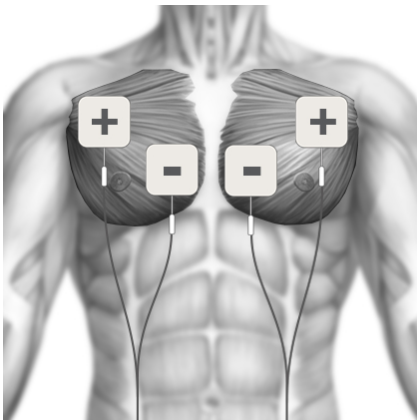
9.2. EMS- ELEKTRODENPLATZIERUNG

Die Elektrodenplatzierung für EMS ist sehr wichtig, um die besten Ergebnisse zu erzielen. Platzieren Sie zwei Elektrodenpads über dem Hauptteil des Muskels, wobei sich eine Elektrode über dem motorischen Punkt des Muskels befindet. Der motorische Punkt ist der Bereich auf der Haut, der dem Eintritt des motorischen Nerven in den Muskel am nächsten liegt - etwa 1/3 des Weges von der Wirbelsäule den Muskel hinunter. Hier ist es am einfachsten, eine Kontraktion durch elektrische Stimulation auszulösen. Experimentieren Sie, indem Sie die Elektrodenpads über die Haut bewegen, bis Sie den Punkt über dem Muskel lokalisieren, der die sauberste Kontraktion erzeugt.

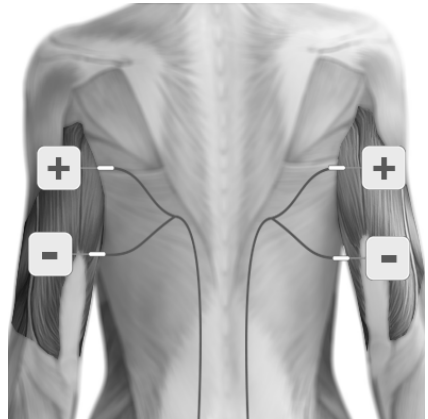


Hinweis: Das + Elektrodenpad muss in den **roten** Anschluss für die **Zuleitung** gesteckt werden, das - bezieht sich auf den Anschluss für die **schwarze Zuleitung**.

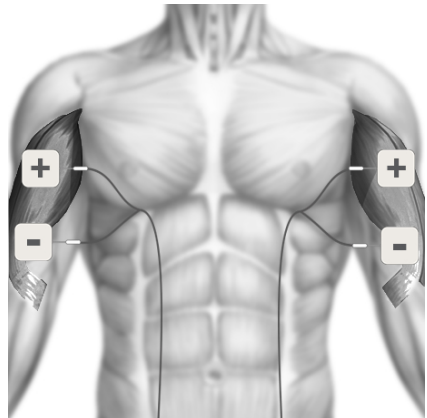
BRUST - BRUSTMUSKELN



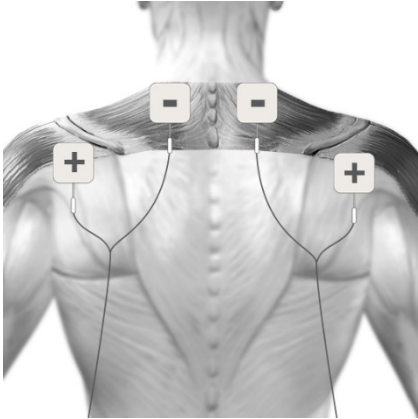
RÜCKSEITE DES ARMS - TRIZEPS



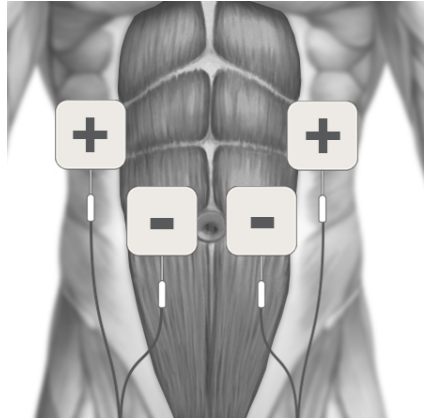
VORDERSEITE DES ARMS - BIZEPS



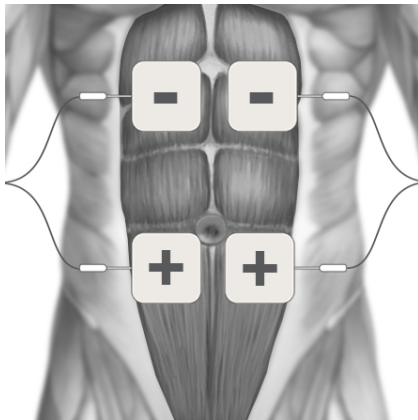
SCHULTERN & TRAPEZIUS



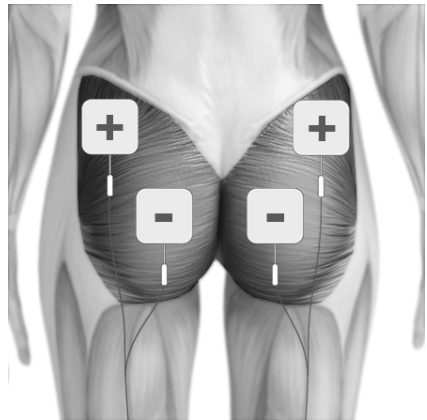
BAUCH - BAUCHMUSKELN 2



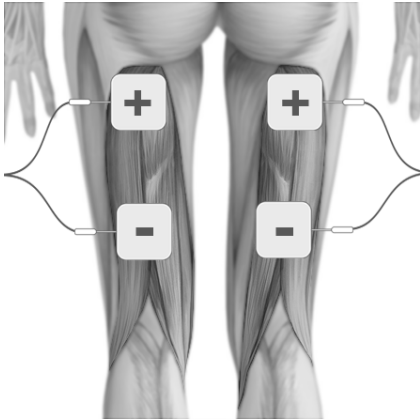
BAUCH - BAUCHMUSKELN 1



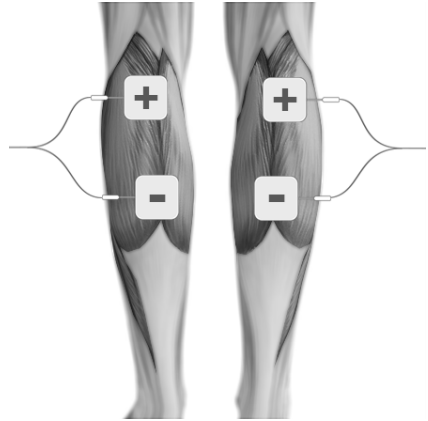
GESÄSS - OBERSCHENKEL



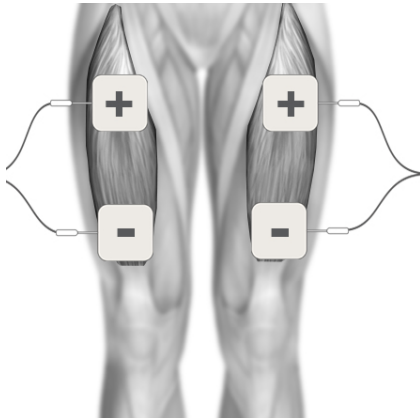
OBERSCHENKELRÜCKSEITE KNIESEHNEN



RÜCKSEITE DES UNTERSCHENKELS - WADE



VORDERSEITE DES OBERSCHENKELS - - QUADRICEPS



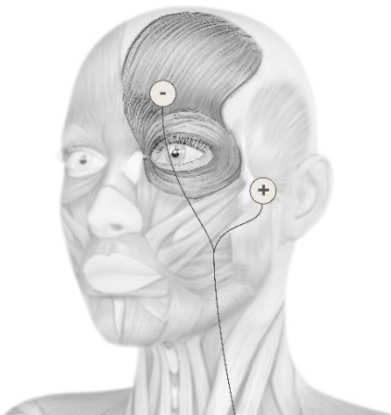
Gesichtsbehandlung mit optionalen Elektrodenpads

Mit dem **Programm 7** (mit **MODE I**) können Sie die Muskeln rund um die Gesichtsmuskulatur stimulieren. Sie werden die Arbeit der Muskeln sofort an einem leichten Zucken bemerken. Die Aktivierung der Muskeln regt die Durchblutung an. Diese entspannende Hautpflege trägt auch zu einer Steigerung des Wohlbefindens bei und lässt Sie wacher und zufriedener erscheinen.

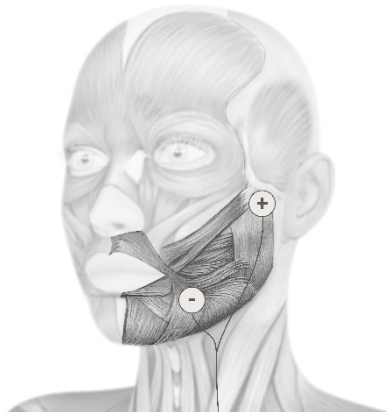
Um bestimmte Muskeln im Gesicht anzusprechen, verwenden Sie am besten die kleinen runden Elektrodenpads (siehe **E-CM25**).



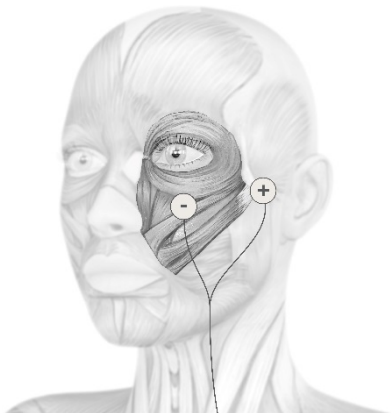
STIRN & AUGEN - Pad-Platzierung mit den optionalen kleinen runden Elektrodenpads(**E-CM25**).



KIEFER & NACKEN - Pad-Platzierung mit den optionalen kleinen runden Elektrodenpads(**E-CM25**).

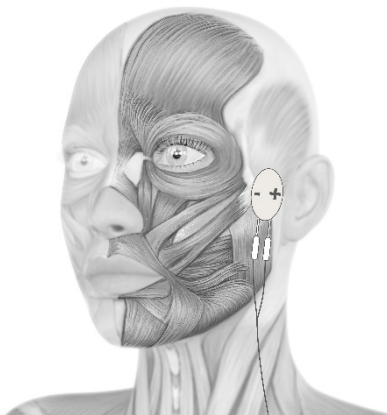


BACKEN & AUGEN - Pad-Platzierung mit den optionalen kleinen runden Elektrodenpads(**E-CM25**).



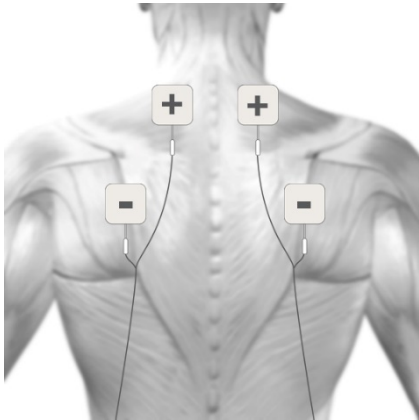
Um alle Muskeln auf einer oder beiden Seiten des Gesichts zu stimulieren, wird empfohlen, die Gesichtselektroden-Pads zu verwenden (siehe **E-CM3050**).

GESICHT - Pad-Platzierung mit den optionalen Gesichtselektroden-Pads(**E-CM3050**)

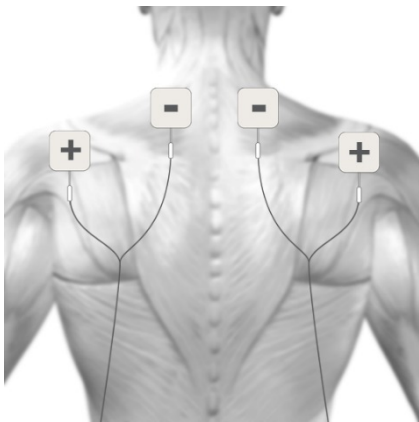


9.3. MASSAGE- ELEKTRODENPLATZIERUNG

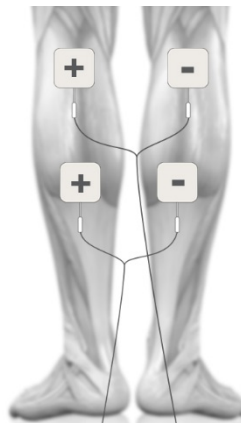
NACKEN- & SPANNUNGSKOPFSCHMERZ



SCHULTERN & OBERER RÜCKEN



DURCHBLUTUNG & GESCHWOLLENE BEINE



Ein schlechter Rückfluss des Blutes zum Herzen ist ein häufiges Problem, das zu geschwollenen Beinen und Krampfadern führt. Das **Programm 8** unterstützt die so genannte Venenpumpe. Abfallprodukte werden ausgeschieden, was wiederum den Blutfluss erleichtert.

9.4. PAD HINWEISE

- Die mitgelieferten Elektrodenpads sind wiederverwendbar, aber für den Einzelpatientengebrauch. Der Klebstoff ist ein abziehbares Hydrogel (auf Wasserbasis).
- Um die beste Leitfähigkeit durch die Elektrodenpads zu erhalten, achten Sie immer darauf, dass diese in gutem Zustand und klebrig sind.
- Stellen Sie vor der Anwendung sicher, dass Ihre Haut sauber und trocken ist.
- Ziehen Sie die Elektrodenpads von ihrer schützenden Kunststoffabschirmung ab,



indem Sie eine Ecke des Pads festhalten, anheben und abziehen. Ziehen **Sie nicht** an dem Pigtail-Draht des Pads.

- Tauschen Sie nach dem Gebrauch immer die Elektrodenpads auf der Kunststoffeinlage aus und legen Sie sie in den wiederverschließbaren Kunststoffbeutel.
- Wenn die Elektrodenpads austrocknen, dann kaufen Sie am besten eine Ersatzpackung. Im Notfall kann es möglich sein, einen Teil der Klebrigkeit des Pads wiederherzustellen, indem Sie einen winzigen Tropfen Wasser auf jedes Pad geben und es verteilen. Wenn zu viel Wasser hinzugefügt wird, wird das Elektrodenpolster zu weich. In diesem Fall wird empfohlen, sie mit der klebrigen Seite nach oben für einige Stunden in den Kühlschrank zu legen, um zu versuchen, die Klebrigkeit wiederherzustellen.
- Bei sehr heißem Wetter kann das Gel auf den Elektrodenpolstern weich werden. Legen Sie sie in solchen Fällen, noch in der Plastikhülle und im Beutel, in den Kühlschrank, bis sie wieder in ihren normalen Zustand zurückkehren.
- Die mitgelieferten Elektrodenpads sind latexfrei.
- Tauschen Sie die Elektrodenpads aus, wenn sie ihre Klebrigkeit verlieren.
Eine schlechte Verbindung kann zu Unbehagen und Hautreizungen führen.
- Die Lagerfähigkeit einer ungeöffneten Packung Elektrodenpads beträgt 2 Jahre. Dies kann durch sehr hohe Temperaturen oder sehr niedrige Luftfeuchtigkeit beeinträchtigt werden.

10. INHALT

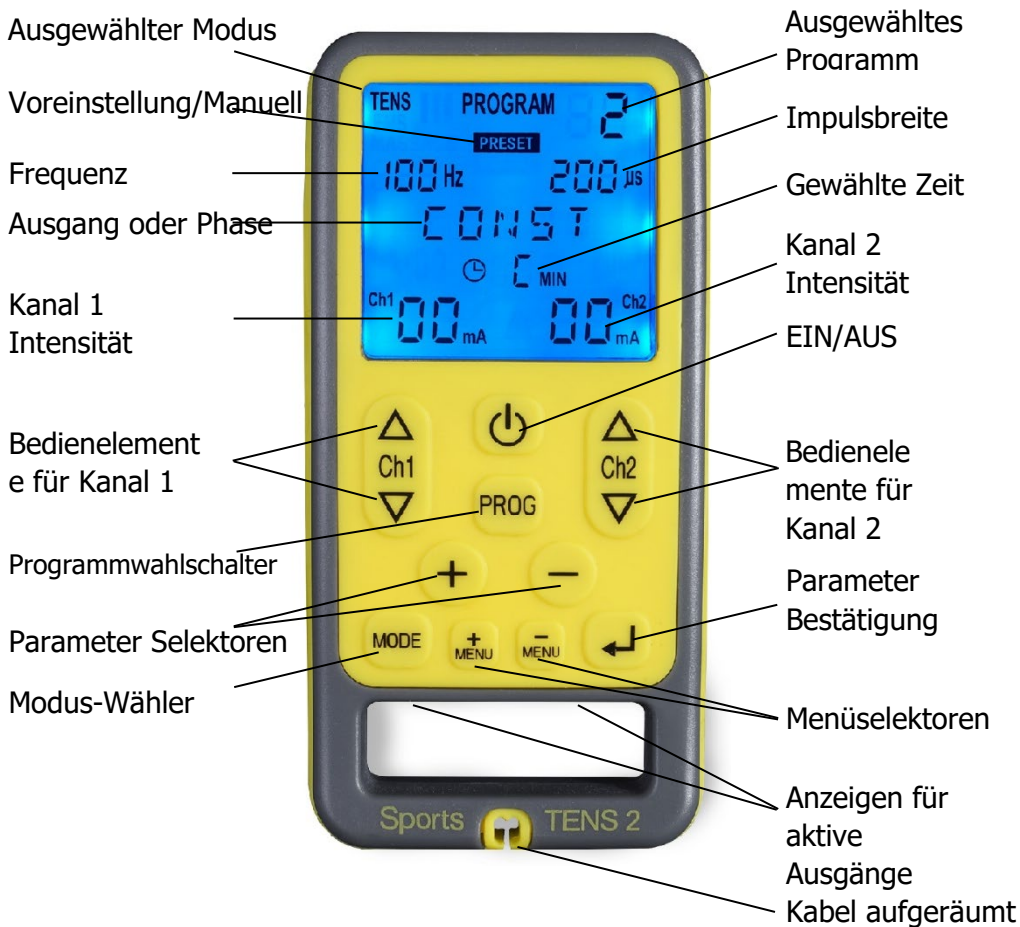
Die Packung enthält:

- 1 x **Sport TENS 2** Gerät
- 2 x Leitungsdrähte (L-ST2)
- 4 x 50x50 mm Elektrodenpads (E-CM5050)
- 1 x Ladeadapter (EU/UK)
- 1 x Abnehmbarer Gürtelclip
- 1 x Aufbewahrungstasche
- 1 x Gebrauchsanweisung



11. GERÄTEINFORMATIONEN

11.1. BEDIENELEMENTE & DISPLAY



11.2. BEDIENUNGSANLEITUNG



EIN/AUS

Um das Gerät einzuschalten, drücken Sie die Taste **ON/OFF** und halten Sie sie 3 bis 5 Sekunden lang gedrückt, bis die Anzeige erscheint.

Um das Gerät auszuschalten, drücken Sie die **ON/OFF-Taste** auf der Oberseite des Geräts und halten Sie sie 3 bis 5 Sekunden lang gedrückt, bis die Anzeige stehen bleibt

Das Gerät schaltet sich automatisch aus:

Wenn der Timer Null erreicht,

Wenn es länger als 5 Minuten auf Null Stärke belassen wird.

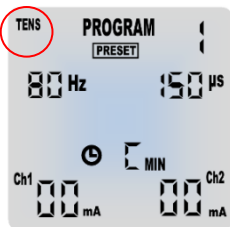
Das Gerät startet mit dem Programm, das Sie zuletzt verwendet haben.



Hinweis: Vergewissern Sie sich immer, dass das Gerät ausgeschaltet ist, bevor Sie Elektrodenpads anbringen oder entfernen.

Die Hintergrundbeleuchtung schaltet sich 10 Sekunden nach dem letzten Tastendruck aus.

MODUSSTEUERUNG



Drücken Sie die **MODE-Taste**, um einen Modus auszuwählen.

Die Anzeige durchläuft TENS, EMS I, EMS II, EMS III und MASSAGE (5

Auswahlmöglichkeiten). Die Modi EMS I, II und III sind für die Anwendung an Körperbereichen mit kleinen, mittleren und großen Muskeln vorgesehen (siehe Abschnitt 9.1.).

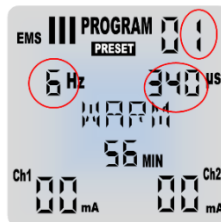


Hinweis: Die Intensität muss auf Null zurückgesetzt werden, bevor **MODE** geändert werden kann, sonst wird **PAUSE** aktiviert.

PROGRAMMSTEUERUNG

Die mit **P** gekennzeichnete Taste ist die Programmsteuerung. Das **Sports TENS 2** hat:

- 10 voreingestellte TENS
- 2 manuelle TENS
- 27 voreingestellte EMS (9 voreingestellt mit je 3 Modi)
- 6 manuelle EMS (2 manuelle mit je 3 Modi)
- 10 Massageprogramme



Jedes Mal, wenn Sie die **P-Taste** drücken und loslassen, ändert sich das Programm und wird auf dem LCD angezeigt. Die Hz- und μ s-

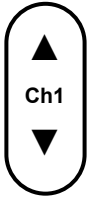
Einstellungen für jedes Programm werden ebenfalls angezeigt.

Jedes Mal, wenn Sie das Programm ändern, wird die Stärke wieder auf Null zurückgesetzt. Dies ist eine Sicherheitsfunktion, um das plötzliche Gefühl eines Stromstoßes zu lindern, da jedes Programm ein anderes Gefühl vermittelt.

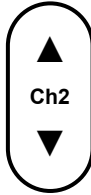
KRAFT-STEUERUNG

Die Tasten mit der Bezeichnung **Ch1▲**, **Ch1▼**, **Ch2▲**, **Ch2▼** sind die Stärke-Regler.





Die Tasten für die linke Hand ändern die Stärke in der linken Leitung, Ch1, und die Tasten für die rechte Hand ändern die Stärke in der rechten Leitung, Ch2.



Um die Stärke in Schritten von 1 mA zu erhöhen, drücken Sie den oberen Teil der Kanaltasten, **Ch1▲** und **Ch2▲**, und lassen Sie ihn wieder los.

Die Stärkestufen werden auf dem LCD-Display angezeigt.

Die Tasten zur Steuerung der Stärke funktionieren erst dann, wenn das Gerät ordnungsgemäß mit Ihnen verbunden ist. Wenn der Sports TENS 2 eine Unterbrechung in einem der Kanäle erkennt, setzt er die Stärke in diesem Kanal automatisch auf Null zurück und lässt '00' blinken.

Das Gerät hat 99 Stärkestufen.

Wenn Sie die Stärke-Regler 3 bis 5 Sekunden lang gedrückt halten, beginnt die Stärke kontinuierlich zu steigen.

Möglicherweise spüren Sie bei den ersten paar Drücken nichts. Drücken Sie weiter, bis das Gefühl stark, aber angenehm ist. In jeder Phase des Programms passt sich die Intensität automatisch an, um eine angenehme Stimulation zu gewährleisten. Weitere Erhöhungen während der Benutzung können jedoch notwendig sein, wenn sich Ihr Körper an das Gefühl gewöhnt. Um die Stärke zu verringern, drücken Sie den unteren Teil der mit **Ch1▼** und **Ch2▼** markierten Tasten und lassen Sie ihn los.

Die gelbe LED an der Ausgangsbuchse zeigt an, dass ein aktiver Ausgang vorhanden ist, der bei unsachgemäßer Verwendung so hoch sein kann, dass er schädlich ist. Das Display bleibt nach dem Abziehen des Steckers für 5 Sekunden eingeschaltet.

BEHANDLUNGSTIMER

Die Standardeinstellung für voreingestellte Programme wird angezeigt. Um die Einstellung des Behandlungstimers zu ändern, siehe Abschnitt 11.

Sie können eine beliebige Zeit zwischen 1 und 90 oder kontinuierlich (markiert als C) wählen.

AKKU FAST LEER



Ein leeres Akkusymbol zeigt an, wenn Sie den Akku aufladen müssen.

TASTATUR-SPERRE



Wenn Sie 10 Sekunden lang keine Tasten drücken, wird das Tastenfeld gesperrt, so dass nur die mit **Ch1▼** oder **Ch2▼** gekennzeichneten Tasten funktionieren. Dies dient dazu, versehentliche Änderungen der Einstellung zu vermeiden. Zum Entsperrten drücken Sie entweder die Tasten **Ch1▼** oder **Ch2▼**.


ABSCHALTUNG BEI OFFENEM STROMKREIS

Hinweis: Die Elektrodenpads müssen direkt auf der Haut angebracht werden, bevor die Tasten zur Erhöhung der Intensität funktionieren. Wenn das **Sports TENS 2** nicht korrekt an Ihren Körper angeschlossen ist, wird die Stärke in dem nicht korrekt angeschlossenen Kanal automatisch auf Null



zurückgesetzt. Dies dient dazu, plötzliche Änderungen zu verhindern, wenn eine unterbrochene Verbindung neu hergestellt wird.

PAUSE

Wenn Sie die **MODE-Taste** drücken, während ein Programm in Betrieb ist, werden die Stimulation und der Timer gestoppt. Das Pausensymbol wird auf dem Bildschirm angezeigt 

Drücken Sie die **MODE-Taste** erneut, um das Programm fortzusetzen.

SPEICHER

Um den Speicher anzusehen, drücken Sie **+MENU** oder **-MENU**, um die Parameter zu durchlaufen, bis **MEM D** angezeigt wird (um die Datensätze an diesem Datum anzusehen),

Wenn seit mehr als 19 Minuten kein Programm mehr verwendet wurde, wird 0 angezeigt.

Wenn **MEM D** angezeigt wird, verwenden Sie die Tasten **+** und **-**, um den Tag auszuwählen (auf der linken Seite des Bildschirms angezeigt).

Nachdem Sie das gewünschte Datum ausgewählt haben, drücken Sie **+MENU** oder **-MENU**, um zu **MEM H** zu wechseln (um die Stunden der einzelnen Aufnahmen an diesem Datum anzuzeigen).

Verwenden Sie dann die Tasten **+** und **-**, um die verschiedenen Aufnahmen (bis zu 3 pro Tag) anzusehen.

Für jede Aufzeichnung wird auf der rechten Seite die Stunde angezeigt und die Werte für **MODE**, **PROGRAMM**, **Behandlungszeit** in Minuten (0-99) und die durchschnittliche Intensität (0-99), die in jedem Kanal verwendet wurde.

Um den Speicher zu löschen, halten Sie die Tasten **+MENU** und **-MENU** gemeinsam 5 Sekunden lang gedrückt, während Sie sich im Speichermodus **MEM D** oder **MEM H** befinden.

12. EINRICHTENUND VERWENDEN VONSPORTS TENS 2

12.1. LADEN DES AKKUS

Das **Sports TENS 2** wird durch einen eingebauten, wiederaufladbaren Li-Ionen-Akkubetriebenen. Ein Ladeadapter ist im Lieferumfang enthalten. Der Akku sollte etwa einmal pro Monat aufgeladen werden müssen. Die Batterie sollte mindestens 15 Stunden bei 50mA, 300µs, 50Hz halten. Um den Akku vollständig aufzuladen, dauert es etwa 2 Stunden.



Wenn der Akku fast leer ist, wird das Symbol für einen schwachen Akku auf dem Bildschirm angezeigt. Obwohl die Anzeige mit der Entladung der Batterien schwächer wird, ändert sich die Stärke der Ausgabe nicht, bis die Warnung angezeigt wird.



Warnung: Verwenden Sie nur den mitgelieferten Netzadapter und die Ladestation. Die Verwendung anderer Ladegeräte kann gefährlich sein und führt zum Erlöschen der Garantie.

Zum Laden des Akkus:

Schließen Sie das Ladegerät an das Gerät an und stecken Sie es in die Netzsteckdose.

In der Bildschirmanzeige erscheinen das Wort **BATT** und drei blinkende Linien - das bedeutet, dass der Akku geladen wird.



Wenn der Akku geladen ist, wird das Wort FULL angezeigt.

Hinweis: Das Gerät sollte mindestens einmal alle 3 Monate aufgeladen werden, um die Lebensdauer des Akkus zu erhalten.

Hinweis: Das Gerät kann nicht verwendet werden, während es geladen wird.

Hinweis: Ladespannung: DC 5V, Ladestrom: 90mA.

Hinweis: Verwenden Sie Adapter mit den folgenden Spezifikationen.

Ausgang: DC 5 V; 1A

Die Nenneingangsspannung darf 240 V nicht überschreiten

Klassifizierung des Schutzes gegen elektrischen Schlag: Klasse II

IP-Klassifizierung: mindestens IP21

Der Adapter muss der IEC 60601-1 oder IEC 60950-1 entsprechen.



Akku-Warnungen

Dieses Produkt ist mit einem Lithium-Ionen-Akku ausgestattet. Die Nichtbeachtung dieser Anweisungen kann dazu führen, dass der Lithium-Ionen-Akku Säure ausläuft, heiß wird, explodiert oder sich entzündet und Verletzungen und/oder Schäden verursacht:

NICHT durchstechen, öffnen, zerlegen oder in einer feuchten und/oder korrosiven Umgebung verwenden.

Setzen Sie das Gerät **NICHT** Temperaturen über 60°C (140F) aus.

NICHT in der Nähe von Wärmequellen, in direktem, starkem Sonnenlicht, an einem Ort mit hohen Temperaturen, in einem

Druckbehälter oder in einem Mikrowellenherd aufbewahren, lagern oder lassen.

Tauchen Sie das Gerät **NICHT** in Wasser oder Meerwasser ein, und werden Sie nicht nass.

Schließen Sie das Gerät **NICHT** kurz.

Löten Sie das Akkupack oder den Akku **NICHT** direkt an, manipulieren Sie nicht die Schaltung und vertauschen Sie nicht die Plus- und Minuspole

Transportieren und lagern Sie den Akku **NICHT** zusammen mit scharfen Metallgegenständen, die den Akku durchstechen könnten, z. B. Halsketten, Haarnadeln, Nägel usw.

Schlagen Sie **NICHT** mit einer scharfen Kante auf die Packung und werfen Sie die Packung nicht.

Warnung: Um die Gefahr eines Stromschlags zu vermeiden, darf dieses Gerät nur an ein Versorgungsnetz mit Schutzerde angeschlossen werden.

Ersetzen Sie **NICHT** Ihre eigenen Batterien. Ein unsachgemäßer Austausch von Lithium-Batterien oder Brennstoffzellen kann zu inakzeptablen Risiken führen.

Tauschen Sie den Akku **NICHT** ohne entsprechend geschultes Personal aus, da sonst Gefahren (wie Übertemperatur, Feuer oder Explosion) entstehen können.

Stellen Sie das Gerät während des Ladevorgangs nicht so auf, dass es schwierig ist, den Ladeadapter zu verwenden. Der mitgelieferte Ladeadapter wird verwendet, um die Stromkreise des Geräts vom Stromnetz zu trennen.

Verwenden Sie zum Aufladen der Akkus nur das mitgelieferte Ladegerät. Schließen Sie das Paket nicht an eine Steckdose an.

Bewahren Sie Batterien außerhalb der Reichweite von Kindern auf, um zu verhindern,



dass diese sie versehentlich verschlucken. Wenn es von einem Kind verschluckt wurde, wenden Sie sich sofort an Ihren medizinischen Betreuer.

Wenn der Akku ausläuft und mit der Haut oder den Augen in Berührung kommt, waschen Sie ihn gründlich mit viel Wasser und suchen Sie sofort einen Arzt auf.

Akku Vorsicht

Vorsicht! Verwenden Sie das Gerät **NICHT** an einem Ort, an dem eine große Menge an statischer Elektrizität vorhanden ist, da sonst die Sicherheitsvorrichtungen im Akkupack beeinträchtigt werden können.

Vorsicht! Wenn der Akku einen Geruch entwickelt, Hitze erzeugt, sich verfärbt oder verformt oder in irgendeiner Weise während des Gebrauchs, des Aufladens oder der Lagerung abnormal erscheint, entfernen Sie ihn sofort aus dem Gerät oder der Akkuladung und verwenden Sie ihn nicht mehr.

Vorsicht! *Wenn der Akku ausläuft und mit der Haut oder den Augen in Berührung kommt, waschen Sie ihn gründlich mit viel Wasser und suchen Sie sofort einen Arzt auf*

Um ggf. eine Ersatzbatterie zu erhalten, senden Sie das Gerät an Tenscare. (Siehe Rückseite für Kontaktinformationen)

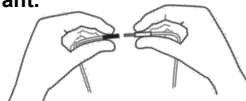
Entsorgen: *Entsorgen Sie die Batterien und das Gerät immer verantwortungsbewusst gemäß den örtlichen behördlichen Richtlinien. Werfen Sie Batterien nicht ins Feuer. Es besteht Explosionsgefahr.*

12.2. ANSCHLUSS VON KABELN

Stecken Sie den Stecker der Zuleitung in den Sockel des Geräts.

Drehen Sie das Gehäuse des Steckers um 90°, um den Leitungsdraht zu fixieren.

Anbringen der Elektrodenpads an den Leitungsdraht.



Drücken Sie die Stiftenden fest in die Pigtail-Enden der Elektrodenpads.

Farbcodierung der Zuleitungsdrähte.

Die Enden der Zuleitungsdrähte sind rot oder schwarz gefärbt. Wenn Sie die Programme EMS und Massage verwenden, sollte eine der Elektrodenauflagen über dem Motorpunkt positioniert werden (siehe Abschnitte 12.2. und 12.3.).

12.3. VORBEREITUNG FÜR DIE SITZUNG

- 1) Stellen Sie vor der Anwendung sicher, dass Ihre Haut sauber und trocken ist.
- 2) Legen Sie die Elektrodenpads auf die Haut, siehe Abschnitt 12.
- 3) Wenn Sie Ihr **Sports TENS 2** in Bewegung verwenden, können Sie das Gerät mit dem Gürtelclip an Ihrem Gürtel befestigen oder mit einer Umhängekordel (nicht im Lieferumfang enthalten) um den Hals hängen. Verwenden Sie zur Sicherheit Fäden oder Wolle, die leicht reißen, wenn sich das Gerät an etwas verfängt.
- 4) Sie können sich gefahrlos auf die Elektrodenpads stützen. Das Gefühl kann sich ändern.



Warnung: Stellen Sie sicher, dass das **Sports TENS 2** ausgeschaltet ist, bevor Sie die Elektrodenpads auf der Haut anbringen.

12.4. TRAININGSEINHEIT

- 1) Halten Sie die **ON/OFF-Taste** auf der Steuereinheit 3 bis 5 Sekunden lang gedrückt, um die Steuereinheit einzuschalten.
- 2) Beim ersten Einschalten wählt das **Sports TENS 2** automatisch das TENS-Programm 1. Beim nächsten Mal wählt es automatisch das Programm, das Sie beim letzten Ausschalten verwendet haben.
- 3) Wählen Sie einen der 5 Modi (TENS, EMS I, EMS II, EMS III oder Massage), und wählen Sie dann ein Programm. Die Angaben in den Abschnitten 8, 9 und 10 helfen Ihnen, das für Sie am besten geeignete Programm zu finden.
- 4) Ermitteln Sie die richtige Positionierung der Elektroden für den ausgewählten Bereich und bringen Sie die Elektrodenpads an, wie in Abschnitt 12.2. für EMS-Programme, in Abschnitt 12.3. für Massageprogramme und wie auf dem Elektrodenpads-Einsatz für TENS-Programme beschrieben.
- 5) Wenn die Elektrodenpads korrekt positioniert sind, stellen Sie die Intensität mit den Tasten **Ch1▼**, **Ch1▲**, **Ch2▼** und **Ch2▲** ein. Das LCD-Display zeigt die Stärke der verwendeten Intensität für jeden Kanal an.



Hinweis: Wenn das Gefühl unangenehm wird, reduzieren Sie die Intensität.

12.5. NACH IHRER TRAININGSEINHEIT

Wenn der Timer Null erreicht, ist Ihre Sitzung beendet, und das Gerät schaltet sich aus.

- 1) Prüfen Sie, ob die Steuereinheit ausgeschaltet ist. Wenn dies nicht der Fall ist, halten Sie die **OFF-Taste** gedrückt, um das Gerät auszuschalten, und entfernen Sie dann die Elektrodenpads von Ihrer Haut, indem Sie das Elektrodenpad selbst festhalten und vorsichtig daran ziehen. Achten Sie darauf, nicht an den Drähten zu ziehen, da diese dadurch beschädigt werden können.
- 2) Legen Sie die Elektrodenpads wieder in ihre schützende Kunststoffabdeckung und legen Sie sie in den wiederverschließbaren Kunststoffbeutel zurück.



Hinweis: Ziehen Sie beim Entfernen der Elektrodenpads NICHT an den Leitungsdrähten.

13. REINIGUNG & LAGERUNG

Reinigen Sie das Gehäuse und die Anschlussdrähte mindestens einmal pro Woche durch Abwischen mit einem feuchten Tuch und einer Lösung aus milder Seife und Wasser. Wischen Sie trocken.

- Tauchen Sie Ihr **Sports TENS 2** Gerätnicht in Wasser ein.
- Verwenden Sie **keine** andere Reinigungslösung als Wasser und Seife.

Lagerfähigkeit

- Die Lagerfähigkeit einer ungeöffneten Packung selbstklebender Elektrodenpads



beträgt 2 Jahre. Dies kann durch sehr hohe Temperaturen oder sehr niedrige Luftfeuchtigkeit beeinträchtigt werden.

- Das Gerät hat keine feste Haltbarkeitsdauer.

14. EMC

Drahtlose Kommunikationsgeräte wie z. B. drahtlose Heimnetzwerkgeräte, Mobiltelefone, schnurlose Telefone und deren Basisstationen, Walkie-Talkies können dieses Gerät beeinträchtigen und sollten nicht näher als 30 cm an einem Teil des Geräts verwendet werden.

(Hinweis. Wie in 5.2.1.1(f) der IEC 60601-1-2:2014 für ME EQUIPMENT angegeben).



Hinweis: Für den Einsatz in Krankenhäusern sind vollständige EMV-Hinweistabellen auf Anfrage erhältlich.

15. ENTSORGUNG VON ELEKTRO- UND ELEKTRONIKALTGERÄTEN (WEEE)

Eine der Bestimmungen der europäischen Richtlinie 2012/19/EU ist, dass alles, was elektrisch oder elektronisch ist, nicht als Hausmüll behandelt und einfach weggeworfen werden darf. Um Sie an diese Richtlinie zu erinnern, werden alle betroffenen Produkte nun mit einem durchgestrichenen Mülltonnen-Symbol gekennzeichnet, wie unten abgebildet.

Um der Richtlinie zu entsprechen, können Sie Ihr altes Elektrotherapiegerät zur Entsorgung an uns zurücksenden. Drucken Sie einfach

einen frankierten PACKETPOST RETURNS-Aufkleber von unserer Website www.tenscare.co.uk aus, befestigen Sie diesen an einem Umschlag oder einer gepolsterten Tasche mit dem beiliegenden Gerät und senden Sie ihn an uns zurück. Nach Erhalt verarbeiten wir Ihr Altgerät zur Rückgewinnung von Komponenten und zum Recycling, um die Ressourcen der Welt zu schonen und die negativen Auswirkungen auf die Umwelt zu minimieren.



16. ZUBEHÖR

Erwartete Nutzungsdauer

- Das Gerät hält oft mehr als 5 Jahre, hat aber eine Garantie von 2 Jahren. Zubehör (Bleidrähte, Elektrodenpads und Batterien) sind von der Garantie ausgeschlossen.
- Die Lebensdauer von Blei hängt stark von der Verwendung ab. Behandeln Sie die Leitungen immer mit Vorsicht. Wir empfehlen, die Zuleitungsdrähte regelmäßig auszutauschen (etwa alle 6 Monate).
- Die Elektrodenpads sollten für 12 bis 20 Anwendungen reichen, je nach Hautzustand und Feuchtigkeit.

Ersatzelektroden-Pads, eine neue Batterie und Zuleitungsdrähte sind bei Ihrem Händler oder Distributor (Kontaktdaten siehe Rückseite), im Versandhandel bei TensCare, per Telefon mit Kredit- oder Debitkarte oder über die TensCare-Website erhältlich.

Die folgenden Ersatzteile können bei TensCare unter www.tenscare.co.uk oder +44(0) 1372 723434 bestellt werden.



E-CM5050	Quadratische Elektrodenpads Packung mit 4 Stück
E-CM25	Kleine runde Elektrodenpads
E-CM3050	Gesichtselektroden-Pads Packung mit 4 Paaren
E-CMR60130	Brustelektroden-Pads 4er-Pack (2 Paare)
E-CM50100	Große Elektrodenpads 4er-Pack
E-696-SS	Quadratische hypoallergene Elektrodenpads 4er-Pack
L-ST2	Leitungsdraht
X-LXC	Ladeadapter

17. GARANTIE

Die Produktgarantie bezieht sich nur auf das Gerät. Elektrodenpads, Ladeadapter oder Anschlusskabel werden nicht abgedeckt.

INFORMATIONEN ZUR PRODUKTGARANTIE

Dieses Gerät hat ab Kaufdatum eine 2-Jahres-Garantie auf Herstellerschäden.

Diese Garantie verliert jedoch ihre Gültigkeit, wenn das Produkt bearbeitet oder verändert wurde, Missbrauch oder unsachgemäße Behandlung vorliegt, das Produkt beim Transport beschädigt wurde, das Produkt fallen gelassen wurde, die falschen Batterien in das Produkt eingesetzt wurden, das Produkt in Wasser getaucht wurde, die Betriebsanleitung missachtet wurde oder Reparaturen an dem Produkt durchgeführt wurden, die nicht von TensCare Ltd autorisiert wurden.

Wir werden jene Teile nach unserem Ermessen reparieren oder gratis ersetzen, die Material-

oder Herstellerfehler aufweisen. Falls nötig, wird das Gerät ersetzt und innerhalb der Garantiedauer an Sie zurückgesendet. Andernfalls werden wir einen Kostenvoranschlag für eine Reparatur erstellen, welche nach dessen Akzeptanz durchgeführt wird. Die Vorteile dieser Garantie sind ein Zusatz zu allen anderen Rechten und Abhilfen, welche der Konsument unter dem britischen Verbrauchergesetz 1987, in Bezug auf das Produkt hat.

Unsere Produkte sind mit einer Garantie ausgestattet, die nicht vom britischen Verbrauchergesetz ausgeschlossen werden kann. Sie haben das Recht auf eine Reparatur oder einen Ersatz, wenn sich das Produkt nicht in annehmbarer Qualität befindet.

Falls erforderlich, stellen wir Schaltpläne, Bauteilstücklisten oder andere Informationen zur Verfügung, die das autorisierte Servicepersonal bei der Reparatur des Geräts unterstützen.

Bevor Sie Ihr Gerät an uns zurücksenden:

Bitte nehmen Sie sich einige Minuten Zeit und versuchen Sie das Folgende:

Lesen Sie Ihre Gebrauchsanweisung und halten Sie sich an die Instruktionen.

Rücksendung des Geräts

Wenn ihr Gerät repariert werden muss und es sich in der Garantiezeit befindet, legen Sie bitte den Garantieschein (siehe Seite 151) und Ihren Kaufbeleg bei. Bitte versichern Sie sich, dass Sie alle relevanten Informationen angegeben haben, bevor Sie das Gerät an uns zurückschicken. Versichern Sie sich, dass Ihre Kontaktdaten aktuell sind und legen Sie eine kurze Beschreibung des Problems bei. Legen Sie zusätzlich Ihren Kaufbeleg bei.

Aus hygienischen Gründen bitten wir Sie keine Sonden oder Elektroden einzusenden. Schicken Sie nur das Gerät und die Kabel.



Bitte senden Sie das Gerät und die Garantiekarte (siehe Seite 151) an:

TensCare Ltd

PainAway House,
9 Blenheim Road,
Longmead Business Park,
Epsom, Surrey
KT19 9BE, UK

Bitte wenden Sie sich an uns, falls Sie weitere Informationen benötigen. Kontaktieren Sie uns unter:

+44 (0) 1372 723 434.

18. FEHLERSUCHE

Wenn Ihr **Sports TENS 2** nicht richtig funktioniert, überprüfen Sie bitte Folgendes:

Problem	Mögliche Ursachen	Lösung
Keine Anzeige	Leerer Akku	Laden Sie den Akku. Siehe Abschnitt 15.1.
	Beschädigter Akku	Anbieter kontaktieren. Es gibt keine Wartung oder Kalibrierung außer dem Austausch der Gel-Pads und dem Laden der Batterien. Verändern Sie das Gerät nicht, da dies die Sicherheit oder Wirksamkeit beeinträchtigen kann.
Anzeige für schwachen Akku	Schwacher Akku.	Laden Sie den Akku.
Die Bedienelemente funktionieren nicht	Das Tastenfeld ist gesperrt.	Wenn LOCK im Display angezeigt wird, halten Sie die ▼ Taste gedrückt.
Kein Gefühl	Die Intensität ist nicht stark genug.	Stärke erhöhen. Die meisten Benutzer werden bei einer Einstellung unter 20 mA etwas spüren.



Ausgang wird nicht über Null steigen	Offener Stromkreis Abschaltung in Betrieb. Kabel nicht mit dem Gehäuse verbunden oder defekt/beschädigt.	Vergewissern Sie sich, dass das Gerät korrekt an Ihrem Körper befestigt ist. Versuchen Sie, den zweiten Leitungsdraht zu verwenden. Kaufen Sie bei Bedarf Ersatz.
	(Zuleitungsdrähte können an der Biegung, an der sie das Gerät verlassen, brechen, was zu keiner oder einer unterbrochenen Ausgabe führt).	
Plötzliche Veränderung der Empfindung	Wenn Sie die Verbindung trennen und ein paar Minuten später wieder anschließen, wird das Signal deutlich stärker sein.	Setzen Sie die Stärke immer auf Null zurück, nachdem Sie die Leitungen oder Elektrodenpads abgeklemmt haben.

Wenn die oben beschriebene Überprüfung Ihr Problem nicht lösen konnte, oder wenn Sie unerwartete Betriebszustände oder Ereignisse melden oder ein Feedback geben möchten, wenden Sie sich an TensCare oder an Ihren örtlichen Lieferanten oder Händler (Adresse auf der Rückseite), um Rat zu erhalten.

Kontaktieren Sie den TensCare-Kundendienst unter +44 (0) 1372 723 434. Unsere Mitarbeiter sind geschult, Ihnen bei den meisten Problemen zu helfen, ohne dass Sie Ihr Produkt zum Service einschicken müssen.




Die europäische Medizinprodukteverordnung schreibt vor, dass jeder schwerwiegende Vorfall, der im Zusammenhang mit diesem Gerät aufgetreten ist, dem Hersteller und der zuständigen Behörde in Ihrem Land gemeldet werden muss. Diese finden Sie unter:

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

19. ALLGEMEINE SPEZIFIKATION

Wellenform	Asymmetrisch rechteckig zweiphasig
Amplitude (über 1 kOhm Last)	99 mA Null bis Spitze +ve in 99 Schritten +/- 10%
Ausgangsstecker	Vollständig geschirmt: berührungssicher
Kanäle	Zweikanal
Batterien	Eingebauter Lithium-Ionen-Akku Modell: WEL 703048 -900 mAh/3,7v Hersteller: Wir Action Electronics Co, Ltd Bewertungen: 900 mAh, 3,33Wh, 3,7V
Gewicht	90g mit Gürtelclip



Abmessungen	114 x 56 x 23 mm
Sicherheits-Klassifizierung	Interne Stromquelle. Für den Dauereinsatz konzipiert. Kein spezieller Feuchtigkeitsschutz.
Umgebungsspezifikationen:	
Betrieb:	Temperaturbereich: 5 bis 40°C Luftfeuchtigkeit: 15 bis 93% RH nicht kondensierend Atmosphärischer Druck: 700 hPa bis 1060 hPa
Lagerung:	Temperaturbereich: -25 bis +70°C Luftfeuchtigkeit: Bis zu 93% RH nicht kondensierend Atmosphärischer Druck: 700 hPa bis 1060 hPa
TYP BF AUSRÜSTUNG	 Gerät, das einen gewissen Schutz gegen elektrischen Schlag bietet, mit isoliertem Anwendungsteil.
	Dieses Symbol auf dem Gerät bedeutet "Siehe Gebrauchsanweisung".
IP22	Dieses medizinische Gerät ist nicht wasserfest und sollte vor Flüssigkeiten geschützt werden.
	Entspricht den EU-WEEE-Vorschriften



Hinweis: Die elektrischen Spezifikationen sind nominal und können aufgrund normaler Produktionstoleranzen von mindestens 5 % von den aufgeführten Werten abweichen.



Hinweis: Mindestens 30min benötigt das Gerät, um sich zwischen den Anwendungen von der minimalen / maximalen Lagertemperatur zu erwärmen / abzukühlen, bis es für den vorgesehenen Einsatz bereit ist.

BITTE BEWAHREN SIE DIESE GARANTIEKARTE AUF

RETOURNIEREN SIE DIESEN ABSCHNITT, WENN SIE DAS GERÄT ZUR REPARATUR UNTER GARANTIE AN UNS ZURÜCKSENDEN.



NAME: _____

ADRESSE: _____

POSTLEITZAHL: _____

TELEFON (TAG): _____

E-MAIL: _____

MODEL: _____

KAUFDATUM: _____

LEGEN SIE DEN KAUFBELEG BEI

SENDEN SIE KEINE KABEL ODER ELEKTRODEN ZURÜCK

NAME DES HÄNDLERS: _____

ADRESSE DES HÄNDLERS: _____

POSTLEITZAHL DES HÄNDLERS: _____

KURZE BESCHREIBUNG DES PROBLEMS: _____

DIE GARANTIE IST UNGÜLTIG, AUSSER DIE VON IHNEN DARGELEGTEN ANGABEN SIND VOLLSTÄNDIG UND RICHTIG.



TensCare aim to give you the best possible product and service. We listen to your suggestions and are constantly trying to improve our products. We also want to learn about the way our products are used, and the benefits they give. If you have anything you would like to share with us, please get in touch.

www.tenscare.co.uk

Follow us:



TensCare Ltd



@TensCareLtd



TensCare Limited



@tenscareltd



EC Declaration of Conformity

TensCare Ltd hereby declare that an examination of the production quality assurance system has been carried out following the requirements of the UK national legislation according to Annex V of the Directive 93/42/EEC on medical devices. We certify that the production quality system conforms with the relevant provisions of the aforementioned legislation, and the result entitles the organization to use the CE 2797 marking on this product.

Distributed by:



TensCare Ltd

9 Blenheim Road, Epsom,
Surrey KT19 9BE, UK
+44(0) 1372 723434



Advena Ltd

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