

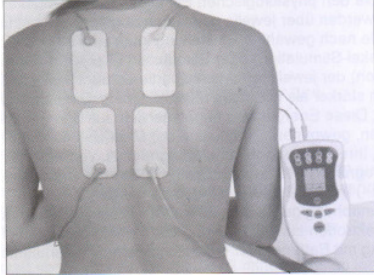


Tele ötlettel

Conrad Vevőszolgálat, 1124 Budapest, Jagelló út 30. Tel: 319-0250

Hydas

Négycsatornás ingeráram készülék



Rendelési szám: 860110

Rendeltetészerű használat

A 4-csatornás digitális TENS/EMS ingeráram készülék egy új elektro-stimulátor a napi jó közérzethez. A gyári programozású impulzusok testünk izmainak és idegeinek a fiziológiai stimulálására alkalmasak. Az impulzusokat a páronként felhelyezendő öntapadó párnák viszik át a testre. A választott beállítástól függően az adott izom-csoport összehúzódása (T.E.M.S=Transkutane Elektrische Muskel-Stimulation=bőrön keresztüli elektromos izom-ingerlés) vagy stimulációja (T.E.N.S=Transkutane Elektrische Muskel-Stimulation=bőrön keresztüli elektromos ideg-ingerlés) érhető el. Az összehúzódás (kontrakció) az izmokat kétszer olyan erősen edzi, mint a normális izom-tréning. Ez az energia főleg az aktivizált izmok mellett elhelyezkedő zsírszövetekből fakad. Az izomstimulátor ez által mindenféle korú nőknek és férfiaknak segít alakjuk gyors és sikeres javításában. A készülék memóriája 30 gyári alpprogramot tartalmaz. Ezekből az első 12-vel 9 (+ és -) intenzitásfokozat állítható be.

A készüléknek négy független csatornája van. Mindegyik csatornához két elektródára van szükség. Egyszerre akár nyolc elektródát lehet csatlakoztatni négy testzóna stimulálására.

A választhatóan elemes vagy hálózati táplálás folyamatos alkalmazást tesz lehetővé bárhol.

Használat

Az izomstimulátor hatásai:

- a normál izomtréning kiegészítése;
- az izmok ismételt maximális igénybevétele által az izom megújulása felgyorsul, és ennek következtében növekszik az izomerő;
- a zsírszövet mennyiségének a csökkenése;
- a far és a combok formálódása;
- az izom lazítása túlzott igénybevétele után;
- ideges feszültségek enyhülése;
- az arc izomzatának a feszesé válása;
- a vérkeringés segítése.

Ahhoz, hogy kellő hatást érzünk el egy izomcsoporton, feltétlenül szükség van a rendszeres alkalmazásra. Az elért eredmények személyenként eltérőek lehetnek.

Biztonsági előírások

- Ellenőrizzük szemrevételezéssel, hogy **nem sérült-e** a készülék.

- Tartsuk távol a készüléket **foliadékok tartalmazó edényektől**; a készülék nem védett folyadékok behatolása ellen I(IP 20).
- Nézzük meg, hogy a stimulációhoz szükséges **tartozékok rendelkezésre állnak-e**.

Mellékhatások - ellenjavallatok

Az **ingeráram készülék** egészséges felnőtteken való alkalmazásra készült. Különleges óvatosságot tanúsítsunk az alábbi esetekben:

- szívritmusszabályzó (különösen a „demand” típusú),
- súlyos szívritmus-zavarok,
- akut betegségek,
- epilepszia,
- pszihózis,
- multiplex-szklerózis,
- visszergyulladás,
- bőrsérülések és vágások környékén,
- terhesség,
- abnormális vérnyomás,
- magas láz.

Alapjában véve azonban orvosi javallatra ezekben az esetekben is alkalmazható. Ha kétségünk van a készülék alkalmazása felől, vagy ismeretlen eredetű fájdalmaink vannak, forduljunk orvoshoz.

Ha orvosi kezelés alatt állunk, akkor a készüléket az orvos utasításának megfelelően használjuk.

Egy-egy kezelés után tartsunk legalább olyan hosszú szünetet, mint amilyen hosszú maga a kezelés volt. Ezzel arról gondoskodunk, hogy az izom újra teljesen laza lesz, mielőtt újra masszírozni kezdjük.

Bizonyos időre van szükségünk, amíg a készüléket magasabb beállításokban is alkalmazhatjuk. Különösen akkor, ha izomzatunk csak kevéssé vagy egyáltalán nem edzett, kell rövidnek lennie az összehúzódási szakasznak, és hosszúnak az ellazulási szakasznak.

Figyelem!

- Ha be van kapcsolva a készülék, és a párnák fel vannak rakva a testünkre, a készülék a „0” intenzitás-fokozatban csak kis impulzusokat kelt a bőrellenállás vizsgálatára céljából, amelyek érezhetőek lehetnek az érzékenyebb testtájakon. Ez műszakilag szükséges, és nem jelent hibát.
- A párnákat ne tegyük fel elől a nyakra gégegörcs veszélye miatt, oldalt a nyakra a glomus carotis érzékenysége miatt, a szemekre, fejre vagy a genitáliákra.
- Ne rakjuk fel őket repedezett, gyulladt, fertőzött vagy sérült bőrfelületre, továbbá törésre, rándulásra, fémimplantátumra vagy korlátozottan mozgásképes testrésze.
- Ne tegyük fel a párnákat, ha bőrünk nedves fürdés, zuhanyozás vagy izzadás következtében.
- Ne használjuk a készüléket fürdőkádban vagy zuhanyozóban.
- Ne kerüljön érintkezésbe fémtárgy, pl. nyaklánc vagy öv a párnákkal.
- Ne használjuk alvás vagy gépkocsivezetés közben.
- Gyerekek által hozzá nem férhető helyen tároljuk.

Ha használat közben hirtelen rosszul érezzük, vagy a készülék rendellenesen működik, azonnal állítsuk le.

Figyelem! A készülék nem alkalmas a foglalkozászerű gyógyászatban vagy fogászatban való használatra.

Az elektródák felrakása

- A készülék legyen kikapcsolva.
- Alaposan tisztítsuk meg a bőrnek azokat a részeit, ahová fel akarjuk rakni az elektródákat, majd szárítsuk meg.
- A zavaró szőrszálakat a készülék használata előtt, de nem közvetlenül előtte leborotválhatjuk.
- Húzzuk le a védőfóliát a párnákról, és nyomjuk rá erősen az elektródákat az előzőleg megtisztított kezelendő bőrfelületre.

Az elektródák levétele és tárolása

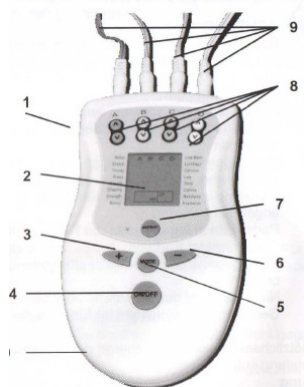
- Vegyük le az elektródákat a szélüknél, és nem a kábelek végénél húzva, mert különben megsérülnek az elektródák.
- Levételkor mindig a szőr növéseinek az irányába húzzuk az elektródákat.
- Tároláshoz tapasszuk ismét fel az elektródákat a védőfóliára.

Figyelem! A párnák élettartama függ a bőr típusától, állapotától, az alkalmazott stimulációs foktól, továbbá a környezeti és tárolási körülményektől. A bőrrel való érintkezés következtében a bőr természetes zsírrétege miatt a párnák tapadása idővel csökken.

Annak érdekében, hogy a párnák lehetőleg hosszú ideig tapadjanak a bőrre, az egyes kezeléseket után, a készülék kikapcsolása után egy nedves ruhával nedvesítsük be a párnákat. Ajánlott a párnák cseréje kb. 30 kezelés után.

A kezelőkonzol

- 1 - a hálózati tápegység csatlakozóhüvelye
- 2 - LC-kijelző
- 3/6 - ±(programválasztás/ idő/stimulációs fokozat
- 4 - ON/OFF (ki-/be)
- 5 - MODE (a funkció választása: program, idő, stimulációs fokozat)
- 7 - REPEAT (ismétlés)
- 8 - A/B/C/D csatorna intenzitás-beállítás
- 9 - A/B/C/D csatorna összekötő kábele
- 10 - elemtartó (hátdoldal)



Használat

1. Jól tisztítsuk meg az alkalmazás helyét.
2. Csatlakoztassuk a hálózati tápegységet az erre szolgáló táphüvelybe (1), illetve egy hálózati dugaszaljba, vagy pedig a készülék hátulján található elemtartóba (10) rakjuk be az elemeket.
3. Dugjuk be a szükséges kábeleket (1-től 4-ig) a megfelelő hüvelyekbe (9).
4. Az öntapadó párnákat kössük összes az alkalmazott kábel csipeszével.
5. Vegyük le a védőfóliát az öntapadó párnákról.
6. A kezelendő területnek megfelelően rakjuk fel a párnákat a példarajzok szerint (a csipeszek fel van tüntetve a csatlakozók polaritása). Az elektródákat pár másodpercig nyomjuk rá a bőrünkre, hogy a gél jól megtapadjon.
7. Kapcsoljuk be a készüléket az ON/OFF gombbal (4). A kijelzőben (2) megjelenik a kezdő beállítás:

Programm 1 – 30 Min – 1.

A kijelző (2) világít. Majd 20 másodperc múlva kikapcsolódik. Bármelyik gomb megnyomására a kijelző újra aktívvá válik.

8. **Egy program kiválasztása:** Addig nyomogassuk a MODE gombot (5), amíg a kijelzőn meg nem jelenik a programszám, válasszuk ki most a +/- gombbal (3/6) a kívánt programot (lásd 1. táblázat).
9. **Az óraidő beállítása:** Addig nyomogassuk a MODE gombot (5), amíg a kijelzőn meg nem jelenik a „TIME” (idő) szöveg, most a +/- gombbal (3/6) állítsuk be a pontos időt (1 ÷ 99 perc).

10. **A stimulációs fokozat beállítása (csak a P.1 ÷ 12):** Addig nyomogassuk a MODE gombot (5), amíg a kijelzőn meg nem jelenik a „SPEED” (sebesség) szöveg, most a +/- gombbal (3/6) állítsuk be a stimulációs fokozatot (1 ÷ 9).

11. **Az intenzitás beállítása a fel/le nyílombokkal (8) (csatornánként 10 fokozatban):** A, B, C, D csatorna (csak arra a csatornára állítsuk be az intenzitást, amelyre van csatlakoztatva kábel).

Figyelem! Ha valamelyik csatorna egyik párnája nem jól érintkezik a bőrrel, nem állítható be ennek a csatornának az intenzitása.

Megjegyzések!

- a. Előfordulhat, hogy néhány perc múlva az intenzitást erősebbnek vagy gyengébbnek érezzük. Ilyenkor növelhetjük vagy csökkenthetjük az intenzitást.
- b. Az izomréninghez a program teljes időtartamára fokozatosan növeljük az intenzitást (az elviselhető maximális intenzitásig).

Figyelem! Ha a stimulálást kellemetlennek vagy fájdalmasnak érezzük, csökkentjük az intenzitást, vagy szakítsuk félbe az alkalmazást az ON/OFF-gombbal (4).

12. **REPEAT (ismétlés) gomb (7):** A 13 ÷ 30 program esetében a stimuláció változó (változik a frekvencia és szünetek iktatódnak be). A REPEAT gombbal (7) rögzíthetjük az aktuális beállítás paramétereit. Ha még egyszer megnyomjuk a REPEAT gombot (7), a program folytatódik.
13. Használat közben kiválaszthatunk egy másik programot is (ismételjük meg a lépéseket a 8. ponttól), vagy kikapcsolhatjuk a készüléket az ON/OFF gombbal.

Programok

A készülék 30 gyárilag programozott alapbeállítással bír, ezek közül az 1-12 programban módunk van az impulzus-frekvencia szabályzására max. 9 növekvő fokozatban. Mindegyik program különféle hatásokat ér el, és speciális célra alkalmazható. Az 1. táblázat a programok jegyzékét és alkalmazhatóságát tartalmazza.

1. táblázat

sz.	program	alkalmazás	időtartam
P.1	könnyű stimulálás	első stimulációs gyakorlatok; izomzat felépítése hosszú sérülés után	45-60 perc
P.2	aerobikus kitarás	aerobikus sportágak által igénybe vett izmok tréningje	10-15 perc
P.3	masszázs	lazítás, pihenés, bemelegítés, hajszálerek tréningje	45-60 perc
P.4	testformázás	zsírsejtek zsírégetése	45-60 perc
P.5	feszítés	renyhe izmok, petyhüdt bőr	30-45 perc
P.6	tónusépítés	has, lábak, karok	30-45 perc
P.7	vérkeringés, nyirokelvezetés	a helyi vérkeringés javítása és elősegítése	45-60 perc
P.8	kitartás	tartós erőfejlesztés (közepes táv, hegy stb.)	30-45 perc
P.9	TENS krónikus fájdalomra	krónikus fájdalom, maximális fokozat, nagyobb mélyhatás	45-60 perc
P.10	TENS akut fájdalomra	akut fájdalom, maximális fokozat, nagyobb mélyhatás	45-60 perc
P.11	TENS változó	változó frekvencia (az idegrendszeri megszokás nélkül)	45-60 perc

sz.	program	alkalmazás	időtartam
P.12	endorfin TENS	endorfin hatás: lassabban, de tartósan ható	45-60 perc
P.13	TENS izom 1.	lazító hatás/izomfájdalom	45-60 perc
P.14	TENS izom 2.	akut izomfájdalom/erős görcsös állapot	45-60 perc
P.15	zsírregetés	helyi zsíreltávolítás	30-45 perc
P.16	tréning-szimuláció	fitnesz-stúdió – erősítés	10-15 perc
P.17	tréning-szimuláció	kitartás- tartós erőkifejtés	10-15 perc
P.18	zsíreltávolítás	zsírsejtek lebontása	45-60 perc
P.19	kialakítás	izmok felépítése és kialakítása	10-15 perc
P.20	TENS lazítás 1.	esti fáradtság kipihenése	45-60 perc
P.21	TENS lazítás 2.	fáradtsági tünetek/fájdalom	45-60 perc
P.22	baleset utáni rehabilitáció	izomstimulálás rehabilitációul	45-60 perc
P.23	vegyes stimuláció	az izomműködés felépítése	10-15 perc
P.24	sovány testtömeg	zsírregetés	45-60 perc
P.25	izomfejlesztés	testtömeg és izom fejlesztése	10-15 perc
P.26	TENS vegyes 1.	akut fájdalom – tartós hatás	45-60 perc
P.27	erősítés	izomerő kiépítése	30-45 perc
P.28	TENS vegyes 2.	krónikus fájdalom - tartós hatás	45-60 perc
P.29	maximális erő	maximális erő növelése	10-15 perc
P.30	TENS Burst*	TENS + szünetek a tartós hatáshoz	45-60 perc

A használat gyakorisága

Akut megbetegedések és különösen erős fájdalom esetén előnyös hatású lehet néhány órás időközökkel naponta 2-3-szor megismételni a fájdalom-terápiát. Majd utána az alábbi gyakoriságú heti kezelést ajánljuk:

- **izomstimuláció** – 2-3 alkalmazás változó napokon;
- **esztétikai kezelés** - 3-5 alkalommal, akár azonos napon is;
- **fájdalomterápia** – naponta, amíg a fájdalom meg nem szűnik, vagy elviselhetővé válik (makacs fájdalom esetén 12 – 20 kezelés után konzultáljunk orvosunkkal).

Az 1 ÷ 12 program stimulációs fokozatai

Az 1 ÷ 12 programnál az impulzsfrekvencia 9 növekvő fokozatban állítható (a kijelzőben: SPEED), és ennek megfelelően a hatás módosítható.

A stimulációs fokozatok (SP):

sz.	SP 1-3	SP 4-6	SP 7-9
P.1	aktív pihenés	bemelegítés	könnyű munka
P.2	aerobikus kitartás, karok	aerobikus kitartás, has	aerobikus kitartás, lábak
P.3	lazítás	masszázs, bemelegítés	vérkeringés/hajszálerek
P.4	testformázás	helyi zsírelbontás	zsírsejt bontás
P.5	feszesítése	has feszesítése	lábak feszesítése
P.6	karok tónusépítése	has tónusépítése	lábak tónusépítése
P.7	helyi vérkeringés	nyirokelvezetés	diffúz dagadások
P.8	kezek kitartása	has kitartása	lábak kitartása
P.9	krónikus ínfájdalom	krónikus ízületi fájdalom	krónikus hátgerinc-fájdalom
P.10	akut ínfájdalom	akut ízületi fájdalom	akut hátgerinc-fájdalom
P.11	TENS Burst* ín	TENS Burst* ízület	TENS Burst* hátgerinc
P.12	endorfin** ín	endorfin** ízület	endorfin** hátgerinc

A készülék 30 perc múlva automatikusan kikapcsolódik. Ez az üzemidő azonban a „MODE” funkciógomb, majd a +/- gomb megnyomása által 1 és 99 közé eső időtartamra megváltoztatható. Megjegyzések:

(*) Burst: Változó TENS-stimuláció fájdalom enyhítésére úgy, hogy idegrendszerünk ne szokjon hozzá, ami miatt pedig lecsökkenne a fájdalom-csökkentő hatás.

(**) Endorfin: fájdalom-csökkentő TENS-stimuláció alacsony frekvenciával lassabban, de hosszabb ideig tartó hatással.

Az elektródák felrakása

A sikeres TENS-terápia egyik legfontosabb tényezője az elektródák elhelyezése. Fontos, hogy az elektródák különböző

elhelyezési lehetőségeit kipróbáljuk annak érdekében, hogy az adott alkalmazási esethez megtaláljuk a legjobb módszert. Fordítsunk bizonyos időt és energiát arra, hogy kísérletezzünk az elektródák elhelyezésével. Ez által jelentősen megnő a valószínűsége annak, hogy a készüléket sikerrel alkalmazzuk. Az egyes személyek különböző módon reagálnak az elektromos stimulációra, és eltérések lehetnek az igényeik is a hagyományos beállításoktól. Ha nem pozitívak a kezdeti eredmények, feltétlenül kísérletezzünk tovább.

Közvetlen egymás melletti elhelyezés

Ez a leggyakoribb elhelyezési mód. Az elektródákat a lokalizált fájdalomzónához közel vagy a környékén úgy helyezzük el, hogy az áram a fájdalomzónán át, vagy körül folyjon. Ezt úgy érhetjük el, hogy az egyik párnát a fájdalomzóna egyik oldalán helyezzük el. Ez akkor működik jól, ha a fájdalom egy végtagon, és a szövetben mélyen helyezkedik el. Ha a párnát az érintett végtag elülső vagy hátsó oldalán helyezzük el, az áram teljesen keresztülfolyik a végtagon, és ez által a fájdalomzónán is.

Bőrgyulladás, izomgyulladás és csontgyulladás

Ezeket a testrégiókat a gerinccel egyik idege ernyeszti el. Az elektródák elhelyezési technikája az elernyed felületek stimulációját foglalja magában. Ezt úgy érjük el, hogy az egyik elektródát a fájdalom gócpontjára, a másikat arra a pontra tesszük fel, ahol az idegyök kilép a gerincből.

Mozgató-, kiváltó- és akupunktúra-pontok

Ezek a nagy vezetőképességű szövetekből álló pontok különböző helyeken fordulnak elő, és változhatnak az elméleti alkalmazásban is, az elektródák elhelyezésére való alkalmazásuk azonos a fenti technikákkal. A legegyszerűbb esetben az egyik párnát közvetlenül a fájdalompont fölé helyezzük fel, és az áramkört úgy zárjuk, hogy a másik párnát egy „mesterpontra” rakjuk az érintett területen. A mesterpontok elhelyezkedésének a magyarázata túlnő a jelen kereteken, ezért adott esetben orvossal vagy más szakemberrel tárgyaljuk meg.

Többszörös elhelyezés

Mivel ennek a TENS-készüléknek négy egymástól függetlenül működő csatornája van, ezért választhatjuk azt, hogy egyidejűleg két stratégiát alkalmazunk a párnák felrakására. Az egyik csatornát arra használhatjuk, hogy a fájdalomzónát stimulálja, míg a másik csatornát a pontterápiára alkalmazhatjuk. A programok egyszerre az összes csatornán aktívak.

A párnák elhelyezése adott izomrészre

A készülék egyik kimenetéhez tartozó párnák mindig egy egységet képeznek. A párnákat egyedileg rakjuk fel, de az 1 1, 2 2, 3 3 vagy 4 4 jelű párnát mindig együtt kell felrakni.

Alkalmazási példák

Hát:



Az ajánlott programok: 1., 3., 7., 9., 11., 13., 21., 24., 26., 27., 28. és 30.

Dérék



Az ajánlott programok: 1., 2., 3., 9., 10., 12., 14., 21., 24., 26., 27., 28. és 30.

Karok



Az ajánlott programok: 1., 2., 3., 4., 5., 15., 21., 24., 26., 27., 28. és 30.

Lábak



Az ajánlott programok: 1., 2., 3., 6., 7., 8., 17., 21., 24., 26., 27., 28. és 30.

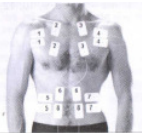
Ízületek



Az ajánlott programok: 3., 4., 7., 22., 24. és 30.



Mellkas



Az ajánlott programok: 4., 5., 7., 18., 21., 24., 26., 27., 28. és 30.

Has:

Az ajánlott programok: 3., 4., 5., 6., 7., 8., 17., 21., 24., 26., 27., 28. és 30.

Arc



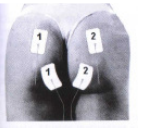
Az ajánlott programok: 1., 4., 5., 7., 25. és 30.

Vállak



Az ajánlott programok: 1., 2., 3., 9., 16., 21., 24., 27., 28. és 30.

Közelítő izmok és az ülep izomzata



Az ajánlott programok: 1., 2., 3., 9., 21., 24., 26., 27., 28. és 30.



Lábak



Az ajánlott programok: 2., 4., 6., 7., 22. és 30.



Műszaki adatok

Típus:	AD-2040
Üzemi feszültség:	230V~/50 Hz
Hálózati adapter:	6V~/600 mA
Elemek:	4 db 1,5 V-os AA ceruzaelem
Programok:	30
Csatornaszám:	4
Impulzusfrekvencia:	2 – 2000 Hz (beállítható)
Hullámforma:	kétfázisú aszimmetrikus négyszög és TENS
Méretek:	170 x 96 x 36 mm
Súly:	kb. 344 gramm (elemek nélkül) csak a kezelőkonzol

Eltávolítás

Az elhasznált készüléket ne dobjuk a háztartási hulladék közé, hanem adjuk le az elektromos hulladékok gyűjtőhelyén újrahasznosításra.

Ne dobjuk a kimerült elemet a háztartási hulladék közé, hanem vigyük speciális gyűjtőhelyre, vagy adjuk le bármely olyan szaküzletben, ahol elemeket is árusítanak.

Tisztítás és tárolás

- Tisztítás előtt feltétlenül kapcsoljuk ki a készüléket.
- A készülék külsejét törölgessük át egy enyhe tisztítószerral benedvesített puha ruhával. Ne merítsük vízbe a készüléket, és ne tegyük ki túlzottan párás levegőnek. Ne léphessen be folyadék a készülék belsejébe (pl. a csatlakozóhüvelyeken keresztül), ezért ne használjunk permetet a tisztításhoz.
- A kábeleket egy nedves ruhával tisztítsuk. Ha kevés síkporral egy kissé bekenjük őket, kevésbé tapadnak és kuszálódnak össze, és meghosszabbodik az élettartamuk is.
- Kerüljük a mágneses teret és az elektromos sugárzást (ne használjuk vagy tároljuk TV-készülék vagy hangszóró közelében a készüléket).
- Száraz helyen tároljuk.

Tartalékalkatrészek

1 készlet (8 db) öntapadó párna cikkszám: 4513.1.30
összekötőkábelek cikkszám: 4513.1.33

A szállítás részei

- 1 db kezelőkonzol
- 8 db öntapadó párna, kb. 10x4,7 cm nyomógommbal
- 4 db összekötőkábel
- hálózati adapter, 6V/600mA/MWY-DH230-DC060600
- 4 db 1,5 V-os AA-méretű ceruzaelem
- kezelési utasítás (D/F/GB/NL)