

perfect  
**EMS**



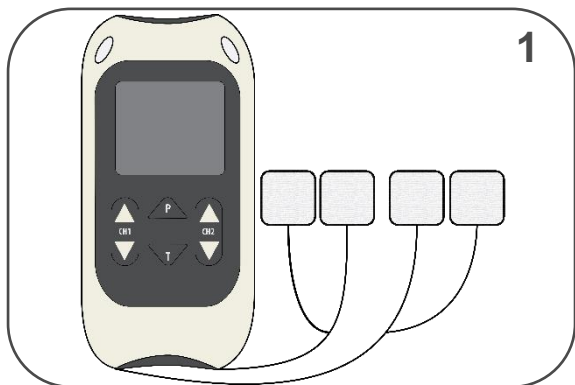
## ISTRUZIONI PER L'USO



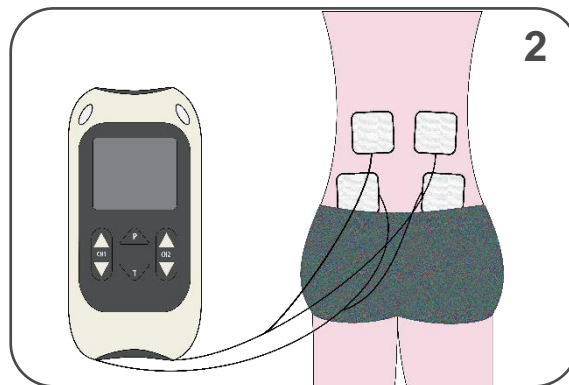
LEGGERE ATTENTAMENTE PRIMA DELL'USO

**TensCare™**

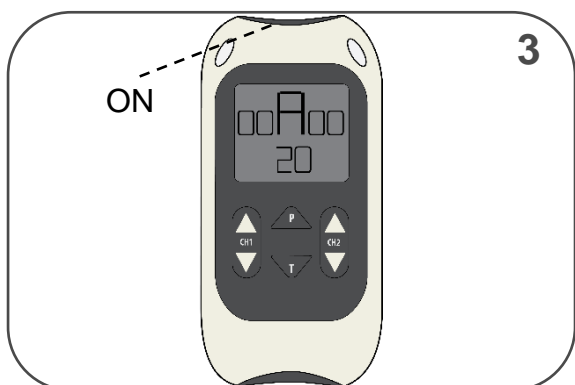
## GUIDA RAPIDA



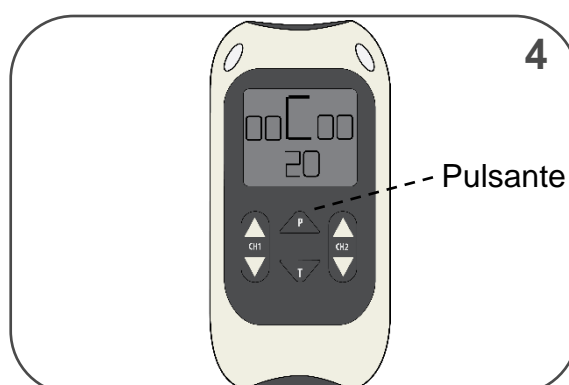
1 Collegare l'unità agli elettrodi



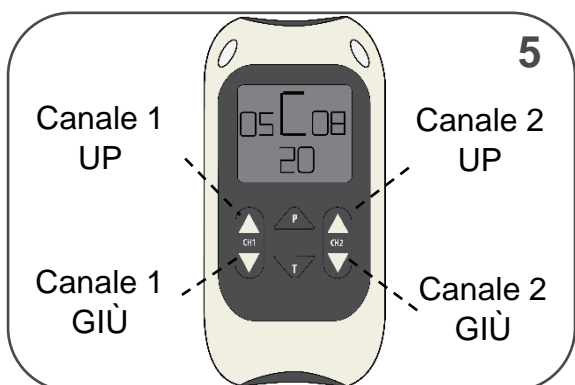
2 Posizionare gli elettrodi attorno all'area da trattare



3 Premere e tenere premuto il pulsante ON per accendere il dispositivo



4 Selezionare il programma premendo il tasto P



5 Regola l'intensità di uscita per ciascun canale



6 Premere e tenere premuto il pulsante OFF per spegnere il dispositivo



Caro cliente,

Grazie per aver scelto **perfect EMS**. TensCare è sinonimo di alta qualità, e di prodotti accuratamente testati per le applicazioni in elettroterapia dolce, tonificazione muscolare, gestione della continenza e sollievo dal dolore durante il travaglio.

Si prega di leggere attentamente queste istruzioni per l'uso e di conservarle per un utilizzo successivo, facendo in modo di renderle accessibili ad altri utenti e di osservare le informazioni che contengono.














I migliori saluti,

Il tuo team TensCare

## Contenuti

|   |    |
|---|----|
| 1. INTRODUZIONE .....   | 6  |
| 2. USO PREVISTO.....  | 6  |
| 3. CARATTERISTICHE EMS PERFETTA.....  | 6  |
| 4. COME FUNZIONA L'EMS'.....  | 7  |
| 5. COME FUNZIONA LA 'TENS' .....  | 8  |
| 6. CONTROINDICAZIONI, AVVERTENZE E PRECAUZIONI.....                         | 9  |
| 7. INFORMAZIONI SULLE IMPOSTAZIONI DEL PROGRAMMA.....                       | 12 |
| 8. PROGRAMMI .....  | 14 |
| 8.1. IMPOSTAZIONI DEL PROGRAMMA.....  | 14 |
| 8.2. PROGRAMMI PRESET .....   | 15 |
| 8.3. PROGRAMMI MANUALI.....   | 15 |
| 8.4. UTILIZZO DEI PROGRAMMI.....  | 16 |
| 9. PASTIGLIE PER ELETTRODI.....   | 18 |
| 9.1. POSIZIONAMENTO DEI PAD .....   | 18 |
| 9.2. CONSIGLI PAD.....  | 19 |
| 9.3. POSIZIONAMENTO DELL'ELETTRODO EMS .....                                | 20 |
| 10. CONTENUTI.....  | 22 |
| 11. INFORMAZIONI SULL'UNITÀ .....   | 23 |
| 11.1. CONTROLLI E DISPLAY.....  | 23 |
| 11.2. ISTRUZIONI PER L'USO.....   | 24 |
| 12. IMPOSTAZIONE E UTILIZZO DI PERFECT EMS .....                            | 26 |
| 12.1. INSTALLAZIONE DELLE BATTERIE .....                                    | 26 |
| 12.2. COLLEGAMENTO DEI CAVI GUIDA .....                                     | 27 |
| 12.3. PREPARARSI ALLA SESSIONE.....   | 27 |
| 12.4. SESSIONE DI ALLENAMENTO .....   | 28 |
| 12.5. DOPO LA TUA SESSIONE DI ALLENAMENTO .....                             | 28 |
| 13. PULIZIA E CONSERVAZIONE.....  | 28 |
| 14. EMC.....  | 28 |
| 15. SMALTIMENTO DEI RIFIUTI AMBIENTALI ELETTRICI ED ELETTRONICI (RAEE)..... | 29 |
| 16. ACCESSORI.....  | 29 |
| 17. GARANZIA .....  | 30 |
| 18. RISOLUZIONE DEI PROBLEMI.....   | 31 |
| 19. SPECIFICHE GENERALI .....   | 32 |

## SIMBOLI UTILIZZATI

|   |  |
|---|--|
|    | Attenzione! Si prega di seguire le istruzioni nel manuale d'uso.   |
|    | ATTREZZATURE TIPO BF: Attrezzatura che fornisce un livello di protezione contro le scosse elettriche, con parte applicata isolata. Indica che questo dispositivo ha un contatto conduttivo con l'utente finale.  |
|    | Questo simbolo sull'unità significa "Fare riferimento alle istruzioni per l'uso".  |
|    | Limitazione della temperatura: indica i limiti di temperatura a cui il dispositivo medico può essere esposto in sicurezza.   |
|    | Numero di lotto: indica il codice di lotto del produttore in modo che il lotto o il lotto possano essere identificati.   |
|    | Limitazione di umidità: indica i limiti di umidità a cui il dispositivo medico può essere esposto in sicurezza.  |
|    | Numero di serie: indica il numero di serie del produttore in modo che sia possibile identificare uno specifico dispositivo medico.   |
|  | Non smaltire nei rifiuti domestici.  |
|  | Numero di catalogo: indica il numero di catalogo del produttore in modo che il dispositivo possa essere identificato.  |
|  | Pressione atmosferica: indica i limiti atmosferici a cui il dispositivo medico può essere esposto in sicurezza.  |
|  | Data di produzione: indica la data in cui è stato fabbricato il dispositivo medico. Questo è incluso nel numero di serie trovato sul dispositivo (di solito nel vano batteria), o come "E/Anno/Numero" (YY/123456) o "E/mese/anno/numero" (MM/AA/123456).  |
|  | Questo dispositivo medico è indicato per l'uso domestico.  |
|  | Questo dispositivo medico non è resistente all'acqua e deve essere protetto dai liquidi.<br><b>Il primo numero 2:</b> Protetto contro l'accesso a parti pericolose con un dito, e il dito di prova articolato di 12 mm $\varnothing$ , 80 mm di lunghezza, deve avere una distanza sufficiente dalle parti pericolose, ed essere protetto da corpi estranei solidi di $\varnothing$ 12,5 mm e superiori.<br><b>Il secondo numero 2:</b> Protetto da gocce d'acqua che cadono verticalmente quando la custodia è inclinata fino a 15°. Le gocce che cadono verticalmente non devono avere effetti dannosi quando la custodia è inclinata con qualsiasi angolazione fino a 15° su entrambi i lati della verticale. |

## 1. INTRODUZIONE

---

### Descrizione del dispositivo e principi del design

L'unità **perfect EMS** l'unità fornisce tono muscolare, formazione e riabilitazione attraverso EMS, con ulteriori programmi di sollievo dal dolore utilizzando la TENS per alleviare il dolore da lesioni e affaticamento muscolare.

Invia una stimolazione piccola e gentile (simile ai tuoi impulsi nervosi naturali) ai muscoli trattati con due o quattro elettrodi autoadesivi, per aiutarti a rassodare e tonificare il tuo corpo.

**Degrado muscolare:** facilitazione neuromuscolare, rieducazione muscolare, allenamento muscolare, prevenzione/rallentamento dell'atrofia/ipotrofia e riduzione della spasticità.

**Allenamento sportivo:** riscaldamento, forza, velocità, energia, resistenza, resistenza e recupero.

## 2. USO PREVISTO

---



**Perfect EMS** è un dispositivo medico progettato per essere utilizzato nell'ambiente sanitario domestico per migliorare il tono muscolare e la massa, oltre a fornire sollievo e gestione sintomatica del dolore localizzato acuto o cronico e del dolore muscolare. È adatto all'uso da parte di tutti coloro i quali possono controllare il dispositivo e comprenderne le istruzioni.

Non utilizzare il dispositivo per scopi diversi da quello previsto.



**Avvertimento:** Non adatto all'uso nei bambini senza supervisione medica.

## 3. CARATTERISTICHE EMS PERFETTA

---

### • Doppio canale

Due canali indipendenti con quattro elettrodi per trattare due aree contemporaneamente.

### • Stimolazione confortevole

La delicata stimolazione con 90 piccoli incrementi di intensità fornisce prestazioni eccellenti ma potenti.

### • 6 Programmi preimpostati

Compresi Warm Up, Resistenza, Potenza e massa.

### • Programmi TENS e EMS manuali

Consente all'utente di regolare e salvare facilmente le impostazioni in base alle esigenze personali.

### • Timer trattamento

Consente all'utente di impostare la durata della sessione (tra 10-90 minuti) e selezionare i parametri manuali.

### • Memoria

Dispone di 3 funzioni: mantenimento del programma (inizia automaticamente nell'ultimo programma utilizzato), numero di usi e tempi di utilizzo.

### • Rilevamento circuito aperto

Ripristina automaticamente la forza a zero se gli elettrodi non vengono applicati correttamente.

### • Blocco tastiera automatico

Il blocco automatico della tastiera impedisce qualsiasi modifica accidentale nelle impostazioni.

- **Clip da cintura staccabile**

Consente all'utente di agganciare l'unità a una cintura.

- **Ampio schermo LCD**

Mostra chiaramente il funzionamento dell'unità e i parametri utilizzati.



**Nota:** Gli elettrodi devono essere applicati direttamente sulla pelle prima che i pulsanti di aumento dell'intensità funzionino. Se **Perfect ems** rileva che l'unità non è collegata correttamente a te (ad esempio se gli elettrodi o i cavi si staccano) cambia l'intensità a zero. Questa funzione di sicurezza impedisce qualsiasi spiacevole modifica dell'output.

## 4. COME FUNZIONA L'EMS'

EMS è sinonimo di stimolazione elettrica muscolare, ed è una pratica utilizzata con successo nella riabilitazione medica e nella formazione negli sport agonistici. L'EMS produce una contrazione muscolare intensiva ed efficace.

L'EMS è complementare ad altre terapie fisiche e dovrebbe sempre essere combinato con la mobilità attiva, forza, coordinamento e allenamento funzionale.

In allenamento, la tecnologia per l'elettroterapia è utilizzata per tutti i tipi di esercizi muscolari: riscaldamento, forza, velocità, energia, resistenza, resistenza, recupero e anche per la riabilitazione. EMS è ben noto e funziona come un eccellente complemento alla formazione regolare.

### Vantaggi di EMS

L'uso di EMS aiuterà a tonificare e modellare il corpo contraendo il gruppo muscolare selezionato. È particolarmente conveniente per le aree famose per la perdita della forma e difficili da esercitare come le braccia e il viso.

Atleti di successo in tutto il mondo hanno scoperto i vantaggi della stimolazione muscolare elettrica, come un aumento della circolazione locale e la dimensione delle fibre muscolari.

### Come funziona l'EMS

L'attività muscolare è prodotta dai sistemi nervoso centrale e periferico che trasmettono stimoli elettrici ai muscoli del nostro corpo. L'EMS utilizza impulsi elettrici esterni che agiscono attraverso la pelle per stimolare i nervi che forniscono uno specifico gruppo muscolare.

Questa corrente passa quindi nelle fibre nervose controllando quella parte del muscolo che lo stimola a contrarsi. Così, la stimolazione elettrica (EMS) attiva artificialmente un muscolo, consentendoti di esercitare i gruppi attorno e, come con qualsiasi tipo di esercizio se eseguito regolarmente, costruire forza e tono.

Le diverse frequenze hanno effetti diversi; le basse frequenze (1-10 Hz) accoppiate con tempi di impulso lunghi, per esempio, hanno un effetto purificante e rilassante attraverso le contrazioni individuali, per cui la circolazione nel muscolo trattato viene simultaneamente migliorata e viene supportata la rimozione dei prodotti finali metabolici (drenaggio linfatico).

In contrasto, una rapida successione di contrazioni (fibrillazione), con frequenze medie (20-50 Hz) possono mettere a dura prova il muscolo, promuovendo così la struttura muscolare.

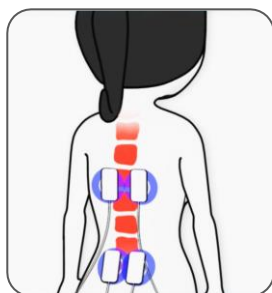
## 5. COME FUNZIONA LA 'TENS'

TENS sta per stimolazione nervosa elettrica transcutanea. TENS stimola le difese naturali del tuo corpo contro il dolore, vale a dire il rilascio di endorfine. TENS è totalmente sicuro ed è stato usato con successo da migliaia di persone che soffrono di dolore.

**TENS sottopone la pelle a una delicata stimolazione, che agisce in DUE modi:**

### Pain Gate

Stimola i nervi sensoriali, che trasportano segnali tattili e di temperatura. Questi nervi conducono alle stesse connessioni nella colonna vertebrale dei nervi del



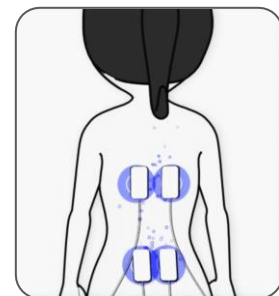
dolore. Un forte impulso sensoriale bloccherà il segnale del dolore che viaggia lungo la spina dorsale, fino al cervello. Conosciamo questa tecnica come "Pain Gate", e ha effetto molto rapidamente dopo l'accensione dell'unità. A gate aperti, i messaggi del dolore arrivano al cervello e sentiamo il dolore. Quando il gate è chiuso, questi messaggi del dolore vengono bloccati, e non ne sentiamo.

L'evidenza suggerisce che la TENS produce sollievo dal dolore in modo simile a quando "si sfregano" le parti doloranti. Il pain gate può essere chiuso dall'attivazione dei meccanorecettori attraverso lo 'sfregamento della pelle'.

scientificamente, il pain gate funziona con il rilascio di una sostanza chimica nella sinapsi a livello spinale che inibisce la trasmissione del segnale del dolore.

### Rilascio di endorfine

Alle impostazioni di bassa frequenza, e uscite leggermente più forti, TENS guida i nervi motori per produrre una piccola contrazione muscolare ripetitiva. Questo è visto dal cervello come esercizio, e questo promuove il rilascio di endorfine - l'antidolorifico naturale del tuo corpo. Il sollievo si accumula e normalmente ci vogliono circa 40 minuti per raggiungere un livello massimo che può durare per ore dopo lo spegnimento della macchina.



Utilizzando TENS, puoi aspettarti di ottenere una significativa riduzione del

dolore, se non del completo sollievo dal dolore.

- TENS è efficace per il dolore da una vasta gamma di cause.
- Le macchine TENS possono essere utilizzate per ridurre il dolore causato da problemi muscolari, articolazioni e nervi.
- Può essere utilizzato anche per le persone con dolore muscolo-scheletrico come a lungo termine (cronico) dolore alla schiena o artrite alle articolazioni del ginocchio. Sono anche spesso usati per alleviare il dolore nelle prime fasi del travaglio (vedere **perfect mamaTENS**), in particolare mentre una donna incinta rimane a casa.
- La TENS può anche essere usata per trattare molti tipi di dolore, come l'emicrania, dolore del periodo e endometriosi (vedere **Ova+**), cistite, infortuni sportivi, fibromialgia e nevralgia, fascite plantare, dolore post-operatorio, disturbo dell'ATM, neuropatia diabetica, osteoartrite e a volte patologie non dolorose come la malattia da viaggio.
- Puoi usare i programmi in bassa frequenza (<10 Hz) sui punti di agopuntura, per ottenere effetti simili a quest'ultima.
- Col dolore neurogeno (causato da nervi infiammati) come l'herpes zoster e la nevralgia, La TENS può iniziare ad agire aumentando il dolore. Si consiglia di utilizzare la TENS per queste condizioni solo sotto controllo medico.

Puoi usare la TENS in tutta sicurezza, purché ti dia sollievo dal dolore. L'effetto può svanire dopo poche ore (questo è chiamato "alloggio"). Se

questo succede, fai una pausa di un'ora o giù di lì prima di riprovare. Se si utilizzano impostazioni che causano movimenti muscolari per oltre 40 minuti, potresti provare dei dolori muscolari qualche ora dopo.

## 6. CONTROINDICAZIONI, AVVERTENZE E PRECAUZIONI

In questo manuale:



**Avvertimento** viene utilizzato se la mancata osservanza delle istruzioni può causare lesioni gravi o morte.



**Attenzione** viene utilizzato quando la mancata osservanza delle istruzioni può comportare lesioni lievi o moderate, o danni al dispositivo o altra proprietà.




**Le Note** vengono utilizzate per dare chiarimenti o consigli.


### CONTROINDICAZIONI:


- **Non utilizzare** se hai un pacemaker (o se hai un problema di ritmo cardiaco) o con qualsiasi dispositivo medico elettronico. *L'uso di questa unità con dispositivi medici elettronici può causare un funzionamento errato del dispositivo. La stimolazione nelle immediate vicinanze di un dispositivo impiantato può influire su alcuni modelli. La stimolazione sulla parte anteriore del collo può influire sulla frequenza cardiaca. Una stimolazione molto forte sul torace può causare un battito cardiaco extra.*

- **Non usare** durante i primi tre mesi di gravidanza. *Non è noto se TENS ed EMS possano influenzare lo sviluppo fetale.*
- **Non usare** sull'addome nelle ultime fasi della gravidanza. *Smettere di usare immediatamente se si verificano contrazioni inaspettate.*


#### AVVERTENZE:


 **Non usare** durante la guida, macchine operatrici, o azioni simili che richiedono il controllo muscolare. *Elettrodi sciolti, cavi danneggiati, o improvvisi cambiamenti di contatto possono causare brevi movimenti muscolari involontari.*


 **Non usare** per mascherare o alleviare il dolore non diagnosticato. *Questo può ritardare la diagnosi di una condizione progressiva.*


 **Non usare** se hai, nell'area trattata: cancro attivo o sospetto o dolore non diagnosticato con una storia di cancro. *La stimolazione diretta attraverso una neoplasia confermata o sospetta dovrebbe essere evitata in quanto potrebbe stimolare la crescita e promuovere la diffusione delle cellule tumorali.*


#### PRECAUZIONI:


 **Attenzione** da esercitare se si soffre di una patologia emorragica. poiché la stimolazione può aumentare il flusso sanguigno nella regione stimolata.


 **Attenzione** da esercitare se è sospettata o diagnosticata l'epilessia, poiché la stimolazione elettrica può influire sulla soglia convulsiva.


 **Attenzione** da esercitare quando si utilizza il dispositivo nello stesso momento in cui viene collegato all'apparecchiatura di monitoraggio con elettrodi indossati sul corpo. Potrebbe interferire con i segnali monitorati.


 **Attenzione** da esercitare dopo dei recenti interventi chirurgici. La stimolazione può interrompere il processo di guarigione.

 **Attenzione** alla connessione simultanea ad apparecchiature chirurgiche ad alta frequenza, in quanto può provocare ustioni e danni allo stimolatore.

 **Attenzione** ai forti campi elettromagnetici (elettrochirurgia/cucine a microonde/telefoni cellulari) in quanto possono influire sul corretto funzionamento di questa unità. Se sembra comportarsi in modo insolito, spostarla lontano da questi dispositivi.

 **Attenzione:** Non consentire l'uso da parte di bambini incapaci di comprendere le istruzioni o le persone con disabilità cognitive, vale a dire; Morbo di Alzheimer o demenza.


 **Attenzione:** Tenere lontano dalla portata dei bambini al di sotto dei 5 anni. *Cavo lungo -rischio di strangolamento nei neonati.*


 **Attenzione** da esercitare quando si utilizza il **Perfect ems** con impostazioni ad alta resistenza. L'uso prolungato ad alte impostazioni può causare lesioni muscolari o infiammazioni dei tessuti. Il **Perfect ems** è in grado di fornire uscite superiori a 10 mA (RMS) o 10 V media su qualsiasi periodo di 1 sec.

## NON METTERE GLI ELETTRODI PAD:

- Su pelle dall'aspetto e le sensazioni anormali. *Se la pelle è intorpidita, può essere usata una forza eccessiva, che potrebbe causare infiammazione.*
- Sulla pelle rotta *Gli elettrodi potrebbero favorire l'infezione.*
- Sulla parte anteriore del collo. *Ciò potrebbe causare la chiusura delle vie aeree, dando problemi respiratori. Può causare un improvviso calo della pressione sanguigna (risposta vasovagale).*
- Sopra gli occhi *Può influire sulla vista o causare mal di testa.*
- Attraverso la parte anteriore della testa. *L'effetto sui pazienti che hanno avuto ictus o convulsioni non è noto. Può influire sul senso dell'equilibrio. Gli effetti della stimolazione sul cervello sono sconosciuti.*

## PASTIGLIE PER ELETTRODI - ATTENZIONE:


 **Attenzione:** Non ignorare le reazioni allergiche agli elettrodi: *se si sviluppa un'irritazione della pelle, smettere di usare il dispositivo, poiché questo tipo di elettrodi potrebbe non essere adatto a te. Sono disponibili pad per elettrodi alternativi appositamente realizzati per pelli sensibili (vedere **E-696-SS**).*


 **Attenzione:** Non utilizzare questo dispositivo con guide o elettrodi diversi da quelli raccomandati dal produttore. *Le prestazioni possono variare dalle specifiche. Gli elettrodi con un'area superficiale più piccola possono causare irritazioni ai tessuti.*





**Nota:** Gli elettrodi forniti non hanno un contenuto in lattice misurabile.


## PER MANTENERE IL TUO DISPOSITIVO IN BUON ORDINE DI LAVORO, RISPETTA LE SEGUENTI PRECAUZIONI AGGIUNTIVE:

 **Attenzione:** Non immergere il dispositivo in acqua o collocarlo vicino a fonti di calore eccessivo come un caminetto o un riscaldatore radiante o fonti di umidità elevata come un nebulizzatore o un bollitore, poiché ciò potrebbe compromettere il suo corretto funzionamento.

 **Attenzione:** Tenere il dispositivo lontano dalla luce solare, poiché l'esposizione a lungo termine ad essa può influenzare la gomma facendola diventare meno elastica e incrinata.

 **Attenzione:** Tenere il dispositivo lontano da lanugine e polvere, poiché l'esposizione a lungo termine a polvere o pulviscoli potrebbe influire sulle prese o causare un cattivo contatto con il connettore della batteria.

 **Attenzione:** Temperatura e umidità relativa dello stoccaggio: Da -25°C a 70°C, fino al 93% di umidità relativa Temperatura e umidità relativa del trasporto: Da -25°C a 70°C, fino al 93% di umidità relativa.

 **Attenzione:** Non tentare di aprire o modificare l'unità. *Ciò potrebbe influire sul funzionamento sicuro dell'unità e invalidare la garanzia.*



**Nota:** Non ci sono effetti collaterali noti da usare e l'uso a lungo termine non è dannoso. però, il dispositivo lavora i muscoli e quantità insolite di esercizio fisico possono provocare dolore muscolare. Se questo succede, basta ridurre la forza della macchina o lasciare riposare i muscoli fino a quando il dolore scompare.

## 7. INFORMAZIONI SULLE IMPOSTAZIONI DEL PROGRAMMA

---

Ogni programma ha una propria combinazione di impostazioni di Frequenza e Durata dell'impulso che consentono di esercitare e tonificare gruppi muscolari diversi attraverso gli elettrodi.

- **Frequenza (misurato in Hz - impulsi al secondo)**

**Per i programmi EMS:**

Le basse frequenze (1-10 Hz) possono avere un effetto purificante e rilassante attraverso le contrazioni individuali.

Le frequenze medie (20-50 Hz) possono mettere a dura prova il muscolo, promuovendo così la struttura muscolare.

**Per i programmi TENS:**

**Pain gate:** Un'alta frequenza di 110 Hz è molto valida per bloccare i segnali di dolore.

**Rilascio di endorfine:** Una bassa frequenza di 4 o 10 Hz consente il rilascio di endorfine, le sostanze naturali del corpo simili alla morfina.

- **Larghezza di impulso (misurato in  $\mu$ s - milionesimi di secondo)**

L'unità **Perfect EMS** ha ampiezze d'impulso da 50 a 350  $\mu$ s. Parlando in generale, maggiore è la durata dell'impulso, più "aggressiva" sarà la stimolazione, e se la larghezza dell'impulso è sufficientemente elevata, di solito provocherà una contrazione muscolare, che è necessaria per una tonificazione efficace del gruppo muscolare scelto.

Per i programmi TENS (sollevio dal dolore), non si desidera ottenere una contrazione muscolare, tuttavia la Frequenza di impulso è importante perché le diverse impostazioni di frequenza si rivolgono a diversi gruppi nervosi e l'impostazione determinerà se verrà utilizzata la "Teoria del Gate" o la "Teoria delle Endorfine" della TENS.

- **Lavoro/Riposo**

Tutti i programmi EMS (vedi da A a H) sono intermittenti.

Una volta raggiunto un livello confortevole, 5 secondi dopo aver smesso di premere il pulsante, inizierà la fase di lavoro/riposo intermittente.

Per ogni programma, l'unità passerà attraverso una fase di stimolazione (Lavoro) per 1-40 secondi, seguito da una fase senza stimolazione (riposo) per un tempo simile.

Questo per consentire ai muscoli di riprendersi dall'esercizio ed evitare l'affaticamento.

Durante il periodo di lavoro (**W**), l'unità genererà contrazioni, prova a contrarre volontariamente il muscolo per ottenere i migliori risultati possibili.

Questo ciclo di lavoro/riposo continuerà per tutta la durata del programma selezionato.

**W** e **R** vengono visualizzati sullo schermo.

- **Rampa**

RAMPA è il tempo in secondi impiegato per spostarsi su e giù tra zero e la forza di stimolazione impostata (cioè il tempo impiegato per muoversi tra la stimolazione del lavoro e il periodo di riposo). **Perfect EMS** offre periodi di rampa da 0 a 5 secondi.

- **Modalità Costante e Burst**

La modalità costante è quando la sensazione è continua rispetto alla modalità Burst quando la sensazione, come suggerisce il nome, è intermittente. La modalità costante viene spesso utilizzata per il dolore acuto tramite l'effetto Pain Gate, mentre la modalità Burst è utile nel sollievo dal dolore cronico. Burst offre una combinazione di Pain Gate e Rilascio di Endorfine, ma la sensazione di spremitura potrebbe non essere piacevole. L'intensità della stimolazione dovrà essere relativamente alta. In modalità Costante, la sensazione è continua ed è più di un tipo di formicolio e di formicolio. Guarda i programmi **S** e **T**.

## 8. PROGRAMMI

### 8.1. IMPOSTAZIONI DEL PROGRAMMA

| Prog     | Gruppo muscolare   | Descrizione  | Caratteristica speciale   |
|----------|--|--|---|
| <b>A</b> | <b>EMS preimpostato Tutti</b>  | <b>Riscaldamento:</b> Aiuta a preparare i muscoli prima di un allenamento attivo stimolando le fibre muscolari superficiali.                         | Per tutti gli utenti  |
| <b>B</b> | <b>EMS preimpostato Grande</b> (per esempio.: Addominale, Glutei e fianchi, cosce, Busto / Pettorali*) | <b>Resistenza:</b> Rassodare i muscoli lavorando principalmente su fibre a contrazione lenta.  | Per tutti gli utenti  |
| <b>C</b> | <b>EMS preimpostato Grande</b> (per esempio.: Addominale, Glutei e fianchi, cosce, Busto / Pettorali*) | <b>Energia:</b> Tonificante lavorando principalmente su fibre a contrazione rapida.  | Per tutti gli utenti  |
| <b>D</b> | <b>EMS preimpostato Grande</b> (per esempio.: Addominale, Glutei e fianchi, cosce, Busto / Pettorali*) | <b>Definizione e massa:</b> Definire i muscoli nell'area selezionata lavorando principalmente su fibre esplosive. Aumenta la dimensione dei muscoli. | Per utenti esperti che desiderano migliorare i risultati  |
| <b>E</b> | <b>EMS preimpostato Piccolo</b> (per esempio.: Braccia, vitelli)                                       | <b>Resistenza:</b> Rassodare i muscoli lavorando principalmente su fibre a contrazione lenta.  | Per tutti gli utenti che esercitano piccoli muscoli. Per iniziare l'esercizio di muscoli grandi deboli o atrofizzati. |
| <b>F</b> | <b>EMS preimpostato Piccolo</b> (per esempio.: Braccia, vitelli)                                       | <b>Energia:</b> Tonificante lavorando principalmente su fibre a contrazione rapida.  | Per tutti gli utenti che esercitano piccoli muscoli. Per iniziare l'esercizio di muscoli grandi deboli o atrofizzati. |
| <b>G</b> | <b>EMS manuale</b>   | Programma manuale per la tonificazione muscolare   |   |
| <b>H</b> | <b>EMS manuale</b>   | Programma manuale per la tonificazione muscolare   |   |
| <b>S</b> | <b>TENS manuale</b>  | Programma manuale per Pain Relief  | Modalità costante - Consigliata per il dolore acuto   |
| <b>T</b> | <b>TENS manuale</b>  | Programma manuale per Pain Relief  | Modalità Burst: consigliata per il dolore cronico   |

\* Sono disponibili pad per elettrodi del seno specificamente progettati (vedere **E-CMR60130**).



**Nota:** Questi programmi devono essere utilizzati in combinazione con una dieta sana e regolari attività fisica.

| Prog     | Frequenza (Hz)    | Larghezza impulso ( $\mu$ s) | Lavoro (s)       | riposo (s)       | Rampa (s)       |
|----------|-------------------|------------------------------|------------------|------------------|-----------------|
| <b>A</b> | 10                | 300                          | Costante         |                  |                 |
| <b>B</b> | 20                | 250                          | 5                | 10               | 1               |
| <b>C</b> | 50                | 250                          | 3                | 6                | 2               |
| <b>D</b> | 75                | 250                          | 5                | 10               | 1               |
| <b>E</b> | 20                | 100                          | 5                | 15               | 1               |
| <b>F</b> | 50                | 100                          | 3                | 6                | 1               |
| <b>G</b> | Selezionare 1-80  | Selezionare 50-350           | Selezionare 1-40 | Selezionare 0-40 | Selezionare 0-5 |
| <b>H</b> | Selezionare 1-80  | Selezionare 50-350           | Selezionare 1-40 | Selezionare 0-40 | Selezionare 0-5 |
| <b>S</b> | Selezionare 1-120 | Selezionare 50-250           | Costante         |                  |                 |
| <b>T</b> | Selezionare 1-120 | Selezionare 50-250           | 2 Hz Burst       |                  |                 |

## 8.2. PROGRAMMI PRESET

**Perfect EMS** ha sei diversi programmi EMS appositamente sviluppati (da **A** a **F**), due programmi EMS manuali (**G** e **H**) e due programmi TENS manuali (**S** e **T**).


Per scegliere il programma che si adatta alle tue esigenze, vedi la sezione 8,1., per il posizionamento degli elettrodi, vedi la sezione 9,3.

Questo dipenderà molto da quello che stai cercando di ottenere e dal gruppo muscolare selezionato.

## 8.3. PROGRAMMI MANUALI

Nei programmi manuali EMS (**G** e **H**) puoi selezionare e modificare i seguenti parametri usando il **T** pulsante del timer:

### Parametro Cambiare Simbolo Display Flash

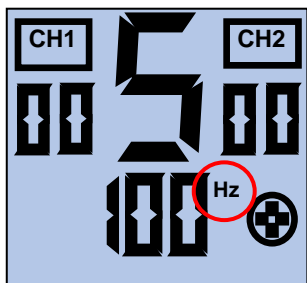
|                               |   |
|-------------------------------|---|
| Frequenza                     | Hz  |
| Impulso larghezza             | $\mu$ s   |
| Tempo di rampa (secondi)      |  |
| Tempo di lavoro (secondi)     | W   |
| Tempo di riposo (secondi)     | R   |
| Timer di trattamento (minuti) | min   |

Nei programmi manuali TENS (**S** e **T**) puoi selezionare e modificare i seguenti parametri usando il **T** pulsante del timer:

### Parametro Cambiare Simbolo Display Flash

|                               |         |
|-------------------------------|---------|
| Frequenza                     | Hz      |
| Impulso larghezza             | $\mu$ s |
| Costante/Burst                | C/B     |
| Timer di trattamento (minuti) | min     |

1. premi il tasto **P** fino a raggiungere il programma **G**, **H**, **S** o **T**.
2. premi il tasto **T**. Il simbolo **Hz** lampeggia accanto al numero in basso al centro dello schermo.



3. Premi **CH1▲** o **CH1▼** per regolare l'impostazione.  
È possibile selezionare una frequenza da 1 a 80 Hz nei programmi **G** e **H**, e da 1 a 120 Hz nei programmi **S** e **T**.
4. premi **T** premere nuovamente per salvare le modifiche e passare all'impostazione successiva **ms**.  
È possibile selezionare una larghezza dell'impulso da 50 a 350  $\mu$ s nei programmi **G** e **H**, e da 50 a 250  $\mu$ s nei programmi **S** e **T**.
5. premi **T** tasto per selezionare **Rampa**.  
È possibile selezionare una rampa da 0 a 5s solo nei programmi **G** e **H**.
6. premi il tasto **T** per selezionare il **Tempo di lavoro**.  
È possibile selezionare un tempo di lavoro da 1 a 40s solo nei programmi **G** e **H**.
7. premi il tasto **T** per selezionare il **Tempo di riposo**.  
È possibile selezionare un tempo di riposo da 0 a 40s nei programmi **G** e **H** solo.
8. premi il tasto **T** per selezionare **C** o **B**.  
**C** = Costante **B** = Burst solo nei programmi **S** e **T**.
9. Infine, è possibile selezionare il **Timer di trattamento**. Continuo, 10, 20, 30, 45, 60 o 90 minuti.

10. Premi **T** ancora una volta per tornare a iniziare a utilizzare.

Vedere la sezione 7 per ulteriori informazioni sulla scelta delle impostazioni.

## 8.4. UTILIZZO DEI PROGRAMMI

### • PROGRAMMI TENS

Non esiste un programma per una particolare condizione, e la scelta migliore varia da persona a persona, anche se hanno lo stesso tipo di dolore.

Ogni utente deve selezionare sia il programma che il posizionamento degli elettrodi migliore per sé. Potrebbe essere necessario provare alcune posizioni/programmi prima di trovare quello che fa per te.

Le TENS possono essere utilizzate fino a quando è necessario. Il trattamento continuo va bene, ma gli elettrodi dovrebbero essere riposizionati regolarmente (almeno ogni 12 ore) per permettere alla pelle di essere esposta all'aria.

Il Rilascio di Endorfine funziona meglio quando la forza è sufficientemente alta da causare piccole contrazioni muscolari. I migliori risultati si ottengono con una durata della sessione tra 20 e 40 minuti. L'uso prolungato può causare dolore muscolare.

### • PROGRAMMI EMS

#### Addominali, anca, coscia:

L'EMS può aiutare a migliorare il tono del corpo e la modellatura del corpo

generando contrazioni muscolari passive nell'area selezionata.

Può migliorare i tuoi livelli di forma fisica generale e ottenere una silhouette più sottile costruendo i muscoli.

### **Busto:**

La stimolazione elettrica può costruire, rafforzare, e rassodare i muscoli pettorali dando massa e sollevando.

- Esercizio e massoterapia per migliorare le dimensioni e la forma del tuo seno
- Metodo naturale per migliorare il tuo corpo naturale



**Nota:** Per un maggiore comfort, utilizzare questo programma con i pad elettrodi del seno\* (vedere **E-CMR60130**).

\*Venduto separatamente.

### **Braccio:**

Le braccia hanno spesso cedimenti e flaccidità soprattutto nelle donne con il tricipite (parte posteriore del braccio). Viene comunemente indicato come "Ali di Bingo" o "Ali di pipistrello". È difficile dare tono a questo gruppo muscolare e alcune donne trovano quest'area ingrata o addirittura imbarazzante.

**Perfect EMS** aiuta a tonificare, rassodare e sollevare il tricipite e il bicipite in quanto consente di generare contrazioni in questo specifico gruppo muscolare.

### **Polpaccio:**

La maggior parte delle persone punta a gambe magre ma muscolose, con un equilibrio armonioso tra la dimensione delle cosce e la taglia dei polpacci.

Spesso, i polpacci sono troppo magri con una massa muscolare minima o troppo grandi con una massa muscolare lunga soprattutto attorno alla caviglia.

L'obiettivo è di tonificare, forma e solleva i muscoli dei polpacci per ottenere gambe snelle con miglior definizione dei muscoli e un effetto snellente sulle caviglie.

### **Uso raccomandato:**

Generalmente, 3 sessioni a settimana, per un periodo da 4 a 6 settimane, dà buoni risultati iniziali a seconda della modellatura del corpo, tonificante, addestramento sportivo o esigenze di riabilitazione e recupero.

### **CONSIGLI GENERALI:**

Idealmente, dovresti utilizzare **Perfect EMS** una volta ogni due giorni per ogni muscolo con un giorno di riposo in mezzo. È possibile lavorare su coppie di muscoli, per esempio cosce e muscoli addominali, trattando un set un giorno e l'altro il giorno successivo.



**Avvertimento:** Non è consigliato lavorare su troppi muscoli allo stesso tempo.

Aumentare l'intensità finché non si avverte un tensionamento molto uniforme sotto i pad, ci dovrebbe essere poco movimento visibile.

Usa una intensità bassa per la prima sessione per aiutarti a capire come funziona la macchina.

Durante il programma e nei giorni successivi l'intensità dovrebbe essere

umentata gradualmente per produrre il segno, ma non contrazioni muscolari dolorose.

Una volta ottenuti buoni risultati, le sedute possono essere ridotte a una o due volte alla settimana fino a quando l'utente percepisce che è stata ottenuta una modellatura ottimale del corpo.



**Nota:** La stimolazione dovrebbe rimanere comoda e rilassante in ogni momento.

## 9. PASTIGLIE PER ELETTRODI

### 9.1. POSIZIONAMENTO DEI PAD

Gli elettrodi devono sempre essere utilizzati in coppia (due elettrodi su ciascun canale), in modo che il segnale possa fluire in un circuito.

#### Posizionamento degli elettrodi per TENS:

- La TENS lavora su una vertebra alla volta. È necessario stimolare i nervi sensoriali che entrano nella colonna vertebrale allo stesso livello del nervo che trasporta il dolore. Dal momento che non sai esattamente dove sono i tuoi nervi, il modo più semplice è applicare gli elettrodi intorno/vicino alla fonte del dolore.
- TENS attiva meglio i nervi se viaggia lungo esso, piuttosto che attraverso. Quindi posiziona un pad più lontano dalla spina dorsale rispetto alla fonte del dolore, e uno più vicino.

- I nervi avvolgono gli arti e il busto, quindi potresti dover provare alcune posizioni prima di ottenere l'effetto migliore.
- Se il dolore è dentro, o vicino a, la tua colonna vertebrale puoi posizionare un pad su entrambi i lati della spina dorsale.
- Potresti sentire più sensazione in un pad rispetto all'altro. Questo è normale - dipende da dove sono gli elettrodi in relazione ai tuoi nervi.



**Nota:** Vedi gli esempi di posizionamento nelle istruzioni allegate ai pad elettrodi.

#### Il posizionamento degli elettrodi per l'EMS è molto importante per ottenere i migliori risultati:

Posizionare due elettrodi sulla massa del muscolo, con un elettrodo sopra il punto motorio del muscolo. Il punto motorio è l'area sulla pelle che si trova più vicina all'ingresso del nervo motorio nel muscolo - circa 1/3 della via del muscolo dalla spina dorsale. Qui, è più facile innescare una contrazione tramite stimolazione elettrica.

Sperimenta spostando gli elettrodi sulla pelle fino a individuare il punto sopra il muscolo che fornisce la contrazione più pulita. Negli esempi nella sezione 9.3., gli elettrodi sono contrassegnati **ve (rosso)** e **-ve (nero)** per abbinare i cavi rosso e nero. Uno degli elettrodi dovrebbe essere posizionato sopra il punto del motore.

Grandi gruppi muscolari possono richiedere la stimolazione con due canali, intendendo quattro elettrodi contemporaneamente.

Quando si esercitano i muscoli più piccoli, fare attenzione a regolare lentamente il livello di intensità in quanto i nervi del motore possono essere più sensibili e l'uso di elettrodi più piccoli aumenta la densità di corrente.

Potresti sentire più sensazione in un pad rispetto all'altro. Questo è normale - dipende da dove sono gli elettrodi in relazione ai tuoi nervi.

Usa gli elettrodi quadrati (vedere **E-CM5050**) per tutte le aree.

Per l'area del busto, si consiglia di utilizzare gli elettrodi del seno opzionali per un maggiore comfort (vedere **E-CMR60130\***).

\*Venduto separatamente.

**Controllare sempre che l'unità sia spenta prima di applicare o rimuovere gli elettrodi.**

**Perfect EMS abbatte la forza a zero se il pad o il cavo sono scollegati dal corpo. Questo serve a prevenire improvvisi cambiamenti nelle sensazioni quando il pad viene ricollegato.**

## 9.2. CONSIGLI PAD

- I pad elettrodi forniti sono riutilizzabili ma per uso monopaziente.
- Al fine di ottenere la migliore conduttività attraverso gli elettrodi assicurarsi sempre che siano in buone condizioni e appiccicosi.
- Prima dell'uso assicurarsi che la pelle sia pulita e asciutta.
- Sbucciare gli elettrodi dal loro schermo protettivo in plastica

tenendo premuto e sollevando un angolo del pad e tirando. **Non** tirare il filo attorcigliato del pad.

- Dopo l'uso, sostituire sempre gli elettrodi sul rivestimento di plastica e riporli nella busta di plastica richiudibile.
- Se gli elettrodi si asciugano, sarebbe meglio comprarne un paio di ricambio. In un'emergenza, potrebbe essere possibile ripristinare parte dell'appiccicosità del pad aggiungendo una minuscola goccia d'acqua su ciascun pad e allargandosi. Se viene aggiunta troppa acqua, il pad dell'elettrodo diventerà troppo morbido. Se ciò accade, allora è suggerito per provare a ristabilire un po' di adesività, metterli in un lato appiccicoso in frigorifero per alcune ore.
- In giornate molto calde il gel sugli elettrodi potrebbe diventare morbido. In tali casi, posizionali, ancora sulle loro fodere di plastica e nella loro borsa in un frigorifero fino al loro ritorno alle loro condizioni normali.
- Gli elettrodi forniti sono privi di lattice.
- Sostituire gli elettrodi quando perdono la loro vischiosità.  
*Una connessione scarsa può causare disagio e irritazione della pelle.*
- La durata di conservazione di un pacchetto non aperto di elettrodi è di 2 anni. Questo può essere influenzato da temperature molto alte o umidità molto bassa.

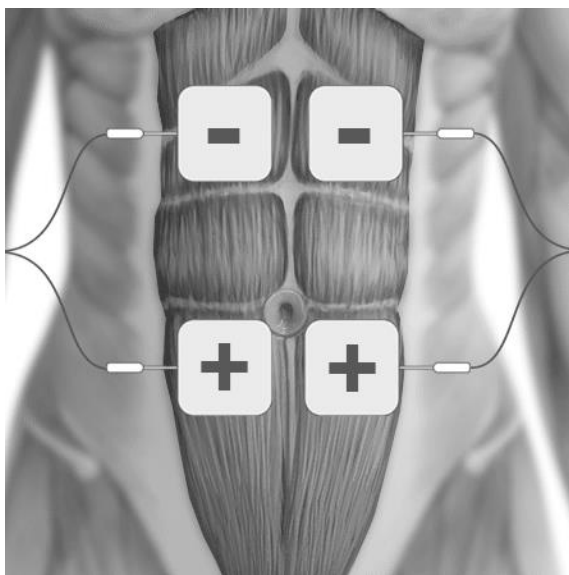
### 9.3. POSIZIONAMENTO DELL'ELETTRODO EMS

Il posizionamento degli elettrodi è specifico per l'area da trattare. Si prega di fare riferimento alle linee guida di posizionamento di seguito.

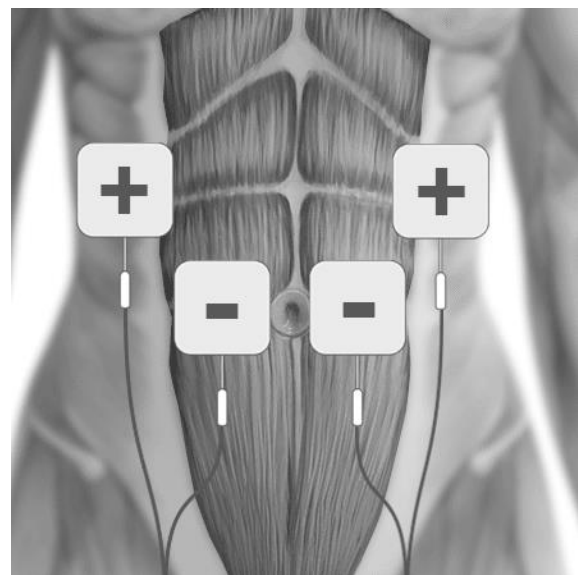


**Nota:** L'elettrodo + deve essere collegato al **connettore con filo rosso**, il - a quello con **connettore a filo nero**.

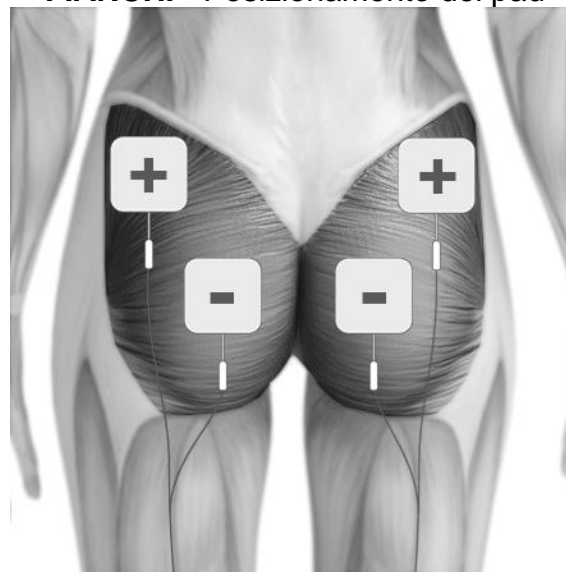
**ADDOMINALI - Posizionamento dei pad 1 O**



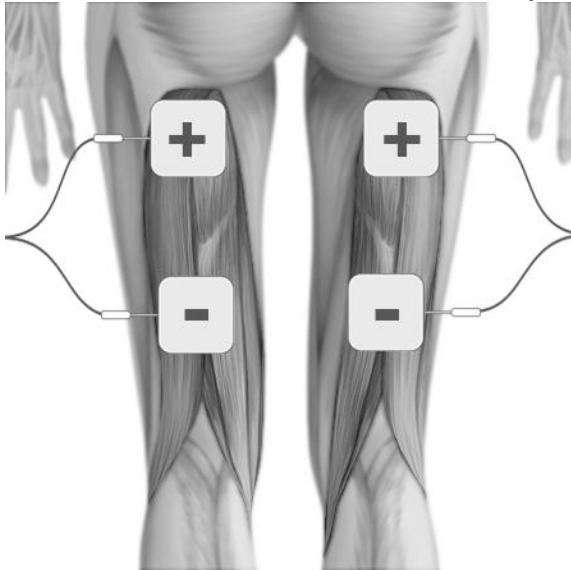
**ADDOMINALI - Posizionamento dei pad 2**



**FIANCHI - Posizionamento dei pad**

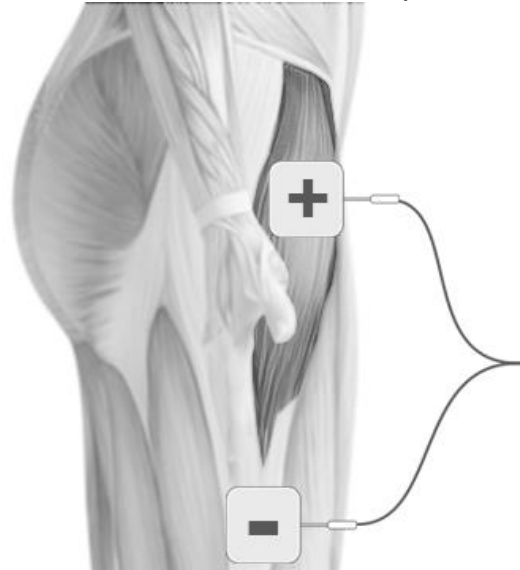


**COSCIA** - Posizionamento dei pad 1

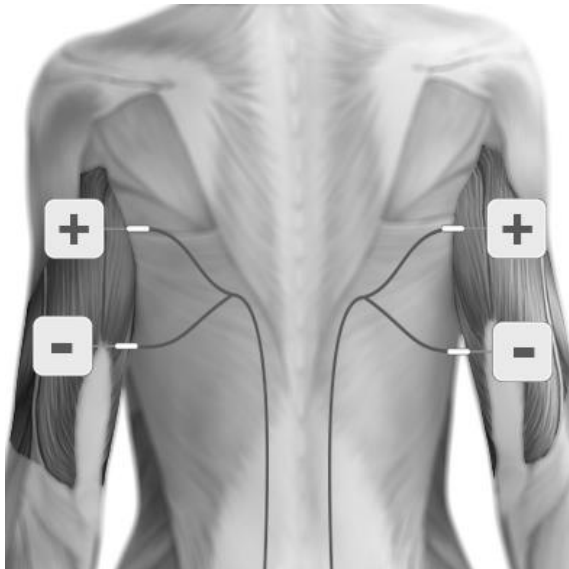


O

**COSCIA** - Posizionamento dei pad 2

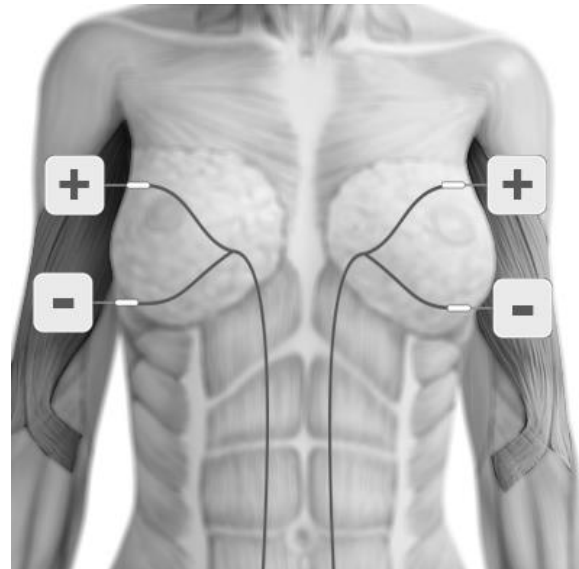


**BRACCIO** - Posizionamento dei pad 1

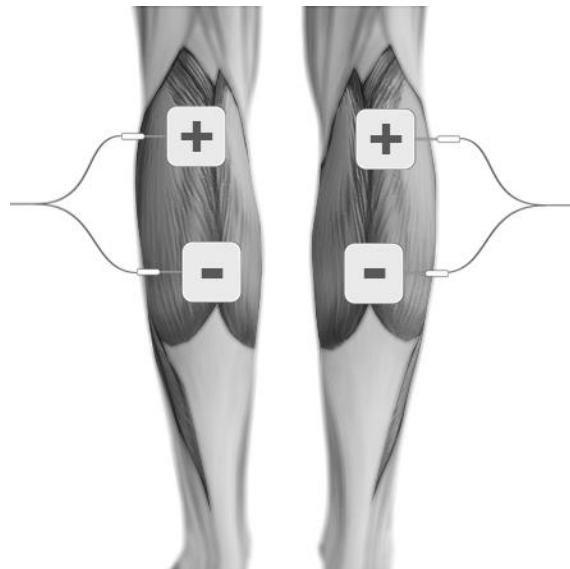


O

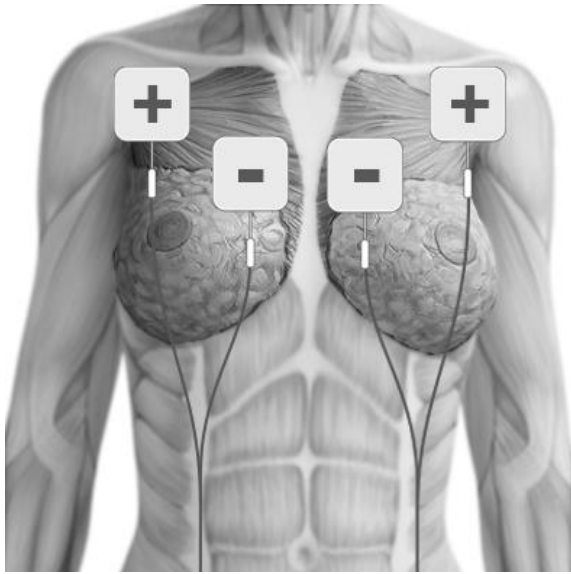
**BRACCIO** - Posizionamento dei pad 2



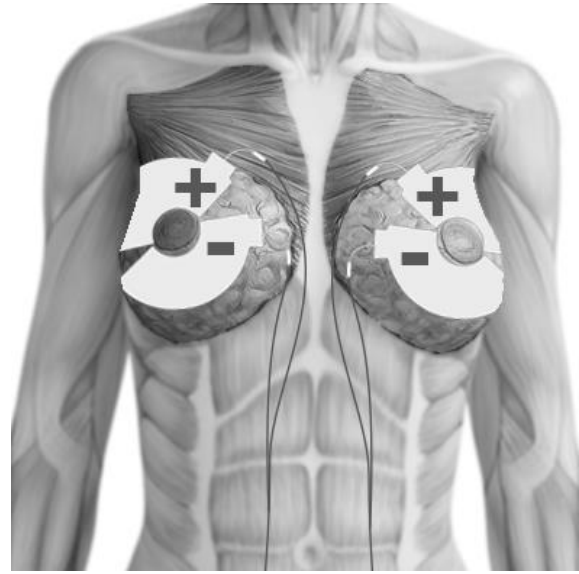
**POLPACCIO** - Posizionamento dei pad



**BUSTO** - Posizionamento dei pad 1



**BUSTO** - Posizionamento dei pad 2 con gli elettrodi del seno opzionali (**E-CMR60130**)



## 10. CONTENUTI

---

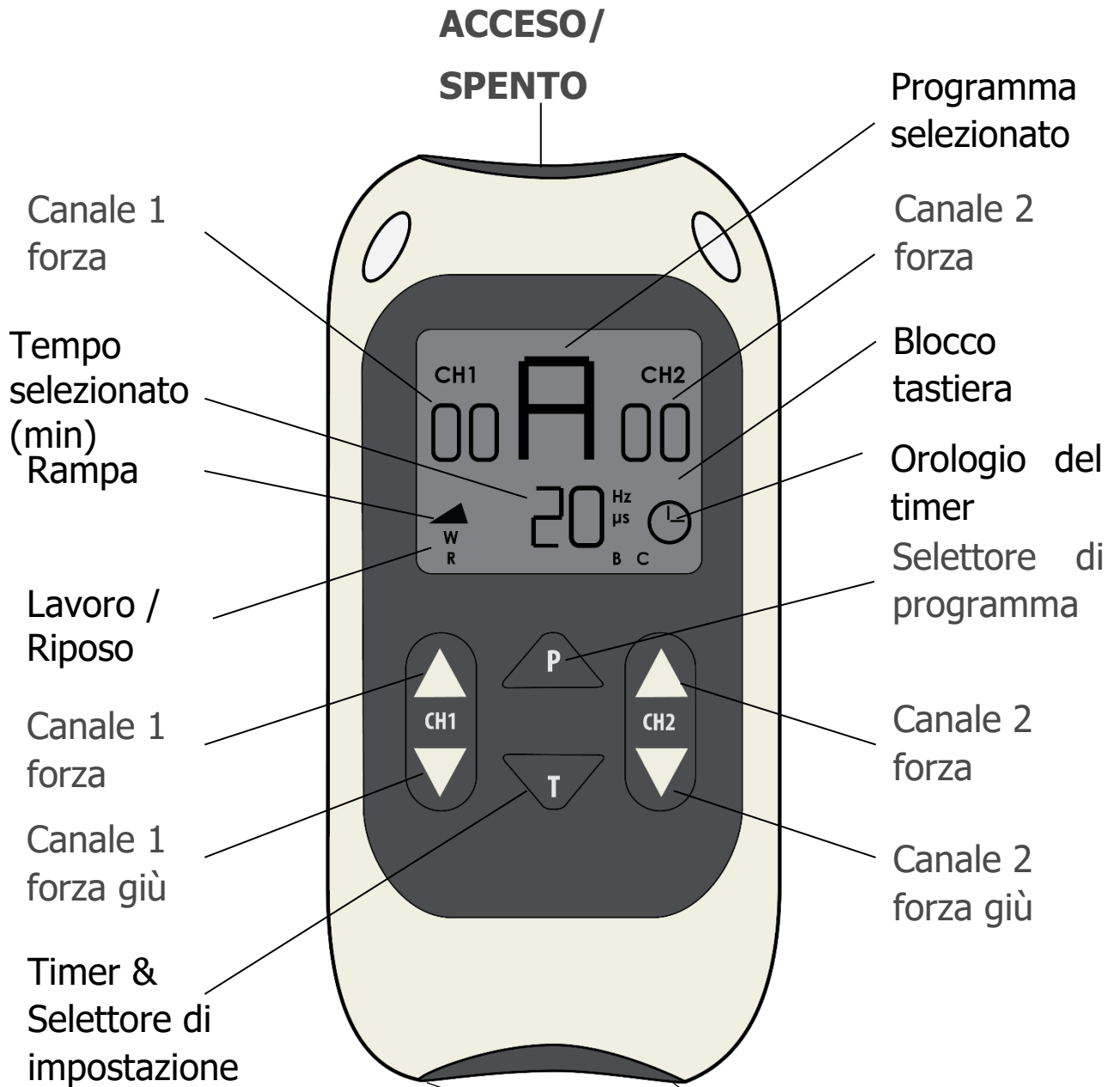
La confezione contiene:

- 1 X **Perfect EMS** sollievo dal dolore e toner per il corpo
- 2 x fili conduttori (L-CPT)
- 4 x elettrodi per elettrodi x 50x50 mm (E-CM5050)
- 2 x batterie alcaline AA da 1,5 V
- 1 x Clip da cintura staccabile
- 1 x Custodia di conservazione
- 1 x Istruzioni per l'uso



# 11. INFORMAZIONI SULL'UNITÀ

## 11.1. CONTROLLI E DISPLAY



**SCREEN DISPLAY**  
W = "Work Mode"  
R = "Rest Mode"  
[Battery icon] = "Low Battery Warning"

## 11.2. ISTRUZIONI PER L'USO



### ACCESO/SPENTO

Per **ACCENDERE** l'unità, premi il tasto **ON/OFF** sulla parte superiore dell'unità tra 3 e 5 secondi fino a quando il display non si accende.

Per **SPEGNERE** l'unità, premi il tasto **ON/OFF** sulla parte superiore dell'unità tra 3 e 5 secondi fino a quando il display non si spegne

L'unità si **SPEGNERÀ** automaticamente:

- Quando il timer raggiunge lo zero
- Se viene lasciata a forza zero per più di 5 minuti.

L'unità inizierà con il programma che hai usato per ultimo.

Al primo utilizzo, o dopo aver cambiato le batterie, il display indica che l'unità è automaticamente impostata nel programma **A** a forza zero.



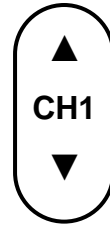
**Nota:** Controllare sempre che l'unità sia **SPENTA** prima di applicare o rimuovere gli elettrodi.

La retroilluminazione si spegnerà 10 secondi dopo la pressione dell'ultimo tasto.

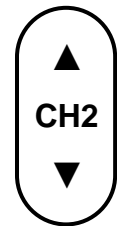
Sulla parte anteriore dell'unità ci sono sei pulsanti:

### CONTROLLI DI RESISTENZA

I pulsanti contrassegnati **CH1▲**, **CH1▼**, **CH2▲**, **CH2▼** sono i controlli di forza.



I pulsanti a sinistra cambiano forza nel cavo di sinistra, CH1, e i pulsanti della mano destra cambiano il



cavo della mano destra, CH2.

Per aumentare la forza con incrementi di 1mA, premere e rilasciare la parte superiore dei pulsanti dei canali, **CH1▲** e **CH2▲**.

I livelli di forza sono mostrati sul display LCD.

**I pulsanti di controllo della forza non funzioneranno finché l'unità non sarà collegata correttamente. Se Perfect EMS rileva una disconnessione in entrambi i canali, riporta automaticamente la forza a zero in quel canale e lampeggia '00' sullo schermo.**

L'unità ha 90 livelli di forza.

Se si tengono premuti i controlli di forza per 3-5 secondi, la forza inizierà ad aumentare continuamente.

Potresti non provare nulla durante le prime presse. Continua a premere finché la sensazione non è forte ma confortevole. Ad ogni fase del programma l'intensità si regola automaticamente per dare una stimolazione confortevole, tuttavia ulteriori aumenti durante l'uso potrebbero essere necessari se il tuo corpo si abitua alla sensazione. Per diminuire la forza, premere e rilasciare la parte inferiore dei pulsanti contrassegnati **CH1▼** e **CH2▼**.

Il LED giallo sulla presa di uscita indica che c'è un'uscita attiva che può essere abbastanza alta da risultare dannosa se non utilizzata correttamente. Il

display rimarrà acceso per 5 secondi dopo la rimozione della spina.

## CONTROLLO PROGRAMMI



Il pulsante contrassegnato **P** è il controllo del programma.

**Perfect EMS** ha sei diversi, programmi EMS preimpostati appositamente sviluppati (da **A** a **F**), due programmi EMS manuali (**G** e **H**) e due programmi TENS manuali (**S** e **T**).

Ogni volta che premi e rilasci il tasto **P**, il programma cambia e viene visualizzato sul display LCD.

Ogni volta che cambi il programma, il livello di forza ritorna a zero. Questa è una caratteristica di sicurezza per alleviare qualsiasi improvvisa sensazione di un'ondata, dato che ogni programma dà una sensazione diversa.

## Timer trattamento



Il pulsante contrassegnato **T** può essere usato per impostare la durata della

sessione e per selezionare i parametri manuali per la regolazione. Quando si accende l'unità, è impostato automaticamente a 20 minuti in tutti i programmi preimpostati.

Quando si preme il tasto **T**, il simbolo **min** lampeggia.

È possibile impostare i tempi di sessione di C (Continuo) o 10, 20, 30, 45, 60 o 90 minuti con i tasti **CH1▲** e **CH1▼**.

Premi **T** di nuovo per salvare la selezione.

Il display LCD mostra la durata della sessione accanto al simbolo dell'orologio. L'unità conta

automaticamente i minuti impostati e si spegne quando raggiunge 0.

## BATTERIA SCARICA



Un simbolo di batteria scarica verrà visualizzato quando è necessario sostituire le batterie. L'unità si spegne dopo circa 2 minuti.

## Blocco tastiera



Se non si preme alcun tasto per 30 secondi, la tastiera si bloccherà in modo che solo i tasti contrassegnati con **CH1▼** o **CH2▼** funzionino. Questo per evitare modifiche accidentali nelle impostazioni. Per sbloccare, premere o **CH1▼** o **CH2▼**.

## APERTURA NEL CIRCUITO

Se **Perfect EMS** non è collegato correttamente al tuo corpo, la forza nel canale non collegata correttamente si ripristinerà automaticamente a zero. Questo serve a prevenire cambiamenti improvvisi se viene ristabilita una connessione interrotta.

## MEMORIA

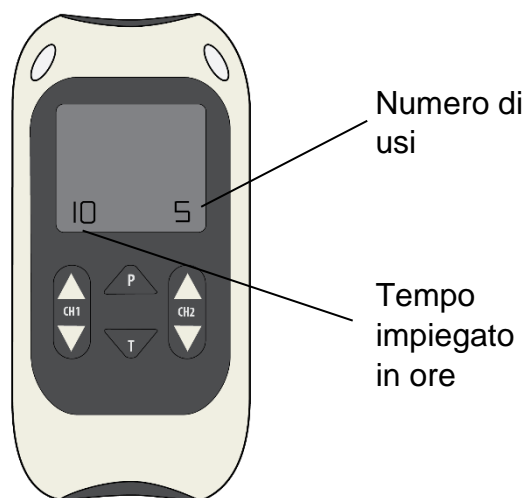
Il **Perfect EMS** ha una memoria con tre funzioni:

1) Salvataggio del programma. Quando si accende l'unità, inizierà automaticamente nel programma che era in uso quando è stato spento.

2) Uso. Premi **T** e **CH2▼** insieme per 3-5 secondi. Il display mostrerà il numero di volte utilizzato e la durata in ore utilizzate.

Premi nuovamente gli stessi pulsanti per tornare ai controlli normali.

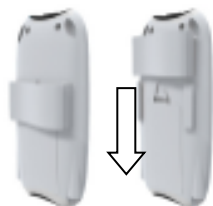
3) Memory Reset. Per ripristinare la memoria a zero, tieni premuto il **T** e **CH1 ▼** pulsanti insieme per 3 a 5 secondi.



## 12. IMPOSTAZIONE E UTILIZZO DI PERFECT EMS

### 12.1. INSTALLAZIONE DELLE BATTERIE

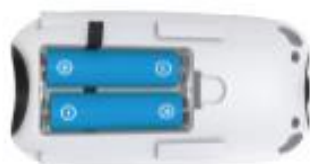
1) Rimuovere la clip da cintura facendo scorrere verso il basso.



2) Rimuovere il coperchio della batteria tirando l'etichetta.



3) Inserire le batterie.



Assicurarsi che le batterie siano inserite nel modo corretto come mostrato nel vano e che il nastro sia dietro di esse.

4) Sostituire il coperchio della batteria e la clip da cintura.



Quando le batterie si stanno scaricando, un indicatore di batteria scarica apparirà sullo schermo ed è importante cambiarle il prima possibile.

#### Batterie ricaricabili

L'unità funzionerà con batterie ricaricabili, ma il display potrebbe apparire scuro.

#### Conservazione

Rimuovi le batterie dal tuo **Perfect EMS** se è improbabile che l'unità venga utilizzata per un lungo periodo. *Alcuni tipi di batterie possono perdere liquidi corrosivi.*

#### Durata della batteria

Le batterie dovrebbero durare circa 18 ore a piena potenza.

Le batterie non utilizzate hanno una durata nominale di 3 anni, ma di solito dureranno più a lungo di così.

#### Avvertenze sulla batteria



**Non** forare, aprire, smontare, o usare in un ambiente umido e/o corrosivo.



**Non** esporre a temperature superiori a 60°C (140F).



**Non** mettere, conservare o lasciare vicino a fonti di calore, sotto luce solare diretta intensa, in una posizione ad alta temperatura, in un

contenitore pressurizzato o in un forno a microonde.



**Non** immergere in acqua, o bagnare.



**Non** mandare in corto circuito.



**Non** collegare il dispositivo a meno che il coperchio della batteria non sia in posizione.

*In caso di perdita della batteria, entra in contatto con la pelle o gli occhi, lavare abbondantemente con molta acqua.*

*Tenere le batterie fuori dalla portata dei bambini piccoli.*



**Attenzione** Non provare MAI a ricaricare una batteria alcalina. *Rischio di esplosione.*



**Attenzione** Non mescolare vecchi, nuovi o diversi tipi di batterie in quanto ciò potrebbe causare perdite della batteria o l'indicazione di batteria scarica.

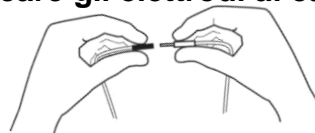
**Disposizione:** *Smaltire le batterie in modo responsabile secondo le linee guida del governo locale. Non gettare le batterie nel fuoco. Rischio di esplosione.*

## 12.2. COLLEGAMENTO DEI CAVI GUIDA

Inserire la spina del cavo nella base dell'unità.



## Attaccare gli elettrodi al cavo.



Spingere saldamente le estremità dei perni nelle estremità a spirale degli elettrodi.

I fili di piombo possono essere danneggiati da un uso improprio, e dovrebbero essere trattati con cura.

## Codifica del colore del filo conduttore.

Le estremità dei fili di piombo sono colorate di rosso o di nero. Uno degli elettrodi dovrebbe essere posizionato sopra il punto del motore (vedere 9,3.).

## 12.3. PREPARARSI ALLA SESSIONE

- 1) Prima dell'uso assicurarsi che la pelle sia pulita e asciutta.
- 2) Posizionare gli elettrodi sulla pelle, vedere la sezione 9.
- 3) Se stai usando il tuo **Perfect EMS** mentre si muove, è possibile attaccare l'unità alla cintura utilizzando la clip da cintura o appenderla al collo con un cordino (non incluso). Per sicurezza, utilizzare del filo o della lana che si sfilino facilmente se l'unità si impiglia in qualcosa.
- 4) È possibile appoggiarsi in modo sicuro agli elettrodi. La sensazione potrebbe cambiare.



**Avvertimento:** Assicurarsi che **Perfect EMS** sia spento prima di applicare gli elettrodi sulla pelle.

## 12.4. SESSIONE DI ALLENAMENTO

---

- 1) Premere e tenere premuto il tasto **ON** sull'unità di controllo per 3-5 secondi per accendere la centralina.
- 2) Quando si accende per la prima volta, **Perfect EMS** selezionerà automaticamente il programma **A**. La volta successiva, seleziona automaticamente il programma che stavi utilizzando l'ultima volta che è stato spento.
- 3) È possibile selezionare tra i 10 programmi (6 preset e 4 programmi manuali). I dettagli nella sezione 8 ti aiuteranno a identificare il miglior programma adatto a te.
- 4) Identificare il posizionamento corretto dei pad per l'area selezionata e applicare gli elettrodi come descritto nella sezione 9.3. per l'EMS, e come descritto sugli inserti degli elettrodi per TENS.
- 5) Una volta che gli elettrodi sono posizionati correttamente, regolare l'intensità come descritto in 8.4. con i pulsanti **CH1▼**, **CH1▲**, **CH2▼** e **CH2▲**. Il display LCD mostra la forza dell'intensità utilizzata per ciascun canale.



**Nota:** Se la sensazione diventa scomoda, ridurre l'intensità.

## 12.5. DOPO LA TUA SESSIONE DI ALLENAMENTO

---

Quando il timer raggiunge lo zero, la tua sessione è completa, e l'unità si spegne.

- 1) Verifica che l'unità di controllo sia spenta. Se non lo è, tieni premuto il tasto **OFF** per spegnere, quindi rimuovi gli elettrodi dalla pelle

tenendo i pad stessi e tirando delicatamente. Fai attenzione a non tirare i fili in quanto ciò potrebbe danneggiarli.

- 2) Riponi gli elettrodi nella loro protezione in plastica e poi nella busta di plastica richiudibile.



**Nota:** Quando si rimuovono gli elettrodi, **NON TIRARE I CAVI GUIDA**.

## 13. PULIZIA E CONSERVAZIONE

---

Pulisci la custodia e i cavi guida almeno una volta alla settimana con un panno umido e una soluzione di acqua e sapone neutro. Poi asciuga.

- **Non** immergere il **Perfect EMS** in acqua.
- **Non** utilizzare qualsiasi altra soluzione detergente diversa da acqua e sapone.

### Vita di conservazione

- La durata di conservazione di una confezione non aperta di elettrodi autoadesivi è di 2 anni. Potrebbe essere influenzato da temperature molto alte o umidità molto bassa.
- L'unità non ha una data di scadenza fissa.

## 14. EMC

---

Apparecchiature di comunicazione wireless come dispositivi di rete domestica wireless, cellulari, telefoni cordless e le loro stazioni base, i walkie-talkie possono influire su questa apparecchiatura e devono essere

mantenuti ad almeno una distanza  $d = 3,3$  m dall'apparecchiatura.

(Nota. Come indicato nella Tabella 6 della IEC 60601-1-2:2007 per ME EQUIPMENT, un tipico cellulare con una potenza massima di uscita di 2 W  $d = 3,3$  m ad un LIVELLO DI IMMUNITÀ di 3 V/m).



**Nota:** Per uso ospedaliero, tabelle di consulenza EMC complete sono disponibili su richiesta.

## 15. SMALTIMENTO DEI RIFIUTI AMBIENTALI ELETTRICI ED ELETTRONICI (RAEE)

Una delle disposizioni della direttiva europea 2002/96/CE è che nulla di elettrico o elettronico non dovrebbe essere trattato come rifiuto domestico e semplicemente gettato via. Per ricordare questa direttiva, tutti i prodotti interessati vengono contrassegnati con un simbolo del bidone della spazzatura barrato, come illustrato di seguito.

Per rispettare la direttiva, puoi restituirci la tua vecchia unità di elettroterapia per lo smaltimento. È sufficiente stampare un'etichetta PACKETPOST RETURNS con spedizione postale dal nostro sito Web [www.tenscare.co.uk](http://www.tenscare.co.uk), allegare questo a una busta o sacchetto imbottito con l'unità inclusa, e postala di nuovo a noi. Al ricevimento, elaboreremo il tuo vecchio dispositivo per il recupero e il riciclo dei componenti per aiutare a conservare le risorse del mondo e minimizzare gli effetti negativi sull'ambiente.



## 16. ACCESSORI

### Durata di servizio prevista

- La macchina durerà spesso per più di 5 anni, ma è garantito per 2 anni. Accessori (fili di piombo, elettrodi, e batterie) non sono coperti dalla garanzia.
- La vita di piombo dipende molto dall'uso. Maneggiare sempre i cavi con cura. Si consiglia di sostituire regolarmente i cavi (circa ogni 6 mesi).
- Gli elettrodi dovrebbero durare da 12 a 20 applicazioni, a seconda delle condizioni della pelle e dell'umidità.
- Le batterie alcaline AA dovrebbero durare circa 18 ore di uso continuo.

Elettrodi di ricambio, nuove batterie e cavi sono disponibili presso il vostro fornitore o distributore (vedere la copertina posteriore per i dettagli di contatto), per corrispondenza da TensCare, per telefono utilizzando una carta di credito o di debito, o tramite il sito web TensCare.

Le seguenti parti di ricambio possono essere ordinate da TensCare all'indirizzo [www.tenscare.co.uk](http://www.tenscare.co.uk) o +44(0) 1372 723434.

- E-CMR60130 Cuscinetti per elettrodi per il seno  
Pacchetto di 4 (2 paia)
- E-CM5050 Set di elettrodi quadrati 4
- E-CM50100 Cuscinetti per elettrodi grandi  
Pacchetto di 4
- Elettrodi anallergici quadrati E-696-SS  
Pacchetto di 4
- L-CPT Cavo
- B-AA Batterie AA da 1,5 V
- X- BC-PT Clip da cintura di ricambio
- X- BL-PTT Coperchio della batteria di ricambio

## 17. GARANZIA

---

Questa garanzia si riferisce solo all'unità. Non copre, elettrodi, batteria, o i fili conduttori.

### **INFORMAZIONI DI GARANZIA SUL PRODOTTO**

Questo prodotto è garantito come esente da difetti di fabbricazione per 2 anni dalla data di acquisto.

Questa garanzia è nulla se il prodotto viene modificato o alterato, o è soggetto a uso improprio o abuso; danneggiato durante il trasporto; mancanza di assistenza responsabile; è caduto; se è stata inserita una batteria errata; se l'unità è stata immersa in acqua; se il danno si verifica a causa della mancata osservanza del libretto di istruzioni scritto allegato; o se le riparazioni del prodotto vengono eseguite senza l'autorizzazione di TensCare Ltd.

Ripareremo, oppure a nostra discrezione sostituiremo gratuitamente, qualsiasi parte necessaria per correggere difetti in materiale o lavorazione, o sostituire l'intera unità e restituirla durante il periodo di garanzia. Altrimenti, pagheremo qualsiasi riparazione che verrà effettuata al momento dell'accettazione del nostro preventivo. I vantaggi conferiti da questa garanzia sono in aggiunta a tutti gli altri diritti e rimedi relativi al prodotto, che il consumatore ha in base alla legge sulla tutela dei consumatori 1987.

I nostri prodotti sono dotati di garanzie che non possono essere escluse dalla legge del consumatore del Regno Unito. Avete il diritto di far riparare o sostituire la merce se la merce non è di qualità accettabile.

### **Prima di inviare la tua unità in assistenza**

Prima di inviare la tua unità in assistenza, ti preghiamo di prenderti qualche minuto per fare quanto segue:

Leggi il tuo manuale e assicurati di seguire tutte le istruzioni.

### **Restituzione dell'unità per l'assistenza**

La riparazione deve diventare necessaria entro il periodo di garanzia, e serve racchiudere la sezione a strappo della scheda di garanzia (vedi pagina 33) e la ricevuta di acquisto. Assicurati di aver completato tutti i dettagli pertinenti prima di inviare la tua unità in assistenza. Assicurati che i tuoi dati di contatto siano ancora aggiornati e includi una breve descrizione del problema riscontrato insieme alla ricevuta di acquisto.

Per motivi di igiene, non occorre includere elettrodi usati. Invia solo l'unità e i fili conduttori.

### **Si prega di restituire l'unità e la scheda di garanzia (vedi pagina 33) a tuo carico:**

#### **TensCare Ltd**

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

Se hai bisogno di ulteriori informazioni, non esitare a contattarci chiamando il nostro numero:

+44 (0) 1372 723 434.

## 18. RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

---

Se il tuo **Perfect EMS** non funziona correttamente, per favore controlla quanto segue:

| Problema                                     | Cause possibili   | Soluzione  |
|--|---|--|
| <b>Nessuna visualizzazione</b>               | Batterie scariche.  | Sostituire le batterie.  |
|  | Batterie inserite in modo errato.   | Rimuovere la pellicola trasparente.<br>Attivare la voce + / - .  |
|  | Molle danneggiate nel vano batteria.  | Contattare il fornitore.   |
| <b>Display della batteria in esaurimento</b> | Batterie scariche.  | Sostituire le batterie.  |
| <b>Nessuna sensazione</b>                    | L'intensità non è abbastanza forte.   | Aumentare la forza.<br>La maggior parte degli utenti sentirà qualcosa con un'impostazione inferiore a 20 mA. |
| <b>L'output non aumenterà sopra lo zero</b>  | Interruzione del circuito aperto.   | Assicurarsi che la macchina sia collegata correttamente al tuo corpo.  |
|  | Cavo non collegato al corpo o difettoso/danneggiato.  | Prova a usare il secondo cavo.<br>Se necessario, acquistare un ricambio.                                     |
|  | (I cavi guida possono rompersi alla curva dove lasciano la macchina, dando un uscita debole o assente). |  |
| <b>Cambiamento improvviso di sensazione</b>  | Se si disconnette e si riconnette pochi minuti dopo, il segnale si sentirà molto più forte.             | Riportare sempre la forza a zero dopo aver scollegato i cavi o gli elettrodi.                                |

Se la revisione sopra riportata non è riuscita a risolvere il problema, o per segnalare operazioni o eventi imprevisti, chiama TensCare o il tuo fornitore o distributore locale (indirizzo sulla copertina posteriore) per assistenza.

Contatta il servizio clienti TensCare al +44 (0) 1372 723 434. Il nostro personale è addestrato per assisterti nella maggior parte dei problemi che potresti aver incontrato, senza la necessità di inviare il prodotto in assistenza.

## 19. SPECIFICHE GENERALI

|   |   |
|---|---|
| Forma d'onda  | Bifasico asimmetrico  |
| Ampiezza (oltre 1 carico di kOhm)   | 90 mA da zero a picco +ve in 90 passi +/- 10%   |
| Spina di uscita   | Completamente schermato: a prova di tocco   |
| Canali  | Doppio canale   |
| Batterie  | 2 x AA alcaline (due batterie AA)   |
| Peso  | 75 g senza batterie   |
| Dimensioni  | 120 x 60 x 20 mm  |
| Classificazione di sicurezza  | Fonte di alimentazione interna.<br>Progettato per l'uso continuo.<br>Nessuna protezione speciale contro l'umidità.  |
| Specifiche ambientali:  |   |
| Operativo:  |  Intervallo di temperatura: da 5 a 40°C<br> Umidità: 15 al 93% di umidità relativa senza condensa<br> Pressione atmosferica: 70 kPa a 106 kPa<br>Conservazione: |
|   |   |
| TIPO BF<br>ATTREZZATURE   |  <p>Attrezzatura che fornisce un grado di protezione contro le scosse elettriche, con parte applicata isolata.</p>   |
|  | Questo simbolo sull'unità significa "Fare riferimento alle istruzioni per l'uso".   |
| IP22  | L'unità non è resistente all'acqua, e dovrebbe essere protetto dai liquidi.   |
|  | Conforme alle normative WEEE dell'UE  |



**Nota:** Le specifiche elettriche sono nominali e soggette a variazioni rispetto ai valori elencati a causa delle normali tolleranze di produzione di almeno 5%.

**RESTITUISCI SOLO QUESTA SEZIONE QUANDO MANDO IL PRODOTTO IN ASSISTENZA SOTTO LA GARANZIA.**

NOME: \_\_\_\_\_

INDIRIZZO: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

CODICE POSTALE: \_\_\_\_\_

TELEFONO PRINCIPALE: \_\_\_\_\_

E-MAIL: \_\_\_\_\_

MODELLO: \_\_\_\_\_

DATA DI ACQUISTO: \_\_\_\_\_

**ALLEGARE PROVA DI ACQUISTO**

**NON INVIARE GLI ELETTRODI**

NOME DEL RIVENDITORE: \_\_\_\_\_

INDIRIZZO DEL RIVENDITORE: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

CODICE POSTALE DEL RIVENDITORE: \_\_\_\_\_

BREVE DESCRIZIONE DEL PROBLEMA AVVERTITO: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**LA GARANZIA È ANNULLATA A MENO CHE LE INFORMAZIONI SOPRA SIANO COMPLE E CORRETTE.**



TensCare mira a darti il miglior prodotto e servizio possibile. Ascoltiamo i tuoi suggerimenti e cerchiamo costantemente di migliorare i nostri prodotti. Vogliamo anche conoscere il modo in cui vengono utilizzati, e i benefici che danno. Se hai qualcosa che vorresti condividere con noi, non esitare a contattarci:

[www.tenscare.co.uk](http://www.tenscare.co.uk)

### Seguici:



<https://www.facebook.com/pages/TensCare-Ltd>



<https://twitter.com/TensCareLtd>



<https://www.linkedin.com/company/tenscare-limited>



<https://plus.google.com/TenscareLtdEpsom>



<https://uk.pinterest.com/TensCareLtd/>



<https://tenscareltd.wordpress.com/>



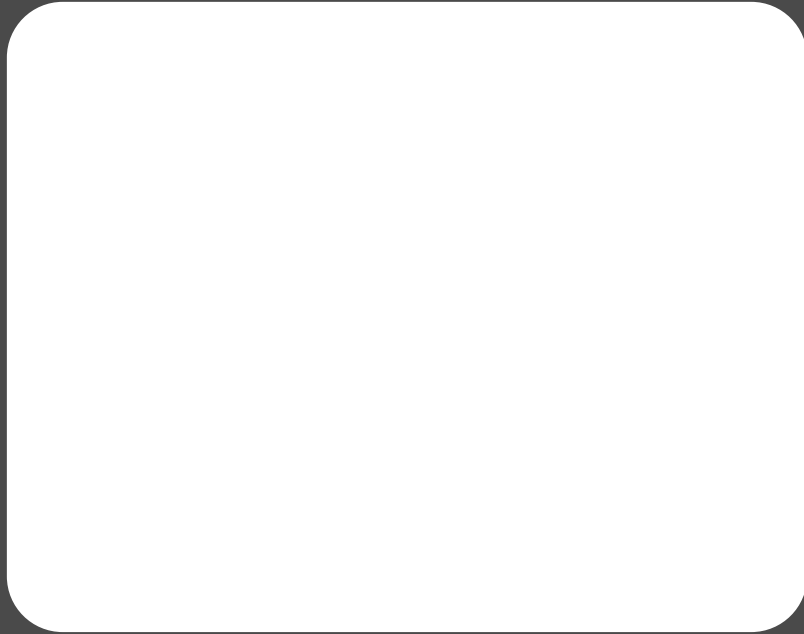
<https://www.youtube.com/channel/UCzpk9dmLIJ3j0aHOpQ-0sg>



### Dichiarazione di conformità CE

TensCare Ltd dichiara che è stato effettuato un esame del sistema di garanzia della qualità della produzione, secondo i requisiti della legislazione nazionale del Regno Unito, in conformità all'Allegato V della Direttiva 93/42/CEE sui dispositivi medici. Certifichiamo che il sistema di qualità della produzione è conforme alle pertinenti disposizioni della suddetta legislazione, e il risultato autorizza l'organizzazione a utilizzare il marchio CE 2797 su questo prodotto.

Distribuito da:



Fabbricato da:

TensCare Ltd, 9 Blenheim Road,

Epsom, Surrey KT19 9BE, UK

Tel: +44(0) 1372 723434

[www.tenscare.co.UK](http://www.tenscare.co.UK)