

TENS/EMS device

TENS/EMS-apparat

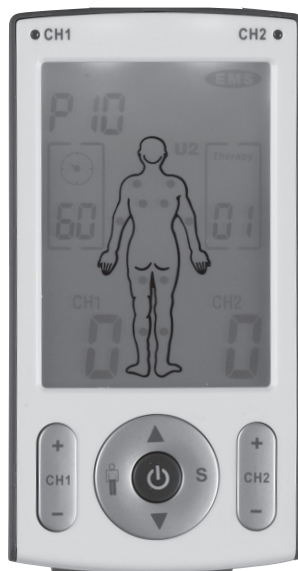
TENS/EMS-laite

Manual

Bruksanvisning

Brukerveiledning

Käyttöohje



Art.no

34-4103

Model

LT3011

Ver. 201201

clas ohlson

English

Svenska

Norsk

Suomi

TENS/EMS device

Art. No 34-4103 Model LT3011

Please read the entire instruction manual before use and save it for future reference. We reserve the right for any errors in text or images and for making any necessary technical changes to this document. If you should have any questions concerning technical problems please contact our Customer Services.

1. Safety

- This product is intended for home use.
- Read, understand and follow the user advice in these instructions. Bear in mind the restrictions and risks that accompany this device. Read the cautionary texts and symbols on this device.
- This product may not be used in the following circumstances:
 - Confirmed or suspected heart defects.
 - Some persons may experience skin irritation or hypersensitivity from electric stimulation or from the use of gels.
 - If a rash appears or pain persists, suspend treatment and consult a doctor.
- Placement of electrodes and settings should be based on advice from a doctor or a person who is used to administering treatment involving similar devices.
- Local skin irritation may occur from prolonged use of electrodes in the same position.
- Do not use electrodes on swollen, infected, inflamed or damaged skin. Make sure the electrodes have good contact with the skin.
- If the stimulation level is uncomfortable and too high for you the impulses must be reduced to a more agreeable level. Suspend treatment and consult a doctor if you are unsure.
- This product should not be used by persons who are regularly out in traffic or persons who monitor machines and processes.
- Do not use this product on premises where aerosols or oxygen are stored or used.
- Do not use this product in the vicinity of explosive, highly flammable substances or gases.
- Do not use this product at the same time with other products that send electric impulses into the body.
- Do not connect electrodes to any other device or connect any other device, i.e., earphones and the like, to the TENS/EMS device.
- Do not use sharp objects to press buttons.
- Make sure that electrodes and cables are undamaged before using.
- TENS/EMS device may only be used in conjunction with authorised accessories.
- Treatment may not be applied above the neck, i.e., to the face, on the throat, or anywhere on the head.

This product must not be used in the following circumstances:

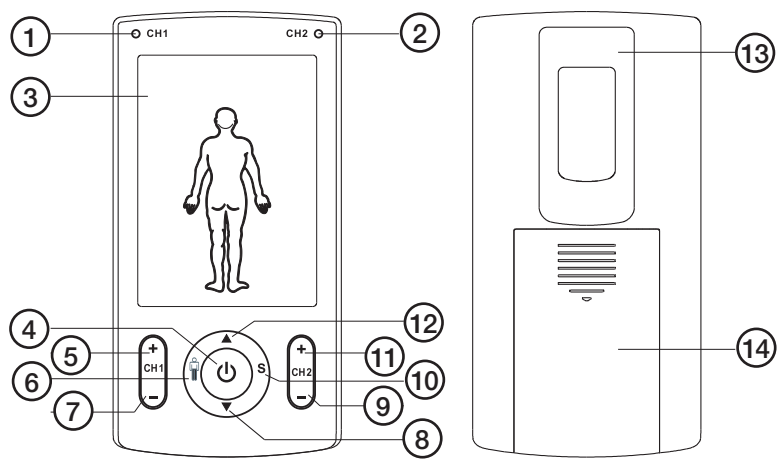
- Pregnant women should consult their doctors before using.
- This product should not be used if carcinogenic changes are found in the area treated.
- Treatment should not be applied to swollen, infected, inflamed or damaged skin.
- This product should not be used on persons who have a pacemaker or defibrillator.
- This product should not be used on persons who have diabetes or abnormally high blood pressure.
- On persons who have epilepsy.
- Serious circulation problems in the body's lower parts.
- Hernia in the groin or abdominal area.
- In cases of known myocardial inflammation.
- Do not use this product for symptoms that have not been diagnosed.

Caution! Do not use this product if you are unsure how it works. Consult a doctor or a person who is used to treatment using products of a similar kind if you are unsure.

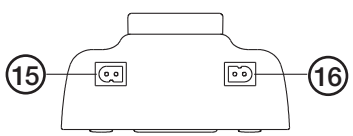
2. The package contains

- TENS/EMS-apparatus
- 2x electric cables
- 4x electrodes (40 x 40 mm)
- User manual
- 4 x AAA/LR03

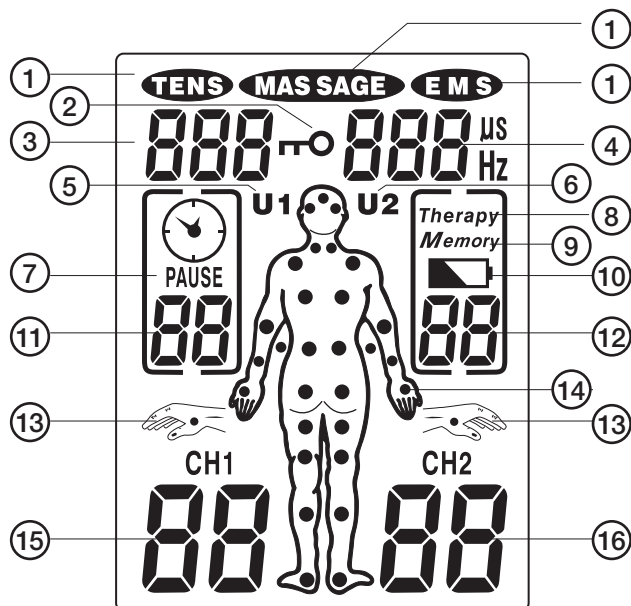
3. Description of Product



1. **CH1** – Light diode that lights up when channel 1 is activated.
2. **CH2** – Light diode for channel 2 that lights up when channel 2 is activated.
3. LCD display
4. **[⏻] Switch**. Press to switch on, press and hold down to switch off.
5. **[CH 1+]** – Increases intensity for channel 1. From **0** (switched off) to **60** (max).
6. **[👤]** – Select user **U1** (user 1) or **U2** (user 2).
7. **[CH 1-]** – A. Switch off button lock. B. Reduces intensity for channel 1. From **60** (max) to **0** (switched off).
8. **[▼]** – Programme selection, back. **EMS** P20 – P01, **TENS** P20 – P01, **U** (own settings) U10 – U01, **MASSAGE** P10 – P01.
9. **[CH 2-]** – A. Closes button lock. B. Lowers intensity for channel 2. From **60** (max) to **0** switched off).
10. **[S]** – A. Press and hold for ca 3 seconds to set the parameters for use in U-position. B. Press once for pause, press again to continue.
11. **[CH 2+]** – Increases intensity for channel 2. From **0** switched off) to **60** (max).
12. **[▲]** – Programme selection, forward. **EMS** P01 – P20, **TENS** P01 – P20, **U** own settings) U01 – U10, **MASSAGE** P01 – P10
13. Belt clasps
14. Battery cover
15. Connection for channel 1
16. Connection for channel 2



4. Display



1. TENS, MASSAGE or EMS show which method of treatment is being used.
2. The key shows that the button lock is activated. The buttons for increasing intensity (5) and (11) are locked. The button lock is activated automatically after a certain time.
3. Programme numbers P01 – P20 (pre-installed treatment programme) U01 – U10 (programme for own installation).
4. Shows installed pulse frequency (Hz) and pulse time (µs).
5. U1 user 1.
6. U2 user 2.
7. Pause
8. Treatment symbol.
9. Memory control.
10. Battery status.
11. Time of treatment.
12. Number of treatments or memory.
13. Site of treatment on hand.
14. Area of treatment on body (does NOT show where electrodes should be placed on the body).
15. Channel 1 intensity.
16. Channel 2 intensity.

5. Buttons and functions




Functions

TENS (Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation) – Electrotherapy with low-intensity and short impulses to relieve pain, for example.

EMS (Electrical Muscle Stimulation) – Electric stimulation that boosts blood circulation.

MASSAGE – Electric stimulation that stimulates muscles in the treated area to mild activity which in turn results in an improved sense of well-being.

Button functions

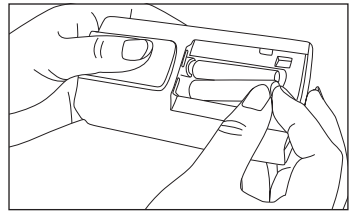
	In treatment position	<ol style="list-style-type: none"> 1. Switch for switching on the device and to start treatment. 2. Press to stop treatment. 3. Press and hold down button 3 seconds to switch off.
	In setting position	Confirm settings and return to normal display.
[▲]	In treatment position	Select treatment programme forward. EMS (P01 – P20) – TENS (P01 – P20) – U (own settings U01-U10) – MASSAGE (P01 – P10).
	In settings position	Press button to change settings for user 1 or user 2.
[▼]	In treatment position	Select treatment programme, back. EMS (P20 – P01) – TENS (P20 – P01) – U (own settings U10-U01) – MASSAGE (P10 – P01).
	In settings position	Press button to change settings for user 1 or user 2.
	In treatment position	Select user 1 or user 2.
	In setting position	Select user 1 or user 2.
[S]	In treatment position	Press button for pause and to resume treatment.
	In setting position	Press button to select settings programme and go to next setting.
[CH1-]	In treatment position	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reduce output intensity for channel 1. 2. Press to unlock button lock.
	In setting position	<ol style="list-style-type: none"> 1. Press and hold both [CH 1-] and [S] for 3 seconds to lock settings programme 2. Press and hold [CH 1-] and  at the same time for 3 seconds to restore settings for user 1 or user 2.
[CH2-]	In treatment position	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reduce output intensity for channel 2. 2. Press [▼] to unlock button lock.
	In setting position	<ol style="list-style-type: none"> 1. Press and hold both [CH 2-] and [S] for 3 seconds to open memory function (in U-position).

[CH1+]	In treatment position	<ol style="list-style-type: none"> 1. Start treatment. 2. Raise output intensity for channel 1. 3. First press [CH1 -] or [CH 2 -] to open button lock (if it has been activated).
[CH2+]	In treatment position	<ol style="list-style-type: none"> 1. Start treatment. 2. Raise output intensity for channel 2. 3. First press [CH1 -] or [CH 2 -] to open button lock (if it has been activated).

6. Getting started

6.1 Inserting batteries

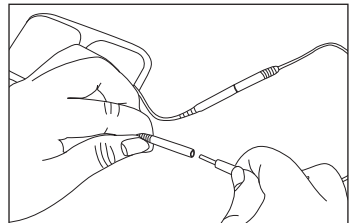
1. Open battery cover (on back) by applying pressure to it and at the same time push cover in the direction of the arrow.
2. Insert 4 AAA/LR03-batteries into battery compartment as indicated by markings.



6.2 Attaching cables to electrodes

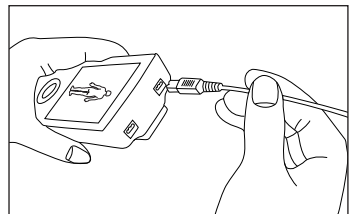
Insert cable contacts in electrode contacts. Squeeze the contacts together so that no metal is visible at any connection.

Caution! Use only electrodes approved as being in conformity with: IEC/EN60601-1 and IEC/EN60601-1-2.



6.3 Attaching electrode cables to the TENS/EMS device

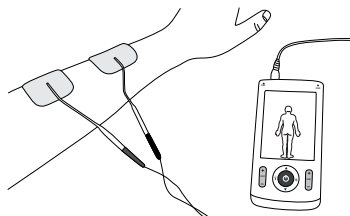
1. First make sure that the device is switched off.
2. Grasp an insulated part of the contact and connect it to one of the outlets (15) and (16) on the topside.
3. You can use a channel with two electrodes, or both channels and so four electrodes at the same time. If you use both channels you can stimulate two different areas of the body at the same time.



6.4 Placing the electrodes on the skin

For hygienic reasons electrodes should be used exclusively by one and the same person. Extra plates are available as accessories (our Art. No. 34-4103-1).

Make sure that is skin is completely dry and clean. Press the electrodes tightly against the skin so that there is full contact over the entire surface.




Caution!

- Wash, degrease, and dry skin before attaching self-adhering electrodes.
- Do not start the TENS/EMS device before electrodes are firmly in place on the skin.
- Never remove electrodes from the skin when the TENS/EMS device is switched on.

6.5 Switching on TENS/EMS device

Before you switch on the device we recommend that you read through the cautionary texts, especially under what circumstances the device should not be used. The TENS/EMS device is not a toy but a powerful auxiliary.

Switching on the device: Press and hold down  until the display lights up.

6.6 Selecting user

There is memory for two different users (U1) and (U2) so that they can use this product with their own individual settings.

Press  to select user 1 or 2.

6.7 Selecting type of treatment

There are two different working positions: **Normal treatment** (med preset program) and **U-position** (with possibility of using ones own settings).

A. Normal treatment

1. Press  to open normal position (P). The display shows:

“TENS” – shows that TENS-treatment has been selected.

“P01” – shows that programme 1 (of 20) is installed.

“Clock” – blinks while treatment is being applied.

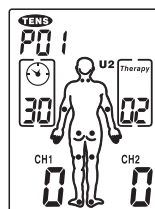
“30” – shows installed treatment time.

“U2” – that the setting is valid for user 2.

“Therapy” – shows how many treatments have been administered.

“CH1 0” – shows that channel 1 has not been activated (0 intensity). When the channel is activated the indicator lamp CH1 in top left corner lights up

“CH2 0” – shows that channel 2 has not been activated (0 is intensity). When the channel is activated the indicator lamp CH2 in upper right corner lights up.



The dots on the body diagram show the area of treatment and NOT where the electrodes are to be placed on the body.

Normal position

2. Use pre-installed programme:

Press [▲] or [▼] several times to select desired type of treatment. The different types of treatment all have pre-installed programmes.

EMS (Electrical Muscle Stimulation) with 20 different pre-installed programmes for treatment on different places on the body. The different programmes are shown on the display.

TENS (Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation) with 20 different pre-installed programmes for treatment on different places on the body. The different programmes are shown on the display.


MASSAGE (electric stimulation of muscles in the treatment area) with 10 different pre-installed programmes for treatment on different places on the body. The different programmes are shown on the display.

3. Activate the programme selected by pressing [CH1+] or [CH2+]. Press several times to increase intensity (0–60).

B. Treatment with own programme settings



U-position (own programme settings) Possibility in 10 different programmes (U01–U10) of applying one's own settings for intensity, impulse frequency, pulse duration and treatment time.

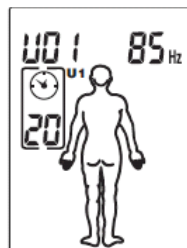
Install your own settings as follows:

1. Press [▲] or [▼] several times to install the desired programme (U01–U10) at U-position.
2. Select user 1 or user 2 with .
3. Press and hold [S] for 3 seconds to open setting position.
4. The treatment time blinks. Set the desired time (5–90 minutes) with the arrows.
5. Press [S] to confirm.
6. Set pulse frequency (2–120 Hz) and pulse duration (50–300 µs) in the same way.
7. Press [S] to confirm. The installed pulse frequency and pulse duration appear alternately on the display.

A user setting can be easily locked in by a doctor or therapist. A locked setting is shown as L01 – L10 (L = locked) on the display.

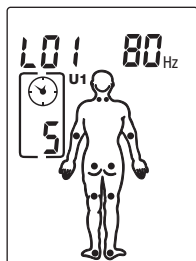
To lock or unlock one's own setting, proceed as follows:


1. Remove batteries.
2. Hold down  and quickly insert batteries.
3. Release  when batteries are in place.
4. The display shows:





- Press and hold [S] and [CH 1-] at the same time for ca 3 seconds to lock or open settings in "U-position". A locked setting appears as L 01 – L10 (L = locked) on the display.

The display shows:



To save and return, press and hold  until the device has switched off.

6.8 Selecting treatment programme

Press [] or [] repeatedly to install the desired programme (TENS – EMS – MASSAGE – USER). Consult a doctor if you are unsure which programme is best for you.

6.9 Starting treatment


- Press [CH1 +] or [CH2 +] to increase output intensity for channel 1 or channel 2.
- Press [CH1 -] or [CH2 -] several times to reduce output intensity for channel 1 or channel 2. Adjustment occurs in 1 mA steps.

6.10 Adjusting treatment intensity

Hold down button [CH1 +], [CH2 +], [CH1 -] or [CH2 -] to adjust output intensity. Hold button down until you reached recommended intensity. Proceed in the same way for the other channel if it is to be used.

Caution! Reduce stimulation level if you experience discomfort. Contact the doctor if the discomfort persists.


6.11 Making a pause in treatment

- Press  to break off treatment.
- Press [S] to make a pause in treatment. Press again to continue.

6.12 Button lock

If no buttons are used for 10 seconds the button lock is activated automatically. Press [CH1 -] or [CH2 -] to open the button lock.

6.13 Switching off

1. Hold down  for ca 3 seconds to switch off.
2. If nothing happens for 2 minutes (in treatment position) the device shuts off automatically.
3. Remove electrodes. If treatment is to be continued within a short time, you may leave the electrodes on the body.
4. Wipe the skin clean with mild soap and water after the electrodes have been removed. Contact your doctor if the skin has become irritated.

6.14 Changing batteries




Open battery cover and remove batteries. Insert 4 new AAA/LR03 batteries following the markings in the battery compartment.

6.15 Battery warning

When the battery symbol starts blinking it is time to replace the batteries. The device will continue working for a few hours before it shuts off.

6.16 Checking the saved data in memory

In the locking/unlocking position for one's own settings (U-position) it is possible to display data stored in memory.

- Press and hold both [CH 2-] and [S] for 3 seconds to check the stored data.
- Press [] or [] to monitor new incoming or preceding data.
- Press and hold [S] for 3 seconds to delete all data from memory.
- Press and hold  until the display turns of.

7. EMS muscle training programme

Sports training

Electric muscle stimulation is being used by more and more sports activists to improve their capabilities, achieved by increasing muscle strength, volume and endurance.

- **TENS** (Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation) – Electrotherapy with low-intensity, short impulses to relieve pain, for instance.
- **EMS** (Electrical Muscle Stimulation) – Electric muscle stimulation that boosts blood circulation.
- **MASSAGE** – Electric stimulation to induce mild activity in the area of treatment, which leads to an improved sense of well-being.

8. Recycling

In disposing of this product please comply with local regulations. If you are unsure how to proceed, contact your local authorities.

9. Specifications

Material	ABS
Channels	Two channels
Power supply	4x AAA/R03-batteries
Wave form	Two-phase quadrilateral wave
Pulse length	50–300 μ s
Pulse frequency	1–150 Hz
Treatment time	5–90 minutes
Intensity	Adjustable from 0 to 60 mA (at 1000 Ohm)
Environment of use	5 °C to 40 °C at 30–75 % RH and air pressure 700–1060 hpa
Storage	-10 °C to 55 °C at 20–93 % RH and air pressure 700–1060 hpa
Size	117 x 60 x 25 mm (excluding belt clasps)
Weight	110 g (without batteries)



Caution! Read all instructions before using.



Unit type BF.



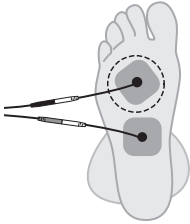
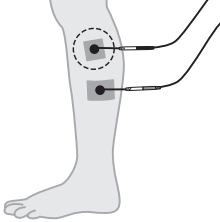
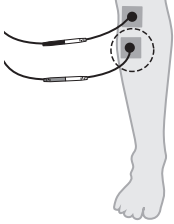
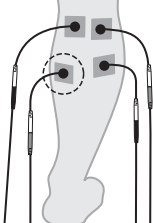
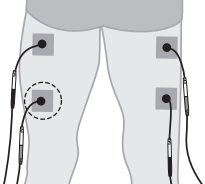
This product should be handled in accordance with decree 2002/96/EC – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment).

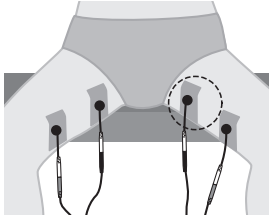
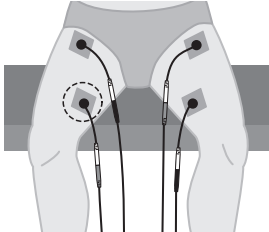
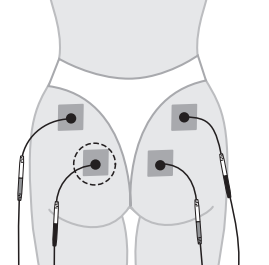
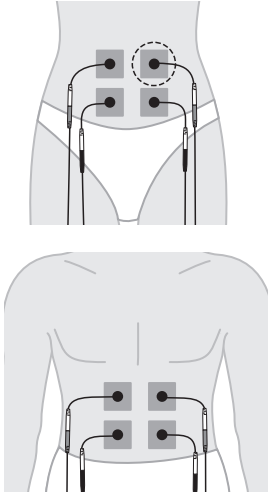


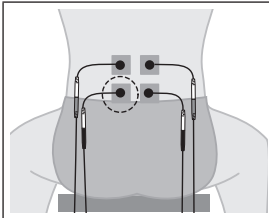
Complies with the European Medical Device Directive (93/42/EEC) and amended by directive 2007/47/EC requirements. Notified body TÜV Rheinland (CE0197)

This product meets the requirements set down in the following European standards: EN 60601-1, EN 60601-1-2, EN 60601-1-4, EN 60601-2-10, ISO10993-5, ISO10993-10

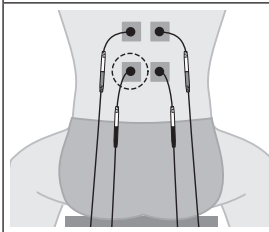
10. Placement of electrode plates

Placement of electrodes	Treatment position
	<p>In upright sitting position with feet resting on floor.</p>
	<p>Upright sitting position with feet resting on floor.</p>
	<p>Upright sitting position with feet under a piece of furniture to avoid bending of ankles.</p>
	<p>Upright sitting position with support for feet and back (e.g., sitting in a door frame).</p>
	<p>Lying flat on one's stomach with ankles comfortably immobilised.</p>

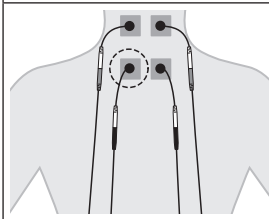
	<p>Upright sitting position, knees pressed together around a hard (but comfortable) object.</p>
	<p>Upright sitting position, knees pressed together around a hard (but comfortable) object.</p>
	<p>Lying on one s stomach or standing up.</p>
	<p>Lying on one s back stretched out.</p>



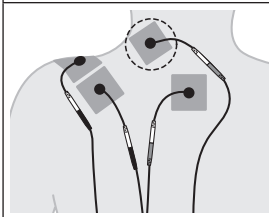
Upright sitting position.



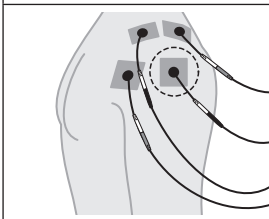
Upright sitting position.



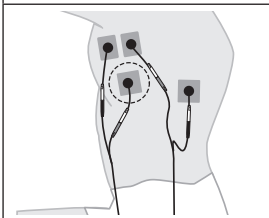
Upright sitting position.



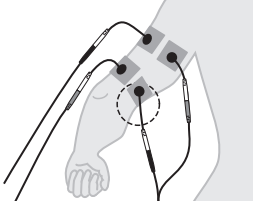
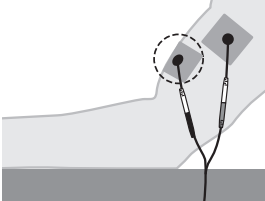
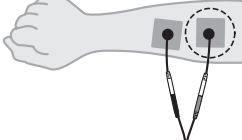
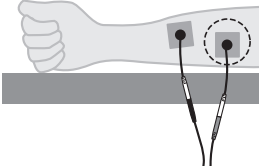
Upright sitting position.



Upright sitting position with elbows pressed against side of the body (inside chair armrests).



Upright sitting position with elbows pressed away from the body (outside chair armrests).

	<p>Upright sitting position with arms resting on chair armrests.</p>
	<p>Upright sitting position with lower arms resting on chair armrest and palms of hands upward.</p>
	<p>Upright sitting position with lower arms and palms resting on chair armrests.</p>
	<p>Upright sitting position with lower arms resting on chair armrests) and palms of hands upward. Hands clasping some object so fingers are slightly bent.</p>

11. Treatment diagram

Program		1	2	3	4	5
Indication		1. Tension headache 2. Migraine 3. Back pain 4. Pain in hip 5. Pain in knee joint	1. Sciatica 2. Back pain 3. Pain in hip	1. Muscle cramps	1. Muscle cramps 2. Improve capillary function	1. Tension headache 2. Migraine 3. Back pain 4. Pain in hip 5. Pain in knee joint
Treatment position	Hand	•				•
	Nape of neck	•		•		•
	Shoulder					
	Back		•		•	
	Chest					
	Upper arm			•		
	Elbow	•				•
	Arm			•		
	Hip	•	•		•	•
	Abdomen					
	Rear	•	•		•	•
	Hip joint	•	•		•	•
	Thigh		•	•	•	
	Knee	•				•
	Calf			•		
Foot						

Program	6	7	8	9	10	
Indication	1. Tension headache 2. Migraine 3. Pain in back 4. Pain in hip 5. Pain in knee joint 6. Muscle cramps	1. Bruise, strain, wrenching and sprain. 2. Inflammation in upper arm 3. Pain in upper arm/shoulder blade	1. Tension headache 2. Pain in back of neck 3. Pain in shoulder 4. Pain in arm 5. Pain in elbow 6. Pain in hip 7. Pain in knee joint	1. Bruise, strain, wrenching and sprain. 2. Inflammation in upper arm 3. "Frozen shoulder"	1. Muscle pains 2. Pain in elbow 3. Pain in hip 4. Pain in knee joint	
Treatment position	Hand	•		•		
	Nape of neck	•	•	•	•	
	Shoulder		•	•	•	
	Back					
	Chest					
	Upper arm		•	•	•	
	Elbow	•		•		•
	Arm			•		
	Hip	•				
	Abdomen					
	Rear	•				
	Hip joint	•		•		•
	Thigh		•		•	
	Knee	•		•		•
	Calf		•		•	
Foot					•	

Program		11	12	13	14	15
Indication		1. Pain in nape of neck 2. Muscle pain 3. Pain in elbow 4. Pain in hip 5. Pain in knee joint	1. Sports injuries: bruises, strain, sprain, and wrenching 2. Pain in elbow 3. Pain in nape of neck 4. Muscle pain	1. Tension headache 2. Migraine 3. Pain in lumbar region 4. Pain in hip 5. Pain in knee joint	1. Tension headache 2. Pain in nape of neck 3. Pain in shoulder 4. Pain in arm 5. Pain in elbow 6. Pain in hip 7. Pain in knee joint	1. Tension headache 2. Pain in nape of neck 3. Pain in shoulder 4. Pain in arm 5. Pain in elbow 6. Pain in hip 7. Pain in knee joint
Treatment position	Hand			•	•	•
	Nape of neck	•	•	•	•	•
	Shoulder		•		•	•
	Back		•			
	Chest					
	Upper arm		•		•	•
	Elbow	•	•	•	•	•
	Arm				•	•
	Hip		•	•		
	Abdomen		•			
	Rear		•	•		
	Hip joint	•		•	•	•
	Thigh		•			
	Knee	•		•	•	•
	Calf		•			
Foot	•	•				

Program	16	17	18	19	20	
Indication	1. Tension headache 2. Pain in nape of neck 3. Pain in shoulder 4. Pain in arm 5. Pain in elbow 6. Pain in hip 7. Pain in knee joint	1. Tension headache 2. Migraine 3. Pain in lumbar region 4. Pain in hip 5. Pain in knee joint	1. Sports injuries: bruises, strain, sprain, wrenching 2. Inflammation in upper arm 3. "Frozen shoulder"	1. Tension headache 2. Migraine 3. Pain in lumbar region 4. Pain in hip 5. Pain in knee joint	1. Sciatica 2. Back pain 3. Pain in hip	
Treatment position	Hand		•		•	
	Nape of neck	•	•	•	•	
	Shoulder	•		•		
	Back				•	
	Chest					
	Upper arm	•		•		
	Elbow	•	•		•	
	Arm	•				
	Hip		•		•	•
	Abdomen					
	Rear		•		•	•
	Hip joint	•	•		•	•
	Thigh			•		•
	Knee	•	•		•	
	Calf			•		
Foot						

TENS/EMS-apparat

Art. nr 34-4103

Modell LT3011

Läs igenom hela bruksanvisningen före användning och spara den sedan för framtida bruk. Vi reserverar oss för ev. text- och bildfel samt ändringar av tekniska data. Vid tekniska problem eller andra frågor, kontakta vår kundtjänst (se adressuppgifter på baksidan).

1. Säkerhet

- Produkten är avsedd för hemmabruk.
- Läs, förstå och följ råden för användning i bruksanvisningen. Tänk på de begränsningar och risker som finns med produkten. Läs varningstext och symboler på produkten.
- Produkten skall inte användas vid dessa förutsättningar:
 - Vid konstaterat eller misstänkt hjärtfel.
 - Vissa personer kan uppleva irritation i huden eller hyperkänslighet vid elektrisk stimulering eller användning av gel.
 - Vid utslag eller bestående smärta, avbryt behandlingen och konsultera en läkare.
- Placering av elektroder och inställningar ska baseras på råd från en läkare eller en person som har vana från behandling med liknande produkter.
- Lokal irritation av huden kan förekomma vid långvarig användning av elektroderna på samma placering.
- Använd inte elektroderna på svullen, infekterad, inflammerad eller skadad hud. Se till att elektroderna har ordentlig kontakt med huden.
- Om stimulansnivåerna blir obehagligt höga måste impulserna minskas till en behagligare nivå. Avbryt behandlingen och konsultera en läkare om du är osäker.
- Produkten får inte användas av personer som vistas ute i trafiken eller av personer som övervakar maskiner eller processer.
- Använd inte produkten i lokaler där aerosoler eller syrgas förvaras eller används.
- Använd inte produkten nära explosiva, mycket brandfarliga ämnen eller gaser.
- Använd inte denna produkt samtidigt som andra produkter som sänder elektriska impulser till kroppen.
- Anslut inte elektroderna till någon annan apparat och anslut inga andra produkter t.ex. hörlurar eller liknande till TENS/EMS-apparaten.
- Använd inte vassa föremål för att trycka på knapparna.
- Kontrollera att elektroder och kablar är oskadade innan användning.
- TENS/EMS-apparaten får endast användas tillsammans med de bifogade tillbehören.
- Behandling får inte ges ovanför nacken, dvs. ej i ansiktet, på halsen eller någonstans på huvudet.

Produkten får inte användas i dessa fall

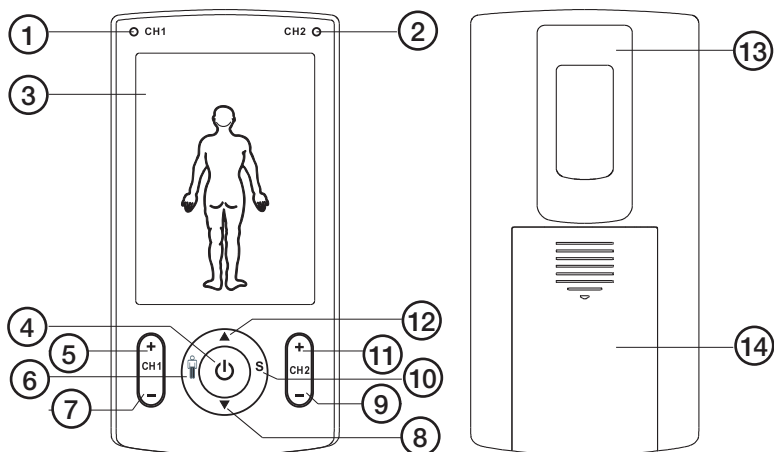
- Gravida ska rådgöra med läkare innan användning.
- Produkten får inte användas om cancerogena förändringar finns inom behandlingsområdet.
- Behandling får inte ges på svullen, infekterad, inflammerad eller skadad hud.
- Produkten får inte användas på personer som har pacemaker eller defibrillator.
- Produkten får inte användas på personer som har diabetes, onormalt högt blodtryck eller som har epilepsi.
- Produkten får inte användas på personer som har svårartade cirkulationsproblem i kroppens nedre delar, bråck i lumske eller i bukregion.
- Produkten får inte användas vid känd hjärtmuskelinflammation.
- Använd inte produkten för symptom som ej är diagnostiserade.

Varning! Använd inte produkten om du är osäker på hur den fungerar. Rådgör med en läkare eller en person som har vana från behandling med liknande produkter om du känner dig osäker.

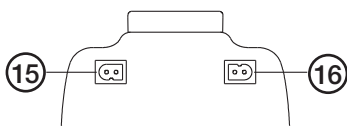
2. Förpackningen innehåller

- TENS/EMS-apparat
- 2 st. elektrodkablar
- 4 st. elektroder (40 x 40 mm)
- Bruksanvisning och snabbguide
- 4 x AAA/LR03-batterier

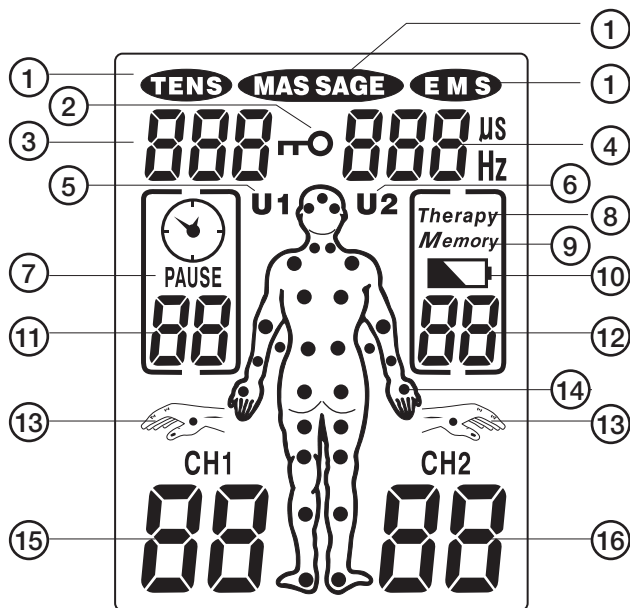
3. Produktbeskrivning



1. **CH1** – Lysdiod som lyser när kanal 1 är aktiverad.
2. **CH2** – Lysdiod som lyser när kanal 2 är aktiverad.
3. LCD-display
4. **[⏻]** – Strömbrytare. Tryck för att slå på, tryck och håll in för att stänga av.
5. **[CH 1+]** – Öka intensiteten för kanal 1. Från **0** (avstängd) till **60** (maximal).
6. **[U]** – Välj användare. **U1** (användare 1) eller **U2** (användare 2).
7. **[CH 1-]** – A. Stäng av knapplås. B. Minska intensiteten för kanal 1. Från **60** (maximal) till **0** (avstängd).
8. **[▼]** – Programval bakåt. **EMS** P20 – P01, **TENS** P20 – **P01**, **U** (egna inställningar) U10 – U01, **MASSAGE** P10 – P01.
9. **[CH 2-]** – A. Stäng av knapplås. B. Minska intensiteten för kanal 2. Från **60** (maximal) till **0** (avstängd).
10. **[S]** – A. Tryck och håll in i ca 3 sekunder för inställning av användningsparametrar i U-läge. B. Tryck en gång för att göra paus, tryck igen för att fortsätta.
11. **[CH 2+]** – Öka intensiteten för kanal 2. Från **0** (avstängd) till **60** (maximal).
12. **[▲]** – Programval framåt. **EMS** P01 – P20, **TENS** P01 – P20, **U** (egna inställningar) U01 – U10, **MASSAGE** P01 – P10.
13. Bältesfäste
14. Batterilock
15. Anslutning för kanal 1
16. Anslutning för kanal 2



4. Displayens visning



1. TENS, MASSAGE eller EMS visar vilken behandlingsmetod som används.
2. Nyckeln visar att knapplåset är aktiverat. Knapparna för ökning av intensiteten (5) och (11) är låsta. Knapplåset aktiveras automatiskt efter en viss tid.
3. Programnummer P01 – P20 (förinställda behandlingsprogram)
U01- U10 (program för egen inställning).
4. Visar inställd pulsfrekvens (Hz) och pulstid (μ s).
5. U1 visar användare 1.
6. U2 visar användare 2.
7. Paus
8. Behandlingssymbol
9. Minneskontroll
10. Batteristatus
11. Behandlingstid
12. Antal behandlingar eller minne.
13. Behandlingsplats på hand.
14. Behandlingsområde på kroppen (visar INTE var elektroderna ska placeras på kroppen).
15. Visar intensitet för kanal 1.
16. Visar intensitet för kanal 2.

5. Knappar och funktioner




Funktioner

TENS (Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation) – Elektroterapi med lågintensiva och korta impulser för att t.ex. lindra smärta.

EMS (Electrical Muscle Stimulation) – Elektrisk stimulering som får igång blodcirkulationen.

MASSAGE – Elektrisk stimulering som gör att musklerna i behandlingsområdet stimuleras till lindrig aktivitet vilket leder till ökat välbefinnande.

Knapparnas funktioner

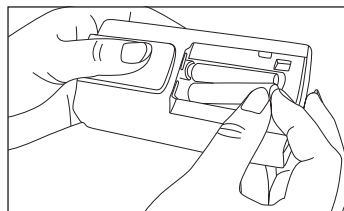
	I behandlingsläge	<ol style="list-style-type: none">1. Strömbrytare för att slå på apparaten och starta behandlingen.2. Tryck för att stoppa behandlingen.3. Tryck och håll in knappen i 3 sekunder för att stänga av.
	I inställningsläge	Bekräfta inställningar och återgå till normal visning.
[▲]	I behandlingsläge	Välj behandlingsprogram framåt. EMS (P01 – P20), TENS (P01 – P20), U (egna inställningar U01 – U10), MASSAGE (P01 – P10).
	I inställningsläge	Tryck på knappen för att ändra inställningarna för användare 1 eller användare 2.
[▼]	I behandlingsläge	Välj behandlingsprogram bakåt. EMS (P20 – P01), TENS (P20 – P01), U (egna inställningar U10 – U01), MASSAGE (P10 – P01).
	I inställningsläge	Tryck på knappen för att ändra inställningarna för användare 1 eller användare 2.
	I behandlingsläge	Välj användare 1 eller användare 2.
	I inställningsläge	Välj användare 1 eller användare 2.
[S]	I behandlingsläge	Tryck på knappen för att göra paus eller för att återuppta behandlingen.
	I inställningsläge	Tryck på knappen för att välja inställningsprogram och gå till nästa inställning.
[CH1-]	I behandlingsläge	<ol style="list-style-type: none">1. Minska utgångsintensiteten för kanal 1.2. Tryck för att låsa upp knapplåset.
	I inställningsläge	<ol style="list-style-type: none">1. Tryck och håll in både [CH 1-] och [S] i 3 sekunder för att låsa inställningsprogrammet.2. Tryck och håll in [CH 1-] och  samtidigt i 3 sekunder för att återställa inställningarna för användare 1 eller användare 2.

[CH2-]	I behandlingsläge	1. Minska utgångsintensiteten för kanal 2. 2. Tryck för att låsa upp knapplåset.
	I inställningsläge	Tryck och håll in både [CH 2-] och [S] i 3 sekunder för att öppna minnesfunktionen (i U-läge).
[CH1+]	I behandlingsläge	1. Starta behandling. 2. Öka utgångsintensiteten för kanal 1. 3. Tryck först på [CH1 -] eller [CH 2 -] för att låsa upp knapplåset (om det är aktiverat).
[CH2+]	I behandlingsläge	1. Starta behandling. 2. Öka utgångsintensiteten för kanal 2. 3. Tryck först på [CH1 -] eller [CH 2 -] för att låsa upp knapplåset (om det är aktiverat).

6. Att komma igång

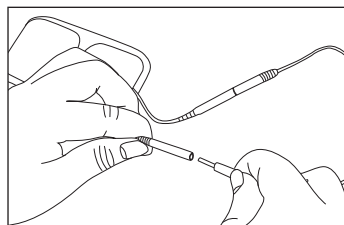
6.1 Sätt i batterierna

1. Öppna batterilocket (på baksidan) genom att trycka in det och samtidigt trycka locket i pilens riktning.
2. Sätt i 4 x AAA/LR03-batterier i batterifacket enligt märkning.



6.2 Anslut kablarna till elektroderna

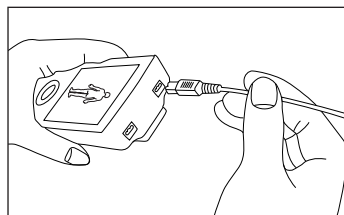
Sätt i kablarnas kontakter i elektrodernas kontakter. Tryck ihop kontakterna helt så att inte metallen är synlig vid någon anslutning.



Varning! Använd endast elektroder som är godkända enligt: IEC/EN60601-1 och IEC/EN60601-1-2.

6.3 Anslut elektrodernas kablar till TENS/EMS-apparaten

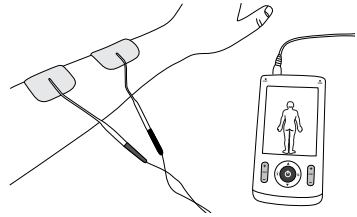
1. Kontrollera först att apparaten är avslagen.
2. Håll i en isolerad del av kontakten och anslut den till ett av uttagen (15) och (16) på ovasidan.
3. Det går att använda en kanal med två elektroder, eller båda kanalerna och därmed fyra elektroder samtidigt. Om du använder båda kanalerna går det att stimulera två olika områden av kroppen samtidigt.



6.4 Placera elektroderna på huden

Elektroderna bör av hygieniska skäl användas endast av en och samma person. Extra plattor finns som tillbehör (vårt art.nr 34-4103-1).

Kontrollera att huden är helt torr och ren. Tryck fast elektroderna mot huden så att de har full kontakt över hela ytan.




Varning!


- Tvätta huden noggrant med tvål och torka densamma innan du sätter fast de självhäftande elektroderna.
- Starta inte TENS/EMS-apparaten innan elektroderna är fastsatta på huden.
- Ta aldrig bort elektroderna från huden om TENS/EMS-apparaten är påslagen.

6.5 Slå på TENS/EMS-apparaten

Innan du slår på apparaten rekommenderar vi att du läser igenom varningstexten, speciellt under vilka förhållanden som apparaten inte ska användas. TENS/EMS-apparaten är inte en leksak utan ett kraftfullt hjälpmedel.

Slå på apparaten: Tryck och håll in  tills displayen tänds.

6.6 Välj användare

Det finns minne för de två olika användarna (U1) och (U2) så att de kan använda produkten med sina individuella inställningar. Tryck på  för att välja användare 1 eller 2.

6.7 Välj behandlingsform

Det finns två olika arbetslägen: Normal behandling (med förinställda program) och U-läge (med möjlighet till egna inställningar).

A. Normal behandling

1. Tryck på  för att öppna normalläge (P). Displayen visar:

”TENS” – visar att TENS-behandling är vald.

”P01” – visar att program 1 (av 20) är inställt.

”Klockan” – blinkar under tiden som behandlingen pågår.

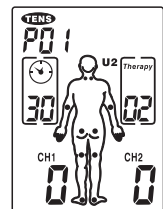
”30” – visar inställd behandlingstid.

”U2” – visar att inställningen gäller för användare 2.

”Therapy” – visar hur många behandlingar som har utförts.

”CH1 0” – visar att kanal 1 inte är aktiverad (0 är intensitet). När kanalen är aktiverad lyser indikatorlampan CH1 i övre vänstra hörnet.

”CH2 0” – visar att kanal 2 inte är aktiverad (0 är intensitet). När kanalen är aktiverad lyser indikatorlampan CH2 i övre högra hörnet.



Prickarna på kroppsfiguren visar behandlingsområde och INTE var elektroderna ska placeras på kroppen.

Normalläge

2. Använd förinställda program:

Tryck upprepade gånger på [▲] eller [▼] för att välja önskad behandlingsform. Behandlingsformerna har förinställda program.

EMS (Electrical Muscle Stimulation) med 20 olika förinställda program för behandling på olika platser på kroppen. De olika programmen visas på displayen.

TENS (Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation) med 20 olika förinställda program för behandling på olika platser på kroppen. De olika programmen visas på displayen.

MASSAGE (elektrisk stimulering av musklerna i behandlingsområdet) med 10 olika förinställda program för behandling på olika platser på kroppen. De olika programmen visas på displayen.

3. Aktivera det valda programmet genom att trycka på [CH1+] eller [CH2+]. Tryck flera gånger för att öka intensiteten (0–60).

B. Behandling med egna programinställningar

U-läge (egna programinställningar): Möjlighet till egna inställningar i 10 olika program (U01–U10) gällande intensitet, impulsfrekvens, pulslängd och behandlingstid.

Gör dina egna inställningar så här:

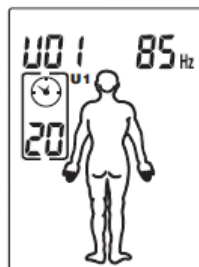
1. Tryck upprepade gånger på [▲] eller [▼] för att ställa in önskat program (U01 – U10) i U-läge.
2. Välj användare 1 eller användare 2 med [👤].
3. Tryck och håll in [S] i 3 sekunder för att öppna inställningsläget.
4. Tiden för behandlingen blinkar. Ställ in önskad tid (5 – 90 minuter) med pilarna.
5. Tryck på [S] för att bekräfta.
6. Ställ in pulsfrekvens (2 – 120 Hz) och pulslängd (50 – 300 μ s) på samma sätt.
7. Tryck på [S] för att bekräfta. Inställd pulsfrekvens och pulslängd visas omväxlande på displayen.

En inställning kan låsas för en användare, lämpligen av läkare eller terapeut.

En låst inställning visas som L01 – L10 (L = locked) på displayen.

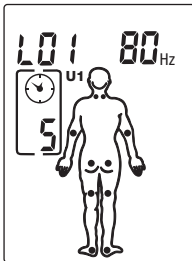
För att låsa resp. låsa upp en egen inställning, gör så här:


1. Ta ur batterierna.
2. Håll in ⏻ och sätt snabbt i batterierna.
3. Släpp ⏻ när batterierna är monterade.
4. Displayen visar:



5. Tryck och håll in [S] och [CH 1-] samtidigt i ca 3 sekunder för att låsa eller öppna inställningarna i "U-läge". En låst inställning visas som L 01 – L10 (L = locked) på displayen.

Displayen visar:



För att spara och återgå, tryck och håll in  tills apparaten stängs av.

6.8 Välj behandlingsprogram

Tryck uppregade gånger på [▲] eller [▼] för att ställa in önskat program (TENS – EMS – MASSAGE – USER). Rådgör med en läkare om du är osäker på vilket program som passar bäst för dig.

6.9 Starta behandling


1. Tryck på [CH1 +] eller [CH2 +] för att öka utgångsintensitet för kanal 1 eller kanal 2.
2. Tryck uppregade gånger på [CH1 -] eller [CH2 -] för att minska utgångsintensitet för kanal 1 eller kanal 2. Justeringen sker i steg om 1 mA.

6.10 Justera behandlingsintensitet

Håll in knappen [CH1 +], [CH2 +], [CH1 -] eller [CH2 -] för att justera utgångsintensitet. Håll in knappen tills du når den rekommenderade intensiteten. Gör lika för den andra kanalen om den ska användas.

Varning! Minska stimuleringsnivån om den upplevs som obehaglig. Kontakta läkare om obehagen kvarstår.


6.11 Gör paus i behandling

- Tryck på  för att avbryta behandlingen.
- Tryck på [S] för att göra paus i behandlingen. Tryck igen för att fortsätta.

6.12 Knapplås

Om inga knappar används under ca 10 sekunder aktiveras knapplåset automatiskt. Tryck på [CH1 -] eller [CH2 -] för att låsa upp knapplåset.

6.13 Stäng av

1. Håll in  i ca 3 sekunder för att stänga av.
2. Om inget händer under 2 minuter (i behandlingsläge) stängs apparaten av automatiskt.
3. Ta bort elektroderna. Om behandlingen ska fortsätta inom kort kan elektroderna sitta kvar på kroppen.
4. Tvätta av huden med mild tvål och vatten när elektroderna är borttagna.
Kontakta läkare om huden har blivit irriterad.

6.14 Byt batterier


Öppna batterilocket och ta ur batterierna. Sätt i 4xLR03-batterier enligt märkningen i batterifacket.

6.15 Batterivarning

När batterisymbolen blinkar ska batterierna bytas ut snarast. Apparaten fungerar några timmar till innan den stängs av.

6.16 Kontrollera sparade data i minnet

I läget för låsning/upplåsning av egna inställningar (U-läge) finns möjlighet att visa data som är sparade i minnet.

- Tryck och håll in både [CH 2-] och [S] i 3 sekunder för att kontrollera sparade data.
- Tryck på [▲] eller [▼] för att kontrollera nästa eller föregående data.
- Tryck och håll in [S] i 3 sekunder för att radera alla data från minnet.
- Tryck och håll in  tills displayen släcks.

7. EMS muskelträningsprogram

Sportträning

Elektrisk muskelstimulering används av fler och fler sportutövare för att förbättra kapaciteten. Det uppnås genom att öka musklernas styrka, volym och uthållighet.

- **TENS** (Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation) Elektroterapi med lågintensiva och korta impulser för att t.ex. lindra smärta.
- **EMS** (Electrical Muscle Stimulation) Elektrisk muskelstimulering som får igång blodcirkulationen.
- **MASSAGE** Elektrisk stimulering som gör att musklerna i behandlingsområdet stimuleras till lindrig aktivitet, vilket leder till ökat välbefinnande.

8. Avfallshantering

När du ska göra dig av med produkten ska detta ske enligt lokala föreskrifter. Är du osäker på hur du ska gå tillväga, kontakta din kommun.

9. Specifikationer

Material	ABS-plast
Kanaler	Två kanaler
Strömförsörjning	4 x AAA/R03-batterier
Vågform	Två faser fyrkantvåg
Pulslängd	50–300 μ S
Pulsfrekvens	1–150 Hz
Behandlingstid	5–90 minuter
Intensitet	Justerbar från 0 till 60 mA (vid 1000 Ohm)
Användningsmiljö	5 °C till 40 °C vid 30 %–75 % RH och lufttryck 700 hpa–1060 hpa
Förvaring	-10 °C till 55 °C vid 20 %–93 % RH och lufttryck 700 hpa–1060 hpa
Storlek	117 x 60 x 25 mm (utan bältesclips)
Vikt	110 g (utan batterier)



Varning! Läs hela bruksanvisningen innan användning.



Enhet typ BF



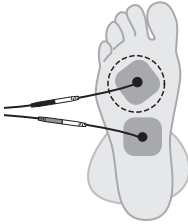
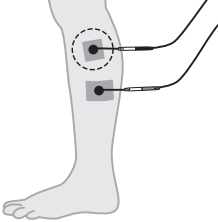
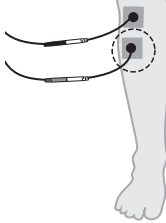
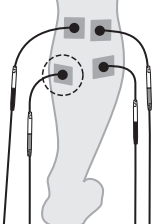
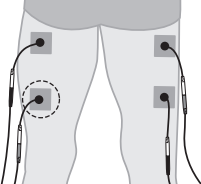
Produkten ska avfallshandteras i enlighet med förordningen 2002/96/EC – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment)

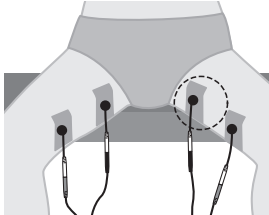
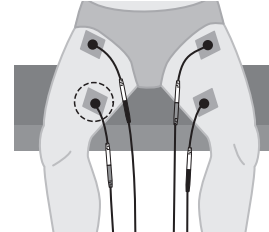
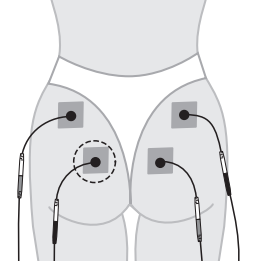
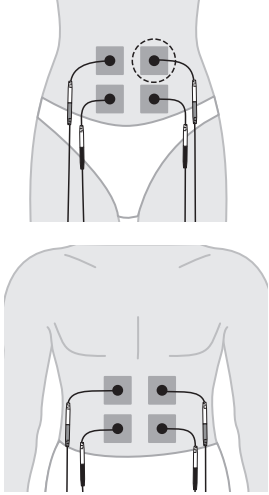


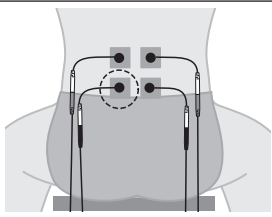
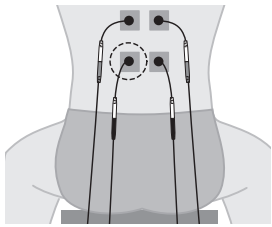
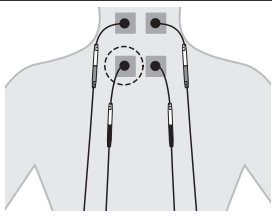
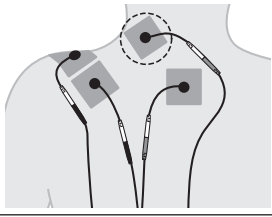
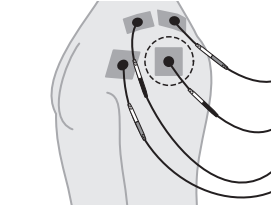
Produkten uppfyller riktlinjerna för European Medical Device Directive (93/42/EEC) och tilläggen i direktivet 2007/47/EC. Notifierat organ TÜV Rheinland (CE0197).

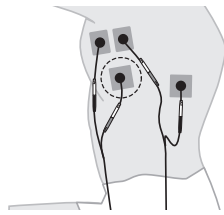
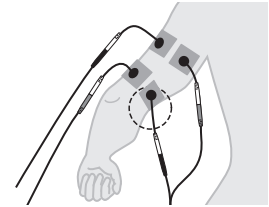
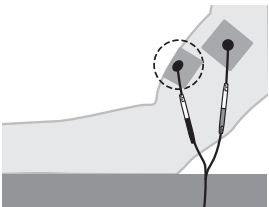
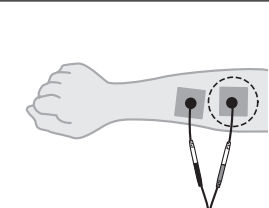
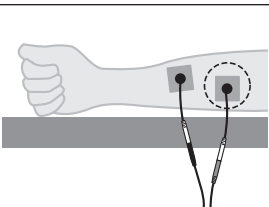
Produkten uppfyller kraven i följande europeiska standarder:
EN 60601-1, EN 60601-1-2, EN 60601-1-4, EN 60601-2-10, ISO10993-5, ISO10993-10

10. Placering av elektrodplattorna

Placering av elektroder	Behandlingsposition
	<p>Upprätt sittställning med fötterna vilande på golvet.</p>
	<p>Upprätt sittställning med fötterna vilande på golvet.</p>
	<p>Upprätt sittställning med fötterna under en möbel för att undvika att anklarna böjs.</p>
	<p>Upprätt sittställning med stöd för fötterna och ryggen t.ex. sitt mot en dörrkarm.</p>
	<p>Ligg platt på magen med anklarna fixerade på ett bekvämt sätt.</p>

	<p>Upprätt sittställning och tryck ihop knäna runt ett hårt (men komfortabelt) föremål.</p>
	<p>Upprätt sittställning, tryck ihop knäna runt ett hårt (men komfortabelt) föremål.</p>
	<p>Ligg ner på magen eller stå upp.</p>
	<p>Ligg ner utsträckt på ryggen.</p>

	Upprätt sittställning.
	Upprätt sittställning.
	Upprätt sittställning.
	Upprätt sittställning.
	Upprätt sittställning med armbågarna tryckta mot sidan av kroppen (eller innanför stolens armstöd).

	Upprätt sittställning med armbågarna tryckta utåt från kroppen (eller utanför stolens armstöd).
	Upprätt sittställning med armbågarna vilande mot stolens armstöd.
	Upprätt sittställning med underarmarna vilande mot stolens armstöd och handflatorna uppåt.
	Upprätt sittställning med underarmarna och handflatorna vilande mot stolens armstöd.
	Upprätt sittställning med handflatorna vilande mot stolens armstöd. Knyt händerna om något så att fingrarna blir lätt böjda.

11. Behandlingsdiagram

Program		1	2	3	4	5
Indikation		1. Spänningshuvudvärk 2. Migrän 3. Smärta i rygg 4. Smärta i höft 5. Smärta i knäled	1. Ischias 2. Smärta i rygg 3. Smärta i höft	1. Muskelkramp	1. Muskelkramp 2. Förbättra kapillärernas funktion	1. Spänningshuvudvärk 2. Migrän 3. Smärta i rygg 4. Smärta i höft 5. Smärta i knäled
Behandlingsposition	Hand	•				•
	Nacke	•		•		•
	Skuldra					
	Rygg		•		•	
	Bröst					
	Överarm			•		
	Armbåge	•				•
	Arm			•		
	Höft	•	•		•	•
	Buk					
	Stjärt	•	•		•	•
	Höftled	•	•		•	•
	Lår		•	•	•	
	Knä	•				•
	Vad			•		
	Fot					

Program	6	7	8	9	10	
Indikation	1. Spännings- huvudvärk 2. Migrän 3. Smärta i rygg 4. Smärta i höft 5. Smärta i knäled 6. Muskel- kramper	1. Blåmärken, sträckning, stukning och vrickning. 2. Inflammation i överarm 3. Smärta i överarm/ skulderblad	1. Spännings- huvudvärk 2. Smärta i nacke 3. Smärta i skuldra 4. Smärta i arm 5. Smärta i armbåge 6. Smärta i höft 7. Smärta i knäled	1. Blåmärken, sträckning, stukning och vrickning 2. Inflammation i överarm 3. "Frusen skuldra"	1. Muskel- smärtor 2. Smärta i armbåge 3. Smärta i höft 4. Smärta i knäled	
Behandlingsposition	Hand	•		•		
	Nacke	•	•	•	•	
	Skuldra		•	•	•	
	Rygg					
	Bröst					
	Överarm		•	•	•	
	Armbåge	•		•		•
	Arm			•		
	Höft	•				
	Buk					
	Stjärt	•				
	Höftled	•		•		•
	Lår		•		•	
	Knä	•		•		•
	Vad		•		•	
Fot					•	

Program	11	12	13	14	15	
Indikation	1. Smärta i nacke 2. Muskel-smärta 3. Smärta i armbåge 4. Smärta i höft 5. Smärta i knäled	1. Sportskador: blåmärken, sträckning, stukning och vrickning 2. Smärta i armbåge 3. Smärta i nacke 4. Muskel-smärta	1. Spännings-huvudvärk 2. Migrän 3. Smärta i ländryggen 4. Smärta i höft 5. Smärta i knäled	1. Spännings-huvudvärk 2. Smärta i nacke 3. Smärta i skuldra 4. Smärta i arm 5. Smärta i armbåge 6. Smärta i höft 7. Smärta i knäled	1. Spännings-huvudvärk 2. Smärta i nacke 3. Smärta i skuldra 4. Smärta i arm 5. Smärta i armbåge 6. Smärta i höft 7. Smärta i knäled	
Behandlingsposition	Hand			•	•	•
	Nacke	•	•	•	•	•
	Skuldra		•		•	•
	Rygg		•			
	Bröst					
	Överarm		•		•	•
	Armbåge	•	•	•	•	•
	Arm				•	•
	Höft		•	•		
	Buk		•			
	Stjärt		•	•		
	Höftled	•		•	•	•
	Lår		•			
	Knä	•		•	•	•
	Vad		•			
	Fot	•	•			

Program		16	17	18	19	20
Indikation		1. Spännings- huvudvärk 2. Smärta i nacke 3. Smärta i skuldra 4. Smärta i arm 5. Smärta i armbåge 6. Smärta i höft 7. Smärta i knäled	1. Spännings- huvudvärk 2. Migrän 3. Smärta i ländryggen 4. Smärta i höft 5. Smärta i knäled	1. Sportskador: blåmärken, sträckning, stukning och vrickning 2. Inflammation i överarm 3. "Frusen skuldra"	1. Spännings- huvudvärk 2. Migrän 3. Smärta i ländryggen 4. Smärta i höft 5. Smärta i knäled	1. Ischias 2. Smärta i ryggen 3. Smärta i höft
Behandlingsposition	Hand	•	•		•	
	Nacke	•	•	•	•	
	Skuldra	•		•		
	Rygg					•
	Bröst					
	Överarm	•		•		
	Armbåge	•	•		•	
	Arm	•				
	Höft		•		•	•
	Buk					
	Stjärt		•		•	•
	Höftled	•	•		•	•
	Lår			•		•
	Knä	•	•		•	
	Vad			•		
	Fot					

TENS/EMS apparat

Art.nr. 34-4103 Modell LT3011

Les brukerveiledningen grundig før produktet tas i bruk, og ta vare på den for framtidig bruk. Vi reserverer oss mot ev. tekst- og bildefeil, samt forandringer av tekniske data. Ved tekniske problemer eller spørsmål, ta kontakt med vårt kundesenter. (Se opplysninger om kundesenteret i denne bruksanvisningen).

1. Sikkerhet

- Produktet er kun beregnet for bruk i hjemmet.
- Les brukerveiledningen og følg dennes råd. Gjør deg kjent med begrensninger og farer ved bruk av produktet. Les advarsler og symboler grundig.
- Produktet må ikke brukes dersom en av følgende saker er tilfelle:
 - Konstatert eller mistanke om hjertefeil.
 - Enkelte kan oppleve irritasjon på huden eller overfølsomhet ved elektrisk stimulering eller bruk av gel.
 - Ved utslag eller vedvarende smerte, avbryt behandling og ta kontakt med lege.
- Plassering av elektroder og innstillinger skal baseres på råd fra lege eller annen person med kunnskap om denne type produkter/behandlingsformer.
- Lokal irritasjon på huden kan forekomme ved langvarig bruk dersom elektrodene plasseres på samme sted på kroppen hver gang.
- Det må ikke utføres behandling på hoven, infisert, betent eller skadet hud. Pass på at elektrodene får god kontakt med huden.
- Hvis nivået på stimuleringen blir ubehagelig høye må impulsene reduseres til et mer behagelig nivå. Ved usikkerhet, ta kontakt med lege.
- Produktet må ikke brukes mens man oppholder seg i trafikken eller av personer som overvåker maskiner eller prosesser.
- Benytt ikke produktet i lokaler hvor aerosoler eller gasser oppbevares eller benyttes.
- Bruk ikke produktet nær eksplosiver, svært brannfarlige stoffer eller gasser.
- Bruk ikke dette produktet samtidig med andre produkter som sender elektriske impulser til kroppen.
- Elektrodene må ikke kobles til et annet apparat. Det må heller ikke kobles andre produkter som f.eks. headset eller liknende til apparatet.
- Benytt ikke skarpe eller spisse gjenstander til å trykke på knappene.
- Kontroller at elektroder og kabler er feilfrie før bruk.
- TENS/EMS-apparatet skal kun benyttes med medfølgende utstyr.
- Bruk ikke apparatet til behandling over nakken, dvs. på hals eller hode.

Produktet må ikke brukes i følgende tilfellene

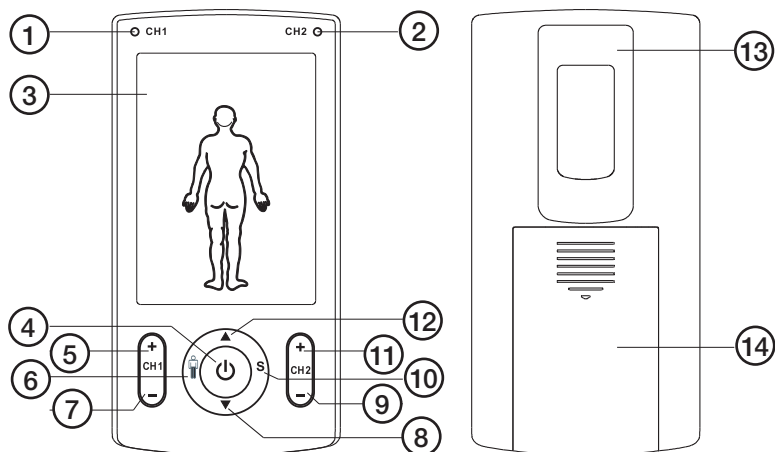
- Gravide skal rådføre seg med lege før bruk.
- Produktet skal ikke benyttes dersom man har celleforandringer ved behandlingsområdet.
- Det må ikke utføres behandling på hoven, infisert, betent eller skadet hud.
- Produktet skal ikke benyttes på personer som har pacemaker eller defibrillator.
- Produktet skal ikke benyttes på personer som har diabetes eller unormalt høyt blodtrykk.
- Personer med epilepsi.
- Problemer med sirkulasjonen i føtter/legger.
- Brokk i lyske eller bukregion.
- Ved hjertemuskelbetennelse (myokarditt).
- Bruk ikke produktet når du har symptomer som ikke er diagnostisert.

Advarsel! Bruk ikke produktet hvis du er usikker på hvordan det fungerer. Rådfør med lege eller annen person med kunnskap om behandlingen dersom du er usikker.

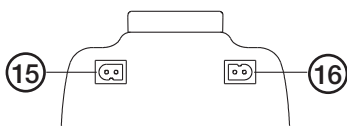
2. Forpakningen inneholder

- TENS/EMS-apparat
- 2 stk. elektrodekabler
- 4 stk. elektroder (40 x 40 mm)
- Brukerveiledning
- 4 x AAA/LR03

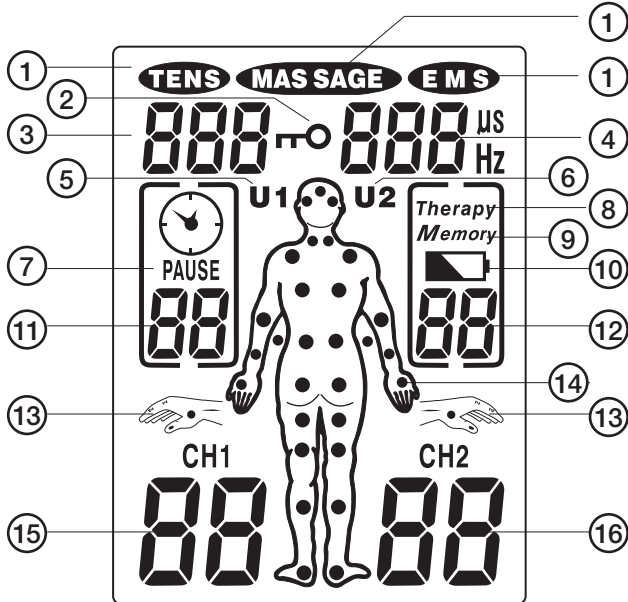
3. Produktbeskrivelse



1. **CH1** – Lyser når kanal 1 er aktivert.
2. **CH2** – Lyser når kanal 2 er aktivert.
3. LCD-skjerm
4. [**⏻**] – Strømbryter. Trykk for å slå på. Trykk og hold inne for å stenge.
5. [**CH 1+**] – Øke intensiteten for kanal 1. Fra **0** (avstengt) til **60** (maks).
6. [**U1**] – Velg **U1** (bruker 1) eller **U2** (bruker 2).
7. [**CH 1-**] – A. Skru av tastelås. B. Redusere intensiteten for kanal 1. Fra **60** (maks) til **0** (stengt).
8. [**▼**] – Programvalg, bakover. **EMS** P20 – P01, **TENS** P20 – P01, **U** (egne innstillinger) U10 – U01, **MASSAGE** P10 – P01.
9. [**CH 2-**] – A. Skru av tastelås. B. Redusere intensiteten for kanal 2. Fra **60** (maks) til **0** (stengt).
10. [**S**] – A. Trykk og hold inne i ca. 3 sekunder for innstilling av brukerparametre. B. Trykk en gang for å ta pause og en gang til for å fortsette.
11. [**CH 2+**] – Øke intensiteten for kanal 2. Fra **0** (avstengt) til **60** (maks).
12. [**▲**] – Programvalg, framover **EMS** P01– P20, **TENS** P01– P20, **U** (egne innstillinger) U01 – U10, **MASSAGE** P01 - P10.
13. Beltefeste
14. Batterilokk
15. Tilkoblingspunkt for kanal 1.
16. Tilkoblingspunkt for kanal 2.



4. Skjermen



1. TENS, MASSAGE eller EMS viser hvilken behandlingsmetode som benyttes.
2. Nøkkelen viser at tastelåsen er aktivert. Knapper for øking av intensitet (5) og (11) er låst. Tastelåsen aktiveres automatisk etter en viss tid.
3. Programnummer P01 – P20 (forhåndsinnstilte behandlingsprogram) U01 – U10 (program for egne innstillinger).
4. Viser innstilt pulsfrekvens (Hz) og pulstid (μ s).
5. U1 bruker nummer 1.
6. U2 bruker nummer 2.
7. Pause
8. Behandlingssymbol
9. Minnekontroll
10. Batteristatus
11. Behandlingstid
12. Antall behandlinger eller minne.
13. Behandlingsområde på hånd.
14. Behandlingsområde på kroppen (viser IKKE hvor på kroppen elektrodene skal plasseres).
15. Kanal 1 intensitet.
16. Kanal 2 intensitet.

5. Knapper og funksjoner

Funksjoner

TENS (Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation) – Elektroterapi med lavintensive og korte impulser for f.eks. å lindre smerte.

EMS (Electrical Muscle Stimulation) – Elektrisk stimulering som får igang blodsirkulasjonen.

MASSAGE – Elektrisk stimulering som gjør at musklene i behandlingsområdet stimuleres. Dette fører til økt velvære.

Knappenes funksjoner

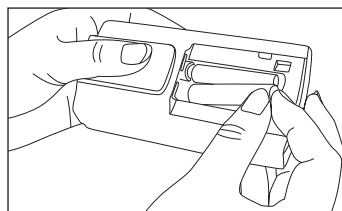
	I behandlingsmodus	1. Strømbryter for å slå på apparatet og starte behandlingen. 2. Trykk for å stoppe behandlingen. 3. Trykk og hold knappen inne i 3 sekunder for å skru av.
	I innstillingsmodus	Bekreft innstillinger og gå tilbake til normal visning.
[▲]	I behandlingsmodus	Velg behandlingsprogram framover. EMS P20 – P01, TENS P20 – P01, U (egne innstillinger) U10 – U01, MASSAGE P10 – P01.
	I innstillingsmodus	Trykk på knappen for å endre innstillingene for bruker 1 eller bruker 2.
[▼]	I behandlingsmodus	Velg behandlingsprogram bakover. EMS P20 – P01, TENS P20 – P01, U (egne innstillinger) U10 – U01, MASSAGE P10 – P01.
	I innstillingsmodus	Trykk på knappen for å endre innstillingene for bruker 1 eller bruker 2.
	I behandlingsmodus	Velg bruker 1 eller 2.
	I innstillingsmodus	Velg bruker 1 eller 2.
[S]	I behandlingsmodus	Trykk for å ta pause eller gjenoppta behandlingen etter pause.
	I innstillingsmodus	Trykk på knappen for å velge innstillingsprogram og gå til neste innstillingsmodus.
[CH1 -]	I behandlingsmodus	1. Redusere utgangintensiteten for kanal 1. 2. Trykk for å låse opp tastelåsen.
	I innstillingsmodus	1. Trykk og hold inne både [CH 1-] og [S] i 3 sekunder for å låse innstillingsprogrammet. 2. Trykk og hold inne [CH 1-] og  samtidig i 3 sekunder for å stille tilbake innstillingene for bruker 1 eller bruker 2.

[CH2 -]	I behandlingsmodus	1. Redusere utgangsstyrken for kanal 2. 2. Trykk for å låse opp tastelåsen.
	I innstillingsmodus	1. Trykk og hold inne både [CH 2-] og [S] i 3 sekunder for å åpne minnefunksjonen (i U-modus).
[CH1+]	I behandlingsmodus	1. Starte behandlingen. 2. Øke utgangsstyrken for kanal 1. 3. Trykk først på [CH1 -] eller [CH 2 -] for å låse opp tastelåsen (hvis den er aktivert).
[CH2+]	I behandlingsmodus	1. Starte behandlingen. 2. Øke utgangsstyrken for kanal 2. 3. Trykk først på [CH1 -] eller [CH 2 -] for å låse opp tastelåsen (hvis den er aktivert).

6. Kom i gang

6.1 Sette i batterier

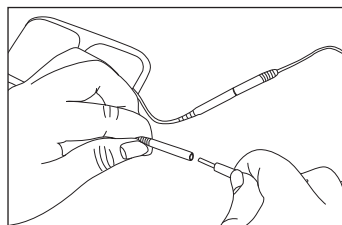
1. Batterilokket på baksiden av apparatet åpnes ved at det trykkes inn og opp i pilens retning.
2. Plasser deretter 4 stk. AAA/LR03-batterier i batteriholderen.



6.2 Fest kablene til elektrodene

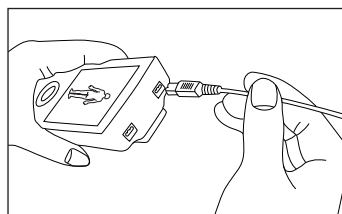
Plugg kablenes kontakter til elektrodens kontakter. Trykk kontaktene helt sammen slik at ikke noe av metallet er synlig.

Advarsel! Bruk kun elektroder som er godkjente i henhold til: IEC/EN60601-1 og IEC/EN60601-1-2.



6.3 Koble elektrodens kabler til TENS/EMS apparatet

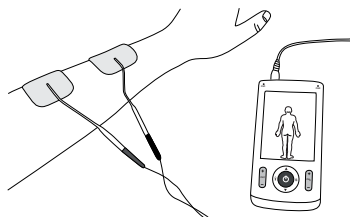
1. Kontroller først at apparatet er slått av.
2. Hold i en isolert del av kontakten og plugg den til et av uttakene (15) og (16) på oversiden.
3. Én og samme kanal kan brukes med to elektroder, eller man kan bruke begge kanalene og fire elektroder samtidig. Hvis man benytter begge kanalene samtidig kan man stimulere to forskjellige områder på kroppen samtidig.



6.4 Plassering av elektrodene på huden

Elektrodene bør, av hygieniske hensyn, brukes kun på en og samme person. Ekstra plater kan skaffes som tilbehør (vårt art. nr. 34-4103-1).

Kontroller at huden er ren og helt tørr.
Trykk elektrodene mot huden slik at de har full kontakt over hele flaten.



Advarsel!

- Vask, avfett og tørk huden før elektrodene festes.
- Ikke start TENS/EMS-apparatet før elektrodene er festet til huden.
- Elektrodene må ikke fjernes fra huden før apparatet er skrudd av.

6.5 Start av TENS/EMS-apparatet

Det anbefales at hele brukerveiledningen studeres før apparatet skrur på, særlig teksten hvor spesielle forhold for bruk/brukere er beskrevet. TENS/EMS-apparatet er ikke en leke, men et kraftig hjelpemiddel.

Starte apparatet: Trykk og hold  inne til displayet tennes.

6.6 Velge bruker

Det er minne for de to forskjellige brukerne (U1) og (U2) slik at begge brukerne kan bruke produktet med sine individuelle innstillinger.

Trykk på  for å velge bruker 1 eller 2.

6.7 Velg behandlingsform

Det er to forskjellige arbeidsmoduser: Normal behandling (med forhåndsinnstilte program) og U-modus (med mulighet for egne innstillinger).

A. Normal behandling

1. Trykk på  for å komme til den normale modusen (P). Displayet viser:

”TENS” – viser at TENS-behandling er valgt.

”P01” – viser at program 1 (av 20) er innstilt.

”Klokken” – blinker mens behandlingen pågår.

”30” – viser innstilt behandlingstid.

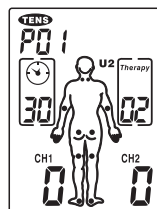
”U2” – viser at innstillingen gjelder for bruker nummer 2.

”Therapy” – viser hvor mange behandlinger som er utført.

”CH1 0” – viser at kanal 1 ikke er aktivert (0 er intensiteten).

Når kanalen er aktivert lyser indikatorlampen CH1 i det øvre venstre hjørnet.

”CH2 0” – viser at kanal 2 ikke er aktivert (0 er intensiteten). Når kanalen er aktivert lyser indikatorlampen CH2 i det øvre høyre hjørnet.



Prikkene på kroppsfiguren viser behandlingsområdet og IKKE hvor elektrodene skal plasseres på kroppen.

Vanlig modus (normalmodus)

2. Bruk av forhåndsinnstilte program:

Trykk gjentatte ganger på [▲] eller [▼] for å stille inn ønsket behandlingsform. Behandlingsformene har forhåndsinnstilte program.

EMS (Electrical Muscle Stimulation) med 20 forskjellige forhåndsinnstilte program for behandling på forskjellige steder på kroppen. De forskjellige programmene vises på displayet.

TENS (Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation) med 20 forskjellige forhåndsinnstilte program for behandling på forskjellige plasser på kroppen. De forskjellige programmene vises på displayet.


MASSAGE (elektrisk stimulering av musklene på behandlingsområdet) med 10 forskjellige forhåndsinnstilte program for behandling på forskjellige steder på kroppen. De forskjellige programmene vises på displayet.

3. Aktiver det valgte programmet ved å trykke på [CH1+] eller [CH2+]. Trykk flere ganger for å øke intensiteten (0 – 60).

B. Behandling med egne programinnstillinger


U-modus (egne programinnstillinger). Her er det mulighet til egne innstillinger med hele 10 forskjellige program (U01 – U10). Intensitet, pulsfrekvens, pulslengde og behandlingstid kan stilles inn.

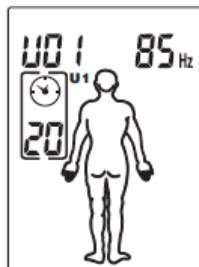
Slik foretar man sine egne innstillinger:

1. Trykk gjentatte ganger på [▲] eller [▼] for å stille inn ønsket program (U01 – U10) i U-modus.
2. Velg bruker 1 eller 2 med .
3. Trykk inn [S] og hold den inne i 3 sekunder for å åpne innstillingsmodus.
4. Tiden for behandlingen blinker. Still inn ønsket til (5 – 90 minutter) med pilene
5. Trykk på [S] for å bekrefte.
6. Still inn pulsfrekvensen (2 – 120 Hz) og pulslengden (50 – 300 µs) på samme måte.
7. Trykk på [S] for å bekrefte. Innstilt pulsfrekvens og pulslengde vil vises vekselvis på skjermen.

En innstilling kan låses for en bruker. En låst innstilling vises som L01 – L10 (L = locked) på skjermen.

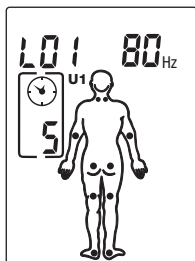
For å låse eller låse opp en egen innstilling, gjør slik:


1. Ta batteriene ut.
2. Hold  inne og sett batteriene raskt inn.
3. Slipp  når batteriene er på plass.
4. Skjermen viser:





- Trykk inn [S] og [CH 1-] samtidig og hold inne i ca. 3 sekunder for å låse opp eller åpne innstillingene i U-modus. En låst innstilling vises som LO1 – L10 (L = locked) på skjermen.

Skjermen viser:



For å lagre og gå tilbake, trykk på  og hold den inne til apparatet skrus av.

6.8 Velg behandlingsprogram

Trykk gjentatte ganger på [] eller [] for å stille inn ønsket program (TENS – EMS – MASSAGE – USER). Søk råd hos en lege dersom du er usikker på hvilket program som passer best for deg.

6.9 Start behandling

Trykk på [CH1 +] eller [CH2 +] for å øke utgangsintensiteten for kanal 1 eller 2. Trykk gjentatte ganger på [CH1 -] eller [CH2 -] for å redusere utgangsintensiteten for kanal 1 eller 2. Justeringen foregår i trinn på 1 mA.

6.10 Justere behandlingsintensitet

Hold [CH1 +], [CH2 +], [CH1 -] eller [CH2 -] inne for å justere utgangsintensitet. Hold knappen inne til du når den anbefalte intensiteten. Gjør likedan for den andre kanalen hvis den også skal brukes.

Advarsel!

Reduser stimuleringsnivået hvis det oppleves som ubehagelig. Kontakt lege ved behov.


6.11 Ta pause i behandlingen

Trykk på  for å avbryte behandlingen. Trykk på [S] for å ta pause i behandlingen. Trykk igjen for å fortsette.

6.12 Tastelås

Hvis man ikke bruker knappene i løpet av en 10 sekunders periode vil tastelåsen aktiveres automatisk. Trykk på [CH1 -] eller [CH2 -] for å låse opp tastelåsen.

6.13 Skru av

1. Hold  knappen inne i ca. 3 sek. for å skru av.
2. Hvis det ikke skjer noe i løpet av 2 minutter (i behandlingsmodus) vil apparatet skrus av automatisk.
3. Fjern elektrodene. Hvis behandlingen skal gjenopptas i løpet av kort til kan elektrodene sitte på kroppen.
4. Vask huden med en mild såpe og vann etter at elektrodene er fjernet. Kontakt lege dersom huden er blitt irritert.

6.14 Skifte av batterier




Åpne lokket og ta ut batteriene. Plasser deretter 4 stk. AAA/LR03-batterier i batteriholderen.

6.15 Batterivarsling

Når symbolet blinker skal batteriene skiftes så snart som mulig. Apparatet fungerer i noen timer til før det stenges.

6.16 Kontrollere lagrede data i minnet

I U-modus for å låse/låse opp egne innstillinger er det mulig å vise lagrede data.

- Trykk og hold inne både [CH 2-] og [S] i 3 sekunder for å kontrollere lagrede data.
- Trykk på []- eller []-knappen for å kontrollere foregående eller neste data.
- Trykk inn [S] og hold den inne i 3 sekunder for å slette data fra minnet.
- Trykk inn  og hold til skjermen slukkes.

7. EMS muskeltreningsprogram

Sportstrening

Elektrisk muskelstimulering benyttes av stadig flere sportsutøvere for å forbedre deres kapasitet. Det oppnås ved å øke musklene styrke, volum og utholdenhet.

- **TENS** (Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation) Elektroterapi med lavintensive og korte impulser for f.eks. å lindre smerte.
- **EMS** (Electrical Muscle Stimulation) Elektrisk muskelstimulering som får i gang blodsirkulasjonen.
- **MASSAGE** Elektrisk stimulering som gjør at musklene i behandlingsområdet stimuleres. Dette fører til økt velvære.

8. Avfallshåndtering

Når produktet skal kasseres, må det skje i henhold til lokale forskrifter. Ved usikkerhet, ta kontakt med lokale myndigheter.

9. Spesifikasjoner

Materiale	ABS
Kanaler	To kanaler
Strømforsyning	4 stk. AAA/R03-batterier
Bølger	To faser med firkantbølger
Puls lengde	50–300 μ s
Pulsfrekvens	1–150 Hz
Behandlingstid	5–90 minutter
Intensitet	Justerbar fra 0 til 60 mA (ved 1000 Ohm)
Bruksmiljø	5 °C til 40 °C ved 30 % – 75 % RH og lufttrykk på 700 hpa – 1060 hpa
Oppbevaring	-10 °C til 55 °C ved 20 % – 93 % RH og lufttrykk på 700 hpa – 1060 hpa
Størrelse	117 x 60 x 25 mm (uten belteklips)
Vekt	110 g (uten batterier)



Advarsel! Les hele brukerveiledningen før bruk.



Enhet type BF



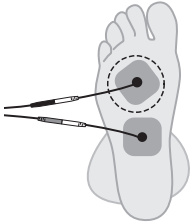
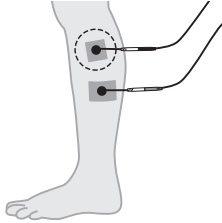
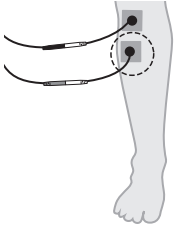
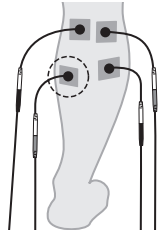
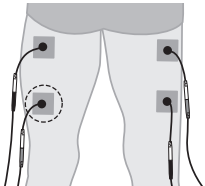
Når produktet skal kasseres skal det foregå i henhold til 2002/96/EC – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment)

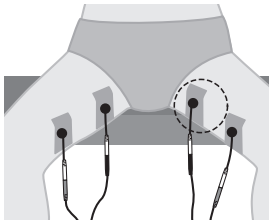
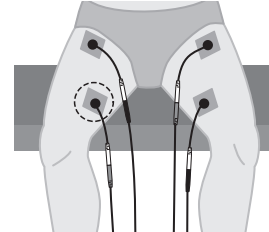
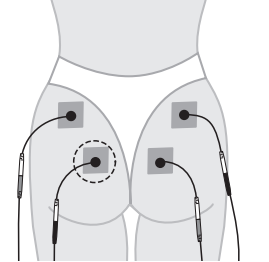
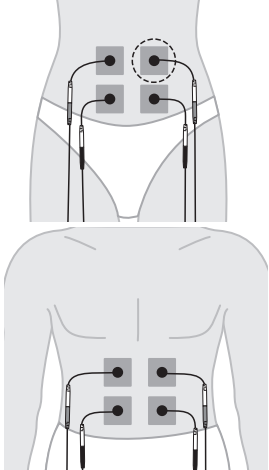


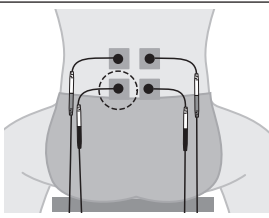
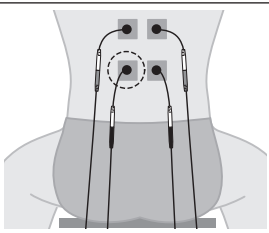
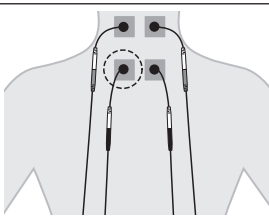
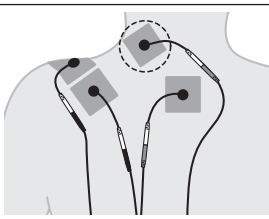
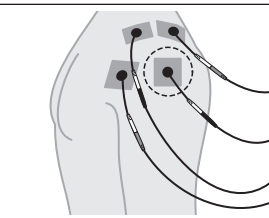
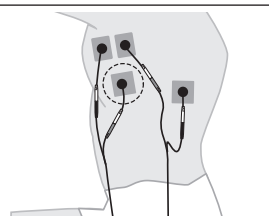
Produktet oppfyller retningslinjene for European Medical Device Directive (93/42/EEC) og tillegget i direktivet 2007/47/EC. Notifisert organ TÜV Rheinland (CE0197).

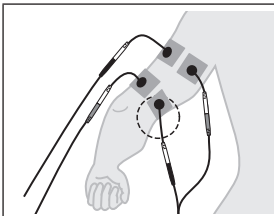
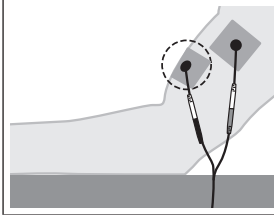
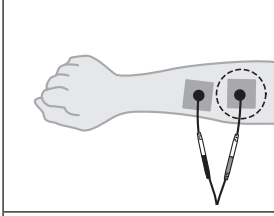
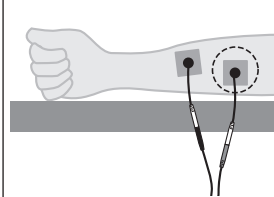
Produktet oppfyller kravene i følgende europeiske standarder: EN 60601-1, EN 60601-1-2, EN 60601-1-4, EN 60601-2-10, ISO10993-5, ISO10993-10

10. Plassering av elektrodene

Plassering av elektroder	Behandlingsposisjon
	<p>Sittende stilling med føttene ned på gulvet.</p>
	<p>Sittende stilling med føttene ned på gulvet.</p>
	<p>Sittestilling med føttene under et møbel for å unngå at ankene bøyes.</p>
	<p>Sittestilling med støtte for føtter og rygg f.eks. sitt i en dørkarm.</p>
	<p>Ligg på magen med ankene festet på en behagelig måte.</p>

	<p>Sittestilling. Trykk knærne sammen rundt en hard gjenstand.</p>
	<p>Sittestilling. Trykk knærne sammen rundt en hard gjenstand.</p>
	<p>Ligg på magen eller stå oppreist.</p>
	<p>Ligg på ryggen.</p>

	<p>Oppreist sittestilling.</p>
	<p>Oppreist sittestilling.</p>
	<p>Oppreist sittestilling.</p>
	<p>Oppreist sittestilling.</p>
	<p>Sittestilling med albue trykt mot siden av kroppen eller mot en stols armstøtter.</p>
	<p>Upprätt sittställning med armbågarna tryckta utåt från kroppen (eller utanför stolens armstöd).</p>

	Sittestilling med albueene hvilene mot stolens armstøtter.
	Sittestilling med underarmene hvilende mot stolens armstøtter og håndflatene vendt oppover.
	Sittestilling med underarmene og håndflatene hvilende mot stolens armstøtter.
	Sittestilling med håndflatene hvilene mot stolens armstøtter. Knytt hendene rundt noe slik at fingrene blir lett bøyd.

11. Behandlingsdiagram

Program		1	2	3	4	5
Indikasjon		1. Spenningshodepine 2. Migrene 3. Ryggsmarter 4. Hoftesmerter 5. Smerte i kneledd	1. Isjas 2. Ryggsmarter 3. Hoftesmerter	1. Muskelkramper	1. Muskelkramper 2. Bedre kapillærmasséfunksjon	1. Spenningshodepine 2. Migrene 3. Ryggsmarter 4. Hoftesmerter 5. Smerte i kneledd
Behandlingsposisjon	Hånd	•				•
	Nakke	•		•		•
	Skuldre					
	Rygg		•		•	
	Bryst					
	Overarm			•		
	Albue	•				•
	Arm			•		
	Hoft	•	•		•	•
	Buk					
	Bakende	•	•		•	•
	Hofteledd	•	•		•	•
	Lår		•	•	•	
	Kne	•				•
	Legg			•		
	Fot					

Norsk

Program		6	7	8	9	10
Indikasjon		1. Spenningshodepine 2. Migrene 3. Rygg smerter 4. Hofte smerter 5. Smerte i kneledd 6. Muskelkramper	1. Blåmerker, strekk, forstuing og vrikking 2. Betennelse i overarm 3. Smerte i overarm/skulderblad	1. Spenningshodepine 2. Nakkesmerter 3. Smerte i skuldre 4. Smerte i arm 5. Smerte i albue 6. Hofte smerter 7. Smerte i kneledd	1. Blåmerker, strekk, forstuing og vrikking 2. Betennelse i overarm 3. "Frosne skuldre"	1. Muskelsmerter 2. Smerte i albue 3. Hofte smerter 4. Smerte i kneledd
Behandlingsposisjon	Hånd	•		•		
	Nakke	•	•	•	•	
	Skuldre		•	•	•	
	Rygg					
	Bryst					
	Overarm		•	•	•	
	Albue	•		•		•
	Arm			•		
	Hoft	•				
	Buk					
	Bakende	•				
	Hofteledd	•		•		•
	Lår		•		•	
	Kne	•		•		•
	Legg		•		•	
Fot					•	

Program		11	12	13	14	15
Indikasjon		1. Nakkesmerter 2. Muskelsmerter 3. Smerte i albue 4. Hoftesmerter 5. Smerte i kneledd	1. Sportsskader: Blåmerker, strekk, forstuing og vrikking 2. Smerte i albue 3. Nakkesmerter 4. Muskel-smerter	1. Spenningshodepine 2. Migrene 3. Ryggsmerter 4. Hoftesmerter 5. Smerte i kneledd	1. Spenningshodepine 2. Nakkesmerter 3. Smerte i skuldre 4. Smerte i arm 5. Smerte i albue 6. Hoftesmerter 7. Smerte i kneledd	1. Spenningshodepine 2. Nakkesmerter 3. Smerte i skuldre 4. Smerte i arm 5. Smerte i albue 6. Hoftesmerter 7. Smerte i kneledd
Behandlingsposisjon	Hånd			•	•	•
	Nakke	•	•	•	•	•
	Skuldre		•		•	•
	Rygg		•			
	Bryst					
	Overarm		•		•	•
	Albue	•	•	•	•	•
	Arm				•	•
	Hoft		•	•		
	Buk		•			
	Bakende		•	•		
	Hofteledd	•		•	•	•
	Lår		•			
	Kne	•		•	•	•
	Legg		•			
Fot	•	•				

Program	16	17	18	19	20
Indikasjon	1. Spenningshodepine 2. Nakkesmerter 3. Smerte i skuldre 4. Smerte i arm 5. Smerte i albue 6. Hofte-smerter 7. Smerte i kneledd	1. Spenningshodepine 2. Migrene 3. Rygg-smerter 4. Hofte-smerter 5. Smerte i kneledd	1. Sportsskader: Blåmerker, strekk, forstuing og vrikking 2. Betennelse i overarm 3. "Frosne skuldre"	1. Spenningshodepine 2. Migrene 3. Rygg-smerter 4. Hoftesmerter 5. Smerte i kneledd	1. Isjas 2. Rygg-smerter 3. Hofte-smerter
Behandlingsposisjon	Hånd	•	•		•
	Nakke	•	•	•	•
	Skuldre	•		•	
	Rygg				•
	Bryst				
	Overarm	•		•	
	Albue	•	•		•
	Arm	•			
	Hoft		•		•
	Buk				
	Bakende		•		•
	Hofteledd	•	•		•
	Lår			•	•
	Kne	•	•		•
	Legg			•	
Fot					

TENS/EMS-laite

Tuotenumero 34-4103

Malli LT3011

Lue käyttöohje ennen tuotteen käyttöönottoa ja säilytä se tulevaa tarvetta varten. Pidätämme oikeuden teknisten tietojen muutoksiin. Emme vastaa mahdollisista teksti- tai kuvavirheistä. Jos laitteeseen tulee teknisiä ongelmia, ota yhteys myymälään tai asiakaspalveluun (yhteystiedot käyttöohjeen lopussa).

1. Turvallisuus

- Laite on tarkoitettu kotikäyttöön.
- Lue ja sisäistä käyttöohjeet ja noudata niitä. Huomioi laitteen käyttöön liittyvät rajoitukset ja riskit. Lue laitteen varoitustekstit ja -merkinnät.
- Laitetta ei saa käyttää seuraavissa tapauksissa:
 - Henkilöllä on todettu sydänvika tai henkilöllä epäillään sydänvikaa.
 - Joidenkin henkilöiden iho voi ärtyä tai herkistyä sähköisestä stimulaatiosta tai geelistä.
 - Jos henkilöllä ilmenee ihottumaa tai jatkuvaa kipua, hoito on keskeytettävä ja lääkäriä konsultoitava.
- Elektrodiin sijoittelun ja laitteen asetuksien on perustuttava lääkärin tai sellaisen henkilön neuvoihin, joka hallitsee vastaavanlaisten laitteiden käytön.
- Iho voi ärsyntyä paikallisesti pitkäaikaisessa käytössä, jos elektrodit asetetaan aina samoihin paikkoihin kehoon.
- Laitetta ei saa käyttää turvonneelle, infektoituneelle, tulehtuneelle tai vahingoittuneelle iholle. Varmista, että elektrodit ovat kunnolla kiinni ihossa.
- Jos sykäyksien voimakkuus tuntuu epämiellyttävältä, vähennä voimakkuutta. Jos olet epävarma, keskeytä hoito ja konsultoi lääkäriä.
- Laitetta eivät saa käyttää henkilöt, jotka ovat liikenteessä tai valvovat laitteita tai prosesseja.
- Älä käytä laitetta tiloissa, jossa säilytetään tai käytetään aerosoleja tai happikaasua.
- Älä käytä laitetta räjähdysherkkien ja palonarkojen aineiden tai kaasujen läheisyydessä.
- Älä käytä laitetta samanaikaisesti muiden laitteiden kanssa, jotka lähettävät kehoon sähköisiä sykäyksiä.
- Älä liitä elektrodeja muihin laitteisiin. Älä liitä muita laitteita, kuten kuulokkeita, TENS/EMS-laitteeseen.
- Älä paina painikkeita terävillä esineillä.
- Tarkasta ennen laitteen käyttöä, että elektrodit ja johdot eivät ole vahingoittuneet.
- TENS/EMS-laitetta saa käyttää ainoastaan pakkauksen mukana tulevien tarvikkeiden kanssa.
- Hoitoa ei saa antaa niskan yläpuolelle, eli kasvoihin, kaulaan tai päähän.

Laitetta ei saa käyttää seuraavissa tapauksissa:

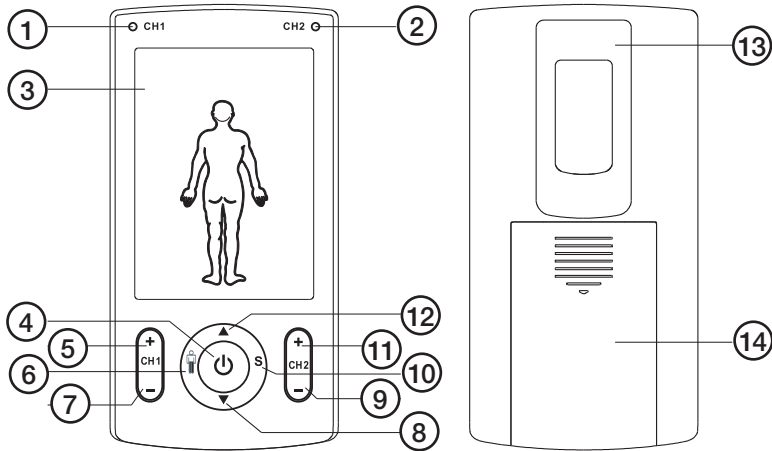
- Raskaana olevien henkilöiden tulee konsultoida lääkäriä ennen laitteen käyttämistä.
- Laitetta ei saa käyttää, jos hoidettavalla alueella on todettu syöpä.
- Laitetta ei saa käyttää turvonneelle, infektoituneelle, tulehtuneelle tai vahingoittuneelle iholle.
- Laitetta eivät saa käyttää henkilöt, joilla on tahdistin tai defibrillaattori.
- Laitetta eivät saa käyttää henkilöt, joilla on diabetes tai epätavallisen korkea verenpaine.
- Laitetta eivät saa käyttää henkilöt, joilla on epilepsia.
- Laitetta eivät saa käyttää henkilöt, joilla on vaikeita verenkierto-ongelmia kehon alaosissa.
- Laitetta eivät saa käyttää henkilöt, joilla on tyrä nivusten tai vatsan alueella.
- Laitetta eivät saa käyttää henkilöt, joilla on sydänlihastulehdus.
- Laitetta ei saa käyttää ei-diagnostisoiuihin oireisiin.

Varoitus! Älä käytä laitetta, jos et ole varma, miten se toimii. Jos olet epävarma, kysy neuvoa lääkäriltä tai henkilöltä, joka hallitsee vastaavanlaisten laitteiden käytön.

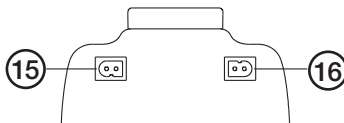
2. Pakkauksen sisältö

- TENS/EMS-laite
- 2 elektrodijohtoa
- 4 elektrodi (40 x 40 mm)
- Käyttöohje
- Paristot (4 kpl AAA/LR03)

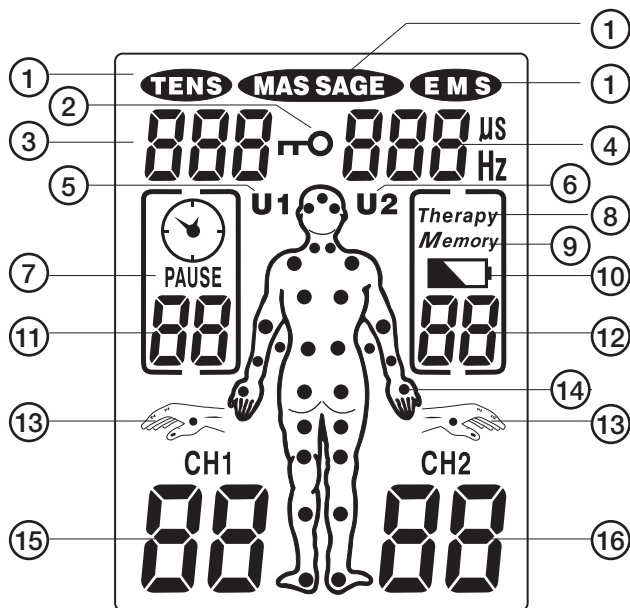
3. Tuotekuvaus



1. **CH1** – Merkkivalo palaa, kun kanava 1 on aktivoitu.
2. **CH2** – Merkkivalo palaa, kun kanava 2 on aktivoitu.
3. LCD-näyttö.
4. **[P]** – Virtakytkin. Käynnistä laite painamalla lyhyesti ja sammuta painamalla pitkään.
5. **[CH 1+]** – Kanavan 1 voimakkuuden lisääminen: **0** (pois päältä) – **60** (maksimi).
6. **[U]** – Käyttäjän valitseminen: **U1** (käyttäjä 1) tai **U2** (käyttäjä 2).
7. **[CH 1-]** – A. Painikkeiden lukitus pois päältä. B. Kanavan 1 voimakkuuden vähentäminen: **60** (maksimi) – **0** (pois päältä).
8. **[V]** – Ohjelman valitseminen (taaksepäin). **EMS P20–P01**, **TENS P20–P01**, **U** (omat asetukset) **U10–U01**, **MASSAGE P10–P01**.
9. **[CH 2-]** – A. Painikkeiden lukitus pois päältä. B. Kanavan 2 voimakkuuden vähentäminen: **60** (maksimi) – **0** (pois päältä).
10. **[S]** – A. Paina painiketta noin kolme sekuntia, jos haluat tehdä omia asetuksia U-tilassa. B. Keskeytä hoito painamalla painiketta kerran ja jatka hoitoa painamalla painiketta uudelleen.
11. **[CH 2+]** – Kanavan 2 voimakkuuden lisääminen: **0** (pois päältä) – **60** (maksimi).
12. **[A]** – Ohjelman valitseminen (eteenpäin). **EMS P01–P20**, **TENS P01–P20**, **U** (omat asetukset) **U01–U10**, **MASSAGE P01–P10**.
13. Vyökiinnike.
14. Paristolokero.
15. Kanavan 1 liitäntä.
16. Kanavan 2 liitäntä.



4. Näytön tiedot



1. TENS, MASSAGE tai EMS kertoo, mikä hoitomuoto on käytössä.
2. Avain kertoo, että painikkeet on lukittu. Painikkeet, joilla lisätään voimakkuutta (5) ja (11), on lukittu. Painikkeet lukittuvat automaattisesti tietyn ajan kuluttua.
3. Ohjelma P01–P20 (esiasetetut ohjelmat), U01–U10 (omat asetukset).
4. Sykäysten taajuus (Hz) ja kesto (µs).
5. U1 käyttäjä 1.
6. U2 käyttäjä 2.
7. Tauko.
8. Valitun hoitomuodon symboli.
9. Muisti.
10. Paristojen varaustaso.
11. Hoitoaika.
12. Muisti tai hoitojen määrä.
13. Hoidettava alue kädellä.
14. Hoidettava alue keholla (Ei näytä, mihin kohtiin kehoa elektrodit tulee sijoittaa).
15. Kanavan 1 voimakkuus.
16. Kanavan 2 voimakkuus.

5. Painikkeet ja toiminnot


Toiminnot

TENS (Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation) – Elektroterapia, matalatehoiset ja lyhyet sykäykset esim. kivun lievittämiseen.

EMS (Electrical Muscle Stimulation) – Sähköinen lihasten stimulointi, joka parantaa verenkiertoa.

MASSAGE – Sähköinen stimulointi, joka aktivoi kevyesti hoidettavan alueen lihaksia ja parantaa hyvinvointia.

Painikkeiden toiminnot

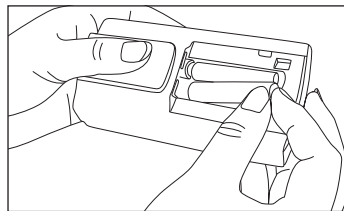
	Hoitotilassa	1. Laitteen käynnistys ja hoidon aloittaminen. 2. Hoidon lopettaminen. 3. Sammuta laite painamalla painiketta kolmen sekunnin ajan.
	Asetustilassa	Asetusten vahvistaminen ja paluu normaalinäyttöön.
[▲]	Hoitotilassa	Ohjelman valitseminen (eteenpäin). EMS (P01–P20) – TENS (P01–P20) – U (omat asetukset U01–U10) – MASSAGE (P01–P10).
	Asetustilassa	Käyttäjän 1 tai käyttäjän 2 asetusten muuttaminen.
[▼]	Hoitotilassa	Ohjelman valitseminen (taaksepäin). EMS (P20–P01) – TENS (P20–P01) – U (omat asetukset U10–U01) – MASSAGE (P10–P01).
	Asetustilassa	Käyttäjän 1 tai käyttäjän 2 asetusten muuttaminen.
	Hoitotilassa	Käyttäjän 1 tai käyttäjän 2 valitseminen.
	Asetustilassa	Käyttäjän 1 tai käyttäjän 2 valitseminen.
[S]	Hoitotilassa	Hoidon keskeyttäminen tai jatkaminen.
	Asetustilassa	Asetusten valitseminen ja siirtyminen seuraavaan asetukseen.
[CH1 -]	Hoitotilassa	1. Kanavan 1 aloitusvoimakkuuden vähentäminen. 2. Painikkeiden lukituksen avaaminen.
	Asetustilassa	1. Lukitse asetukset painamalla samanaikaisesti [CH 1-] ja [S] kolmen sekunnin ajan. 2. Palauta käyttäjän 1 tai käyttäjän 2 asetukset painamalla samanaikaisesti [CH 1-] ja  kolmen sekunnin ajan.
[CH2 -]	Hoitotilassa	1. Kanavan 2 aloitusvoimakkuuden vähentäminen. 2. Painikkeiden lukituksen avaaminen.
	Asetustilassa	1. Avaa muistitoiminto painamalla samanaikaisesti [CH 2-] ja [S] kolmen sekunnin ajan (U-tilassa).

[CH1+]	Hoitotilassa	Hoidon aloittaminen. Kanavan 1 aloitusvoimakkuuden lisääminen. Jos painikkeet on lukittu, avaa lukitus ensin painamalla [CH1 -] tai [CH 2 -].
[CH2+]	Hoitotilassa	Hoidon aloittaminen. Kanavan 2 aloitusvoimakkuuden lisääminen. Jos painikkeet on lukittu, avaa lukitus ensin painamalla [CH1 -] tai [CH 2 -].

6. Käytön aloittaminen

6.1 Paristojen asettaminen

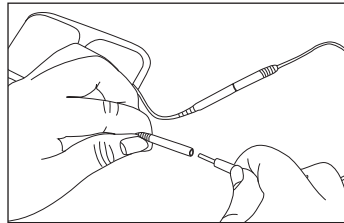
1. Avaa laitteen takapuolella oleva paristolokero painamalla paristolokeron kantta nuolen osoittamaan suuntaan.
2. Aseta lokeroon neljä AAA/LR03-paristoa merkintöjen mukaisesti.



6.2 Johtojen liittäminen elektrodeihin

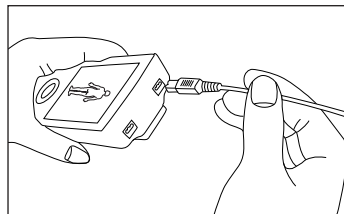
Liitä johtojen liittimet elektrodien liittimiin. Paina liittimet kunnolla kiinni niin, että metallia ei näy liittäntöjen väleistä.

Varoitus! Käytä ainoastaan vaatimusten IEC/EN60601-1 ja IEC/EN60601-1-2 mukaisia elektrodeja.



6.3 Elektrodien johtojen liittäminen TENS/EMS-laitteeseen

1. Varmista ensin, että laite on pois päältä.
2. Pidä kiinni liittimen eristetyistä osasta ja liitä liitin toiseen laitteen yläosassa olevista liittännöistä (15) ja (16).
3. Voit käyttää yhtä kanavaa ja kahta elektroodia tai molempia kanavia ja neljää elektroodia. Jos käytät molempia kanavia, voit stimuloida kahta kehon osaa samanaikaisesti.

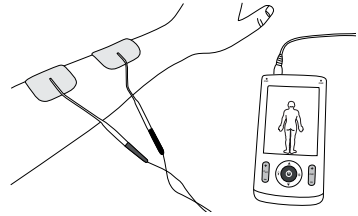


6.4 Elektrodiien asettaminen iholle

Hygieenisistä syistä johtuen elektrodeja saa käyttää vain yksi henkilö. Ylimääräisiä elektrodeja myydään erikseen (tuotenumeroimme 34-4103-1).

Ihon on oltava kuiva ja puhdas.

Paina elektrodit ihoa vasten siten, että ne koskettavat ihoa koko pinta-alaltaan.



Varoitus!

- Pese, puhdista ja kuivaa iho ennen itsekiinnittyvien elektrodiien asettamista iholle.
- Älä käynnistä TENS/EMS-laitetta, ennen kuin elektrodit ovat kiinni ihossa.
- Älä poista elektrodeja iholta TENS/EMS-laitteen ollessa päällä.

6.5 TENS/EMS-laitteen käynnistäminen

Lue varoitustekstit ennen laitteen käynnistämistä. Lue erityisen tarkasti, missä tapauksissa laitetta ei saa käyttää. TENS/EMS-laite ei ole lelu vaan tehokas apuväline.

Käynnistä laite painamalla pitkään , kunnes näyttö syttyy.

6.6 Käyttäjän valitseminen

Laitteeseen voi tallentaa kahden käyttäjän (U1) ja (U2) asetuksia, jotta käyttäjät voivat käyttää laitetta henkilökohtaisilla asetuksillaan.

Valitse käyttäjä 1 tai 2 painamalla .

6.7 Hoitomuodon valitseminen

Laitteessa on kaksi tilaa: normaali tila (esiasetetuilla ohjelmilla) ja U-tila (mahdollisuus tehdä omia asetuksia).

A. Normaali hoito

1. Avaa normaali tila (P) painamalla . Näytölle ilmestyvät seuraavat tiedot:

”TENS” – TENS-toiminto on valittu.

”P01” – Ohjelma 1 (20 ohjelmasta) on valittu.

”Kello” – Kello vilkkuu hoidon aikana.

”30” – Asetettu hoitoaika.

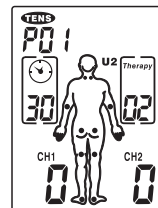
”U2” – Asetukset koskevat käyttäjää 2.

”Therapy” – Tehtyjen hoitojen määrä.

”CH1 0” – Kanava 1 ei ole aktivoitu (voimakkuus on 0).

Kun kanava aktivoidaan, CH1-merkkivalo syttyy vasempaan yläkulmaan.

”CH2 0” – Kanava 2 ei ole aktivoitu (voimakkuus on 0). Kun kanava aktivoidaan, CH2-merkkivalo syttyy vasempaan yläkulmaan.



Kehon kuvassa olevat pisteet ilmoittavat hoidettavan alueen mutta EIVÄT elektrodiien sijoituskohtia.

Normaali tila

2. Esiasetettujen ohjelmien käyttäminen:

Valitse haluamasi hoitomuoto painamalla useita kertoja [▲] tai [▼]. Toiminnoissa on esiasetettuja ohjelmia.

EMS (Electrical Muscle Stimulation) 20 erilaista esiasetettua ohjelmaa kehon eri osien hoitamiseen. Eri ohjelmat näkyvät näytöllä.

TENS (Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation) 20 erilaista esiasetettua ohjelmaa kehon eri osien hoitamiseen. Eri ohjelmat näkyvät näytöllä.


MASSAGE (lihasten elektroninen stimulointi) 10 erilaista esiasetettua ohjelmaa kehon eri osien hoitamiseen. Eri ohjelmat näkyvät näytöllä.

3. Aktivoi valittu ohjelma painamalla [CH1+] tai [CH2+]. Lisää voimakkuutta (0–60) painamalla painiketta useita kertoja.

B. Hoidot omilla asetuksilla



U-tila (omat asetukset) Mahdollisuus tehdä omia asetuksia 10 eri ohjelmaan (U01–U10). Omissa asetuksissa voi säätää voimakkuutta, sykäysten taajuutta ja kestoa sekä hoitoaikaa.

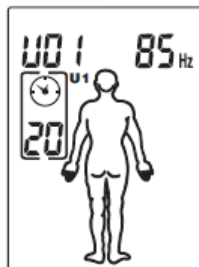
Omien asetusten tekeminen:

1. Valitse haluamasi ohjelma (U01–U10) U-tilassa painamalla useita kertoja [▲] tai [▼].
2. Valitse käyttäjä 1 tai käyttäjä 2 painikkeella .
3. Avaa asetustila painamalla [S] kolmen sekunnin ajan.
4. Hoitoaika vilkkuu. Aseta haluamasi aika (5–90 minuuttia) nuolipainikkeilla.
5. Vahvista painamalla [S].
6. Aseta sykäysten taajuus (2–120 Hz) ja kesto (50–300 µs) samalla tavalla.
7. Vahvista painamalla [S]. Asettamasi sykäysten taajuus ja kesto näkyvät vuoronperään näytöllä.

Lääkäri tai terapeutti voi lukita asetuksen yhdelle käyttäjälle. Lukitun asetuksen edellä on L-kirjain (L01–L10, L = lukittu).

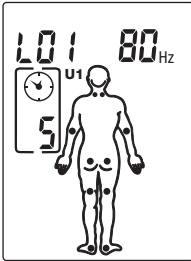
Oman asetuksen lukitseminen tai lukituksen avaaminen

1. Poista paristot.
2. Pidä  painettuna ja aseta paristot nopeasti paikoilleen.
3. Päästä painike , kun paristot on asennettu.
4. Näytöllä näkyvät tiedot:



5. Lukitse tai avaa asetukset U-tilassa painamalla samanaikaisesti [S] ja [CH 1-] kolmen sekunnin ajan. Lukitun asetuksen edellä on L-kirjain (L01–L10, L = lukittu).

Näytöllä näkyvät tiedot:



Tallenna ja palaa painamalla pitkään , kunnes laite sammuu.

6.8 Hoito-ohjelman valitseminen

Valitse haluamasi ohjelma (TENS – EMS – MASSAGE – USER) painamalla useita kertoja [▲] tai [▼]. Konsultoi lääkäriä, jos olet epävarma, mikä toiminto sopii parhaiten juuri sinulle.

6.9 Hoidon aloittaminen


- Lisää kanavan 1 tai 2 aloitusvoimakkuutta painamalla [CH1 +] tai [CH2 +].
- Vähennä kanavan 1 tai 2 aloitusvoimakkuutta painamalla useita kertoja [CH1 -] tai [CH2 -]. Säättö tapahtuu 1 mA:n välein.

6.10 Hoidon voimakkuuden säätäminen

Säädä aloitusvoimakkuutta pitämällä [CH1 +], [CH2 +], [CH1 -] tai [CH2 -] painettuna. Paina painiketta, kunnes saavutat suositellun voimakkuuden. Jos toinenkin kanava on käytössä, toimi samoin sen kanssa.

Varoitus! Jos stimulaatiotasoa tuntuu epämiellyttävältä, vähennä voimakkuutta. Epämiellyttävän tunteen jatkuessa ota yhteyttä lääkäriin.


6.11. Hoidon keskeyttäminen

- Lopeta hoito painamalla .
- Keskeytä hoito painamalla [S]. Jatka hoitoa painamalla painiketta uudelleen.

6.12 Painikkeiden lukitus

Jos mitään painiketta ei paineta noin 10 sekuntiin, painikkeet lukittuvat automaattisesti. Avaa lukitus painamalla [CH1 -] tai [CH2 -].

6.13 Laitteen sammuttaminen

1. Sammuta laite painamalla  noin kolmen sekunnin ajan.
2. Jos mitään ei tapahdu kahden minuutin kuluessa (hoitotilassa), laite sammuu automaattisesti.
3. Irrota elektrodit. Jos hoitoa jatketaan hetken kuluttua, elektrodit voi jättää kiinni kehoon.
4. Pese iho vedellä ja miedolla saippualla poistettuasi elektrodit. Jos iho on ärtynyt, ota yhteyttä lääkäriin.

6.14 Paristojen vaihtaminen


Avaa paristolokero ja poista paristot. Aseta lokeroon neljä AAA/LR03-paristoa merkintöjen mukaisesti.

6.15 Varoitus paristojen heikosta varaustasosta

Pariston kuvan vilkkuessa paristot on vaihdettava pikimmiten. Laite toimii muutaman tunnin ennen sammumista.

6.16 Muistiin tallennettujen tietojen tarkastelu

Omien asetusten lukituksen / lukituksen avaamisen yhteydessä (U-tilassa) on mahdollista tarkastella muistiin tallennettuja tietoja.

- Tarkastele muistin tietoja painamalla samanaikaisesti [CH 2-] ja [S] kolmen sekunnin ajan.
- Tarkastele seuraavia tai edellisiä tietoja painamalla [▲] tai [▼].
- Poista kaikki muistissa olevat tiedot painamalla [S] kolmen sekunnin ajan.
- Paina  ja pidä painettuna, kunnes näyttö sammuu.

7. EMS – lihasten kehittämisohjelma

Urheilu

Yhä useammat urheilijat käyttävät suorituskykynsä parantamiseen lihasten sähköistä stimulointia, mikä lisää lihasten voimaa ja volyyymia sekä parantaa niiden kestävyyttä.

- **TENS** (Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation) Elektroterapia, matalatehoiset ja lyhyet sykäykset esim. kivun lievittämiseen.
- **EMS** (Electrical Muscle Stimulation) Sähköinen lihasten stimulointi, joka parantaa verenkiertoa.
- **MASSAGE** Sähköinen stimulointi, joka aktivoi kevyesti hoidettavan alueen lihaksia ja parantaa hyvinvointia.

8. Kierrätys

Kierrätä tuote asianmukaisesti, kun poistat sen käytöstä. Tarkempia kierrätysohjeita saat kuntasi jätehuoneesta.

9. Tekniset tiedot

Materiaali	ABS
Kanavat	Kaksi kanavaa
Virtalähde	4 kpl AAA/LR03-paristoa
Aaltomuoto	Kaksikanavainen kanttiaalto
Sykähdyksen kesto	50–300 μ s
Sykähdyksen taajuus	1–150 Hz
Hoitoaika	5– 90 minuuttia
Voimakkuus	0–60 mA (1000 ohmissa)
Käyttöympäristö	5 °C ... 40 °C (kun suhteellinen ilmankosteus 30–75 % ja ilmanpaine 700–1060 hPa)
Säilytys	-10 °C ... 55 °C (kun suhteellinen ilmankosteus 20–93 % ja ilmanpaine 700–1060 hPa)
Mitat	117 x 60 x 25 mm (ilman vyökiinnikettä)
Paino	110 g (ilman paristoja)



Varoitus! Lue koko käyttöohje huolellisesti ennen laitteen käyttöä.



Yksikön tyyppi BF.



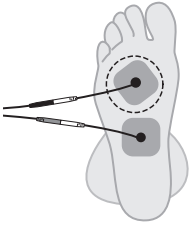
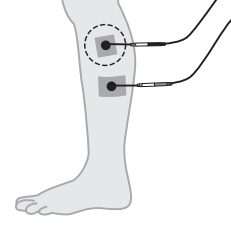
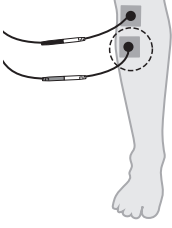
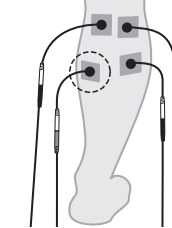
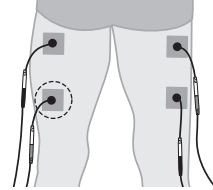
Tuote on kierrätettävä määräyksen 2002/96/EC – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment) mukaisesti.

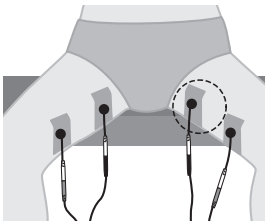
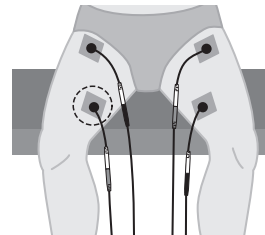
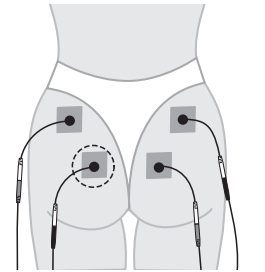
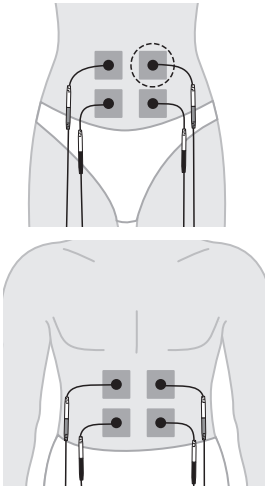


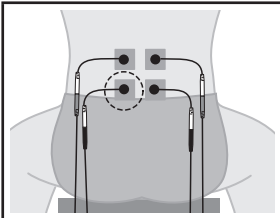
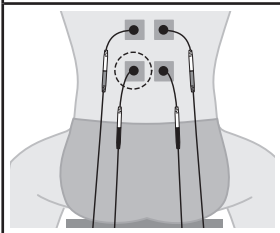
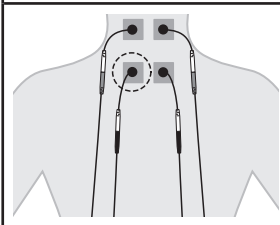
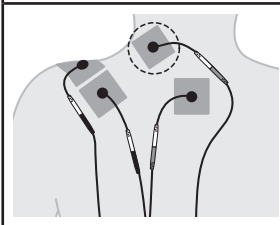
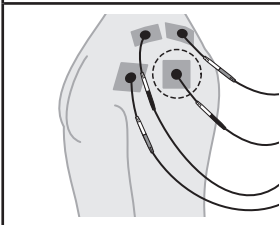
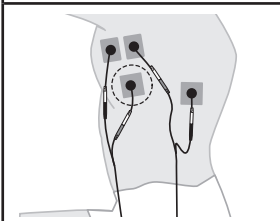
Tuote täyttää eurooppalaisen lääkinnällisistä laitteista annetun direktiivin (93/42/ETY) vaatimukset ja direktiivissä 2007/47/EY olevat lisäykset. Ilmoitettu laitos TÜV Rheinland (CE0197).

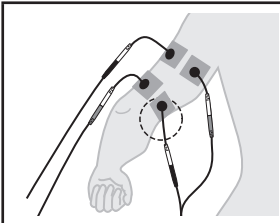
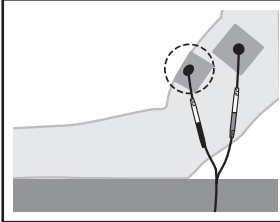
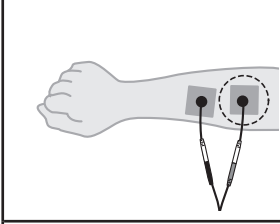
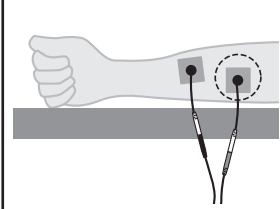
Tuote on seuraavien eurooppalaisten standardien mukainen:
EN 60601-1, EN 60601-1-2, EN 60601-1-4, EN 60601-2-10, ISO10993-5, ISO10993-10.

10. Elektrodilevyjen sijoittelu

Elektrodien sijoittelu	Hoitoasento
	<p>Istu selkä suorassa ja anna jalkojen levätä lattiaa vasten.</p>
	<p>Istu selkä suorassa ja anna jalkojen levätä lattiaa vasten.</p>
	<p>Istu selkä suorassa ja aseta jalat huonekalun alle niin, etteivät nilkat pääse taipumaan.</p>
	<p>Istu selkä suorassa ja tue jalkoja ja selkää esim. ovenkarmia vasten.</p>
	<p>Makaa vatsallasi nilkat miellyttävässä asennossa.</p>

	<p>Istu selkä suorassa ja paina polvet kovan (mutta miellyttävän) esineen ympärille.</p>
	<p>Istu selkä suorassa ja paina polvet kovan (mutta miellyttävän) esineen ympärille.</p>
	<p>Makaa vatsallasi tai seiso.</p>
	<p>Makaa suorana selälläsi.</p>

	Istu selkä suorassa.
	Istu selkä suorassa.
	Istu selkä suorassa.
	Istu selkä suorassa.
	Istu selkä suorassa ja paina kyynärpäät kehon sivuille (tai tuolin käsinojen sisäpuolille).
	Istu selkä suorassa ja nosta kyynärpäitä kehosta ulospäin (tai nosta ne tuolin käsinojen ulkopuolilla).

	Istu selkä suorassa ja anna kyynärpäiden levätä tuolin käsinojilla.
	Istu selkä suorassa ja anna kyynärvarsien levätä tuolin käsinojilla kämmenet ylöspäin.
	Istu selkä suorassa ja anna kyynärvarsien ja kämmenien levätä tuolin käsinojilla.
	Istu selkä suorassa ja anna kämmenien levätä tuolin käsinojilla. Kiedo kädet jonkin esineen ympärille niin, että sormet taipuvat kevyesti.

11. Hoitotaulukot

Ohjelma		1	2	3	4	5
Vaiva		1. Jännityspäänsärky 2. Migreeni 3. Selkäkipu 4. Lonkka- kipu 5. Kipu polvi- nivelessä	1. Iskias 2. Selkä- kipu 3. Lonkka- kipu	1. Lihas- krampit	1. Lihas- krampit 2. Hiussuonten toiminnan parantami- nen	1. Jännityspäänsärky 2. Migreeni 3. Selkäkipu 4. Lonkkakipu 5. Kipu polvi- nivelessä
Hoidettava alue	Käsi	•				•
	Niska	•		•		•
	Hartia					
	Selkä		•		•	
	Rinta					
	Olkavarsi			•		
	Kyynärpää	•				•
	Käsivarsi			•		
	Lonkka	•	•		•	•
	Vatsa					
	Takapuoli	•	•		•	•
	Lonkkanivel	•	•		•	•
	Reisi		•	•	•	
	Polvi	•				•
	Pohje			•		
Jalka						

Ohjelma		6	7	8	9	10
Vaiva		1. Jännitys-päänsärky 2. Migreeni 3. Selkä-kipu 4. Lonkka-kipu 5. Kipu polvi-nivelessä 4. Lihaskrampit	1. Mustelmat, venähdys, nyrjähdys 2. Tulehdus olkavarressa 3. Kipu olkavarressa/lapaluussa	1. Jännitys-päänsärky 2. Niskakipu 3. Hartiakipu 4. Kipu käsi-varressa 5. Kipu kyy-närpäässä 6. Lonkkakipu 7. Kipu polvi-nivelessä	1. Mustelmat, venähdys, nyrjähdys 2. Tulehdus olkavarressa 3. "Jäätynyt olkapää"	1. Lihaskipu 2. Kipu kyy-närpäässä 3. Lonkkakipu 4. Kipu polvi-nivelessä
Hoidettava alue	Käsi	•		•		
	Niska	•	•	•	•	
	Hartia		•	•	•	
	Selkä					
	Rinta					
	Olkavarsi		•	•	•	
	Kyynärpää	•		•		•
	Käsivarsi			•		
	Lonkka	•				
	Vatsa					
	Takapuoli	•				
	Lonkkanivel	•		•		•
	Reisi		•		•	
	Polvi	•		•		•
	Pohje		•		•	
Jalka					•	

Ohjelma		11	12	13	14	15
Vaiva		1. Niskakipu 2. Lihaskipu 3. Kipu kyy-närpäässä 4. Lonkkakipu 5. Kipu polvi-nivelessä	1. Urheiluvammat: mustelmat, venähdys, nyrjähdys 2. Kipu kyy-närpäässä 3. Niskakipu 4. Lihaskipu	1. Jännityspäänsärky 2. Migreeni 3. Kipu alaselässä 4. Lonkkakipu 5. Kipu polvi-nivelessä	1. Jännityspäänsärky 2. Niskakipu 3. Hartiakipu 4. Kipu käsi-varressa 5. Kipu kyy-närpäässä 6. Lonkkakipu 7. Kipu polvi-nivelessä	1. Jännityspäänsärky 2. Niskakipu 3. Hartiakipu 4. Kipu käsi-varressa 5. Kipu kyy-närpäässä 6. Lonkkakipu 7. Kipu polvi-nivelessä
Hoidettava alue	Käsi			•	•	•
	Niska	•	•	•	•	•
	Hartia		•		•	•
	Selkä		•			
	Rinta					
	Olkavarsi		•		•	•
	Kyynärpää	•	•	•	•	•
	Käsivarsi				•	•
	Lonkka		•	•		
	Vatsa		•			
	Takapuoli		•	•		
	Lonkkanivel	•		•	•	•
	Reisi		•			
	Polvi	•		•	•	•
	Pohje		•			
Jalka	•	•				

Ohjelma		16	17	18	19	20
Vaiva		1. Jännityspäänsärky 2. Niskakipu 3. Hartiakipu 4. Kipu käsi-varressa 5. Kipu kyynärpäässä 6. Lonkkakipu 7. Kipu polvi-nivelessä	1. Jännityspäänsärky 2. Migreeni 3. Kipu alaselässä 4. Lonkkakipu 5. Kipu polvi-nivelessä	1. Urheiluvammat: mustelmat, venähdys, nyrjähdys 2. Tulehdus olkavarressa 3. ”Jäätynyt olkapää”	1. Jännityspäänsärky 2. Migreeni 3. Kipu alaselässä 4. Lonkkakipu 5. Kipu polvi-nivelessä	1. Iskias 2. Selkäkipu 3. Lonkka- kipu
Hoidettava alue	Käsi	•	•		•	
	Niska	•	•	•	•	
	Hartia	•		•		
	Selkä					•
	Rinta					
	Olkavarsi	•		•		
	Kyynärpää	•	•		•	
	Käsivarsi	•				
	Lonkka		•		•	•
	Vatsa					
	Takapuoli		•		•	•
	Lonkkanivel	•	•		•	•
	Reisi			•		•
	Polvi	•	•		•	
	Pohje			•		
Jalka						

Manufacturer

Shenzhen Dongdixin Technology Co., LTD.

No. 3 Building XiliBaimang Xusheng Industrail Estate,
518108 Nanshan, Shenzhen China.

Tel: 0086-755-27652471 Fax: 0086-755-27652674

E-mail: info@dundex.com

Authorized EC-representative

Shanghai International Holding Corp. GmbH (Europe)

Eiffelstraße 80, 20537 Hamburg Germany

Tel: 0049-40-2513175 Fax: 0049-40-255726

Sverige

Kundtjänst Tel: 0247/445 00
 Fax: 0247/445 09
 E-post: kundtjanst@clasohlson.se

Internet www.clasohlson.se

Post Clas Ohlson AB, 793 85 INSJÖN

Norge

Kundesenter Tlf.: 23 21 40 00
 Faks: 23 21 40 80
 E-post: kundesenter@clasohlson.no

Internett www.clasohlson.no

Post Clas Ohlson AS, Postboks 485 Sentrum, 0105 OSLO

Suomi

Asiakaspalvelu Puh.: 020 111 2222
 Sähköposti: info@clasohlson.fi

Internet www.clasohlson.fi

Osoite Clas Ohlson Oy, Annankatu 34–36 A, 00100 HELSINKI

Great Britain

For consumer contact, please visit
www.clasohlson.co.uk and click on
customer service.

Internet www.clasohlson.co.uk

clas ohlson