

Elektronický 4-kanálový stimulátor svalů a nervů AD-2040

Obj. č.: 86 01 10



Vážený zákazníku,

děkujeme Vám za Vaši důvěru a za nákup elektronického stimulátoru svalů a nervů.

Tento návod k obsluze je součástí výrobku. Obsahuje důležité pokyny k uvedení výrobku do provozu a k jeho obsluze. Jestliže výrobek předáte jiným osobám, dbejte na to, abyste jim odevzdali i tento návod k obsluze.

Ponechejte si tento návod, abyste si jej mohli znovu kdykoliv přečíst!



Hydas

Tento 4-kanálový masážní přístroj, který dráždí svaly a nervy elektrickým stimulačním proudem, je vybaven 30 různými programy, které vysílají elektrické impulsy a uvolňují nervy svalů. 4-kanálová stimulace nervů a svalů TENS/TEMS (transcutaneous electrical nerve / muscle stimulation = transkutánní elektrická stimulace nervů / svalů) působí blahodárně při bolestech hlavy, svalů, zad, při zánětech a ztuhnutí kloubů, dále slouží tento přístroj k samoléčbě bolestí páteře, revmatických bolestí, při bolestech způsobených zraněním (zlomeniny, natažení vaziv, naražení, pohmožděniny), nebo budete-li trpět migrénami, stresem či nespavostí nebo poruchami prokrvení. Elektrické impulsy působí na nervová vlákna a blokuji informace o bolesti, která tato vlákna přivádějí do mozku. Kromě toho Vám tento přístroj pomůže k tvarování a k posílení svalů jakož i k odbourávání tukových buněk.

Obsah

	Strana
Úvod – informace o výrobku	3
Rozsah dodávky	3
Různé možnosti použití přístroje a bezpečnostní předpisy	4
Elektrický stimulátor svalů	4
Elektrický stimulátor nervů (tišení bolestí)	4
Bezpečnostní předpisy	4
Ovládací tlačítka a další součásti přístroje	6
Příložený stimulačních polštářků (elektrod) k tělu	6
Sundání elektrod a jejich uskladnění	7
Uvedení přístroje do provozu (vlození / výměna baterií), napájení přístroje	7
Manipulace s bateriemi	7
Obsluha a použití přístroje	7
Seznam terapeutických programů	8
Doporučená četnost provádění ošetření (terapie)	10
Stupně (rychlosti) stimulace o programů č. 1 až 12	10
Příklady použití přístroje	11
Přehled bolestí a jiných potíží, které můžete pomocí tohoto přístroje zmírnit	15
Údržba a čištění přístroje	16
Technické údaje	16

Úvod – informace o výrobku

Elektrická stimulace svalů (TEMS) a nervů (TENS) podle zvoleného nastavení (30 programů), na jejímž principu náš přístroj pracuje, nachází široké uplatnění v zdravotní prevenci, patří k velmi účinným a bezpečným prostředkům k trénování svalů a k tišení bolestí (myalgie) jakož i k udržování dobré tělesné zdatnosti. U prvních 12 programů můžete zvolit až 9 různých stupňů intenzity zatížení („+“ a „-“).

Použití této terapie bylo vyzkoušeno v mnoha velkých klinikách a popsáno v mnoha studiích. Tato terapie se osvědčila v mnoha zemích a používá se již téměř 20 let.

Pomocí této osvědčené metody, která je alternativou k obvyklým farmakologickým a neurochirurgickým metodám zmírňování bolestí, lze dosáhnout tímto způsobem uspokojivých výsledků i při onemocněních s déletrvajícími bolestmi všeho druhu. Bylo dokázáno, že tato metoda způsobuje aktivaci tělesných systémů „vypínání“ bolestí. Tento způsob léčení používá stále více lékařů a terapeutů, a to jak k tišení chronických, tak i akutních bolestí.

Tato metoda léčení nezatěžuje lidské tělo a nemá prakticky žádné vedlejší účinky. K zmírnění bolestí dochází následkem přenosu elektrických impulsů do nervových vláken. Nervová vlákna totiž fungují jako vodiče a přenášejí informace o bolesti do mozku.

Tyto elektrické impulsy působí též blahodárně na svaly, neboť vyvolávají stahování svalů s příjemným pocitem uvolnění. Stahování a uvolňování svalů způsobuje jejich lepší prokrvení a posiluje svalová vlákna, které se tímto stávají výkonnějšími. Zvýšená látková výměna ve svalech působí na lepší spalování nadbytečných „kalorií“ a zbavuje tělo nestravitelných zbytků potravy.

Tento elektrický stimulátor svalů a nervů je založen na dvou následujících principech zmírňování bolestí:

- Elektrické impulsy s různými frekvencemi působí na nervová vlákna a blokují informace o bolesti, která tato vlákna přivádějí do mozku.
- Elektrické impulsy působí na systém potlačení bolesti lidského těla a uvolňují do krevního oběhu endorfiny (polypeptidy produkované v mozku), které zmírňují bolesti.

Tímto způsobem dochází k účinnému a přirozenému tlumení bolestí bez použití léků. Úspěšný program terapie spočívá ve spolupráci pacienta a lékaře, jakož i ve správném používání tohoto přístroje.

Léčení pomocí elektrické stimulace nervů a svalů přináší rovněž pozitivní výsledky při bolestech svalů a kloubů, při neuralgích a při bolestech po provedených amputacích.

Podrobnější popis použití přístroje naleznete v dalších kapitolách tohoto návodu k obsluze. Dříve než začnete tento přístroj používat, přečtěte si pozorně kapitolu **Různé možnosti použití přístroje a bezpečnostní předpisy**.

Rozsah dodávky

- Elektrický stimulátor svalů a nervů
- 8 samolepících destiček (polštářků, stimulačních elektrod) s rozměry 10 x 4,7 cm
- 4 propojovací kabely
- 4 baterie AA
- Síťový napájecí adaptér 6 V DC / 600 mA

Různé možnosti použití přístroje a bezpečnostní předpisy

Elektrický stimulátor svalů

- Jako doplněk k normálnímu trénování svalů (opakováním maximálního zatížení svalů urychlíte zotavení svalů a tím větší výkonnost svalů).
- Odstraňování tukových buněk.
- Tvarování sedacích (hýžďových) a stehenních svalů.
- Uvolnění namožených svalů po jejich vysokém namáhání.
- Zvýšení výkonnosti ochablého svalstva, například u žen po porodu posílení břišního svalstva.
- Napnutí svalů v obličeji.

Elektrický stimulátor nervů (tišení bolestí)

- Bolesti krku, hrudníku nebo bederní části páteře.
- Mezižeberní (interkostální) neuralgie.
- Syndrom rameno-ruka (paže).
- Tenisový loket.
- Zánětlivé změny kloubů kolena a kyčlí (artróza).
- Fantomové bolesti.
- Rozpínavé bolesti hlavy.
- Ztuhnutí kloubů (ankylóza, artrodéza) po dlouhém znehybnění.
- Poranění svalů a vymknutí ruky, vyvrtnutí kotníku (distorze).

Bezpečnostní předpisy

Neprovádějte žádnou samoléčbu, dokud Vám lékař nestanoví přesnou diagnózu. Protože se bolesti u každého pacienta projevují jiným způsobem, nemůžeme na tomto místě uvést žádné přesné údaje. Přesný způsob léčby musí stanovit lékař! Tento elektrický stimulátor nervů a svalů slouží k přímé stimulaci nervů pomocí elektrických impulsů. Přístroj je určen k trénování svalů, k samoléčbě při zmírňování bolestí a k uvolňování napětí, která byla vyvolána stresovými situacemi. Další možnosti použití tohoto přístroje uvádíme v jednotlivých kapitolách tohoto návodu k obsluze.

Používejte tento přístroj pouze podle pokynů, které jsou uvedeny v tomto návodu k obsluze. Nepoužívejte tento přístroj k jiným účelům než pro které je určen.

Stimulační polštářky (destičky, elektrody) jsou určeny výlučně k vnějšímu použití na suchou pokožku. Nepoužívejte tento přístroj při koupání nebo sprchování a chraňte jej před vlhkostí a mokrem. Nepřikládejte stimulační polštářky (destičky, elektrody) na zpcené nebo vlhké tělo po koupeli. Vlhká nebo mokrá pokožka vede elektrický proud lépe než suchá pokožka. V těchto případech by docházelo ke snížení účinnosti působení elektrických impulsů.

Nepřikládejte stimulační polštářky (destičky) na oční víčka, na genitálie nebo na přední či boční partie krku, neboť hrozí nebezpečí křeče hrtanových svalů (laryngospasmus) nebo podráždění karotických tělísek - toto můžete učinit pouze po konzultaci se svým lékařem. Dále nepřikládejte stimulační polštářky (destičky, elektrody) do blízkosti srdce, na spánky a na poraněnou nebo podrážděnou pokožku (na modřiny). Při nedodržení těchto pokynů existuje nebezpečí ohrožení zdraví. Tyto stimulační polštářky se dále nesmějí dostat do kontaktu s kovovými předměty, jako jsou řetízky, náramky, prsteny atd.

Nepoužívejte elektrickou stimulaci nervů a svalů při řízení vozidla a při obsluhování strojů.

Dojde-li při používání tohoto přístroje k značnému podráždění pokožky, bude-li léčba pro Vás nepříjemná nebo nebude-li účinná, přerušete aplikace do té doby, dokud nezjistíte příčinu těchto nesnází (po konzultaci se svým lékařem).

Kromě občasného mírného podráždění pokožky nejsou známy žádné vedlejší (negativní) účinky působení tohoto přístroje.

Po zapnutí přístroje a po přiložení stimulačních polštářků na tělo, vysílá přístroj zpočátku (nulový stupeň intenzity) do těchto polštářků slabé elektrické impulsy, pomocí kterých zjistí elektrický odpor pokožky, což můžete na citlivých partiích svého těla pocítit. V tomto případě se nejedná o žádnou závadu přístroje, nýbrž nutnou technickou záležitost.



Nepoužívejte tento přístroj v následujících případech (kontraindikace):

- U osob (pacientů) s těžkými poruchami srdečního rytmu.
- U osob se srdečními vadami a u osob, které používají kardiostimulátory (srdeční implantáty).
- U osob, které mívají časté záchvaty (epilepsie, psychické poruchy).
- U osob, které trpí roztroušenou sklerózou.
- V blízkosti poraněné (odřené) pokožky.
- Zjistíte-li, že máte příliš vysoký nebo nízký tlak (v tomto případě se nejdříve poradte se svým lékařem).
- Tento přístroj by neměly používat těhotné ženy a malé děti.
- Nepřikládejte tento přístroj na místa na těle s kovovými implantáty (uměle spojené kosti).

Při nedodržení těchto pokynů existuje nebezpečí ohrožení zdraví.

Z bezpečnostních důvodů a z důvodů registrace (CE) nesmí být přístroj přestavován a v jeho vnitřním zapojení nesmějí být prováděny žádné změny. Přístroj mohou opravovat pouze kvalifikovaní odborníci v autorizovaném servisu.

Vzniknou-li škody nedodržením tohoto návodu k obsluze, zanikne nárok na záruku! Neručíme za následné škody, které by z toho vyplývaly.

Neodpovídáme za věcné škody, úrazy osob, které byly způsobeny neodborným zacházením s tímto stimulatorem nervů a svalů nebo nedodržováním bezpečnostních předpisů. V těchto případech zaniká jakýkoliv nárok na záruku.

Elektrické přístroje a jejich příslušenství nejsou hračky a nepatří do rukou malých dětí!

Nepoužívejte tento přístroj v blízkosti mikrovlnných přístrojů (mikrovlnné trouby) a v blízkosti krátkovlnných vysílaček. Elektromagnetická pole, která tato zařízení vyzařují by mohla ovlivnit správné fungování přístroje při stimulaci nervů nebo svalů. Nikdy nepoužívejte tento přístroj v bezprostřední blízkosti vody, jako jsou například koupelňové vany, sprchy, pračky, v blízkosti stříkající vody u umyvadel, v prostorách s plaveckými bazény atd.

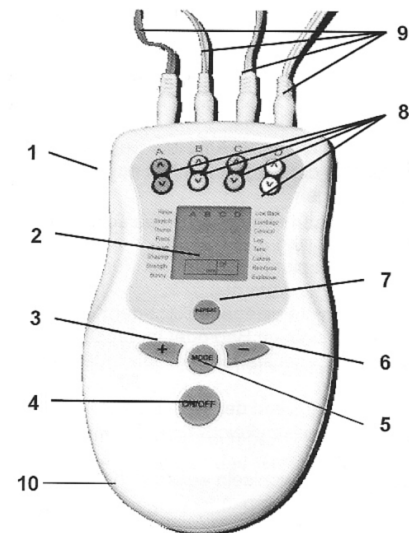
Nepoužívejte tento přístroj též v blízkosti vysokofrekvenčních chirurgických zařízení, neboť elektromagnetické vlnění, které tento přístroj vyzařuje, by mohlo negativně ovlivnit funkci těchto zařízení. Nepoužívejte z těchto důvodů přístroj v letadlech, neboť elektromagnetické vlnění, které tento přístroj vyzařuje, by mohlo způsobit poruchy palubní elektroniky letadla.

Nezapínejte přístroj nikdy okamžitě poté, co jste jej přenesli z chladného prostředí do prostředí teplého. Zkondenzovaná voda, která se přitom objeví, by mohla přístroj za určitých okolností zničit. Nechte přístroj vypnutý tak dlouho, dokud se jeho teplota nevyrovná s teplotou okolí (místnosti).

Pokud si nebudete vědět rady, jak tento přístroj používat a v tomto návodu k obsluze nenaleznete příslušné informace, požádejte o radu zkušeneho odborníka (lékaře).

V případě poškození přístroje, konzultujte svého prodejce, který Vám zajistí opravu přístroje v autorizovaném servisu, nebo se obraťte přímo na naše servisní středisko v SRN (adresu naleznete na poslední straně originálního návodu k obsluze).

Ovládací tlačítka a další součásti přístroje



1. Zdička k připojení konektoru kabelu síťového napájecího adaptéru.
2. LCD displej.
3. Tlačítko „+“: Volba čísla programu, nastavení doby trvání masáže (terapie), volba stupně (rychlosti) stimulace.
4. Tlačítko „ON/OFF“: Zapnutí a vypnutí přístroje.
5. Tlačítko „MODE“: Volba funkce programu, přepnutí přístroje do režimu nastavení doby trvání masáže (terapie), přepnutí přístroje do režimu nastavení stupně (rychlosti) stimulace.
6. Tlačítko „-“: Volba čísla programu, nastavení doby trvání masáže (terapie), volba stupně (rychlosti) stimulace.
7. Tlačítko „REPEAT“: Tlačítko zopakování provedení zvoleného programu.
8. Tlačítka nastavení intenzity stimulace kanálů A, B, C a D.
9. Kabely jednotlivých kanálů A, B, C a D k připojení stimulačních polštářků (elektrod).
10. Bateriové pouzdro na zadní straně přístroje.

Přiložení stimulačních polštářků (elektrod) k tělu

- Před přiložením stimulačních polštářků na pokožku musí zůstat přístroj vypnutý.
- Vyčistěte pečlivě místa na svém těle, na která budete přikládat stimulační elektrody. Osušte důkladně pokožku (pokožka nesmí zůstat vlhká).
- Rušivé chloupky (například na prsou), které by znemožňovaly přiložení stimulačních polštářků, můžete na místech přiložení elektrod na svém těle oholit. Nepřikládejte ale stimulační elektrody okamžitě na čerstvě oholená místa.
- Stáhněte z elektrody ochrannou fólii a přitlačte prsty elektrodu na místo aplikace na svém těle.

Sundání elektrod a jejich uskladnění

- Odlepte elektrodu od pokožky odtažením od pokožky za její okraj. Netahejte přitom nikdy za kabel, neboť byste mohli elektrodu poškodit.
- Stahujte elektrodu s pokožky vždy ve směru růstu chloupků. Před uskladněním stimulační elektrody na ni opět nalepte ochrannou fólii.

Důležité upozornění:

Životnost stimulačních polštářků (elektrod) závisí na typu a na stavu pokožky, na četnosti jejich používání (na zvolené intenzitě stimulace) a na způsobu jejich skladování. Stykem s pokožkou (zvláště s mastnou) ztrácejí tyto elektrody časem svoji přilnavost. Abyste zajistili dlouhodobou přilnavost elektrod, navlhčete je po vypnutí přístroje po každém jejich použití vodou (mírně navlhčenou utěrkou) a nechte je oschnout.

Uvedení přístroje do provozu (vlození / výměna baterií), napájení přístroje

Upozornění: K napájení tohoto přístroje slouží 4 baterie 1,5 V velikosti AA (tyto baterie jsou součástí dodávky). Přístroj lze i napájet akumulátory stejného typu (stejných velikostí). V případě použití akumulátorů musíte tyto akumulátory nabít dříve, než je vložíte do přístroje. Alkalické baterie mají vyšší kapacitu a vydrží přístroj napájet delší dobu. Nepoužívejte v žádném případě k napájení přístroje poškozené baterie nebo akumulátory!

Manipulace s bateriemi



Baterie nepatří do rukou malých dětí! Nenechávejte baterie volně ležet. Hrozí nebezpečí, že by je mohly spolknout děti nebo domácí zvířata! V případě spolknutí baterií vyhledejte okamžitě lékaře!

Při vkládání baterií do přístroje dodržte správnou polaritu jejich kontaktů.

Abyste zabránili poškození přístroje (baterie mohou vytéci), vyndejte z něho baterie, pokud nebudete přístroj delší dobu používat. Dejte pozor nato, že baterie nesmějí být zkratovány, odhazovány do ohně nebo nabíjeny! V takovýchto případech hrozí nebezpečí exploze!



Vybité baterie jsou zvláštním odpadem (nepatří do normálního domovního odpadu) a musí být s nimi zacházeno tak, aby nedocházelo k poškození životního prostředí. Baterie nepatří do domovního odpadu! K těmto účelům (k jejich likvidaci) slouží speciální sběrné nádoby v prodejnách s elektrospotřebiči nebo ve sběrných surovinách.



Šetřete a neohrožujte životní prostředí! Přispějte k jeho ochraně!

Kromě baterií můžete napájet přístroj i přiloženým síťovým napájecím adaptérem. Zapojte v tomto případě konektor kabelu tohoto napájecího adaptéru do zdířky [10] na levé straně přístroje a zástrčku síťového napájecího adaptéru zapojte do síťové zásuvky (230 V / 50 Hz).

Obsluha a použití přístroje

1. Vyčistěte důkladně na svém těle místa, na které přiložíte stimulační elektrody.
2. Vložte do přístroje baterie nebo použijte k jeho napájení síťový napájecí adaptér.
3. Zapojte do zdířek [9] na horní straně přístroje konektory kabelů stimulačních elektrod (1 až 4). Ke každému kanálu patří jeden pár stimulačních elektrod.
4. Propojte samolepící stipulační elektrody pomocí klipsů s kabely (polarita připojení jejich konektorů je vyznačena na klipsech).
5. Odstraňte (odlepte) z elektrod jejich ochranné fólie.

6. Přilepte tyto elektrody na své tělo – viz kapitola **Příklady použití přístroje**. Přitlačte tyto elektrody po dobu několik sekund ke svému tělu tak, aby k němu dokonale přilnuly.

7. Zapněte přístroj stisknutím tlačítka „**ON/OFF**“ [4].

Na displeji přístroje [2] se zobrazí hlášení k zvolení požadovaného terapeutického programu a k nastavení doby trvání stimulace „**Program 1 – 30 Min – 1“**. Po uplynutí 20 sekund, pokud nestisknete žádné ovládací tlačítko, toto zobrazení z displeje přístroje zmizí. Stisknutím některého z ovládacích tlačítek zapnete opět osvětlení displeje.

8. **Volba terapeutického programu:** Tiskněte opakovaně tlačítko „**MODE**“ [5] tak dlouho (podržte toto tlačítko stisknuté tak dlouho), dokud se na displeji přístroje nezobrazí hlášení k zadání čísla programu (**Program number**). Číslo požadovaného programu (1 až 30) zvolíte postupným tisknutím tlačítka „+“ [3] nebo „-“ [6] - viz kapitola **Seznam terapeutických programů**.

9. **Nastavení doby trvání stimulace (programu):** Tiskněte opakovaně tlačítko „**MODE**“ [5] tak dlouho (podržte toto tlačítko stisknuté tak dlouho), dokud se na displeji přístroje nezobrazí hlášení k zadání doby trvání programu (**TIME**). Požadovanou dobu trvání programu v rozmezí od 1 minuty do 99 minut zvolíte postupným tisknutím tlačítka „+“ [3] nebo „-“ [6].

10. **Nastavení stupně stimulace (rychlosti) – pouze programy č. 1 až 12:** Tiskněte opakovaně tlačítko „**MODE**“ [5] tak dlouho (podržte toto tlačítko stisknuté tak dlouho), dokud se na displeji přístroje nezobrazí hlášení k zadání nastavení stupně (rychlosti) stimulace (**SPEED**). Požadovaný stupeň stimulace (rychlost) od 1 do 9 zvolíte postupným tisknutím tlačítka „+“ [3] nebo „-“ [6].

11. **Nastavení intenzity terapie (pro každý kanál A, B, C, D):** U příslušného kanálu, ke kterému jste připojili dvojici stimulačních elektrod, můžete příslušným tlačítkem „**A**“, „**B**“, „**C**“ nebo „**D**“ [8] se šipkou směřující nahoru nebo dolů nastavit intenzitu provádění terapie v 10 stupních.

Důležité upozornění: Pokud nebude mít stimulační elektroda (jedna elektroda příslušného pásu elektrod) u zvoleného kanálu dostatečný kontakt s pokožkou, pak stupeň intenzity provádění terapie u tohoto kanálu nenastavíte.

a) Po uplynutí několika minut můžete pocítit zesílení nebo zeslabení intenzity provádění terapie. V tomto případě můžete stupeň intenzity zvýšit nebo snížit.

b) Při provádění tréninku svalů tuto intenzitu postupně zvyšujte až do maximálního stupně intenzity, který nebude pro Vás nepříjemný.

Důležité upozornění: Pokud by terapie (stimulace) u Vás vyvolala bolesti svalů nebo by byla pro Vás nepříjemná, pak stupeň intenzity terapie snižte nebo terapii přerušete vypnutím přístroje stisknutím tlačítka „**ON/OFF**“ [4].

12. **Funkce tlačítka „REPEAT“** [7]: U programů č. 13 až 30 provádí přístroj stimulaci s měnící se frekvencí a s různými fázemi. Po stisknutí tlačítka opakování programu „**REPEAT**“ [7] můžete zvolit (nastavit) parametry aktuálně prováděného programu (zvolené terapie). Dalším stisknutím tohoto tlačítka bude zvolený program dále pokračovat.

13. Během provádění zvoleného programu můžete nastavit též jiný program terapie (viz krok č. 8 a další kroky) nebo můžete přístroj zcela vypnout stisknutím tlačítka „**ON/OFF**“ [4].

Seznam terapeutických programů

Na tomto přístroji můžete zvolit 30 základních programů terapie. U programů č. 1 až 12 můžete dále nastavit frekvenci impulsů v 9 stupních. Každý z těchto programů má různé specifické účinky a hodí se pro různé terapeutické účely.

P. 1: Lehká stimulace: Dříve než si na tento přístroj zvyknete, vyzkoušejte nejprve tento způsob stimulace svalů a nervů (program), který Vám pomůže posílit svalstvo například po dlouhodobém zranění.

Doporučená doba trvání terapie: 45 až 60 minut.

- P. 2: Aerobní vytrvalost:** Trénink svalů, které byly namáhány při provádění aerobní gymnastiky (aerobiku) a při podobných sportech a cvičeních.
Doporučená doba trvání terapie: 10 až 15 minut.
- P. 3: Masáž:** Trénink svalů, regenerace a odpočinek; zahřívací fáze; uvolnění kapilár.
Doporučená doba trvání terapie: 45 až 60 minut.
- P. 4: Modelování (tvarování těla):** Štěpení (odstraňování) tuků (lipolýza); celulitida (záněty buněčné nebo pojivové tkáně).
Doporučená doba trvání terapie: 45 až 60 minut.
- P. 5: Napnutí svalů:** Posílení ochablých svalů a pokožky (kůže).
Doporučená doba trvání terapie: 30 až 45 minut.
- P. 6: Tužení svalů:** Posílení svalů břicha, nohou a paží.
Doporučená doba trvání terapie: 30 až 45 minut.
- P. 7: Prokrvení, drenáž mízních uzlin (lymfatických žláz):** Zlepšení prokrvení svalstva a těla.
Doporučená doba trvání terapie: 45 až 60 minut.
- P. 8: Vytrvalost (odolnost):** Odolnost po fyzické námaze (po horských túrách apod.).
Doporučená doba trvání terapie: 30 až 45 minut.
- P. 9: Chronické bolesti (TENS):** Ztišení chronických bolestí, velmi vysoký stupeň stimulace s hloubkovým účinkem
Doporučená doba trvání terapie: 45 až 60 minut.
- P. 10: Akutní bolesti (TENS):** Zmírnění akutních bolestí, velmi vysoký stupeň stimulace s hloubkovým účinkem.
Doporučená doba trvání terapie: 45 až 60 minut.
- P. 11: Měnící se frekvence (TENS):** Střídající se frekvence stimulace nervů bez vzniku návyku na nervovou soustavu.
Doporučená doba trvání terapie: 45 až 60 minut.
- P. 12: Endorfinická stimulace (TENS):** Elektrická impulsy působící na systém potlačení bolesti lidského těla, které uvolňují do krevního oběhu endorfiny (polypeptidy produkované v mozku), které zmírňují bolesti. Dlouhodobý účinek.
Doporučená doba trvání terapie: 45 až 60 minut.
- P. 13: Tišení bolestí svalů 1 (TENS):** Uvolnění a potlačení bolestí svalů.
Doporučená doba trvání terapie: 45 až 60 minut.
- P. 14: Tišení bolestí svalů 2 (TENS):** Potlačení akutních bolestí svalů a křečí.
Doporučená doba trvání terapie: 45 až 60 minut.
- P. 15: Spalování tuků:** Místní (lokální) odstraňování tukových buněk.
Doporučená doba trvání terapie: 30 až 45 minut.
- P. 16: Simulace tréninků a cvičení 1:** Domácí fitness studio (posílení výkonnosti svalů).
Doporučená doba trvání terapie: 10 až 15 minut.
- P. 17: Simulace tréninků a cvičení 2:** Posílení vytrvalosti, výdrže a odolnosti.
Doporučená doba trvání terapie: 10 až 15 minut.
- P. 18: Lipolýza:** Štěpení (odstraňování) tukových buněk.
Doporučená doba trvání terapie: 45 až 60 minut.
- P. 19: Tvarování těla:** Velmi účinné tvarování svalstva.
Doporučená doba trvání terapie: 45 až 60 minut.

- P. 20: Relaxování 1 (TENS):** Uvolnění po celodenní námaze a po únavě.
Doporučená doba trvání terapie: 45 až 60 minut.
- P. 21: Relaxování 2 (TENS):** Uvolnění po únavě a tišení bolestí.
Doporučená doba trvání terapie: 45 až 60 minut.
- P. 22: Rehabilitace po úrazech:** Rehabilitační stimulace svalů.
Doporučená doba trvání terapie: 45 až 60 minut.
- P. 23: Smíšená stimulace:** Tvarování svalstva s vysokou intenzitou.
Doporučená doba trvání terapie: 10 až 15 minut.
- P. 24: Zeštíhlení těla:** Spalování tukových buněk.
Doporučená doba trvání terapie: 45 až 60 minut.
- P. 25: Posílení kosterního svalstva:** Posílení kostry a tvarování svalů.
Doporučená doba trvání terapie: 10 až 15 minut.
- P. 26: Smíšená stimulace 1 (TENS):** Tišení akutních bolestí s dlouhodobým účinkem.
Doporučená doba trvání terapie: 45 až 60 minut.
- P. 27: Posílení svalů:** Zvýšení výkonnosti svalstva.
Doporučená doba trvání terapie: 30 až 45 minut.
- P. 28: Smíšená stimulace 2 (TENS):** Tišení chronických bolestí s dlouhodobým účinkem.
Doporučená doba trvání terapie: 45 až 60 minut.
- P. 29: Maximální síla (výkonnost):** Regenerace a maximální výkonnost.
Doporučená doba trvání terapie: 10 až 15 minut.
- P. 30: Intenzivní stimulace (TENS):** Transkutánní elektrická stimulace nervů s přestávkami s konstantním účinkem. Tišení bolestí stimulací nervů, která odstraňuje efekty návyků nervové soustavy lidského těla.
Doporučená doba trvání terapie: 45 až 60 minut.

Doporučená četnost provádění ošetření (terapie)

Zkonzultujte průběh léčby se svým lékařem, který Vám poradí, jakou dobu máte provádět ošetření s tímto přístrojem, dále četnost provádění ošetření a intenzitu elektrických impulsů pro stimulaci nervů. Čím vyšší stupeň intenzity stimulace nastavíte, tím větší bude i síla elektrických impulsů (jejich amplituda). Při ošetřování byste měli pocítit charakteristické svědění. Pociťování síly elektrických impulsů může záviset na Vaší denní kondici a na Vašem rozpoložení. V případě potřeby nastavte takovou intenzitu elektrických impulsů, která Vám bude nejlépe vyhovovat.

Pokud Vám lékař nenařídí (neporadí) něco jiného, doporučujeme Vám, abyste prováděli ošetření bolavých míst na svém těle 2 x až 3 x denně s přestávkami několika hodin. Pokud se Vám nepodaří odstranit bolesti (nebo je zmírnit na snesitelnou úroveň) po 10 až 20 provedených terapeutických stimulacích, pak se prosím obraťte na svého lékaře.

Stimulaci svalů provádějte rovněž každý den 2 x a 3 x.

Estetické programy, které zkrášlují tělo, můžete používat 3 x až 5 x denně.

Stupně (rychlosti) stimulace o programů č. 1 až 12

Tiskněte opakovaně tlačítko „MODE“ [5] tak dlouho (podržte toto tlačítko stisknuté tak dlouho), dokud se na displeji přístroje nezobrazí hlášení k zadání nastavení stupně stimulace (SPEED). Požadovaný stupeň stimulace (rychlost) od 1 do 9 zvolíte postupným tisknutím tlačítka „+“ [3] nebo „-“ [6].

- P. 1:** **Rychlost 1 až 3:** Aktivní odpočinek.
Rychlost 4 až 6: Zlepšení výkonnosti svalů před sportovní činností (před závodem).
Rychlost 7 až 9: Stimulace po lehké nenamáhavé práci.
- P. 2:** **Rychlost 1 až 3:** Zlepšení odolnosti paží po aerobiku (aerobní gymnastice).
Rychlost 4 až 6: Zlepšení odolnosti břišních svalů po aerobiku (aerobní gymnastice).
Rychlost 7 až 9: Zlepšení odolnosti svalů nohou po aerobiku (aerobní gymnastice).
- P. 3:** **Rychlost 1 až 3:** Uvolnění svalů.
Rychlost 4 až 6: Masáž nebo zahřívací fáze.
Rychlost 7 až 9: Prokrvení svalů; uvolnění kapilár.
- P. 4:** **Rychlost 1 až 3:** Modelování (tvarování těla).
Rychlost 4 až 6: Místní odstraňování tukových buněk.
Rychlost 7 až 9: Celulitida (záněty buněčné nebo pojivové tkáně).
- P. 5:** **Rychlost 1 až 3:** Posílení ochablých paží.
Rychlost 4 až 6: Posílení ochablých břišních svalů.
Rychlost 7 až 9: Posílení ochablých svalů nohou.
- P. 6:** **Rychlost 1 až 3:** Tvarování paží.
Rychlost 4 až 6: Tvarování břišních partií.
Rychlost 7 až 9: Tvarování nohou.
- P. 7:** **Rychlost 1 až 3:** Prokrvení svalstva.
Rychlost 4 až 6: Drenáž mízních uzlin (lymfatických žláz).
Rychlost 7 až 9: Ošetření podlitin.
- P. 8:** **Rychlost 1 až 3:** Zvýšení odolnosti paží.
Rychlost 4 až 6: Zvýšení odolnosti břišních svalů.
Rychlost 7 až 9: Zvýšení odolnosti svalů nohou.
- P. 9:** **Rychlost 1 až 3:** Chronické bolesti vaziv a šlach.
Rychlost 4 až 6: Chronické bolesti kloubů.
Rychlost 7 až 9: Chronické bolesti páteře.
- P. 10:** **Rychlost 1 až 3:** Akutní bolesti vaziv a šlach.
Rychlost 4 až 6: Akutní bolesti kloubů.
Rychlost 7 až 9: Akutní bolesti páteře.
- P. 11:** **Rychlost 1 až 3:** Bolesti vaziv a šlach.
Rychlost 4 až 6: Bolesti kloubů.
Rychlost 7 až 9: Bolesti páteře.
Mění se frekvence (TENS): Střídající se frekvence stimulace nervů bez vzniku návyku na nervovou soustavu.
- P. 12:** **Rychlost 1 až 3:** Bolesti vaziv a šlach.
Rychlost 4 až 6: Bolesti kloubů.
Rychlost 7 až 9: Bolesti páteře.
Endorfinická stimulace (TENS): Elektrické impulsy působící na systém potlačení bolesti lidského těla, které uvolňují do krevního oběhu endorfiny (polypeptidy produkované v mozku), které zmírňují bolesti.

Příklady použití přístroje

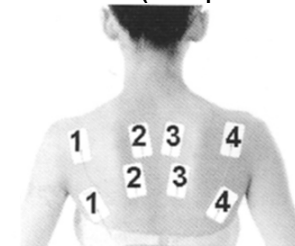
Místa přiložení stimulačních polštářků (elektrod)

Umístění stimulačních elektrod na určitá místa na lidském těle patří k nejdůležitějším faktorům úspěšné terapie elektrickými impulsy (TENS). Vyzkoušejte na svém těle různá místa přiložení stimulačních elektrod. Přiložte elektrody na bolavá místa takovým způsobem, aby elektrické impulsy pronikaly

hluboko do tkání. Toto docílíte například tím, že jednu elektrodu přiložíte na jednu stranu končetiny a druhou elektrodu na druhou stranu končetiny (paže nebo nohy), respektive na stejná protilehlá místa na obou končetinách. Pokud si nebudete vědět rady, pak požádejte o pomoc svého lékaře.

Ke každému kanálu A, B, C a D patří 2 stimulační elektrody (1 pár elektrod). Na následujících vyobrazeních jsou tyto elektrody označeny čísly 1 1, 2 2, 3 3 a 4 4.

Ošetření zad (horní partie zad)



Doporučené programy: 1, 3, 7, 9, 11, 13, 21, 24, 26, 27, 28 a 30.

Ošetření zad (dolní partie zad, pasu)



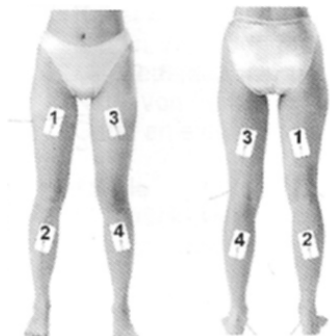
Doporučené programy: 1, 2, 3, 9, 10, 12, 14, 21, 24, 26, 27, 28 a 30.

Ošetření paží



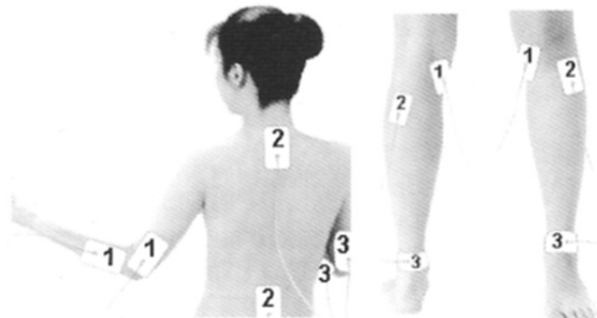
Doporučené programy: 1, 2, 3, 4, 5, 15, 21, 24, 26, 27, 28 a 30.

Ošetření nohou



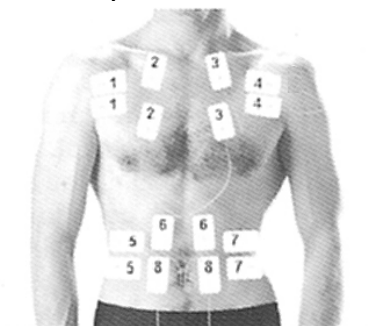
Doporučené programy: 1, 2, 3, 6, 7, 8, 17, 21, 24, 26, 27, 28 a 30.

Ošetření kloubů a obratlů



Doporučené programy: 3, 4, 7, 22, 24 a 30.

Ošetření prsních a břišních svalů



Doporučené programy (prsa): 4, 5, 7, 18, 21, 24, 26, 27, 28 a 30.
Doporučené programy (břicho): 3, 4, 5, 6, 7, 8, 17, 21, 24, 26, 27, 28 a 30.

Ošetření obličeje



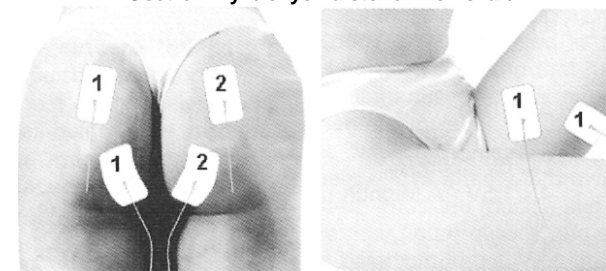
Doporučené programy: 1, 4, 5, 7, 25 a 30.

Ošetření ramen



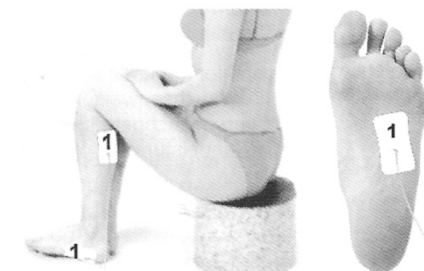
Doporučené programy: 1, 2, 3, 9, 16, 21, 24, 26, 27, 28 a 30.

Ošetření hýžděových a stehenních svalů



Doporučené programy: 1, 2, 3, 9, 21, 24, 26, 27, 28 a 30.

Ošetření chodidel



Doporučené programy: 2, 4, 6, 7, 22 a 30.

Přehled bolestí a jiných potíží, které můžete pomocí tohoto přístroje zmírnit

Bolesti hlavy

Bolesti hlavy mají mnoho příčin, např.: Migréna, krvácení způsobené městnáním krve, záněty vedlejších nosních dutin, problémy se zuby, nadměrná námaha (přetížení), únava, napětí, vysoký nebo nízký krevní tlak atd.

Bolesti zad

Bolesti zad se projevují většinou v jejich dolních partiích. Nejčastější příčinou těchto bolestí jsou náhlé namáhavé pohyby, škrubnutí tělem, nesprávné (špatné) držení těla, přetažené svaly, špatné postavení (zvednutí) těla z polohy vleže, menstruační problémy atd.

Poruchy spánku

Poruchy spánku mohou být způsobeny stresem, změnou místa (kde spíte), velkou nadmořskou výškou (dovolená na horách), náhlou přecitlivělostí k tichým zvukům a šumům, příliš vydatnou stravou, příliš intenzivní tělesnou námahou atd.

Bolesti ramen

Bolesti ramen může způsobit těžká (namáhavá) tělesná práce, přetažené svaly, nesprávné (špatné) držení těla (například při psaní nebo při práci s počítačem), dále mohou být příčinou těchto bolestí obvyklá přetížení, poranění, úraz nebo přímý úder do rameno, zánět mazového (synoviálního) váčku (burzitida), artritida, revmatismus atd.

Bolesti lokte

Bolesti lokte může způsobit nošení těžkých břemen, namáhání při sportu (tenisový loket), další příčinou těchto potíží mohou být přetažené svaly, poranění, úraz nebo přímý úder do lokte při uklouznutí nebo upadnutí, zánět mazového (synoviálního) váčku (burzitida), artritida, revmatismus atd.

Bolesti kolena

Bolesti kolena může způsobit opotřebením kolenního kloubu (česky), kloubní ploténky (menisku), přetížení (například při joggingu), dále mohou být příčinou těchto bolestí přetažené nebo namožené svaly či namožená vaziva, namáhání při sportu (fotbal), poranění, úraz nebo přímý úder do kolena při uklouznutí nebo upadnutí, zánět mazového (synoviálního) váčku (burzitida), artritida, revmatismus atd.

Bolesti šíje (týlu)

Bolesti šíje může způsobit dlouhé sezení, nesprávné držení těla nebo hlavy, další příčinou těchto potíží mohou být přetažené nebo namožené svaly, namáhání při sportu, trhavé pohyby hlavou, artritida, revmatismus atd.

Akutní bolesti

Pocítíte-li akutní bolesti, například koliku nebo náhlé bolení břicha, pomůže Vám v mnoha případech k utišení těchto bolestí elektrická stimulace nervů. I když docílíte pomocí této terapie zmírnění bolestí, vyhledejte v těchto případech bezodkladně lékařskou pomoc!

Nervozita (stavy podráždění, rozechvění, rozčilení nebo vzrušení)

Nervozitu, stavy podráždění, rozechvění, rozčilení nebo vzrušení lze často úspěšně zdat pomocí elektrické stimulace nervů a svalů. V mnoha případech nastane již po jedné aplikaci pomocí našeho přístroje značné uklidnění. Dlouhodobou pohodu a harmonii docílíte již po několika málo ošetřeních.

Záněty žaludku (gastritida)

Pálení žáhy, pocit přeplněného žaludku a značnou bolest v oblasti žaludku může způsobit zánět žaludeční sliznice. Chronická gastritida se může projevit nechutenstvím k jídlu, únavou celého těla a pocitem prázdnoty. Elektrická stimulace nervů sice dokáže tyto bolesti zmírnit, nikoliv však odstranit jejich příčinu. Zánět žaludeční sliznice musí být ošetřen a léčen pouze lékařem.

Chřipková onemocnění

Tato infekční nemoc je přenášena většinou v chladných ročních obdobích kapénkovou nákazou (kašlem, kýčáním). Pokud infekci dýchacích cest nedoprovází třesavka (zimnice) nebo horečka, pak se jedná většinou o banální onemocnění (nachlazení). Při déletrvajícím horečce vyhledejte bezpodmínečně svého lékaře!

Záducha (astma, bronchitida)

Elektrická stimulace nervů může být velmi účinná při léčení astmatických onemocnění. I při chronické bronchitidě může posloužit ke snížení spastických potíží.

Kožní nemoci (onemocnění pokožky)

Elektrická stimulace nervů a svalů může být aplikována i u mnoha kožních onemocněních, jako je například akné (trudovitost), herpes, lupénka nebo ekzémy. Ošetření se neprovádí přímo na postižených místech, nýbrž nad rovinami symetrie (meridiány) plic a tlustého střeva. V těchto případech bývá často nutné změnit životosprávu (složení jídel).

Vysoký krevní tlak

Vysoký krevní tlak „přímo nebolí“ – právě tato vlastnost z něj činí záluďného, zákeřného a nebezpečného nepřítel. Požívání alkoholu, kouření a nesprávná výživa, stres a nezdravý pohyb představují v tomto případě hlavní rizikové faktory.

Léčení vysokého krevního tlaku svěťte svému lékaři a prokonzultujte s ním, zda můžete jako podpůrný prostředek při léčení vysokého krevního tlaku používat tento přístroj na stimulaci nervů.

Nízký krevní tlak

Příznaky nízkého krevního tlaku se mohou projevit následovně, například: Studené končetiny, nesoustředěnost (ztráta koncentrace), únava, závratě, bolesti hlavy, mžítka před očima atd.

Kromě posilování cév a žil masáží hrudníku, koupáním a sprchováním, pěstováním vhodných sportů atd. se můžete pokusit o zdolání těchto potíží i pomocí našeho stimulatoru nervů. Léčení nízkého krevního tlaku svěťte svému lékaři a prokonzultujte s ním, zda můžete jako podpůrný prostředek při léčení nízkého krevního tlaku používat tento přístroj na stimulaci nervů.

Regenerace a osvěžení těla

Pro lidi, kteří musejí ještě pracovat po dlouhém namáhavém dni, pro studenty a starší žáky, kteří se učí po nocích a pro mnohé další, kteří ztrácejí nějakým způsobem životní energii, bude jistě k užítku regenerační a osvěžující účinek elektrické stimulace nervů.

Údržba a čištění přístroje

- Pokud nebudete přístroj používat, vypněte jej.
- Kontrolujte pravidelně stav nabití do přístroje vložených baterií.
- Abyste zabránili poškození přístroje, vyndejte z něho baterie (vybité baterie mohou vytéci), pokud nebudete přístroj delší dobu používat.
- Chraňte tento přístroj (a jeho síťový napájecí adaptér) před vlhkostí a mokrem, aby nedošlo k poškození jeho elektroniky. Nenamáchejte přístroj nikdy do vody nebo do jiných kapalin. Čištění přístroje provádějte pouze mírně navlhčeným hadříkem. Nepoužívejte k čištění přístroje žádné spreje, chemická rozpouštědla (ředidla barev a laků) nebo jiné agresivní čisticí prostředky.
- Abyste zajistili dlouhodobou přilnavost stimulačních elektrod, navlhčete je po vypnutí přístroje po každém jejich použití vodou (mírně navlhčenou utěrkou) a nechte je oschnout.
- Skladujte tento přístroj a jeho příslušenství (síťový napájecí adaptér a stimulační elektrody) na suchém místě.

Technické údaje

Napájení:	4 baterie 1,5 V AA nebo síťový napájecí adaptér 6 V DC / 600 mA
Frekvence impulsů:	2 až 2000 Hz (30 programů, 4 kanály)
Tvar impulsů:	Pravouhľá charakteristika, dvoufázově asymetrická a TENS
Hmotnost:	344 g (bez baterií)
Rozměry:	170 x 96 x 36 mm

Příklad tohoto návodu zajistila společnost Conrad Electronic Česká republika, s. r. o.

Všchna práva vyhrazena. Jakékoliv druhy kopií tohoto návodu, jako např. fotokopie, jsou předmětem souhlasu společnosti Conrad Electronic Česká republika, s. r. o. Návod k použití odpovídá technickému stavu při tisku! **Změny vyhrazeny!**

© Copyright Conrad Electronic Česká republika, s. r. o.

DOJKU/5/2012