

perfect EMS

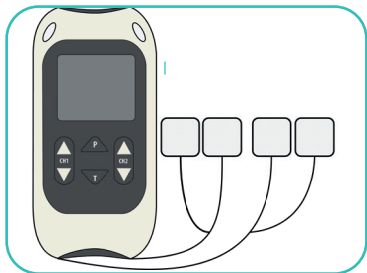


INSTRUCTIES VOOR GEBRUIK

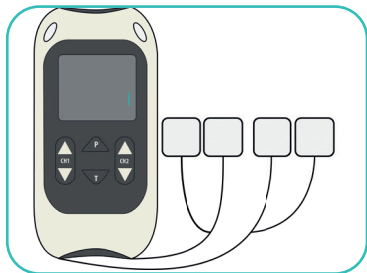
AANDACHTIG LEZEN VOOR GEBRUIK

TensCare™

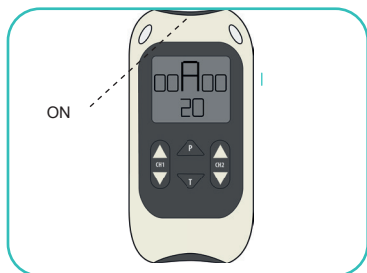
SNELSTARTGIDS



Sluit de unit aan op de elektrodenpads

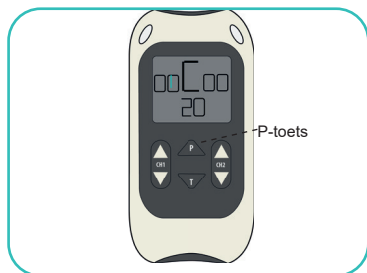


Plaats de elektrodenpads rond het behandelgebied



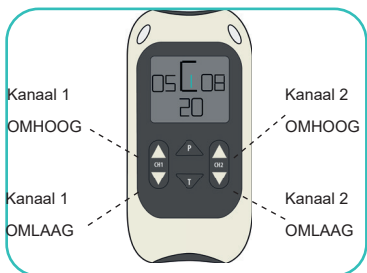
ON

Houd de ON-toets ingedrukt om het apparaat in te schakelen



P-toets

Selecteer het programma met de P toets



Kanaal 1

OMHOOG

Kanaal 1

OMLAAG

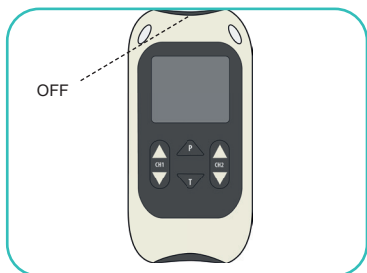
Kanaal 2

OMHOOG

Kanaal 2

OMLAAG

Regel de uitgangsimpansiteit van elk kanaal



OFF

Houd de toets OFF ingedrukt om het apparaat uit te schakelen

Beste klant,

Dank u voor uw keuze voor **Perfect EMS**. TensCare staat voor hoogwaardige, grondig geteste producten voor toepassingen op het gebied van zachte elektrotherapie, spierversterking, continentiemanagement en pijnverlichting tijdens de bevalling.
















Lees deze gebruiksaanwijzing zorgvuldig door en bewaar ze voor later gebruik; zorg ervoor dat ze toegankelijk is voor andere gebruikers en neem de informatie in acht.

Met vriendelijke groet,
Uw TensCare Team

INHOUD

1.	INLEIDING.....	6
2.	BEOOGD GEBRUIK.....	6
3.	PERFECT EMS KENMERKEN.....	6
4.	HOE "EMS" WERKT.....	7
5.	HOE "TENS" WERKT.....	8
6.	CONTRA-INDICATIES, WAARSCHUWINGEN EN VOORZORGMAATREGELEN.....	10
7.	INFORMATIE OVER DE PROGRAMMA-INSTELLINGEN.....	14
8.	PROGRAMMA'S.....	15
	8.1 VOORAFINGESTELDE PROGRAMMA'S.....	15
	8.2 HANDMATIG INGESTELDE PROGRAMMA'S.....	17
	8.3 PROGRAMMAGEBRUIK.....	17
9.	ELEKTRODENPADS.....	19
	9.1 ELEKTRODENPADSPOSITIONERING.....	19
	9.2 ELEKTRODENPAD ADVIES	20
10.	INHOUD.....	24
11.	INFORMATIE OVER HET TOESTEL.....	25
	11.1 BEDIENING & DISPLAY.....	25
	11.2 GEBRUIKSAANWIJZING.....	26
12.	HET INSTELLEN EN GEBRUIKEN VAN DE PERFECT EMS.....	27
	12.1 INSTALLATIE VAN BATTERIJEN.....	27
	12.2 AANSLUITDRADEN.....	29
	12.3 VOORBEREIDING.....	30
	12.4 BEHANDELINGSSESSIE.....	29
	12.5 NA UW BEHANDELINGSSESSIE.....	30
13.	REINIGING & OPSLAG.....	30
14.	EMC.....	30
15.	VERWIJDERING VAN AFGEDANKTE ELEKTRISCHE EN ELEKTRONISCHE PRODUCTEN (WEEE).....	31
16.	ACCESSOIRES.....	31
17.	GARANTIE.....	32
18.	OPLOSSEN VAN PROBLEMEN.....	34
19.	ALGEMENE SPECIFICATIE.....	35

GEBRUIKTE SYMBOLEN

	TYPE BF TOEGESTAANDE DEEL: Apparatuur die een mate van bescherming biedt tegen elektrische schokken, met een geïsoleerd toegepast deel. Geeft aan dat dit apparaat geleidend contact heeft met de eindgebruiker.
	Dit symbool op het toestel betekent "Raadpleeg de gebruiksaanwijzing".
	Temperatuurbepering: geeft de temperatuurgrenzen aan waaraan het medische hulpmiddel veilig kan worden blootgesteld.
	Partijnummer: geeft de partijnummer van de fabrikant aan, zodat de partij of het lot kan worden geïdentificeerd.
	Vochtigheidslimiet: geeft de vochtigheidslimieten aan waaraan het medische hulpmiddel veilig kan worden blootgesteld.
	Serienummer: geeft het serienummer van de fabrikant aan, zodat een specifiek medisch hulpmiddel kan worden geïdentificeerd.
	Niet bij het huisvuil werpen.
	Catalogusnummer: geeft het catalogusnummer van de fabrikant aan, zodat het toestel kan worden geïdentificeerd.
	Atmosferische druk: geeft de atmosferische grenzen aan waaraan het medisch hulpmiddel veilig kan worden blootgesteld.
	Fabrikant Symbool
	Fabricagedatum: geeft de datum aan waarop het medische hulpmiddel werd vervaardigd. Deze is opgenomen in het serienummer op het hulpmiddel (gewoonlijk op de achterkant van het hulpmiddel), hetzij als "E/Jaar/Nummer" (JJ/123456) of "E/Maand/Jaar/Nummer" (MM/JJ/123456).
	CE-markering
	Medisch hulpmiddel
	Dit medische hulpmiddel is bestemd voor thuisgebruik.
IP22	Dit medische hulpmiddel is niet waterbestendig en moet worden beschermd tegen vloeistoffen. De gelede testvinger van 12 mm ø, 80 mm lengte, moet voldoende afstand hebben tot gevaarlijke delen, en beschermd zijn tegen vaste vreemde voorwerpen van 12,5 mm ø en groter. Het tweede getal 2: Beschermd tegen verticaal vallende waterdruppels wanneer de behuizing wordt gekanteld tot een hoek van 15°. Verticaal vallende druppels mogen geen schadelijke gevolgen hebben wanneer de overdekking wordt gekanteld onder een hoek tot 15° aan weerszijden van de verticaal.
	Importeur Symbool

1. INLEIDING

Beschrijving en ontwerp van het apparaat

De **perfect EMS** zorgt voor spierversteving, -vorming en revalidatie via EMS, met extra programma's voor pijnverlichting die TENS gebruiken om pijn door blessures en spierspanning te verlichten.

Het stuurt een kleine en zachte stimulatie (vergelijkbaar met uw natuurlijke zenuwimpulsen) naar de spieren die worden behandeld via twee of vier elektrodenpads, om u te helpen uw lichaam te versteven en te versterken.

Spierverspilling: neuromusculaire facilitatie, spierheropvoeding, spiertraining, preventie/vertraging van atrofie/hypotrofie en vermindering van spasticiteit.

Sporttraining: opwarming, kracht, snelheid, kracht, weerstand, uithoudingsvermogen en herstel.

2. BEOOGD GEBRUIK



Perfect EMS is een medisch hulpmiddel dat is ontworpen voor gebruik in de thuiszorgomgeving om de spiertonus en -massa te verbeteren, en om symptomatische verlichting en behandeling van acute of chronische

gelocaliseerde pijn en spierpijn te bieden. Het is geschikt voor gebruik door iedereen die het apparaat kan bedienen en de instructies begrijpt. Gebruik het apparaat niet voor een ander doel dan dit beoogde gebruik.



Waarschuwing: Niet geschikt voor gebruik bij kinderen zonder medisch toezicht.

3. PERFECT EMS KENMERKEN

• **Dubbel Kanaal**

Twee onafhankelijke kanalen met vier elektrodenpads om twee zones tegelijk te behandelen

• **Comfortabele Stimulatie**

Zachte stimulatie met 90 kleine intensiteitsniveaus zorgt voor fijne maar krachtige prestaties.

• **6 vooraf ingestelde programma's**

Inclusief opwarming, uithoudingsvermogen, kracht en bulk.

• **Handmatige TENS- en EMS-programma's**

Stelt de gebruiker in staat om eenvoudig instellingen aan te passen en op te slaan om aan persoonlijke behoeften te voldoen.

• **Behandelingstimer**

Hiermee kan de gebruiker de sessie instellen
duur (tussen 10-90 minuten) en selecteer handmatige parameters.

- **Geheugen**

Voorzien van 3 functies:
programmabehoud (start automatisch in het laatst gebruikte programma), aantal gebruiksmomenten en gebruikstijd.

- **Detectie van open circuit**

Zet de sterkte automatisch terug op nul als de elektrodenpads niet correct zijn aangebracht.

- **Automatische toetsenbordvergrendeling**

Automatische toetsenbordvergrendeling voorkomt dat instellingen per ongeluk worden gewijzigd.

- **Afneembare riemclip**

Maakt het de gebruiker mogelijk het toestel aan een riem vast te klemmen

.

- **Groot LCD-scherf**

Toont duidelijk de werking van het toestel en het programma en de intensiteit die worden gebruikt.



Opmerking: De elektrodenpads moeten direct op de huid worden aangebracht voordat de

knoppen voor het verhogen van de intensiteit werken. Als de **Perfect EMS** detecteert dat het apparaat niet goed op u is aangesloten (bijvoorbeeld als de elektrodenpads of aansluitdraden loskomen), dan schakelt het apparaat de intensiteit naar nul. Deze veiligheidsfunctie voorkomt onaangename veranderingen in het uitgangsvermogen.

4. HOE 'EMS' WERKT

E.M.S. staat voor Electrical Muscle Stimulation en wordt met succes gebruikt bij medische revalidatie en training in wedstrijdsporten. EMS zorgt voor een intensieve en effectieve spiercontractie.

EMS is een aanvulling op andere fysiotherapie en moet altijd worden gecombineerd met actieve mobiliteit, kracht, coördinatie en functionele training.

Bij training wordt de technologie voor elektrotherapie gebruikt voor allerlei spieroefeningen - warming-up, kracht, snelheid, kracht, weerstand, uithoudingsvermogen, herstel en ook voor revalidatie. EMS is alom bekend en werkt uitstekend als aanvulling op reguliere trainingen.

Voordelen van EMS

Het gebruik van EMS zal helpen om het lichaam te versterken en vorm te geven door de geselecteerde spiergroep samen te trekken. Het is vooral handig voor gebieden die erom bekend staan hun vorm te verliezen en moeilijk te trainen zijn, zoals de bovenarmen en het gezicht.

Succesvolle atleten over de hele wereld hebben de voordelen van elektrische spierstimulatie ontdekt, zoals een toename van de lokale bloedsomloop en de grootte van de spiervezels.

Hoe EMS werkt

Spieractiviteit wordt geproduceerd door het centrale en perifere zenuwstelsel dat elektrische prikkel doorgeeft aan de spieren van ons lichaam. EMS gebruikt externe elektrische impulsen die door de huid werken om de zenuwen te stimuleren die een specifieke spiergroep voeden.

Deze stroom gaat vervolgens over in de zenuwvezels die dat deel van de spier besturen en stimuleren om samen te trekken. Elektrische stimulatie (EMS) activeert dus kunstmatig een spier voor u, waardoor u de spieren kunt trainen en, zoals bij elke vorm van oefening, mits regelmatig uitgevoerd, kracht en tonus opbouwt.

Verschillende frequenties hebben verschillende effecten; lage frequenties (1-10 Hz) in combinatie met lange impulstijden hebben bijvoorbeeld een zuiverende en ontspannende werking door individuele contracties, waardoor tegelijkertijd de doorbloeding in de behandelde spier wordt verbeterd en de afvoer van metabolische eindproducten wordt ondersteund (lymfedrainage).

Daarentegen kunnen middelhoge frequenties (20-50 Hz) door een snelle opeenvolging van contracties (fibrillatie) de spier zwaar belasten en zo de spierstructuur bevorderen.

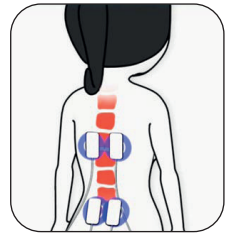
5. HOE “TENS” WERKT

T.E.N.S. staat voor Transcutane Elektrische Zenuw Stimulatie. T.E.N.S. stimuleert je lichaamseigen natuurlijke afweer tegen pijn, namelijk het vrijkomen van endorfine. TENS is volkomen veilig en wordt al door duizenden pijnpatiënten met succes toegepast.

TENS zendt een zachte stimulatie door de huid die op TWEE manieren werkt:

Pijnpoort

Het stimuleert de gevoelszenuwen, die tast- en temperatuursignalen doorgeven. Deze zenuwen gaan naar dezelfde



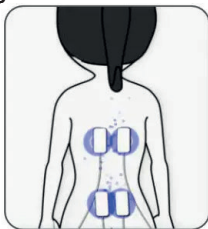
verbindingen in de wervelkolom als de zenuwen die pijn overbrengen. Een sterk zintuiglijk signaal blokkeert het pijnsignaal dat via de ruggenwervels naar de hersenen gaat. Dit staat bekend als het sluiten van de “pijnpoort” en treedt vrij snel in werking nadat het apparaat is ingeschakeld. Als de poort open is, komen pijnsignalen in de hersenen terecht en voelen we pijn. Als de poort gesloten is, worden deze pijnsignalen geblokkeerd en voelen we geen pijn.

Er zijn aanwijzingen dat TENS pijnverlichting teweegbrengt op een soortgelijke manier als 'wrijven over de pijn'. De pijnpoort kan worden gesloten door activering van mechanoreceptoren door 'wrijven over de huid'.

Wetenschappelijk gezien werkt de pijnpoort door het vrijkomen van chemische stoffen in de synaps op ruggenmergniveau die de overdracht van pijnsignalen remt.

Endorfine afgifte

Bij lage frequentie-instellingen en iets sterkere outputs, drijft TENS de motorzenuwen aan om een kleine repetitieve spiercontractie te produceren. Dit wordt door de hersenen gezien als oefening, en dit bevordert het vrijkomen van endorfine - uw lichaamseigen natuurlijke pijnstillers. De verlichting bouwt zich op en duurt normaal gesproken ongeveer 40 minuten om een maximaal niveau te bereiken, dat nog uren kan aanhouden nadat het apparaat is uitgeschakeld.



Door gebruik te maken van TENS, kunt u een aanzienlijke vermindering van de pijn verwachten - zo niet een volledige verlichting van de pijn.

- TENS is effectief bij pijn door een zeer breed spectrum van oorzaken.
- TENS-apparaten kunnen worden gebruikt om pijn als gevolg van problemen in spieren, gewrichten en zenuwen te helpen verminderen.

- Het kan ook worden gebruikt voor mensen met pijn aan het bewegingsapparaat, zoals langdurige (chronische) rugpijn of artritis van het kniegewricht. **Perfect mamaTENS** is ontworpen om te worden gebruikt voor pijnverlichting in de vroege stadia van de bevalling, met name terwijl de zwangere vrouw thuis blijft.
- TENS kan ook worden gebruikt voor de behandeling van vele soorten pijn, zoals menstruatiepijn en endometriose (zie **Ova+**), blaasontsteking, sportblessures, fibromyalgie en neuralgie, fasciitis plantaris, postoperatieve pijn, TMJ stoornis, diabetische neuropathie, artrose en soms niet-pijnlijke aandoeningen zoals reisziekte.
- U kunt programma's met een lage frequentie (<10 Hz) op acupunctuurpunten gebruiken, om soortgelijke effecten te bereiken als met acupunctuur.
- Bij neurogene pijn (veroorzaakt door ontstoken zenuwen) zoals neuralgie, kan TENS beginnen met het verhogen van de pijn. Wij raden aan dat u TENS voor deze aandoeningen alleen onder medisch toezicht gebruikt.

U kunt TENS veilig gebruiken zolang het u pijnverlichting geeft. Het effect kan na een paar uur afnemen (dit wordt "accommodatie" genoemd). Als dit gebeurt, neem dan een pauze van een uur of zo voordat u het opnieuw probeert. Als u instellingen gebruikt die spierbeweging veroorzaken gedurende meer dan 40 minuten, kunt u een paar uur later spierpijn krijgen.

6. CONTRA-INDICATIES, WAARSCHUWINGEN EN VOORZORGSMAATREGELEN

In deze handleiding:



Een **contra-indicatie** wordt gebruikt wanneer een hulpmiddel niet mag worden gebruikt omdat het risico van het gebruik duidelijk groter is dan de te voorziene voordelen en kan leiden tot ernstig letsel of de dood.



Een **waarschuwing** wordt gebruikt wanneer het niet opvolgen van de instructies kan leiden tot ernstig letsel of de dood.



Let op wordt gebruikt wanneer het niet opvolgen van de instructies kan leiden tot licht of middelzwaar letsel, of schade aan het apparaat of andere eigendommen.



Opmerkingen worden gebruikt om verduidelijking of aanbevelingen te geven.



CONTRA-INDICATIES:

NIET gebruiken als u een pacemaker hebt (of als u een hartritmestoornis hebt) of met elektronische medische apparatuur. *Gebruik van dit toestel met elektronische medische apparatuur kan een foutieve werking van het toestel veroorzaken. Stimulatie in de directe omgeving van een geïmplanteerd apparaat kan sommige modellen beïnvloeden.*

NIET gebruiken tijdens de eerste drie maanden van de zwangerschap. *Het is niet bekend of TENS de ontwikkeling van de foetus kan beïnvloeden.*

NIET gebruiken op de buik in de latere stadia van de zwangerschap. *Stop onmiddellijk met het gebruik als u onverwachte weeën krijgt.*



WAARSCHUWINGEN:

NIET gebruiken tijdens het rijden, het bedienen van machines of soortgelijke handelingen waarbij spiercontrole vereist is. *Loszittende elektrodenpads, beschadigde aansluitdraden of plotselinge veranderingen in het contact kunnen kortdurende onwillekeurige spierbewegingen veroorzaken.*

NIET gebruiken om ongediagnosticeerde pijn te maskeren of te verlichten. *Dit kan de diagnose van een progressieve aandoening vertragen.*

NIET gebruiken als u in het te behandelen gebied: actieve of vermoede kanker of ongediagnosticeerde pijn met een voorgeschiedenis van kanker heeft. *Stimulatie direct door een bevestigde of vermoede maligniteit moet worden vermeden omdat het de groei kan stimuleren en de verspreiding van kankercellen kan bevorderen.*

Gebruik GEEN elektrodenpads aan de voorkant van de nek. Stimulatie aan de voorkant van de nek kan uw hartslag beïnvloeden of samentrekking van de keel veroorzaken.

Gebruik de Perfect EMS **NIET** terwijl deze tegelijkertijd is aangesloten op chirurgische apparatuur met een hoge frequentie. Dit kan leiden tot brandwonden op de plaats van de stimulatorelektroden en mogelijke beschadiging van de stimulator.

Gebruik **GEEN** elektrodepads aan de voorkant van de nek. Stimulatie aan de voorkant van de nek kan uw hartslag beïnvloeden of een samentrekking van de keel veroorzaken.

Gebruik GEEN elektrodenpads over de borst. Zeer sterke stimulatie over de borstkas kan een extra hartslag en/of ritmestoornissen van uw hart veroorzaken, wat dodelijk kan zijn.

Gebruik de Perfect EMS **NIET** in de nabijheid (bijv. 1 m) van een kortegolf of magnetron, omdat dit instabiliteit in de uitvoer van de stimulator kan veroorzaken.

Gebruik GEEN elektrodenpads in de buurt van de borstkas, omdat dit het risico van hartfibrillatie kan verhogen.

Stimulatie mag niet over of door het hoofd worden aangebracht, direct op de ogen, de mond bedekkend, op de voorkant van de nek (vooral de halsslagader), of vanaf elektrodenpads die op de bovenrug of over het hart zijn geplaatst.



LET OP:

Voorzichtigheid is geboden als u een bloedingsstoornis hebt, omdat stimulatie de bloedstroom naar de gestimuleerde regio kan verhogen.

Voorzichtigheid is geboden bij vermoeden of diagnose van epilepsie, omdat elektrische stimulatie de aanvalsdrempel kan beïnvloeden.

Voorzichtigheid is geboden wanneer het apparaat wordt gebruikt terwijl het tegelijkertijd is aangesloten op bewakingsapparatuur met op het lichaam gedragen elektrodenpads.

Voorzichtigheid is geboden na recente chirurgische ingrepen. Stimulatie kan het genezingsproces verstoren.

Let op Gebruik door kinderen niet toestaan niet in staat om de instructies te begrijpen of personen met cognitieve handicaps, d.w.z.; De ziekte van Alzheimer of dementie.

Let op Buiten bereik van kinderen houden jonger dan 5 jaar, huisdieren en ongedierte. *Lange aansluitdraden - gevaar voor verwurgingzuigelingen.*

Let op: Wanneer de **Perfect EMS** op hoge sterkte wordt gebruikt moet veilig gehandeld worden. De **Perfect EMS** geeft doormiddel van een geel LED-lampje op de uitgangsaansluiting een waarschuwing die betekent dat de uitvoer 10 mA zal overschrijden (RMS) of 10 V (RMS) gemiddeld over elke periode van 1 sec. Langdurig gebruik bij hoge instellingen kunnen spierblessures veroorzaken of weefselontsteking.

Let op Niet bedoeld voor gebruik in een zuurstofrijke omgeving.

Let op Niet bestemd voor gebruik in combinatie met ontvlambare anesthetica of ontvlambare product.

Let op De patiënt is een bedoelde bediener.

Let op Onderhoud en reparaties mogen niet worden uitgevoerd terwijl het apparaat in gebruik is.

Let op Onderhoud en alle reparaties mogen alleen worden uitgevoerd door een erkend bedrijf. De fabrikant kan niet aansprakelijk worden gesteld voor de resultaten van onderhoud of reparaties door onbevoegden.

Indien nodig zullen wij u voorzien van schakelschema's, lijsten met onderdelen of andere informatie die geautoriseerd onderhoudspersoneel kan helpen bij de reparatie van het apparaat.

Let op De gebruiker mag de patiënt niet gelijktijdig aanraken met het aanraken van de batterij-uitgang.

Let op Er zijn geen door de gebruiker te onderhouden onderdelen. Geen wijziging van deze apparatuur is toegestaan.

ELEKTRODENPADS NIET PLAATSEN:


- Op een huid die geen normaal gevoel heeft. *Als de huid gevoelloos is, kan een te grote sterkte worden gebruikt, wat tot huidontsteking kan leiden.*
- Op beschadigde huid. *De elektrodenpads kunnen infectie bevorderen.*
- Aan de voorkant van de nek. *Hierdoor kan de luchtweg sluiten, wat ademhalingsproblemen geeft. Kan een plotselinge daling van de bloeddruk veroorzaken (vasovagale reactie).*
- Over de ogen. *Kan het gezichtsvermogen aantasten of hoofdpijn veroorzaken.*
- Over de voorkant van het hoofd. *Het effect op patiënten die een beroerte of toevallen hebben gehad is niet bekend. Kan uw evenwichtsgevoel beïnvloeden. De effecten van stimulatie op de hersenen zijn onbekend.*

ELEKTRODENPADS WAARSCHUWINGEN:

Voorzichtig: Negeer geen allergische reactie op de elektrodenpads: *Indien een huidirritatie ontstaat, stop dan met het gebruik van TENS, aangezien dit type elektrodenpads mogelijk niet geschikt voor u is. Alternatieve elektrodenpads verkrijgbaar die speciaal voor de gevoelige huid zijn gemaakt.*

Let op: Gebruik dit apparaat niet met andere draden of elektrodenpads dan door de fabrikant aanbevolen. *De prestaties kunnen afwijken van de specificaties. Elektrodenpads met een kleiner oppervlak kunnen weefselirritatie veroorzaken.*

Let op: Gebruik geen hoge intensiteitsinstellingen als de elektrodenpads kleiner zijn dan 50x50mm.

 **Opmerking:** De bijgeleverde elektrodenpads hebben geen meetbaar latexgehalte.

OM UW TOESTEL IN GOEDE STAAT TE HOUDEN, DIENT U DE VOLGENDE EXTRA VOORZORGSMAATREGELEN IN ACHT TE NEMEN:


Let op: Dompel uw toestel niet onder in water en plaats het niet in de buurt van overmatige hitte zoals een open haard of stralingsverwarming of bronnen met een hoge vochtigheidsgraad zoals een vernevelaar of waterkoker, want dan kan het toestel niet meer correct werken.

Let op: Houd het apparaat uit de buurt van zonlicht, want langdurige blootstelling aan zonlicht kan het rubber aantasten waardoor het minder elastisch wordt en barst.

Let op: Houd het apparaat uit de buurt van pluisjes en stof, want langdurige blootstelling aan pluisjes of stof kan de ingang aantasten of ervoor zorgen dat de batterijconnector een slecht contact ontwikkelt.

Let op: Temperatuur en relatieve vochtigheid bij gebruik: -25°C tot +70°C, tot 93% R.V. Temperatuur en relatieve vochtigheid bij opslag: -25°C tot +70°C, tot 93% R.V.

Let op Er zijn geen onderdelen die door de gebruiker gerepareerd kunnen worden. Probeer het apparaat niet te openen of aan te passen. *Dit kan de veilige werking van het apparaat beïnvloeden en maakt de garantie ongeldig.*

 **Opmerking:** Er zijn geen bekende bijwerkingen bij lange termijn gebruik. Echter, het apparaat traint je spieren en ongewone hoeveelheden lichaamsbeweging kan spierpijn veroorzaken. Als dit gebeurt, vermindert u gewoon de kracht van de machine of laat je spieren dat doen rust totdat de pijn verdwijnt.

7. INFORMATIE OVER DE PROGRAMMA-INSTELLINGEN

Elk programma heeft zijn eigen combinatie van frequentie- en pulsbreedte-instellingen waarmee verschillende spiergroepen kunnen worden getraind en getraind via de elektrodenpads.

• Frequentie (gemeten in Hz - pulsen per seconde)

Voor EMS-programma's:

Lage frequenties (1-10 Hz) hebben door individuele samentrekkingen een zuiverende en ontspannende werking.

Middelhoge frequenties (20-50 Hz) kunnen de spier zwaar belasten en zo de spierstructuur bevorderen.

Voor TENS-programma's:

Pijnpoort: Een hoge frequentie van 110 Hz is goed in het blokkeren van pijnsignalen.

Afgifte van endorfine: Een lage frequentie van 4 of 10 Hz zorgt voor de afgifte van endorfine, de natuurlijke pijnstiller van het lichaam.

• Pulsduur (gemeten in μ s - miljoenste van een seconde)

De **perfect EMS** heeft pulsbreedten van 50 tot 350 μ s. Over het algemeen geldt: hoe hoger de pulsduur, hoe "agressiever" de stimulatie aanvoelt. Als de pulsduur hoog genoeg is ingesteld, zal dit gewoonlijk een spiercontractie opwekken, die nodig is voor een effectieve versteviging van de geselecteerde spiergroep.

Voor de TENS-programma's (pijnverlichting) is het niet gewenst om een spiercontractie op te wekken, maar de puls frequentie is belangrijk omdat verschillende frequentie-instellingen zich richten op verschillende zenuwgroepen en de instelling zal bepalen of de "Gate Theory" of "Endorfine Theory" van TENS zal gebruikt worden.

• Werk/rust

Alle EMS-programma's (zie A t/m H) zijn onderbroken.

Zodra u een comfortabel niveau heeft bereikt, 5 seconden nadat u niet meer op de knop drukt, begint de intermitterende werk-/rustfase.

Voor elk programma doorloopt het apparaat een stimulatiefase (Work) van 1-40 seconden, gevolgd door een fase zonder stimulatie (Rest) gedurende een vergelijkbare tijd.

Dit is om uw spieren te laten herstellen van inspanning en vermoeidheid te voorkomen.

Tijdens de werkperiode (**W**) genereert het apparaat samentrekkingen, probeer de spier op dat moment vrijwillig samen te trekken om de best mogelijke resultaten te krijgen.

Deze cyclus Werk/Rust gaat door voor de duur van het geselecteerde programma.

W en **R** worden weergegeven op het scherm.

• Ramp

Ramp is de tijd in seconden die nodig is om op en neer te gaan tussen nul en de ingestelde stimulatiesterkte (d.w.z. de tijd die nodig is om te bewegen tussen de werkstimulatie en de rustperiode). De **perfect EMS** biedt Ramp-periodes van 0 tot 5 seconden.

• Constante en Burst-modi

Constante modus is wanneer het gevoel continu is versus Burst-modus wanneer het gevoel, zoals de

naam al aangeeft, er een is van aan en uit. Constante modus wordt vaak gebruikt voor acute pijn via het Pain Gate-effect, terwijl Burst-modus nuttig is bij chronische pijnverlichting. Burst geeft een combinatie van Pain Gate en Endorfine Release, maar het knellende gevoel is misschien niet zo comfortabel. De stimulatie-intensiteit zal relatief hoog moeten zijn. In de Constant-modus is het gevoel continu en meer een tintelend type. Zie programma's S en T.

8. PROGRAMMA'S

8.1 PROGRAMMA INSTELLINGEN

Pr	Spiergroep	Omschrijving	Speciale toepassing
A	Preset EMS Alle spieren	Opwarming: Helpt de spieren voor te bereiden op een actieve training door de oppervlak-tespiervezels te stimuleren.	Voor alle gebruikers
B	Preset EMS Grote spieren (bijv.: buik, billen en heupen, dijnen, buste/ borstspieren*)	Uithoudingsvermogen: versteviging van spieren die voornamelijk werken op slow-twitch-vezels.	Voor alle gebruikers
C	Preset EMS Grote spieren (bijv.: buik, billen en heupen, dijnen, buste/ borstspieren*)	Kracht: Versterking, voornamelijk werkend op snel bewegende vezels.	Voor alle gebruikers
D	Preset EMS Grote spieren (bijv.: buik, billen en heupen, dijnen, buste/ borstspieren*)	Definitie en bulk: spieren definiëren in het geselecteerde gebied, voornamelijk werkend op explosieve vezels. Groeit spieromvang.	Voor gevorderde gebruikers die resultaten willen verbeteren

* Er zijn speciaal ontworpen borstelektrodenpads (zie **E-CMR60130**) verkrijgbaar.

E	Preset EMS Kleine spieren (bijv.: armen, kuiten)	Uithoudingsvermogen: versterking van spieren die voornamelijk werken op slow-twitch-vezels.	Voor alle gebruikers die kleine spieren trainen. Om te beginnen met het oefenen van zwakke of geatrofieerde grote spieren.
F	Preset EMS Kleine spieren (bijv.: armen, kuiten)	Kracht: Tonificatie werkt voornamelijk op snel bewegende vezels .	Voor alle gebruikers die kleine spieren trainen. Om te beginnen met het oefenen van zwakke of geatrofieerde grote spieren.
G	Handmatig EMS	Handmatig programma voor spierversterking	
H	Handmatig EMS	Handmatig programma voor spierversterking	
S	Handmatig TENS	Handmatig programma voor pijnverlichting	Constante modus – Aanbevolen voor acute pijn
T	Handmatig TENS	Handmatig programma voor pijnverlichting	Burst-modus – Aanbevolen voor chronische pijn



Opmerking: Deze programma's moeten worden gebruikt in combinatie met een gezond dieet en regelmatige actieve oefeningen.

Pr	Frequentie (Hz)	Pulsbreedte (μ s)	Work (s)	Rest (s)	Ramp (s)
A	10	300	Constant	Constant	Constant
B	20	250	5	10	1
C	50	250	3	6	2
D	75	250	5	10	1
E	20	100	5	15	1
F	20	100	3	6	1
G	Select 1-80	Select 50-350	Select 1-40	Select 0-40	Select 0-5
H	Select 1-80	Select 50-350	Select 1-40	Select 0-40	Select 0-5
S	Select 1-120	Select 50-250	Constant	Constant	Constant
T	Select 1-120	Select 50-250	2 Hz Burst	2Hz Burst	2Hz Burst

8.2 PRESET PROGRAMMA'S


Perfect EMS heeft zes verschillende, speciaal ontwikkelde EMS programma's (**A t/m F**), twee handmatige EMS-programma's (**G** en **H**) en twee handmatige TENS programma's (**S** en **T**).

Om het programma te kiezen dat aan uw behoeften voldoet, zie sectie 8.1., voor de positionering van de elektrodenpads, zie sectie 9.3.

Dit hangt sterk af van wat u wilt bereiken en van de geselecteerde spiergroep.

8.3. HANDMATIGE PROGRAMMA'S

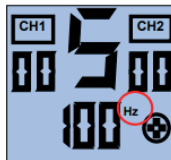
In de handmatige EMS-programma's (**G** en **H**) kunt u met de timerknop **T** de volgende parameters selecteren en wijzigen:

Parameter	Symbool
Frequentie	Hz
Puls breedte	μ s
Ramp Tijd (seconds)	
Work Tijd (seconds)	W
Rest Tijd (seconds)	R
Behandel Timer (minutes)	min

In de handmatige TENS-programma's (**S** en **T**) kunt u de volgende parameters selecteren en wijzigen met de **T**-timerknop:

Parameter	Symbool
Frequentie	Hz
Puls breedte	μ s
Constant / Burst	C/B
Behandel Timer (minutes)	min

1. Druk op de **P**-toets totdat u bij programma **G**, **H**, **S** of **T** bent.
2. Druk op de **T**-knop. Het Hz-symbool knippert naast het cijfer onderaan in het midden van het scherm.



3. Druk op CH1 \blacktriangle of CH1 \blacktriangledown om de instelling aan te passen. U kunt een frequentie selecteren van 1 tot 80 Hz in de programma's **G** en **H** en van 1 tot 120 Hz in de programma's **S** en **T**.
4. Druk nogmaals op de **T**-knop om uw wijziging op te slaan en door te gaan naar de volgende instelling μ s. U kunt een pulsbreedte van 50 tot 350 μ s in de programma's **G** en **H** en van 50 tot 250 μ s in de programma's **S** en **T** selecteren.
5. Druk op de **T**-knop om **Ramp** te selecteren. U kunt alleen in de programma's **G** en **H** een ramp van 0 tot 5 s selecteren.
6. Druk op de **T**-knop om Werktijd te selecteren. U kunt alleen in de programma's **G** en **H** een werktijd van 1 tot 40 s selecteren.
7. Druk op de **T**-knop om Rusttijd te selecteren. U kunt alleen in de programma's **G** en **H** een rusttijd van 0 tot 40 s selecteren.
8. Druk op de **T**-knop om **C** of **B** te selecteren. **C** = Constant **B** = Burst alleen in programma's **S** en **T**.

9. Als laatste kunt u de **behandeltimer** selecteren. Continu, 10, 20, 30, 45, 60 of 90 minuten.

10. Druk nogmaals op **T** om terug te keren naar het gebruik.

Zie hoofdstuk 7 voor meer informatie over de keuze van instellingen.

8.4.GEBRUIK VAN DE PROGRAMMA'S

• TENS-PROGRAMMA'S

Er is niet één programma voor een bepaalde aandoening en de beste keuze verschilt van persoon tot persoon, zelfs als ze dezelfde soort pijn hebben.

Elke gebruiker moet zowel het programma als de positionering van de elektrodepads selecteren die het beste bij hem passen. Het kan nodig zijn om een paar functies/programma's uit te proberen voordat je het programma vindt die bij je past.

TENS kan zo lang worden gebruikt als nodig is. Continue behandeling is prima, maar de elektrodepads moeten regelmatig worden verplaatst (minstens elke 12 uur) om de huid aan de lucht te laten blootstellen.

De Endorfine Release werkt beter wanneer de kracht hoog genoeg is om kleine spiercontracties te veroorzaken. De beste resultaten worden bereikt met een sessieduur tussen de 20 en 40 minuten. Langer gebruik kan spierpijn veroorzaken.

• EMS-PROGRAMMA'S

Buikspieren, heupen, dijën: EMS kan helpen bij het verbeteren van de lichaamsverstevinging en -vorming door passieve spiercontracties te genereren in het geselecteerde gebied.

Het kan uw algemene conditie verbeteren en een dunner silhouet bereiken door de spieren op te bouwen.

Borst: Elektrische stimulatie kan de borstspieren opbouwen, versterken en verstevigen, waardoor ze volume en lift krijgen.

- Oefen- en massagetherapie om de grootte en vorm van uw borsten te verbeteren
- Natuurlijke methode om uw natuurlijke lichaam te versterken



Opmerking: gebruik voor meer comfort dit programma met de borstelektrodepleisters* (zie **E-CMR60130**). *Apart verkocht.

Arm: De bovenarmen worden vaak slap en gaan hangen, vooral bij vrouwen met de triceps (achterkant van de bovenarm). Het is lastig om deze spiergroep strakker te maken en sommige vrouwen vinden dit gebied zelfs gênant.

Perfect EMS helpt de triceps en de biceps te versterken, te verstevigen en op te tillen, omdat het u in staat stelt om samentrekkingen in deze specifieke spiergroep te genereren.

Kuit: De meeste mensen streven naar dunne maar gespierde benen met een harmonieus evenwicht tussen de omvang van de dijën en de omvang van de kuiten. Vaak zijn de kuiten ofwel te mager met weinig spiermassa of te groot met een lange spiermassa, vooral rond de enkel.

Het doel is om de kuitspieren te versterken, vorm te geven en te liften om slanke benen te krijgen met een

verbeterde definitie van de spieren en een afslankend effect op de enkels

Aanbevolen gebruik:

Over het algemeen geven 3 sessies per week, gedurende een periode van 4 tot 6 weken, goede eerste resultaten, afhankelijk van de behoefte aan bodyshaping, toning, sporttraining of revalidatie en herstel.

ALGEMEEN ADVIES:

Idealiter gebruik je **perfect EMS** eens in de twee dagen voor elke spier met een rustdag ertussen. Het is mogelijk om te werken aan spierparen, bijvoorbeeld dijen en buikspieren, door de ene dag de ene set te behandelen en de andere de volgende dag.



Waarschuwing: Te veel spieren tegelijk trainen wordt afgeraden.

Verhoog de intensiteit totdat u een zeer soepele spanning onder de elektrodenpads voelt, er zou weinig zichtbare beweging moeten zijn.

Gebruik een lage intensiteit voor de eerste sessie om u te helpen begrijpen hoe de machine werkt.

Tijdens het programma en gedurende de volgende paar dagen moet de intensiteit geleidelijk worden verhoogd om duidelijke, maar niet pijnlijke spiercontracties te produceren.

Zodra goede resultaten zijn behaald, kunnen de sessies worden teruggebracht tot een of twee keer per week totdat de gebruiker voelt dat een optimale lichaamsvormgeving is bereikt.



Opmerking: de stimulatie moet te allen tijde comfortabel en ontspannend blijven.

9. ELEKTRODENPADS

9.1. ELEKTRODENPADS POSITIONERING

De elektrodenpads moeten altijd paarsgewijs worden gebruikt (twee elektrodenpads op elk kanaal), zodat het signaal in een circuit kan stromen.

Plaatsing van elektrodenpads voor TENS:

- TENS werkt één wervel per keer. Je moet de gevoelszenuwen stimuleren die de wervelkolom binnenkomen op hetzelfde niveau als de zenuw die de pijn veroorzaakt. Aangezien u niet precies weet waar uw zenuwen zich bevinden, is de gemakkelijkste manier om de elektrodenpads aan te brengen rond/bij de bron van de pijn.
- TENS activeert de zenuwen het best als het langs de zenuw loopt in plaats van er dwars doorheen. Plaats dus één elektrodenpad verder van de wervelkolom dan de bron van de pijn, en één dichterbij.
- De zenuwen lopen rond de ledematen en de romp, dus het kan zijn dat u een paar posities moet proberen voordat u het beste effect krijgt.
- Als de pijn in of dicht bij de wervelkolom zit, kunt u aan weerszijden van de wervelkolom een elektrodenpad plaatsen.
- Het kan zijn dat u in de ene elektrodenpad meer gevoel hebt dan in de andere. Dit is normaal het hangt af van waar de elektrodenpads zich bevinden ten opzichte van uw zenuwen.

Opmerking: Zie de voorbeelden van plaatsing in de instructies die bij uw elektrodenpads zijn ingesloten.

Plaatsing van elektrodenpads voor EMS:

Plaats twee elektrodenpads over het grootste deel van de spier, met één elektrodenpads over het motorische punt van de spier. Het motorische punt is het gebied op de huid dat zich het dichtst bij de ingang van de motorische zenuw in de spier bevindt - ongeveer 1/3 van de spier vanaf de wervelkolom. Hier is het, het gemakkelijkst om een samentrekking op gang te brengen door elektrische stimulatie.

Experimenteer door de elektrodenpads over de huid te bewegen totdat u het punt boven de spier vindt dat de beste samentrekking geeft. In de voorbeelden in paragraaf 9.3. zijn de elektrodepads gemarkeerd met **+ve (rood)** en **-ve (zwart)** om overeen te komen met de rode en zwarte draden. Een van de elektrodepads moet over het motorische punt worden geplaatst.

Grote spiergroepen kunnen stimulatie met twee kanalen nodig hebben, dat wil zeggen vier elektrodenpads tegelijk. Pas bij het trainen van kleinere spieren het intensiteitsniveau langzaam aan, aangezien de motorische zenuwen gevoeliger kunnen zijn en het gebruik van kleinere elektrodenpads de stroomdichtheid verhoogt. U kunt meer sensatie voelen in de ene elektrodenpad dan in het andere. Dit is normaal – het hangt ervan af waar de elektroden zich bevinden ten opzichte van uw zenuwen.

Gebruik de vierkante elektrodenpads (zie **E-CM5050**) voor alle gebieden. Voor het borstgebied wordt aanbevolen om de optionele borstelektrodenpads te gebruiken voor meer comfort (zie **E-CMR60130***). *Apart verkocht.

Controleer altijd of het apparaat UIT staat voordat u elektrodenpads bevestigt of verwijdt.

Perfect EMS reset de kracht naar nul als de elektrodenpad of aansluitdraad losgekoppeld is van uw lichaam. Dit is om plotselinge veranderingen in het gevoel te voorkomen wanneer de elektrodenpad opnieuw wordt aangesloten.

9.2.ELEKTRODEPAD ADVIES

- De bijgeleverde elektrodenpads zijn herbruikbaar, maar voor gebruik bij één patiënt.
- Om de beste geleiding door de elektrodenpads te verkrijgen, moet u er altijd voor zorgen dat deze in goede staat verkeren en kleverig zijn.
- Zorg er voor gebruik voor dat uw huid schoon en droog is.
- Trek de elektrodenpads van hun plastic bescherming door een hoek van de elektrodenpad vast te houden en op te tillen en eraan te trekken. Trek niet aan de aansluitdraad van de elektrodenpad.
- Na gebruik altijd de elektrodenpad op de plastic voering terug plaatsen en ze in het hersluitbare plastic zakje doen.
- Als de elektrodenpads uitdrogen, kunt u het beste een vervangend pak kopen.

In noodgevallen kan de kleverigheid van de elektrodenpads worden hersteld door een klein druppeltje water op elke elektrodenpad aan te brengen. Als te veel water wordt toegevoegd, wordt de elektrodepad te zacht. In dat geval wordt voorgesteld de elektrodenpads met de klevende zijde naar boven enkele uren in de koelkast te leggen om te proberen de kleverigheid te herstellen

- De bijgeleverde elektrodenpads zijn latexvrij.

- Bij zeer warm weer kan de gel op de elektrodenpads zacht worden. Plaats ze in dat geval in hun zakje met plastic voering in de koelkast tot ze weer in hun normale toestand zijn.
- Vervang de elektrodenpads wanneer ze niet meer kleven.
- Een slechte verbinding kan ongemak en huidirritatie veroorzaken.
- De houdbaarheid van een ongeopende verpakking elektrodenpads is 2 jaar. Dit kan worden beïnvloed door zeer hoge temperaturen of zeer lage vochtigheid.

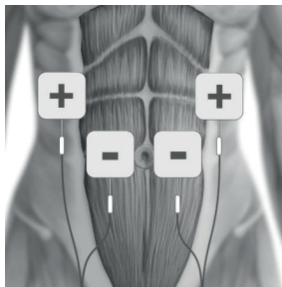
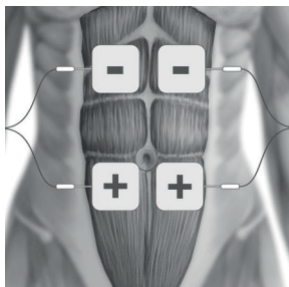
9.3 EMS ELEKTRODENPADS PLAATSING

De plaatsing van de elektrodepleisters is specifiek voor het te behandelen gebied. Raadpleeg de plaatsingsrichtlijnen hieronder.

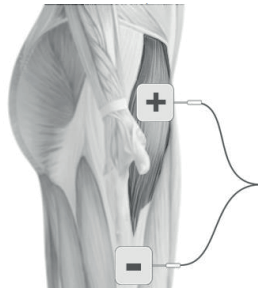
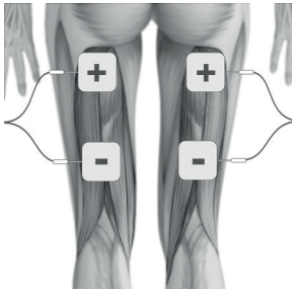


Opmerking: De + elektrodenpads moet worden aangesloten op de **rode kabelconnector**, de - verwijst naar die voor de **zwarte kabelconnector**.

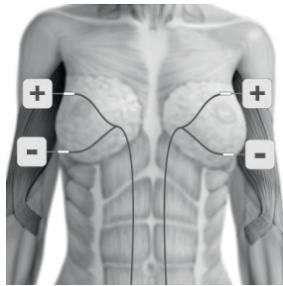
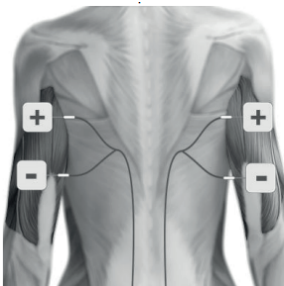
Buikspieren – Elektrodenpad plaatsing 1 of **Buikspieren – Elektrodenpadplaatsing 2**



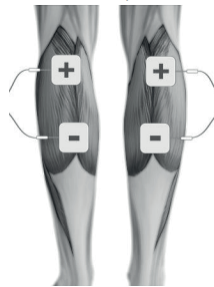
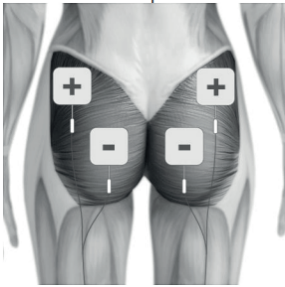
Dij – Elektrodenpad plaatsing 1 OF **Dij – Elektrodenpad plaatsing 2**



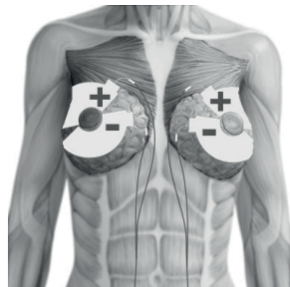
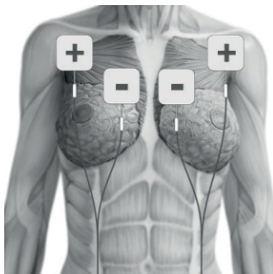
Arm – Elektrodenpad plaatsing 1 OF **Arm – Elektrodenpad plaatsing 2**



Heup – Elektrodenpad plaatsing **Kuit – Elektrodenpadplaatsing**



Borst – Elektrodenpad plaatsing 1 **Borst – Elektrodenpad plaatsing 2**
Met borst elektrodenpads (**E-CMR60130**)



10. INHOUD

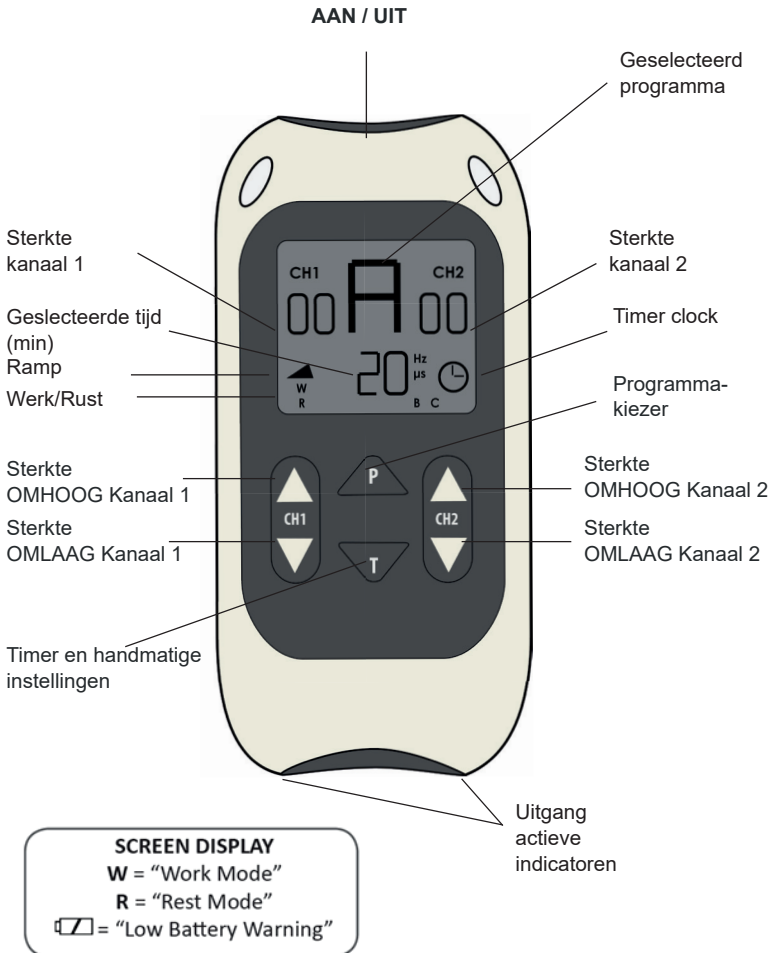
Het pakket bevat:

- 1x **Perfect EMS** pijnverlichting en lichaamstoner
- 2 x Aansluitdraad (L-CPT)
- 4 x 50x50 mm elektrodenpads (E-CM5050)
- 2 x AA 1,5V alkaline batterijen
- 1 x Afneembare riemclip
- 1 x Opbergetui
- 1 x Handleiding



11. INFORMATIE OVER HET TOESTEL

11.1 BEDIENING & DISPLAY



11.2. GEBRUIKSAANWIJZING

AAN/UIT



Om het toestel **AAN** te zetten, drukt u op de **AAN/UIT**-toets en houdt u deze 3 tot 5 seconden ingedrukt tot op het display verschijnt.

Om het toestel **uit te** schakelen, houdt u de **AAN/UIT** toets 3 tot 5 seconden ingedrukt tot het display stopt.

Het toestel schakelt automatisch **uit**:

- Wanneer de timer nul bereikt,
- Als de sterkte langer dan 5 min op 0 sterkte staat

Bij het inschakelen van het toestel geeft het display aan dat het toestel automatisch is ingesteld op programma **A** bij nulsterkte.



Opmerking: Controleer altijd of de unit **UIT** staat voordat u elektrodenpads aanbrengt of verwijderd.

De achtergrondverlichting wordt 10 seconden na de laatste druk op een toets uitgeschakeld.

Op de voorkant van het toestel bevinden zich zes toetsen:

STERKTEREGELING

De met **CH1+**, **CH1-**, **CH2+**, **CH2-** knoppen zijn de sterkteregelaars.

CH1+ De linkerknoppen veranderen de sterkte in de linkerkabel, **CH1**. De rechterknoppen veranderen de sterkte in de rechterkabel, **CH2**. **CH2+**

Om de sterkte te verhogen in stappen van 1 mA, drukt u herhaaldelijk op het bovenste gedeelte van de twee kanaalknoppen. De sterkte wordt op de LCD scherm aangegeven.

De knoppen voor de krachtregeling werken pas als het apparaat goed op u is aangesloten. Perfect EMS detecteert een verbroken verbinding en zet de sterkte automatisch terug op nul.

Het toestel heeft 60 sterkte niveaus. Als u de toets 3 tot 5 seconden ingedrukt houdt, begint de sterkte te scrollen.

De eerste paar keer drukken voelt u misschien niets. Ga door met drukken tot het gevoel sterk maar comfortabel is. Verdere toename tijdens het gebruik kan nodig zijn als uw lichaam gewend raakt aan de sensatie.

Om de sterkte te verminderen, drukt u op de knoppen **CH1-** en **CH2-**.

De gele LED op de uitgang geeft aan dat er een actieve uitgang is. Het display blijft nog 5 seconden branden nadat de stekker uit het stopcontact is gehaald.

PROGRAMMA SELECTEREN



De met **P** gemarkeerde knop is de programmaknop. De **Perfect EMS** heeft zes verschillende, speciaal ontwikkelde EMS programma's, geletterd van **A** tot **F**, plus twee handmatige programma (**G** en **H**) en twee handmatige TENS programma's (**S** en **T**).

Telkens wanneer u de toets **P** indrukt en weer loslaat, verandert het programma en wordt de letter op het LCD scherm getoond.

Telkens wanneer u van programma verandert, gaat het krachtniveau terug naar nul. Dit is een veiligheidsvoorziening om elk plotseling gevoel van een piek te voorkomen, aangezien elk programma een ander gevoel geeft.



BEHANDELINGSTIMER

De met **T** toets kan worden gebruikt om de duur van de sessie in te stellen en om handmatige parameters te selecteren voor aanpassing. Wanneer u het apparaat inschakelt, wordt het automatisch ingesteld op 20 minuten, in alle vooraf ingestelde programma's

Wanneer u op de **T**-toets drukt, gaat het kloksymbool knipperen. U kunt sessie-tijden van 10, 20, 30, 40 of 60 minuten instellen met de **CH1+** en **CH1-** knoppen.

Druk nogmaals op **T** om uw selectie op te slaan. Het LCD toont de duur van de sessie naast het kloksymbool. Het toestel telt automatisch de ingestelde minuten af en schakelt uit wanneer het 0 bereikt.

LEGE BATTERIJ



Een leeg batterijsymbool geeft aan wanneer u de batterijen moet vervangen. Het toestel zal ongeveer 2 minuten daarna uitschakelen.



KEYPAD LOCK

Als u gedurende 30 seconden geen toetsen indrukt, wordt het toetsenbord geblokkeerd, zodat alleen de met **CH1-** of **CH2-** gemarkeerde toetsen werken. Dit is om te voorkomen dat de instellingen per ongeluk worden gewijzigd. Om te ontgrendelen, drukt u op de **CH1-** of de **CH2-** toets.

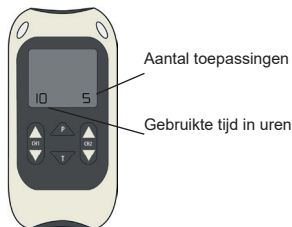
OPEN CIRCUIT UITSCHAKELING

Als de **Perfect EMS** niet correct op uw lichaam is aangesloten, zal de sterkte automatisch op nul worden gezet. Dit is om plotselinge veranderingen te voorkomen als een verbroken verbinding opnieuw wordt gemaakt.

GEHEUGEN

De **perfect EMS** heeft een geheugen-programma met drie functies:

- 1) Programmabehoud. Wanneer u het toestel inschakelt, start het automatisch in het programma dat in gebruik was toen het werd uitgeschakeld.
- 2) Gebruik. Druk tegelijkertijd op **T** en **CH2-** en houd deze gedurende 3 tot 5 seconden ingedrukt. Het display toont het aantal keren dat het apparaat is gebruikt en de duur in uren. Druk nogmaals op dezelfde toetsen om terug te keren naar de normale bediening.
- 3) Geheugen resetten. Om het geheugen op nul te stellen, houdt u de **T** en **CH1-** toetsen tegelijk 3 tot 5 seconden ingedrukt.



12. HET INSTELLEN EN GEBRUIKEN VAN DE PERFECT EMS

12.1. INSTALLATIE VAN BATTERIJEN

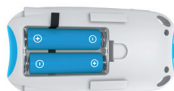
- 1) Verwijder de riemklem door hem naar beneden te schuiven.



2) Verwijder het batterijdeksel door aan het label te trekken.




3) Plaats de batterijen.



Zorg ervoor dat de batterijen op de juiste manier geplaatst zijn zoals aangegeven in het batterijvlak en dat het lint achter de batterijen zit.

4) Plaats het batterijdeksel en de riemclip terug.

 Als de batterijen bijna leeg zijn, verschijnt op het scherm een indicator voor lege batterijen en is het belangrijk de batterijen zo snel mogelijk te vervangen.

Oplaadbare batterijen

Het toestel werkt met oplaadbare batterijen, maar het scherm kan zwak lijken.

Let op: Verwijder de batterijen uit uw **Perfect EMS** als het apparaat waarschijnlijk niet voor een lange periode gebruikt zal worden. *Sommige typen batterijen kunnen bijtende vloeistof lekken.*

Levensduur batterij

Batterijen gaan ongeveer 15 uur mee op 50 mA, 300 μ s, 50 Hz.

Ongebruikte batterijen hebben een nominale houdbaarheid van 3 jaar, maar gaan meestal langer mee.



Batterij-waarschuwingen

NIET doorboren, openen, uit elkaar halen of gebruiken in een vochtige en/of corrosieve omgeving.

NIET blootstellen aan temperaturen boven 60°C (140F).

NIET in de buurt van warmtebronnen, in direct zonlicht, op een plaats met een hoge temperatuur, in een container onder druk of in een microgolfoven plaatsen, bewaren of achterlaten.

NIET onderdompelen in water of zee-water, of nat worden.

NIET kortsluiten.

NIET aansluiten tenzij de batterijdeksel op zijn plaats zit.

Indien batterijlekkage optreedt en in contact komt met de huid of ogen, grondig wassen met veel water en onmiddellijk een arts raadplegen.

Waarschuwing: Houd batterijen buiten het bereik van kinderen om te voorkomen dat ze deze per ongeluk inslikken. Indien ingeslikt door kind, onmiddellijk arts raadplegen.



Let op Probeer **NOOIT** een alkaline batterij op te laden. Gevaar voor explosie.



Let op Gebruik geen oude, nieuwe of verschillende soorten batterijen door elkaar, omdat dit kan leiden tot batterijlekkage of een indicatie dat de batterij bijna leeg is.

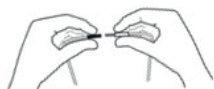
Verwijdering: Gooi batterijen en apparaat altijd op verantwoorde wijze weg volgens de richtlijnen van de plaatselijke overheid. Gooi batterijen niet in het vuur. Gevaar voor explosie.

12.2. AANSLUITDRADEN

Steek de aansluitdraden in de basis van het toetsel



Bevestigen van de elektrodenpads aan de aansluitdraden



Duw de uiteinden van de pinnen stevig in de uiteinden van de elektrodenpads.

De aansluitdraden kunnen door ruwe behandeling worden beschadigd en moeten met zorg worden behandeld.

Kleurcodering van de draden.

De uiteinden van de draden zijn wit of rood gekleurd. Deze codering is bedoeld voor bepaalde professionele toepassingen. Voor de meeste doeleinden maakt de oriëntatie geen verschil en kunt u deze kleurcodering negeren.

12.3. VOORBEREIDING VAN DE SESSIE

- 1) Zorg er voor gebruik voor dat uw huid schoon en droog is.
- 2) Plaats de elektrodenpads op de huid, zie sectie 9.
- 3) Als u uw **perfect EMS** gebruikt tijdens het bewegen, kunt u het

apparaat aan uw riem bevestigen met de riemclip of om uw nek hangen met een nekkoord (niet inbegrepen).

4) U kunt veilig op de elektrodenpads leunen. Het gevoel kan veranderen.



Waarschuwing: Zorg ervoor dat de **perfect EMS** is uitgeschakeld voordat u de elektrodenpads op de huid aanbrengt.

12.4. BEHANDELINGSSESSIE

- 1) Houd de **AAN/UIT** knop aan de bovenkant 3 tot 5 seconden ingedrukt om het toestel in te schakelen.
- 2) Bij de eerste keer inschakelen kiest de **perfect EMS** automatisch het programma **A**. De volgende keer kiest hij automatisch het programma dat u gebruikte toen hij de laatste keer uitgeschakeld was.
- 3) U kunt kiezen uit de 6 voorgeprogrammeerde programma's of de 4 handmatige programma's. De details in hoofdstuk 8 zullen u helpen het programma te vinden dat het beste bij u past.
- 4) Identificeer de juiste positionering van de elektrodenpads voor het geselecteerde gebied en plaats de elektrodenpads zoals beschreven in paragraaf 9.3. voor EMS of TENS
- 5) Met het gewenste programma geselecteerd en de juiste elektrodenpad plaatsting, kunt u de intensiteit van de stimulatie aanpassen met de knoppen **CH1-**, **CH1+**, **CH2-** en **CH2+** tot u een comfortabel niveau bereikt. Het LCD-display toont de intensiteitssterkte die voor elk kanaal wordt gebruikt.



Opmerking: Als de sensatie oncomfortabel wordt, verminder dan de intensiteit.

12.5.NA UW BEHANDELSESSIE

Wanneer de timer 0 bereikt, is uw behandelingssessie voltooid en schakelt het toestel uit.

1) Controleer of het toestel **UIT** staat. Als dit niet het geval is, houdt u de **UIT**-knop ingedrukt om uit te schakelen en verwijdt u vervolgens de elektrodenpads van uw huid door de elektrodenpad vast te houden en er voorzichtig aan te trekken. Zorg ervoor dat u niet aan de draden trekt, want dan kunnen ze beschadigd raken.

2) Plaats de elektrodenpad terug op de beschermende plastic voering en doe ze terug in de hersluitbare plastic zak.



Opmerking: Trek **NIET** aan de draden wanneer u de elektrodenpads verwijdt.

13. REINIGING & OPSLAG

Reinig de behuizing en de aansluitdraden na elk gebruik met een vochtige doek en een oplossing van milde zeep en water. Droogwrijven.

- Dompel uw **perfect EMS** apparaat niet onder in water.
- Gebruik geen andere schoonmaakmiddelen dan water en zeep.

Houdbaarheid

- De houdbaarheid van een ongeopende verpakking elektrodenpads is 2 jaar. Dit kan worden beïnvloed door zeer hoge temperaturen of zeer lage vochtigheid.
- Het apparaat heeft geen vaste houdbaarheid.

14. EMC

Draadloze communicatieapparatuur zoals draadloze thuisnetwerkapparatuur, mobiele telefoons, draadloze telefoons en hun basisstations, walkietalkies kunnen deze apparatuur beïnvloeden en moeten op een afstand van ten minste $d = 3,3$ m van de apparatuur worden gehouden.

(Opmerking. Zoals aangegeven in tabel 6 van IEC 60601-1-2:2007 voor MEAPPARATEN, levert een typische mobiele telefoon met een maximaal uitgangsvermogen van 2 W een $d = 3,3$ m op bij een IMMUNITEITSNIVEAU van 3 V/m).



Opmerking: Voor gebruik in ziekenhuizen zijn volledige EMC-adviestabellen op aanvraag verkrijgbaar.

15. VERWIJDERING VAN AFGEDANKTE ELEKTRISCHE EN ELEKTRONISCHE PRODUCTEN (WEEE)

Een van de bepalingen van de Europese Richtlijn 2002/96/EG is dat elektrische of elektronische producten niet als huishoudelijk afval mogen worden behandeld en gewoon mogen worden weggegooid. Om u aan deze richtlijn te herinneren, zijn alle betrokken producten nu gemarkeerd met een symbool van een doorgekruiste vuilnisbak, zoals hieronder afgebeeld.

Om aan de richtlijn te voldoen, kunt u uw oude elektrotherapieapparaat aan ons retourneren voor verwijdering. Druk een gefrankeerd PACKETPOST RETURNS-label af van onze website www.tenscare.co.uk, plak dit op een envelop of gewatteerde zak met het apparaat erin, en stuur het naar ons terug. Na ontvangst zullen wij uw oude apparaat verwerken voor terugwinning van onderdelen en recycling om zo bij te dragen aan het behoud van 's werelds hulpbronnen en het minimaliseren van negatieve effecten op het milieu.



16. ACCESSOIRES

Verwachte levensduur

- Het apparaat gaat vaak meer dan 5 jaar mee, maar heeft een garantie van 2 jaar. Accessoires (elektrodenpads, nekkoord, riemclip en batterijen) vallen niet onder de garantie.
- De levensduur van de kabels hangt sterk af van het gebruik. Behandel de aansluitdraden altijd met zorg. Wij raden aan de aansluitdraden regelmatig te vervangen (ongeveer om de 6 maanden).
- Elektrodenpads gaan 12 tot 20 keer mee, afhankelijk van de conditie en vochtigheid van de huid.
- Batterijen moeten ten minste 15 uur meegaan bij 50 mA, 300 μ s, 50 Hz.

Vervangingselektrodenpads, nieuwe batterijen en losse aansluitdraden zijn verkrijgbaar bij uw leverancier of distributeur (zie achterkant voor contactgegevens of via de TensCare website).

De volgende vervangende onderdelen kunnen worden besteld:

E-CMR60130 Pak van 4 borstelektrodenpads

E-CM5050 Pak van 4 vierkante elektrodenpads

E-CM50100 Pak van 4 grote elektrodenpads

E-696-SS Pak van 4 hypoallergene elektrodenpads

L-CPT Aansluitdraad

B-AA 1.5V AA batterij

X- BC-PT Riemclip

X- BL-PTT Batterijdeksel

17. GARANTIE

Deze garantie heeft alleen betrekking op het apparaat. De garantie geldt niet voor de elektrodenpads, batterij of de aansluitdraden.

INFORMATIE OVER PRODUCTGARANTIE

Dit product is gegarandeerd vrij van fabricagefouten gedurende 2 jaar vanaf de datum van aankoop.

Deze garantie vervalt indien het product is gewijzigd, het is blootgesteld aan misbruik of verkeerd gebruik, is beschadigd tijdens het transport, niet op verantwoorde wijze is onderhouden, is gevallen, indien een verkeerde batterij is geplaatst, indien het apparaat in water is ondergedompeld, indien schade is ontstaan doordat de bijgevoegde schriftelijkegebruiksaanwijzing niet is opgevolgd, of indien het product is gerepareerd zonder toestemming van TensCare Ltd.

Wij zullen de onderdelen die nodig zijn om materiaal of vakmanschap te corrigeren, repareren of, naar onze keuze, gratis vervangen, of het gehele apparaat vervangen en aan u retourneren tijdens de garantieperiode. Anders zullen wij een prijsopgave doen voor elke reparatie die zal worden uitgevoerd na aanvaarding van onze prijsopgave. De voordelen van deze garantie zijn een aanvulling op alle andere rechten en rechtsmiddelen met betrekking tot het product, die de consument heeft onder de Consumer Protection Act 1987

Onze goederen worden geleverd met garanties die niet kunnen worden uitgesloten onder de Britse consumentenwetgeving. U hebt het recht om de goederen te laten repareren of vervangen als de goederen niet van aanvaardbare kwaliteit zijn.

Voordat u uw toestel voor service opstuurt

Neem een paar minuten de tijd om het volgende te doen voordat u uw toestel opstuurt voor onderhoud:
Lees uw gebruiksaanwijzing en zorg ervoor dat u alle aanwijzingen voor het gebruik opvolgt.

Terugzenden van uw toestel voor onderhoud

Mocht reparatie binnen de garantieperiode nodig zijn, voeg dan het afgescheurde deel van de garantiekaart (zie pagina 36) en uw aankoopbewijs bij. Zorg ervoor dat alle relevante gegevens zijn ingevuld voordat u uw toestel opstuurt voor reparatie. Zorg ervoor dat uw contactgegevens nog steeds actueel zijn en voeg een korte beschrijving bij van het probleem dat u ondervindt, samen met uw aankoopbewijs.

Om hygiënische redenen, gelieve geen gebruikte elektrodenpads mee te sturen. Stuur alleen het apparaat op.

Gelieve het toestel en de garantiekaart (zie pagina 36) op uw kosten terug te sturen naar:

TensCare Ltd
Blenheimweg 9,
Epsom, Surrey
KT19 9BE, VK

Mocht u meer informatie wensen, aarzel dan niet om contact met ons op te nemen via ons nummer:
+44 (0) 1372 723 434. (ENG)

18. OPLOSSEN VAN PROBLEMEN

Als uw TENS apparaat niet goed werkt, controleer dan het volgende:




Probleem	Mogelijke oorzaken	Oplossing
Geen weergave	Lege batterijen.	Vervang de batterijen.
	Batterijen verkeerd geplaatst.	Verwijder plasticfolie. Controleer + / - .
	Beschadigde veren in batterij compartiment.	Contact leverancier.
Batterij-laag display	Lege batterijen.	Vervang de batterijen.
Geen gevoel	Onjuiste verbinding.	Controleer of u de 4 elektrodenpads hebt aangebracht om een volledige stroomkring te verzekeren.
	De intensiteit is niet sterk genoeg.	Verhoog de kracht. De meeste gebruikers zullen iets voelen bij een instelling lager dan 10.
De output zal niet boven nul stijgen	Open circuit uitschakeling in werking.	Zorg ervoor dat het apparaat correct op uw lichaam is bevestigd.
	De kabel is niet aangesloten op het lichaam of defect/beschadigd.	Probeer de tweede draad te gebruiken. Koop zo nodig een nieuwe.
	(Aansluitdraden kunnen breken bij de bocht waar zij het apparaat verlaten, waardoor geen of onderbroken output wordt gegeven).	
Plotselinge verandering in gevoel	Als u de verbinding enkele minuten later verbreekt en weer aansluit, zal het signaal veel sterker aanvoelen.	Zet de sterkte altijd terug op nul nadat u de draden of elektrodenpads hebt losgekoppeld.

Als u er met het bovenstaande niet in geslaagd bent uw probleem op te lossen, of om onverwachte werking of gebeurtenissen te melden, of om feedback te geven, bel dan TensCare of uw plaatselijke leverancier of distributeur (adres op achterkant) voor advies.

Neem contact op met de TensCare klantenservice op +44 (0) 1372 723 434. Onze medewerkers zijn opgeleid om u te helpen met de meeste problemen die u kunt ondervinden, zonder dat u uw product hoeft op te sturen voor service.

De Europese Verordening betreffende medische hulpmiddelen schrijft voor dat elk ernstig incident dat zich in verband met dit hulpmiddel heeft voorgedaan, aan de fabrikant en de bevoegde autoriteit in uw land moet worden gemeld. Deze kunt u vinden op:

<https://ec.europa.eu/docsroom/documents/3683/attachments/1/translations/en/renditions/pdf>

Golfvorm	Symmetrisch Bi-Phasisch
Amplitude (over 500 Ohm belasting)	90.0 mA nul tot piek, 90 stappen +/- 10%
Uitgangsstekker	Volledig afgeschermd: aanrakingsveilig
Kanalen	Dubbel kanaal
Batterijen	2 x AA alkaline (twee AA-batterijen)
Gewicht	75 g zonder batterijen
Afmetingen	120 x 60 x 20 mm
Veiligheidsclassificatie	Interne krachtbron. Ontworpen voor continu gebruik. Geen speciale vochtbescherming.
Milieu specificaties:	
Bediening: Opslag:	Temperatuurbereik: 5 tot 40°C Vochtigheid: 15 tot 93% RH niet-condenserend Atmosferische druk: 700hPa tot 1060hPa Temperatuurbereik: -25 tot +70°C Vochtigheid: Tot 93% RH niet-condenserend Atmosferische druk: 700hPa tot 1060hPa
TYPE BF TOEGEPAST DEEL	 Apparaat die een zekere mate van bescherming biedt tegen elektrische schokken, met een geïsoleerd toegepast deel.
	Dit symbool op het toestel betekent "Raadpleeg de gebruiksaanwijzing".
IP22	Het toestel is niet waterbestendig, en moet worden beschermd tegen vloeistoffen.
	Voldoet aan EU WEEE-voorschriften



Opmerking: De elektrische specificaties zijn nominaal en kunnen afwijken van de vermelde waarden als gevolg van normale productietoleranties van ten minste 5%.

BEWAAR DEZE GARANTIEKAART.

RETOURNEER DIT GEDEELTE ALLEEN WANNEER U UW PRODUCT RETOURNEERT VOOR REPARATIE ONDER GARANTIE.

NAAM: _____

ADRES: _____

POSTCODE: _____

TELEFOONNUMMER: _____

E-MAIL: _____

MODEL: _____

DATUM VAN AANKOOP: _____

**BEWIJS VAN AANKOOP BIJVOEGEN
ELEKTRODENPADS OF AANSLUITDRADEN NIET TERUGSTUREN**

WINKELIERS NAAM: _____

WINKELIERS ADRES: _____

WINKELIERS POSTCODE: _____

KORTE BESCHRIJVING VAN HET PROBLEEM DAT U ONDERVINDT: _____

GARANTIE VERVALT, TENZIJ DE BOVENSTAANDE INFORMATIE VOLLEDIG EN JUIST IS INGEVULD.

OPMERKINGEN

TensCare streeft ernaar u het best mogelijke product en de best mogelijke service te bieden. Wij luisteren naar uw suggesties en proberen onze producten voortdurend te verbeteren. Wij willen ook leren over de manier waarop onze producten worden gebruikt en de voordelen die zij bieden. Als u iets heeft dat u met ons wilt delen, neem dan contact met ons op.

www.tenscare.nl

Volg ons:



TensCare Nederland



@Tenscare.NL



EG-verklaring van overeenstemming

TensCare Ltd verklaart hierbij dat een onderzoek van het systeem voor kwaliteitsborging van de productie is uitgevoerd overeenkomstig de vereisten van de nationale wetgeving van het Verenigd Koninkrijk in overeenstemming met bijlage V van Richtlijn 93/42/EEG betreffende medische hulpmiddelen. Wij verklaren dat het productiekwaliteitssysteem in overeenstemming is met de relevante bepalingen van voornoemde wetgeving en dat het resultaat de organisatie het recht geeft om de CE 2797 markering op dit product te gebruiken.

Gedistribueerd door:



TensCare Ltd

9 Blenheim Road, Epsom,
Surrey, KT19 9BE, UK
Tel: +44(0) 1372 723434
www.tenscare.co.uk



Advena Ltd



TensCare Europe BV

Juliana van Stolbergstraat 52
1723LD Noord-Scharwoude
Netherlands

