



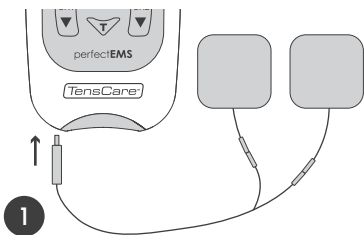
perfectEMS



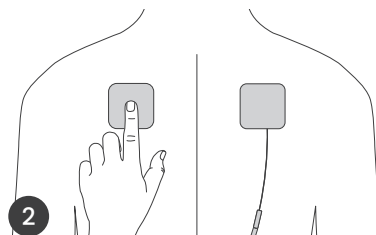
Instructions for Use
Please read carefully

TensCare™

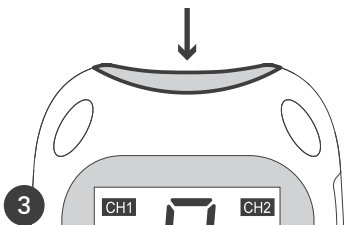
Quickstart Guide



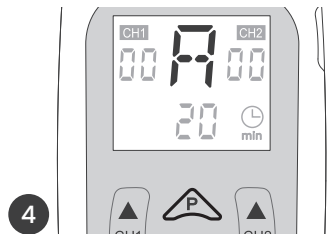
Connect the device to the electrodes.



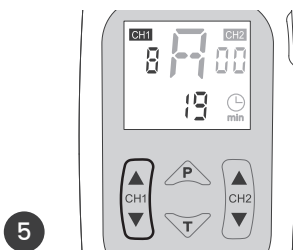
Place the electrodes on the area to be treated.



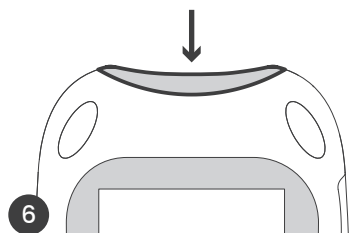
Press and hold the power button to turn the device on.



Select a programme by pressing the P button.



Start the session by increasing the intensity



Press and hold the power button to turn the device off.

Contents

1. Device Description	3
1.1. Introduction	3
1.2. Intended Purpose	3
1.3. Kit Contents	3
1.4. Treatment Options	3
1.5. Controls and Display	5
2. How to Use	6
2.1. Device setup	6
2.2. EMS electrode placement	7
2.3. TENS electrode placement	9
2.4. Completing a treatment	10
2.5. After a treatment	13
2.6. Treatment guidance summary	14
3. Troubleshooting	15
4. Device Care	16
4.1. Cleaning	16
4.2. Storage	16
4.3. Battery replacement	16
4.4. Electrode and lead wire care	17
4.5. Replacement parts/accessories	17
5. Technical Specification	18

1. Device Description

1.1. Introduction

The Perfect EMS is a clinically-proven, dual-channel electrotherapy stimulator with two treatment modes:

- Electrical Muscle Stimulation (EMS) – provides muscle toning, shaping and rehabilitation
- Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation (TENS) – provides pain management and relief


The device delivers small electrical signals to the body via body-worn, adhesive electrodes. These signals interact with the muscles and/or nerves. When used as intended, the Perfect EMS can provide the following clinical benefits:

- Reduction in pain
- Improvement in range of motion
- Reduced pain medication reliance
- Improvement in muscle size and strength

1.2. Intended Purpose

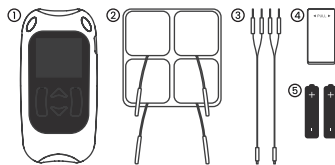
Perfect EMS is a medical device designed to be used in the home healthcare environment to improve muscle tone and bulk, as well as provide symptomatic relief and management of acute or chronic localised pain and muscle pain. It is suitable for use by all who can control the device and understand the instructions.

Do not use the device for any purpose other than this intended use.

 **Warning:** Not suitable for use in children without medical supervision.

1.3. Kit Contents

- 1 x Perfect EMS device
- 4 x 50x50mm electrodes (E-CM5050)
- 2 x Lead wires (L-CPT)
- 1 x Detachable belt clip
- 2 x AA batteries
- 1 x Storage pouch
- 1 x Instructions for Use



1.4. Treatment Options

There are two treatment modes to choose from, EMS and TENS.

EMS

EMS is used for muscle training and rehabilitation. The stimulation causes your muscles to contract. The treatment stimulation is intermittent, with 'work' periods in which the stimulation is active and 'rest' periods with no stimulation. This pattern ensures effective muscle engagement and adequate recovery time between contractions.

EMS provides the best results when used to complement physical exercise. Select the desired treatment from the table above.

Prog.	Type	Treatment aim	Muscle Group	Description
A	Preset	Warm up	All	Prepare the muscles before an active training session by stimulating the surface muscle fibres.
B	Preset	Improve endurance	Large (e.g. shoulders, chest, abdominals, glutes, hamstrings, quadriceps)	Stimulate muscles, targeting mainly slow-twitch fibres.
C	Preset	Improve power		Stimulate muscles, targeting mainly fast-twitch fibres.
D	Preset	Improve tone & bulk		Defining muscles in the selected area working mainly on explosive fibres. Grows muscles size.
E	Preset	Improve endurance	Small (e.g. biceps, triceps, calves)	Stimulate muscles, targeting mainly slow-twitch fibres.
F	Preset	Improve power		Stimulate muscles, targeting mainly fast-twitch fibres.
G	Manual	Manual EMS programme	All	Manual EMS programme for using bespoke treatment settings.
H	Manual		All	

TENS

TENS is a clinically proven and safe treatment option for providing pain relief. TENS works in one of two ways:

Pain Gate

Stimulates sensory nerves to block pain signals from being received by the brain. This is achieved through high-frequency settings ranging from 80 to 120Hz. Pain Gate stim provides pain relief whilst being used.

Endorphin Release

Low frequency TENS (typically 2-10Hz) promotes the release of endorphins, the body's natural pain killer. Endorphin Release builds up over 40 minutes and will last several hours after stimulation is ended.

The TENS programmes have either constant or burst output.

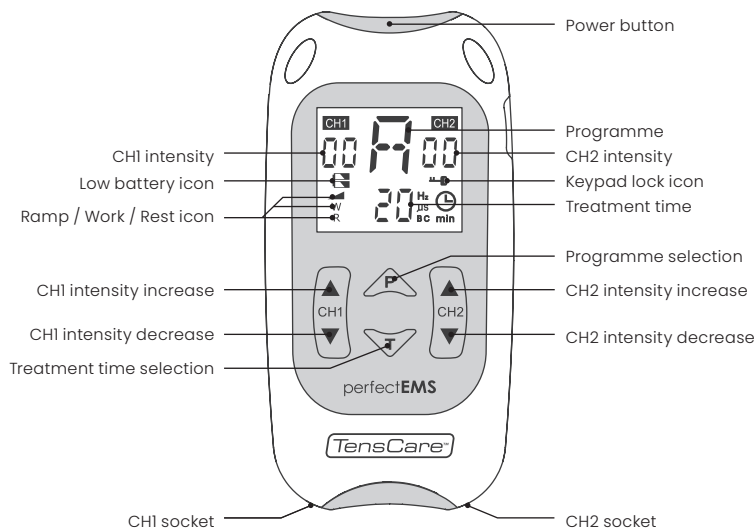
Constant output delivers a continuous stimulation, providing a constant, consistent sensation.

Burst output follows an On/Off pattern, giving a pulsing or bursting sensation. This combines the benefits of high-frequency and low-frequency TENS.

Select the desired treatment from the programmes below.

Prog.	Type	Treatment aim	Output	Description
S	Manual	Pain Relief	Constant	Manual TENS programme for using bespoke treatment settings. Recommended for treating acute pain.
T	Manual	Pain Relief	Burst	Manual TENS programme for using bespoke treatment settings. Recommended for treating chronic pain.

1.5. Controls and Display

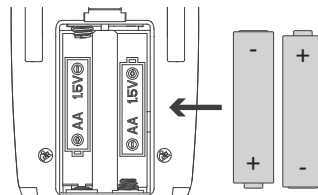


2. How to Use

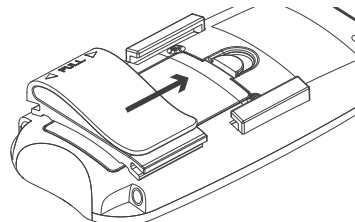
2.1. Device setup

Install the batteries

1. Remove the battery cover on the rear of the device.
2. Insert the batteries, ensuring that the positive (+) and negative (-) ends match the corresponding terminals in the compartment.



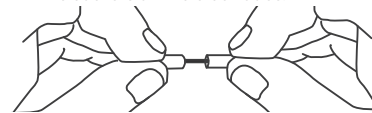
3. Replace the battery cover.
4. To use the belt clip, slide the belt clip into the rear channels of the device.



Connect the leads

1. Insert the white end of the lead into the channel socket on the rear of the device.

2. Push the metal pins of the lead wires into the sockets on the electrodes.

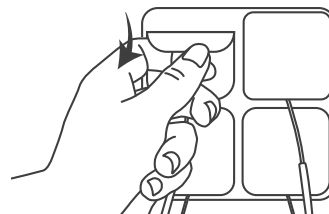


Position the Electrodes

1. Before applying the electrodes, make sure your skin is clean and dry
2. Select the electrode position based on the selected treatment mode and area of the body being treated. See guidance in the following pages.

The electrodes must always be used in pairs (two electrodes per channel) to ensure the signal can flow in a circuit. The positive (+) electrode should be connected to the red lead wire, and the negative (-) electrode should be connected to the black lead wire.

3. Remove the electrodes from the plastic liner.
4. Apply the electrodes to the body.



i **Note:** always ensure the device is turned off or the intensity is zero before applying the electrodes.

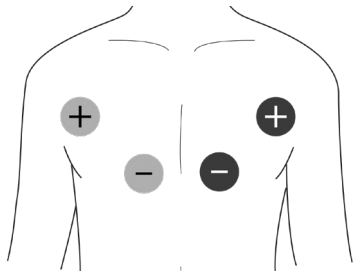
2.2. EMS electrode placement

Electrode placement for EMS is important for obtaining the best results.

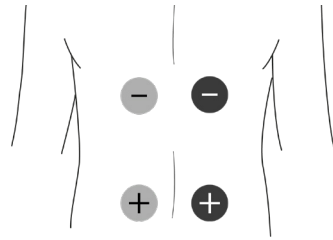
Place two electrodes over the bulk of the muscle, with one electrode over the muscle's motor point. The motor point is the area on the skin that is located closest to the motor nerve's entry into the muscle – about 1/3 of the way down the muscle from the spine. Here, it is easiest to trigger a contraction by electrical stimulation.

Experiment by moving the electrodes across the skin until you locate the point over the muscle that gives the cleanest contraction.

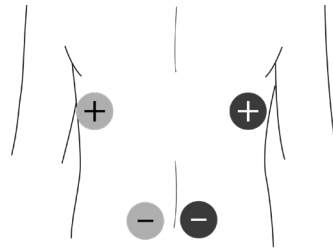
Chest



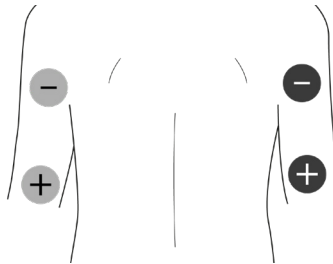
Abdominals



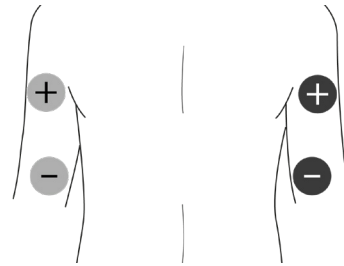
Abdominals



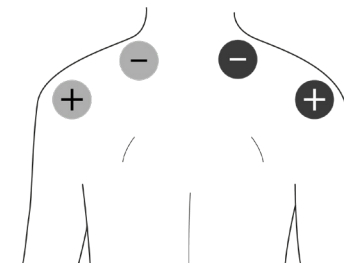
Triceps



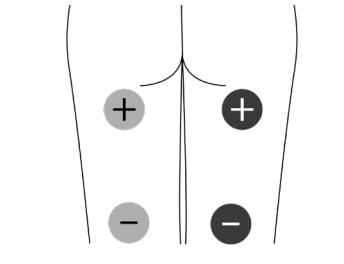
Biceps



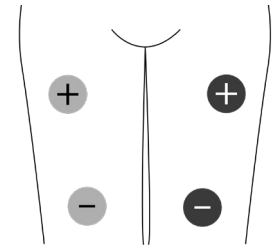
Shoulders & Traps



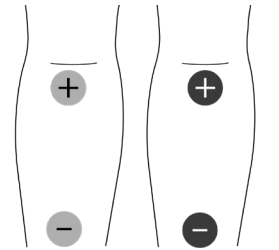
Hamstrings



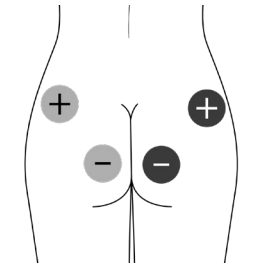
Quadriceps



Calves



Glutes



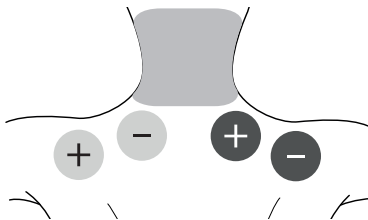
2.3. TENS electrode placement

The easiest way is to apply the electrodes around/near the source of the pain.

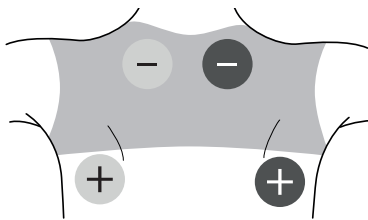
TENS activates the nerves best if it travels along the nerve rather than across it. So, place one electrode further from the spine than the source of the pain, and one closer.

If the pain is in, or close to, your spine, place one electrode either side of the spine.

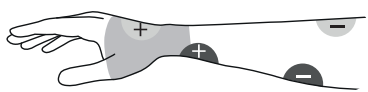
Neck pain



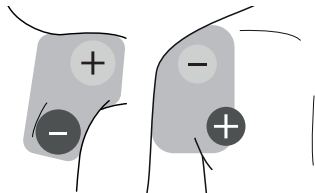
Upper back pain



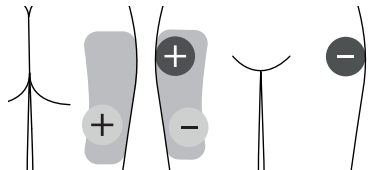
Wrist pain



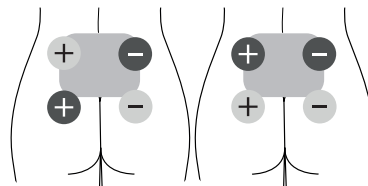
Shoulder pain



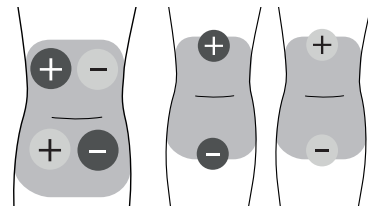
Hip pain



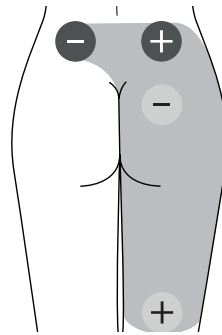
Lower back pain



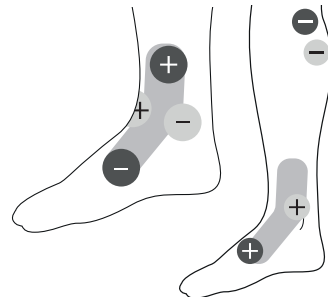
Knee pain



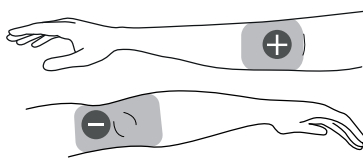
Sciatica



Ankle and foot pain



Elbow pain



2.4. Completing a treatment

Turning on / off

1. Turn the device on/off by pressing and holding the power button located on the top for 3 to 5 seconds.



- i Note:** The device will automatically turn off if the intensity setting is left at zero for more than 5 minutes.

Programme selection

1. Select the desired programme by pressing the P button. (See section 1.4 Treatment options).



Each time you change the programme the intensity level will revert to zero.

When turning on, the device will remember the last programme used.

Treatment time selection

The default treatment time for each programme is 20 minutes.

1. To change the treatment time, press the T button. The 'min' icon should flash on the display.



- Press CH1▲▼ to change the treatment time from either 10, 20, 30, 45, 60, 90 minutes of continuous.
- Press T again to confirm the treatment time.

EMS treatment times should be selected depending on the individual and their training requirements. As with regular exercise, the longer the training session the greater the muscle fatigue and time for recovery. If unsure, start with a 20-minute treatment session and increase/decrease as necessary. TENS can be used for as long as it is necessary. Continuous treatment is fine, but the electrodes should be

repositioned at least every 12 hours to allow the skin to be exposed to the air.

Low frequency TENS works better when the intensity is high enough to cause small muscle contractions. Best results are achieved with a session duration between 20 and 40 minutes. Longer use may cause muscle ache.

Manual programme setting selection

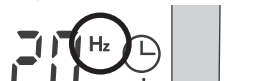
Programmes G, H, S and T are manual programmes that allow bespoke selection of treatment parameters.

The adjustable parameters and related screen icons can be seen below:

Prog	Frequency	Pulse Width	Work	Rest	Ramp
G	1-80Hz	50-350µs	1-40s	0-40s	0-5s
H	1-80Hz	50-350µs	1-40s	0-40s	0-5s
S	1-120Hz	50-250µs	Constant		
T	1-120Hz	50-250µs	2 Hz Burst		

Parameter	Description	Icon
Frequency	The number of pulses per second.	Hz
Pulse Width	The duration of an individual pulse.	µs
Ramp Time	The time required to increase or decrease from zero to the set stimulation intensity, i.e. from work to rest.	▲
Work Time	The time in which the stimulation is active.	W
Rest Time	The time in which the stimulation is at zero.	R
Treatment timer	The duration of the treatment.	min
Constant / Burst Output	The type of stimulation for TENS.	C/B

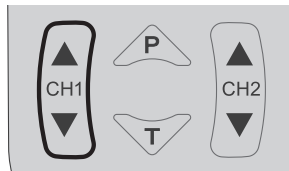
- To adjust the settings, press the T button. The Hz symbol will flash on the screen, indicating that the frequency setting is ready to be adjusted.



- Press the T button again to cycle through the various adjustable settings.

The corresponding icons will flash, showing which parameter can be modified.

- Adjust the parameters by pressing CH1▲▼.



- After selecting all the parameters and setting the treatment time, press the T button once more to confirm and save your settings.

Starting a session

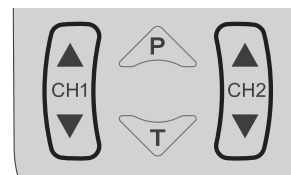
With the device set-up and the preferred programme and treatment time selected, start the treatment session by increasing the intensity using CH1▲ or CH2▲ (depending on which channel is connected to your body).

Intensity selection

With the treatment started, select the stimulation intensity by using the CH▲▼ buttons.

CH1▲CH1▼ control the intensity of the left-hand lead/electrodes.

CH2▲CH2▼ control the intensity of the right-hand lead/electrodes.



Perfect EMS has 90 levels of intensity. Each press of the ▲ and ▼ buttons will adjust the intensity by 1mA. The intensity can be increased or decreased quickly by pressing and holding the ▲▼ buttons.

Intensity cannot be increased if the device has not been correctly connected to the body (i.e. a closed circuit is made). If the perfect EMS detects a disconnection in either channel it will automatically return the strength to zero in that channel and flash '00'.

To increase intensity, ensure the electrodes are correctly connected to the body and the device.

For EMS programmes, the aim is to produce powerful, visible muscle contractions. The intensity should be increased to roughly 3x the level at which you can first feel tingling, or to as high as you can stand without causing pain.

Use a low intensity for the first session to help you to understand how the machine works. Intensity should be increased

throughout a session and gradually over time. This will help produce effective, pain-free contractions.

For TENS programmes the stimulation sensation should be strong but comfortable. Further increases during use may be necessary if your body becomes used to the sensation. At low intensity levels, it is common for no sensation to be felt. Increase the intensity slowly to find a level that is suitable for you.

Intensity may need to be increased midway through treatment as your body gets used to the sensation. If the sensation becomes uncomfortable, reduce the intensity.

When the yellow LEDs in the channel output sockets light, this indicates the stimulation intensity is high enough to be harmful if not used correctly. Please use with caution.

Keypad lock

If you do not press any keys for 30 seconds, the keypad will lock. This is to avoid accidental changes in setting. To unlock, press either CHI▼ or CH2▼ keys.

Low battery

When the battery is low, the battery icons will display on the screen. The device will automatically turn off after 2 minutes.

Replace with new AA batteries.

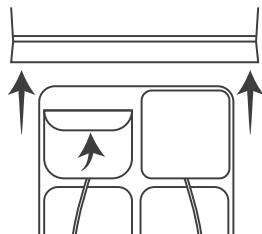
2.5. After a treatment

Disconnecting the device

Once the treatment timer reaches zero, the

treatment session will end, and the device turns off automatically.

1. Remove the electrodes from the skin by holding the pad and gently pulling. Do not pull on the lead wires.
2. Replace the electrodes on the plastic liner.
3. Disconnect the leads from the electrodes and device.
4. Place the electrodes in the resealable plastic bag.



5. Return the device, leads and electrodes to the storage pouch.

Frequency of use

Ideally, use EMS programmes once every two days for each muscle with a day of rest in between. It is possible to work on pairs of muscles, for example thighs and abdominal muscles, treating one set one day and the other the next day.

Regular use over a period of 4 – 6 weeks should give good initial results, depending on the body shaping, toning, sports training or rehabilitation and recovery needs.

TENS can be used as frequently as necessary and is approved for daily use.

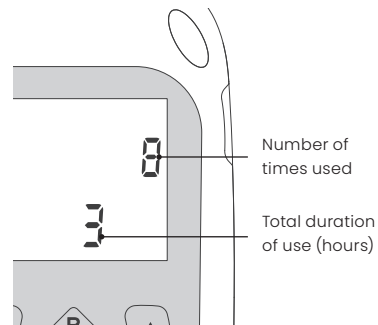
Usage memory

The Perfect EMS tracks the number and duration of use.

To view the usage memory, press T and CH2▼ buttons for 3-5 seconds. The display will show the number of times used and duration in hours used.

Press the same buttons again to return to normal controls.

To reset memory to zero, hold down the T and CHI▼ buttons together for 3 to 5 seconds.



2.6. Treatment guidance summary

	Treatment time	Intensity	Frequency of use
EMS	20 minutes	3x the level at which you can first feel tingling, or to as high as you can stand without causing pain.	Once every two days for each muscle with a day of rest in between.
TENS	High-frequency TENS – as long as necessary to provide pain relief. Low-frequency TENS – 20-40 minutes.	Intensity level which provides strong but comfortable sensation.	TENS can be used as frequently as necessary and is approved for daily use.

3. Troubleshooting


If the device is not working correctly, use the following troubleshooting guide.

Problem	Possible causes	Solution
Display will not turn on	Flat batteries	Replace batteries
	Batteries inserted incorrectly	Remove plastic wrap. Check the positive and negative ends are positioned correctly
	Damaged springs in battery compartment	Contact supplier
Controls will not work	The keypad is locked.	If the key icon is shown, press either CH1- or CH2- to unlock the device.
Low battery display	Low batteries	Replace batteries
No sensation	Intensity is not strong enough	Increase the intensity. Most users will feel something at a setting below 20 mA.
Output will not increase above zero	There is a connection error leading to an open circuit.	Ensure machine is attached to your body correctly.
	Electrodes are not connected to body.	Try using the second lead wire.
	Leads are faulty/damaged.	Purchase replacement if necessary.
Sudden change in sensation	If you stop the stimulation and continue a few minutes later, the signal will feel quite a lot stronger.	Always return the intensity to zero after disconnecting the leads or electrode pads.

If you are unable to resolve the issue, please contact our customer service team:

Email: customer.service@tenscare.co.uk

Phone: +44 1372 723434

 **Note:** The Perfect EMS has no essential performance characteristics. Device failure will not cause unacceptable clinical risk for the user.

4. Device Care

4.1. Cleaning

- Clean the device and lead wires at least once a week by wiping with a damp cloth and solution of mild soap and water. Wipe dry.
- Do not immerse the device in water.
- Do not use any other cleaning solution than soap and water.

4.2. Storage

- Between uses it is important to store the electrodes in their resealable plastic bag with the bag sealed. This will help extend the life of the electrodes.
- Keep the device and all accessories in the storage pouch between uses.

Storage life

- Storage life of an unopened pack of self-adhesive electrode pads is 4 years. This may be affected by very high temperatures or very low humidity.
- The device has no fixed shelf life.
- Unused batteries have a nominal shelf life of 3 years but will usually last longer than this.

4.3. Battery replacement

- When the batteries are low and the battery icon is on the display, replace the batteries.
- Batteries should last at least 15 hours at

50 mA, 300 μ s, 50 Hz.

- The unit will work with rechargeable batteries, but the display may appear dim.



Battery Warnings

- Remove batteries from the device if it is unlikely to be used for a long period. Some types of batteries may leak corrosive fluid.
- Do not pierce, open, disassemble, or use in a humid and/or corrosive environment.
- Do not expose to temperatures over 60°C(140F).
- Do not put, store or leave near sources of heat, in direct strong sunlight, in a high temperature location, in a pressurized container or in a microwave oven.
- Do not immerse in water or get wet.
- Do not short-circuit.
- Do not connect the device unless the battery cover is in place.
- If battery leakage occurs and comes in contact with the skin or eyes, wash thoroughly with lots of water and immediately seek medical attention.
- Keep batteries out of the reach of children to prevent them from swallowing them by mistake. If swallowed by child, contact doctor immediately.
- Never attempt to recharge an alkaline battery. Risk of explosion.

- Do not mix old, new or different types of batteries as this may lead to battery leakage or low battery indication.
- Disposal: Always dispose of batteries and device responsibly according to local government guidelines. Do not throw batteries onto a fire. Risk of explosion.

4.4. Electrode and lead wire care

- The electrodes are reusable but for single patient use. The electrodes should provide up to 20 uses. This may vary depending on skin condition, humidity and storage between uses.
- To maximise the life of the electrodes, always ensure the electrodes are replaced on to their plastic liner and stored and sealed in the plastic bag. When the electrodes dry, this may negatively impact the performance of the treatment.
- The adhesive is the electrode is a peelable hydrogel (water based). To restore the tackiness of the electrode, add a tiny drop of water and spread it around. Avoid adding too much, as it will make the electrode too soft. If this occurs, place the electrodes sticky side up in a refrigerator for a few hours to regain adhesiveness.
- Replace the electrodes when they lose their stickiness. Poor connection may cause discomfort and skin irritation.

- To ensure safety and effectiveness we recommend using TensCare electrodes only.
- The life of the lead wires depends greatly on use. Always handle the leads with care. We recommend replacing the lead wires regularly (about every 6 months).

4.5. Replacement parts/ accessories

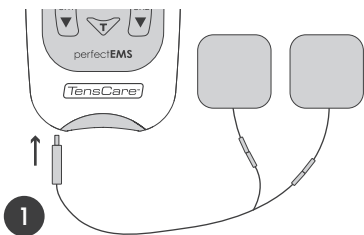
The following replacement parts are compatible with the Perfect EMS and may be ordered from TensCare at www.tenscare.co.uk or +44(0) 1372 723434.

E-CM5050	50x50mm electrodes (pack of 4)
E-CM50100	50x100mm electrodes (pack of 4)
E-CR5050	50x50mm Cool Relief infused electrodes (pack of 4)
E-CR50100	50x100mm Cool Relief infused electrodes (pack of 4)
E-TRBG	50x50mm Blue Gel hypoallergenic electrodes (pack of 4)
E-CMR60130	Breast electrodes (pack of 4)
L-CPT	Lead wire
B-AA	AA batteries (pack of 2)

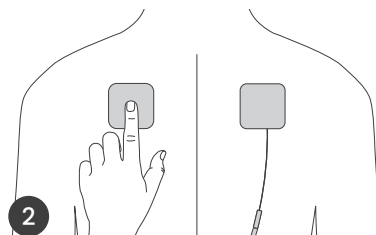
5. Technical Specification

Waveform	Symmetrical Bi-Phasic
Amplitude (over 1 kOhm load)	90 mA zero to peak +ve in 90 steps +/- 10%
Frequency range	1-120Hz
Pulse width range	5-250µs
Output plug	Fully shielded: touch proof
Channels	Dual channel
Power supply	2 x AA alkaline (two AA batteries)
Weight	75g (without batteries)
Dimensions	120 x 60 x 20 mm
Safety Classification	Internal power source. Designed for continuous use. No special moisture protection.
Service life	>5 years
Software version	PFEMS_M6832_R4
Applied part	Skin surface electrodes
Applied part classification	Type BF
IP rating	IP22
Environmental Specifications	
Operating conditions	Temperature range: 5 to 40°C Humidity: 15 to 90% RH non-condensing Atmospheric pressure: 700 hPa to 1060 hPa
Storage conditions	Temperature range: -25 to +60°C Humidity: 15 to 90% RH non-condensing Atmospheric pressure: 700 hPa to 1060 hPa

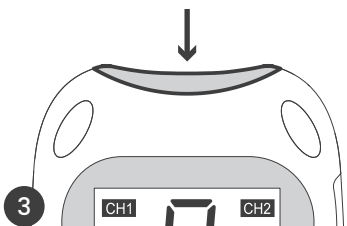
Guía de inicio rápido



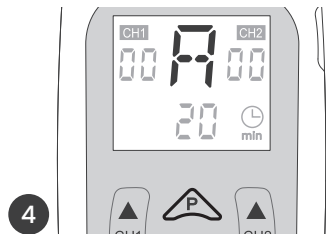
1 Conecte el aparato a los electrodos.



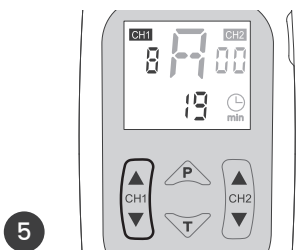
2 Coloque los electrodos en la zona a tratar.



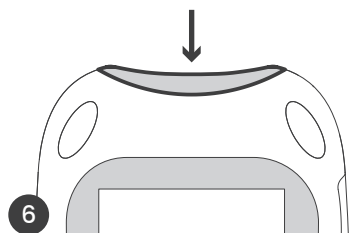
3 Mantenga pulsado el botón de encendido para encender el aparato.



4 Seleccione un programa pulsando el botón P.



5 Comience la sesión aumentando la intensidad.



6 Mantenga pulsado el botón de encendido para apagar el aparato.

Contenido

1. Descripción del dispositivo	21
1.1. Introducción	21
1.2. Objetivo previsto	21
1.3. Contenido del kit	21
1.4. Opciones de tratamiento	21
1.5. Controles y pantalla	23
2. Cómo utilizarlo	24
2.1. Configuración del dispositivo	24
2.2. Colocación de electrodos EMS	25
2.3. Colocación de los electrodos TENS	27
2.4. Completar un tratamiento	28
2.5. Después de un tratamiento	31
2.6. Resumen de la guía de tratamiento	32
3. Solución de problemas	33
4. Cuidado de los dispositivos	34
4.1. Limpieza	34
4.2. Almacenamiento	34
4.3. Sustitución de pilas	34
4.4. Cuidado del electrodo y del cable conductor	35
4.5. Piezas de repuesto/accesorios	35
5. Especificaciones técnicas	36

1. Descripción del dispositivo

1.1. Introducción

El Perfect EMS es un estimulador de electroterapia de doble canal, clínicamente probado, con dos modos de tratamiento:

- Estimulación muscular eléctrica (EMS): proporciona tonificación, moldeado y rehabilitación muscular
- Estimulación nerviosa eléctrica transcutánea (TENS): proporciona control y alivio del dolor

El dispositivo envía pequeñas señales eléctricas al cuerpo a través de electrodos adhesivos que se llevan en el cuerpo. Estas señales interactúan con los músculos y/o los nervios. Cuando se utiliza según lo previsto, el Perfect EMS puede proporcionar los siguientes beneficios clínicos:

- Reducción del dolor
- Mejora de la amplitud de movimiento
- Reducción de la dependencia de los analgésicos
- Mejora del tamaño y la fuerza muscular

1.2. Objetivo previsto

Perfect EMS es un dispositivo médico diseñado para ser utilizado en el entorno sanitario doméstico con el fin de mejorar el tono y la masa muscular, así como proporcionar alivio sintomático y

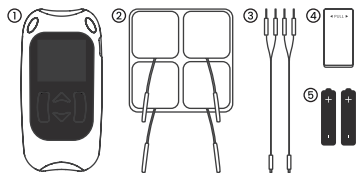
tratamiento del dolor agudo o crónico localizado y del dolor muscular. Es apto para su uso por todas las personas que puedan controlar el aparato y comprender las instrucciones.

No utilice el aparato para fines distintos de los previstos.

! **Advertencia:** No apto para su uso en niños sin supervisión médica.

1.3. Contenido del kit

- 1 x Dispositivo Perfect EMS
- 4 x electrodos de 50x50mm (E-CM5050)
- 2 x Cables conductores (L-CPT)
- 1 x Clip de cinturón desmontable
- 2 x Pilas AA
- 1 x Bolsa de almacenamiento
- 1 x Instrucciones de uso



1.4. Opciones de tratamiento

Puede elegir entre dos modos de tratamiento: EMS y TENS.

EMS

La EMS se utiliza para el entrenamiento muscular y la rehabilitación. La estimulación provoca la contracción de los músculos.

Prog.	Tipo	Objetivo del tratamiento	Grupo muscular	Descripción
A	Precajuste	Calentamiento	Todos	Prepare los músculos antes de una sesión de entrenamiento activo estimulando las fibras musculares superficiales.
B	Precajuste	Mejorar la resistencia	Grande (por ejemplo, hombros, pecho*, abdominales, glúteos, isquiotibiales, cuádriceps)	Estimular los músculos, centrándose principalmente en las fibras de contracción lenta.
C	Precajuste	Mejorar la potencia		Estimular los músculos, centrándose principalmente en las fibras de contracción rápida.
D	Precajuste	Mejorar el tono y el volumen		Define los músculos de la zona seleccionada trabajando principalmente sobre las fibras explosivas. Aumenta el tamaño de los músculos.
E	Precajuste	Mejorar la resistencia	Pequeñas (por ejemplo, bíceps, tríceps, pantorrillas)	Estimular los músculos, centrándose principalmente en las fibras de contracción lenta.
F	Precajuste	Mejorar la potencia		Estimular los músculos, centrándose principalmente en las fibras de contracción rápida.
G	Manual	Programa manual EMS	Todos	Programa EMS manual para utilizar ajustes de tratamiento a medida.
H	Manual		Todos	

La estimulación del tratamiento es intermitente, con periodos de "trabajo" en los que la estimulación es activa y periodos de "descanso" sin estimulación. Este patrón garantiza un compromiso muscular eficaz y un tiempo de recuperación adecuado entre las contracciones.

La EMS proporciona los mejores resultados cuando se utiliza como complemento del ejercicio físico. Seleccione el tratamiento deseado de la tabla anterior.

TENS

La TENS es una opción de tratamiento clínicamente probada y segura para aliviar

el dolor. La TENS funciona de dos maneras:

Puerta del Dolor

Estimula los nervios sensoriales para impedir que las señales de dolor lleguen al cerebro. Esto se consigue mediante ajustes de alta frecuencia que van de 80 a 120 Hz. Pain Gate stim proporciona alivio del dolor mientras se utiliza.

Liberación de endorfinas

La TENS de baja frecuencia (normalmente de 2 a 10 Hz) favorece la liberación de endorfinas, el analgésico natural del organismo. La liberación de endorfinas

se acumula a lo largo de 40 minutos y durará varias horas una vez finalizada la estimulación. Los modos TENS tienen salida constante o en ráfaga.

La salida constante proporciona una estimulación continua, proporcionando una sensación constante y consistente.

La salida en ráfaga sigue un patrón de encendido/apagado, proporcionando una sensación de pulsación o ráfaga. Así se combinan los beneficios de la TENS de alta y baja frecuencia.

Seleccione el tratamiento deseado entre los programas que figuran a continuación.

Prog.	Tipo	Objetivo del tratamiento	Salida	Descripción
S	Manual	Alivio del dolor	Constante	Programa TENS manual para utilizar ajustes de tratamiento personalizados. Recomendado para el tratamiento del dolor agudo.
T	Manual	Alivio del dolor	Ráfaga	Programa TENS manual para utilizar ajustes de tratamiento personalizados. Recomendado para el tratamiento del dolor crónico.

1.5. Controles y pantalla

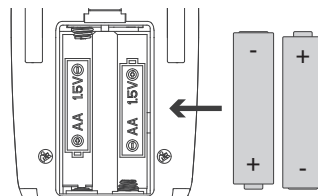


2. Cómo utilizarlo

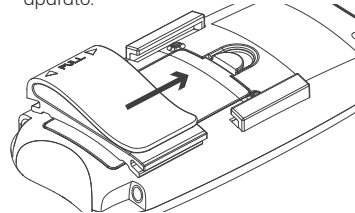
2.1. Configuración del dispositivo

Instale las pilas

1. Retire la tapa de la batería situada en la parte posterior del aparato.
2. Introduzca las pilas, asegurándose de que los extremos positivo (+) y negativo (-) coinciden con los terminales correspondientes del compartimento.



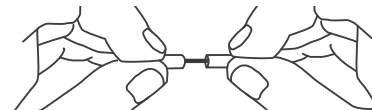
3. Vuelva a colocar la tapa de las pilas.
4. Para utilizar el clip para el cinturón, deslícelo en los canales traseros del aparato.



Conecte los cables

1. Introduzca el extremo blanco del cable en la toma del canal situada en la parte posterior del aparato.

2. Introduzca las clavijas metálicas de los cables conductores en las tomas de los electrodos.

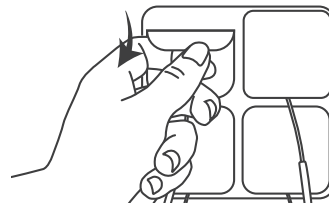


Coloque los electrodos

1. Antes de aplicar los electrodos, asegúrese de que su piel está limpia y seca
2. Seleccione la posición de los electrodos en función del modo de tratamiento seleccionado y de la zona del cuerpo que vaya a tratar. Consulte la guía en las páginas siguientes.

Los electrodos deben utilizarse siempre por pares (dos electrodos por canal) para garantizar que la señal pueda fluir en un circuito. El electrodo positivo (+) debe conectarse al cable rojo y el negativo (-) al cable negro.

3. Retire los electrodos del revestimiento de plástico.



4. Aplique los electrodos en el cuerpo.

i Nota: asegúrese siempre de que el aparato está apagado o la

intensidad es cero antes de aplicar los electrodos.

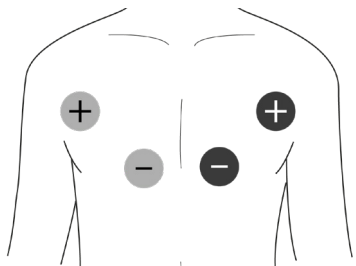
2.2. Colocación de electrodos EMS

La colocación de los electrodos para la EMS es importante para obtener los mejores resultados.

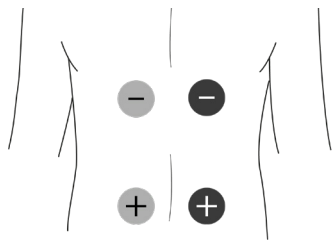
Coloque dos electrodos sobre el grueso del músculo, con un electrodo sobre el punto motor del músculo. El punto motor es la zona de la piel más próxima a la entrada del nervio motor en el músculo, aproximadamente 1/3 del recorrido del músculo desde la columna vertebral. Aquí es más fácil desencadenar una contracción mediante estimulación eléctrica.

Experimente moviendo los electrodos por la piel hasta localizar el punto sobre el músculo que proporcione la contracción más limpia.

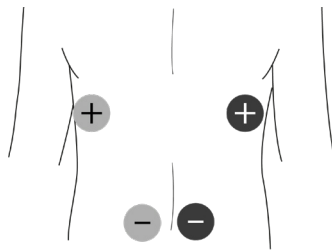
Pecho



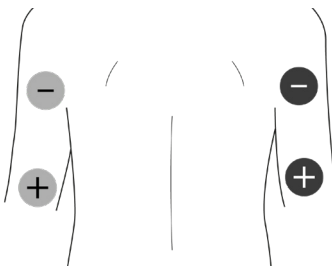
Abdominales



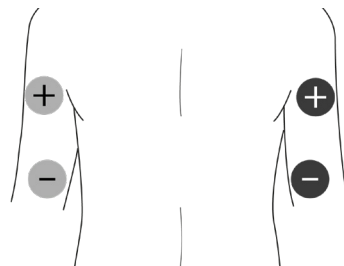
Abdominales



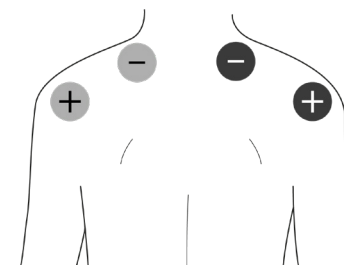
Triceps



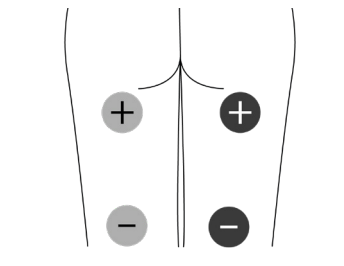
Biceps



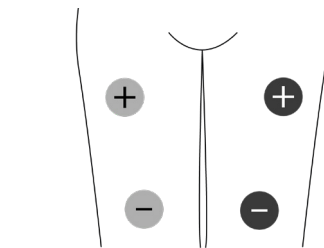
Hombros y trapas



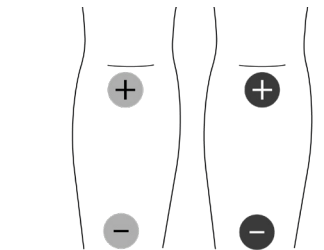
Isquiotibiales



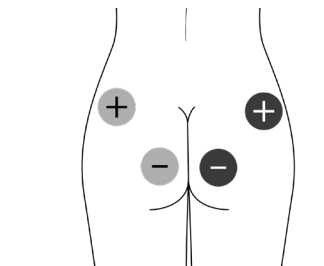
Cuadriiceps



Terneros



Glúteos



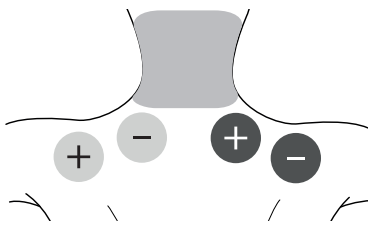
2.3. Colocación de los electrodos TENS

La forma más sencilla es aplicar los electrodos alrededor/cerca de la fuente del dolor.

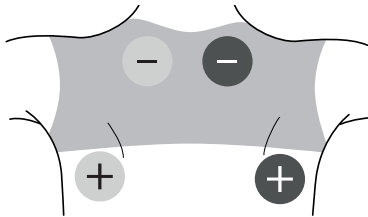
TENS activa mejor los nervios si viaja a lo largo del nervio en lugar de a través de él. Por lo tanto, coloque una almohadilla más lejos de la columna que el origen del dolor y otra más cerca.

Si el dolor está en la columna vertebral o cerca de ella, coloque un electrodo a cada lado de la columna.

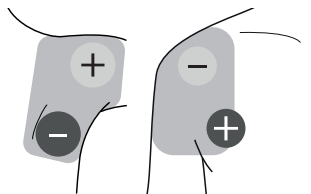
Dolor de cuello



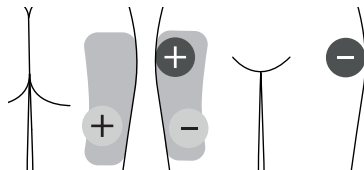
Dolor en la parte superior de la espalda



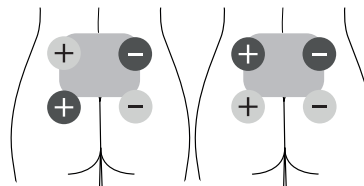
Dolor de hombro



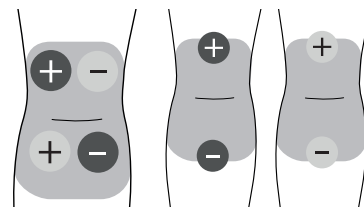
Dolor de cadera



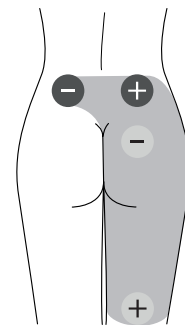
Lumbalgia



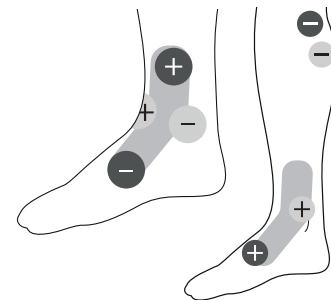
Knee pain



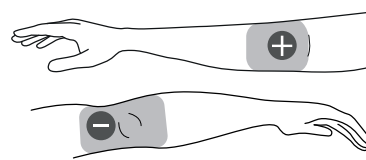
Ciática



Dolor en tobillos y pies



Dolor en el codo



Dolor de muñeca



2.4. Completar un tratamiento

Encendido / apagado

1. Encienda y apague el aparato manteniendo pulsado el botón de encendido situado en la parte superior durante 3 a 5 segundos.



- i Nota:** El aparato se apagará si el ajuste de intensidad se deja a cero durante más de 5 minutos.

Selección de programas

1. Seleccione el programa deseado pulsando el botón P. (Véase el apartado 1.4 Opciones de tratamiento).



Cada vez que cambie de programa, el nivel de intensidad volverá a cero.

Al encenderse, el aparato recordará el último programa utilizado.

Selección del tiempo de tratamiento

El tiempo de tratamiento por defecto para cada programa es de 20 minutos.

1. Para modificar el tiempo de tratamiento, pulse el botón T. El icono 'min' debería parpadear en la pantalla.



- Pulse CHI▲▼ para cambiar el tiempo de tratamiento entre 10, 20, 30, 45, 60 y 90 minutos continuos.
- Vuelva a pulsar T para confirmar el tiempo de tratamiento.

Los tiempos de tratamiento EMS deben seleccionarse en función del individuo y de sus necesidades de entrenamiento. Al igual que con el ejercicio regular, cuanto más larga sea la sesión de entrenamiento, mayor será la fatiga muscular y el tiempo de recuperación. Si no está seguro, empiece con una sesión de tratamiento de 20 minutos y aumente/disminuya según sea necesario. La TENS puede utilizarse durante todo el tiempo que sea necesario. El tratamiento continuo está bien, pero los

electrodos deben reposicionarse al menos cada 12 horas para permitir que la piel esté expuesta al aire. La TENS de baja frecuencia funciona mejor cuando la intensidad es lo suficientemente alta como para provocar pequeñas contracciones musculares. Los mejores resultados se obtienen con una duración de la sesión de entre 20 y 40 minutos. Un uso más prolongado puede provocar dolores musculares.

Selección manual del ajuste del programa

Los programas G, H, S y T son programas manuales que permiten una selección a medida de los parámetros de tratamiento. A continuación puede ver los parámetros ajustables y los iconos de pantalla correspondientes:

Prog	Frecuencia	Ancho de pulso	Trabajo	Descanso	Rampa
G	1-80Hz	50-350µs	1-40s	0-40s	0-5s
H	1-80Hz	50-350µs	1-40s	0-40s	0-5s
S	1-120Hz	50-250µs	Constante		
T	1-120Hz	50-250µs	Ráfaga de 2 Hz		

Parámetro	Descripción	Símbolo
Frecuencia	El número de impulsos por segundo.	Hz
Ancho de pulso	La duración de un pulso individual.	µs
Tiempo de rampa	El tiempo necesario para aumentar o disminuir de cero a la intensidad de estimulación fijada.	▲
Tiempo de trabajo	El tiempo en el que la estimulación está activa.	W
Tiempo de descanso	El tiempo en el que la estimulación está a cero	R
Temporizador de tratamiento	La duración del tratamiento	min
Salida constante / en ráfaga	El tipo de estimulación para TENS	C/B

- Para ajustar la configuración, pulse el botón T.

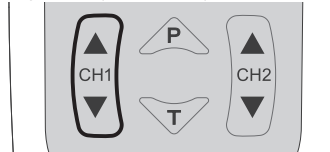
El símbolo Hz parpadeará en la pantalla, indicando que el ajuste de frecuencia está listo para ser ajustado.



- Pulse de nuevo el botón T para recorrer los distintos ajustes regulables.

Los símbolo correspondientes parpadearán, indicando qué parámetro puede modificarse.

- Ajuste los parámetros pulsando CHI▲▼.



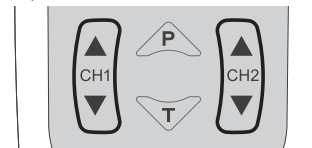
- Una vez seleccionados todos los parámetros y ajustado el tiempo de tratamiento, pulse el botón T una vez más para confirmar y guardar los ajustes.

Iniciar una sesión

Una vez configurado el aparato y seleccionados el programa y el tiempo de tratamiento preferidos, inicie la sesión de tratamiento aumentando la intensidad con CHI▲ o CH2▲ (según el canal que esté conectado a su cuerpo).

Selección de intensidad

Con el tratamiento iniciado, seleccione la intensidad de estimulación utilizando los botones CHI▲▼. CHI▲CHI▼ controlan la intensidad del cable/electrodos izquierdo. CH2▲CH2▼ controlan la intensidad del cable/electrodos derecho.



Perfect EMS tiene 90 niveles de intensidad. Cada pulsación de los botones ▲ y ▼ ajustará la intensidad en 1mA. La intensidad puede aumentarse o reducirse rápidamente manteniendo pulsados los botones ▲ ▼.

No se puede aumentar la intensidad si el aparato no se ha conectado correctamente al cuerpo (es decir, si se ha realizado un circuito cerrado). Si el EMS perfecto detecta una desconexión en cualquiera de los canales, devolverá automáticamente la intensidad a cero en ese canal y parpadeará '00'.

Para aumentar la intensidad, asegúrese de que los electrodos están correctamente conectados al cuerpo y al aparato.

En los programas de EMS, el objetivo es producir contracciones musculares potentes y visibles. La intensidad debe aumentarse hasta aproximadamente 3 veces el nivel en el que pueda sentir el primer hormigueo, o hasta lo más alto que pueda soportar sin que le cause dolor.

Utilice una intensidad baja durante la

primera sesión para ayudarle a comprender cómo funciona la máquina. La intensidad debe aumentarse a lo largo de la sesión y gradualmente con el tiempo. Esto ayudará a producir contracciones eficaces y sin dolor.

En los programas TENS, la sensación de estimulación debe ser fuerte pero confortable. Puede ser necesario aumentar la intensidad durante el uso si su cuerpo se acostumbra a la sensación. A niveles de intensidad bajos, es habitual que no se perciba ninguna sensación. Aumente la intensidad lentamente hasta encontrar un nivel adecuado para usted.

Puede ser necesario aumentar la intensidad a mitad del tratamiento a medida que su cuerpo se acostumbra a la sensación. Si la sensación se vuelve incómoda, reduzca la intensidad.

Cuando los LED amarillos de las tomas de salida de los canales se encienden, esto indica que la intensidad de estimulación es lo suficientemente alta como para resultar perjudicial si no se utiliza correctamente. Utilícelo con precaución.

Bloqueo del teclado

Si no pulsa ninguna tecla durante 30 segundos, el teclado se bloqueará. Esto es para evitar cambios accidentales en el ajuste. Para desbloquearlo, pulse las teclas CHI ▼ o CH2 ▼.

Batería baja

Cuando la batería esté baja, los iconos de batería aparecerán en la pantalla. El aparato se apagará automáticamente al cabo de 2 minutos.

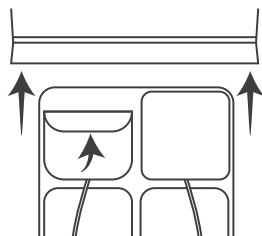
Sustitúyalas por pilas AA nuevas.

2.5. Después de un tratamiento

Desconectar el aparato

Una vez que el temporizador del tratamiento llegue a cero, la sesión de tratamiento finalizará y el aparato se apagará automáticamente.

1. Retire los electrodos de la piel sujetando la almohadilla y tirando suavemente. No tire de los cables conductores.
2. Vuelva a colocar los electrodos en el revestimiento de plástico.
3. Desconecte los cables de los electrodos y del aparato.
4. Coloque los electrodos en la bolsa de plástico resellable.



5. Devuelva el dispositivo, los cables y los electrodos a la bolsa de almacenamiento.

Frecuencia de uso

Lo ideal es utilizar los programas EMS una vez cada dos días para cada músculo, con un día de descanso entre medias. Es posible trabajar pares de músculos, por

ejemplo muslos y abdominales, tratando un conjunto un día y el otro al día siguiente.

Un uso regular durante un periodo de 4 a 6 semanas debería dar buenos resultados iniciales, en función de las necesidades de modelado corporal, tonificación, entrenamiento deportivo o rehabilitación y recuperación.

La TENS puede utilizarse con la frecuencia necesaria y está aprobada para su uso diario.

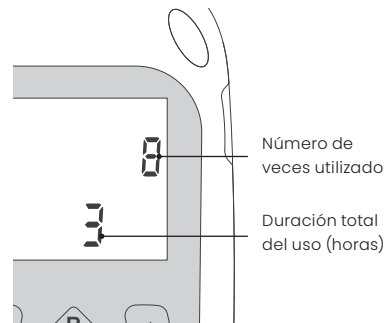
Memoria de uso

El Perfect EMS realiza un seguimiento del número y la duración del uso.

Para ver la memoria de uso, pulse los botones T y CH2 ▼ durante 3-5 segundos. La pantalla mostrará el número de veces utilizadas y la duración en horas utilizadas.

Pulse de nuevo los mismos botones para volver a los controles normales.

Para poner la memoria a cero, mantenga pulsados a la vez los botones T y CHI ▼ durante 3 a 5 segundos.



2.6. Resumen de la guía de tratamiento

	Tiempo de tratamiento	Intensidad	Frecuencia de uso
EMS	20 minutos	3 veces el nivel al que sienta el primer hormigueo, o hasta la altura que pueda soportar sin que le cause dolor.	Una vez cada dos días para cada músculo con un día de descanso entre medias.
TENS	TENS de alta frecuencia: durante el tiempo necesario para aliviar el dolor TENS de baja frecuencia - 20-40 minutos	Nivel de intensidad que proporciona una sensación fuerte pero confortable.	La TENS puede utilizarse con la frecuencia necesaria y está aprobada para su uso diario.

3. Solución de problemas

Si el aparato no funciona correctamente, utilice la siguiente guía de solución de problemas.

Problema	Posibles causas	Solución
La pantalla no se enciende	Baterías descargadas	Sustituya las pilas
	Pilas mal colocadas	Retire el envoltorio de plástico Compruebe que los extremos positivo y negativo están colocados correctamente
	Resortes dañados en el compartimento de las pilas	Contacto con el proveedor
Los controles no funcionan	El teclado está bloqueado.	Si aparece el icono de la llave, pulse CHI▼ o CH2▼ para desbloquear el aparato
Indicación de batería baja	Baterías bajas	Sustituya las pilas
Ninguna sensación	La intensidad no es lo suficientemente fuerte	Aumente la intensidad La mayoría de los usuarios sentirán algo con un ajuste inferior a 20 mA.
La producción no aumentará por encima de cero	Hay un error de conexión que provoca un circuito abierto.	Asegúrese de que la máquina está correctamente sujeta a su cuerpo. Pruebe a utilizar el segundo cable conductor.
	Los electrodos no están conectados al cuerpo Los cables están defectuosos/dañados	Compre un repuesto si es necesario.
Cambio repentino de sensación	Si detiene la estimulación y continúa unos minutos después, la señal se sentirá bastante más fuerte.	Ponga siempre la intensidad a cero después de desconectar los cables o las almohadillas de los electrodos.

Si no consigue resolver el problema, póngase en contacto con nuestro equipo de atención al cliente: Correo electrónico: customer.service@tenscare.co.uk Tel: +44 1372 723434

 **Nota:** El Perfect EMS no tiene características esenciales de funcionamiento. El fallo del dispositivo no causará un riesgo clínico inaceptable para el usuario.

4. Cuidado de los dispositivos

4.1. Limpieza

- Limpie el aparato y los cables conductores al menos una vez a la semana con un paño húmedo y una solución de jabón suave y agua. Seque con un paño.
- No sumerja el aparato en agua.
- No utilice ninguna otra solución limpiadora que no sea agua y jabón.

4.2. Almacenamiento

- Entre usos es importante guardar los electrodos en su bolsa de plástico resellable con la bolsa cerrada. Esto ayudará a prolongar la vida de los electrodos.
- Guarde el aparato y todos los accesorios en la bolsa de almacenamiento entre usos.

Vida útil

- La vida útil de almacenamiento de un paquete sin abrir de electrodos autoadhesivos es de 4 años. Esto puede verse afectado por temperaturas muy altas o una humedad muy baja.
- El dispositivo no tiene una vida útil fija.
- Las pilas sin usar tienen una vida útil nominal de 3 años, pero normalmente durarán más.

4.3. Sustitución de pilas

- Cuando las pilas estén bajas y aparezca el icono de las pilas en la pantalla, sustitúyalas. Las pilas deben durar al menos 15 horas a 50 mA, 300 μ s, 50 Hz.
- La unidad funcionará con pilas recargables, pero la pantalla puede aparecer atenuada.

Advertencias sobre la batería

- Retire las pilas del aparato si no va a utilizarlo durante un periodo prolongado. Algunos tipos de pilas pueden perder líquido corrosivo.
- No perforo, abra, desmonte ni utilice en un entorno húmedo y/o corrosivo.
- No lo exponga a temperaturas superiores a 60°C (140F).
- No coloque, almacene ni deje cerca de fuentes de calor, bajo la luz solar directa y fuerte, en un lugar con altas temperaturas, en un recipiente presurizado o en un horno microondas.
- No lo sumerja en agua ni lo moje.
- No cortocircuite. No conecte el aparato si la tapa de la batería no está colocada.
- Si se produce una fuga de la pila y entra en contacto con la piel o los ojos, lávese a fondo con abundante agua y acuda inmediatamente a un médico.
- Mantenga las pilas fuera del alcance de los niños para evitar que se las traguen por error. En caso de ingestión por parte del niño, póngase en contacto con el médico inmediatamente.

- Nunca intente recargar una pila alcalina. Riesgo de explosión.
- No mezcle pilas viejas, nuevas o de distinto tipo, ya que podría producirse una fuga de la pila o una indicación de pila baja.
- Eliminación: Deseche siempre las pilas y el aparato de forma responsable, de acuerdo con las directrices de las autoridades locales. No arroje las pilas al fuego. Riesgo de explosión.

4.4. Cuidado del electrodo y del cable conductor

- Los electrodos son reutilizables pero para uso en un solo paciente. Los electrodos deberían proporcionar hasta 20 usos. Esto puede variar en función del estado de la piel, la humedad y el almacenamiento entre usos.
- Para maximizar la vida útil de los electrodos, asegúrese siempre de volver a colocarlos sobre su forro de plástico y de guardarlos y sellarlos en la bolsa de plástico. Si los electrodos se secan, esto puede repercutir negativamente en el rendimiento del tratamiento.
- El adhesivo del electrodo es un hidrogel pelable (a base de agua). Para restaurar la pegajosidad del electrodo, añada una gotita de agua y espárzala. Evite añadir demasiada, ya que reblanecerá demasiado el electrodo. Si esto ocurre, coloque los electrodos con la parte pegajosa hacia arriba en un frigorífico durante unas horas para que recuperen

su adhesividad.

- Sustituya los electrodos cuando pierdan su adherencia. Una mala conexión puede causar molestias e irritación de la piel.
- Para garantizar la seguridad y la eficacia, recomendamos utilizar únicamente electrodos TensCare.
- La vida útil de los cables conductores depende en gran medida de su uso. Manipule siempre los cables con cuidado. Recomendamos sustituir los cables regularmente (cada 6 meses aproximadamente).

4.5. Piezas de repuesto/ accesorios

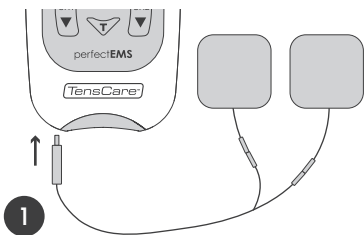
Las siguientes piezas de recambio son compatibles con el Perfect EMS y pueden solicitarse a TensCare en www.tenscare.co.uk o en el +44(0) 1372 723434.

E-CM5050	Electrodos de 50x50 mm (x4)
E-CM50100	Electrodos de 50x100 mm (x4)
E-CR5050	Electrodos de infusión Cool Relief de 50x50 mm (x4)
E-CR50100	Electrodos de infusión Cool Relief de 50x100 mm (paquete de 4)
E-TRBG	Electrodos hipoadérgicos de gel azul de 50x50 mm (x4)
E-CMR60130	Electrodos para senos (x4)
L-CPT	Cable conductor
B-AA	Pilas AA (x2)

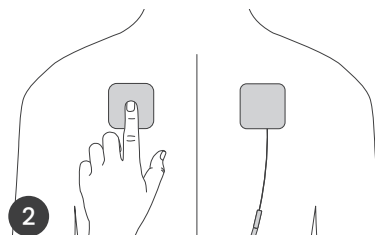
5. Especificaciones técnicas

Forma de onda	Bifásico simétrico
Amplitud (sobre carga de 1 kOhm)	90 mA de cero a pico +ve en 90 pasos +/- 10%.
Gama de frecuencias	1-120Hz
Rango de anchura de pulso	5-250us
Enchufe de salida	Totalmente blindado: a prueba de contacto
Canales	Doble canal
Alimentación	2 x AA alcalinas (dos pilas AA)
Peso	75 g (sin pilas)
Dimensiones	120 x 60 x 20 mm
Clasificación de seguridad	Fuente de alimentación interna. Diseñado para un uso continuo. Sin protección especial contra la humedad.
Vida útil	>5 años
Versión de software	PFEMS_M6832_R4
Parte aplicada	Electrodos de superficie cutánea
Clasificación de las piezas aplicadas	Tipo BF
Grado de protección IP	IP22
Especificaciones medioambientales	
Condiciones de funcionamiento	Rango de temperaturas: 5 a 40°C Humedad: 15 a 90% RH sin condensación Presión atmosférica: 700 hPa a 1060 hPa
Condiciones de almacenamiento	Rango de temperaturas: -25 a 60°C Humedad: 15 a 90% RH sin condensación Presión atmosférica: 700 hPa a 1060 hPa

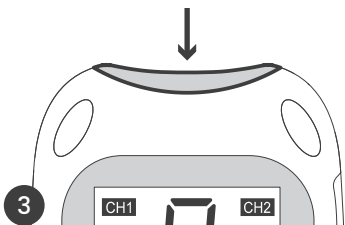
Guide de démarrage rapide



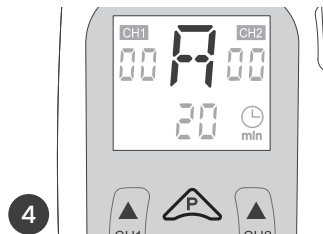
1 Connectez l'appareil aux électrodes.



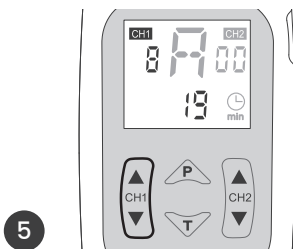
2 Placez les électrodes sur la zone à traiter.



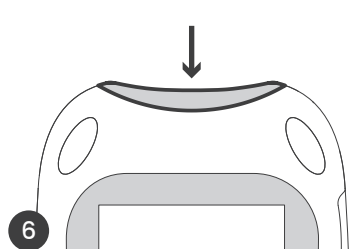
3 Appuyez sur le bouton d'alimentation et maintenez-le enfoncé pour allumer l'appareil.



4 Sélectionnez un programme en appuyant sur la touche P.



5 Commencez la séance en augmentant l'intensité.



6 Maintenez le bouton d'alimentation enfoncé pour éteindre l'appareil.

Contenu

1. Description de l'appareil	39
1.1. Introduction	39
1.2. Destination prévue	39
1.3. Contenu du kit	39
1.4. Options de traitement	39
1.5. Commandes et affichage	41
2. Comment l'utiliser	42
2.1. Configuration de l'appareil	42
2.2. Placement des électrodes EMS	43
2.3. Placement des électrodes TENS	45
2.4. Compléter un traitement	46
2.5. Après un traitement	49
2.6. Résumé des orientations en matière de traitement	50
3. Dépannage	51
4. Dispositif-Soins	52
4.1. Nettoyage	52
4.2. Stockage	52
4.3. Remplacement de la batterie	52
4.4. Entretien des électrodes et des fils conducteurs	53
4.5. Pièces de rechange/accessoires	53
5. Spécifications techniques	54

1. Description de l'appareil

1.1. Introduction

Le Perfect EMS est un stimulateur électrothérapeutique à deux canaux, éprouvé cliniquement, qui propose deux modes de traitement :

- Stimulation musculaire électrique (EMS) – permet de tonifier, de modeler et de rééduquer les muscles.
- Stimulation nerveuse électrique transcutanée (TENS) – permet de gérer et de soulager la douleur.

L'appareil délivre de petits signaux électriques au corps par l'intermédiaire d'électrodes adhésives portées sur le corps. Ces signaux interagissent avec les muscles et/ou les nerfs. Lorsqu'il est utilisé comme prévu, le Perfect EMS peut apporter les avantages cliniques suivants

- Réduction de la douleur
- Amélioration de l'amplitude des mouvements
- Réduction de la dépendance aux analgésiques
- Amélioration de la taille et de la force des muscles

1.2. Destination prévue

Perfect EMS est un dispositif médical conçu pour être utilisé dans un environnement de soins à domicile afin d'améliorer le

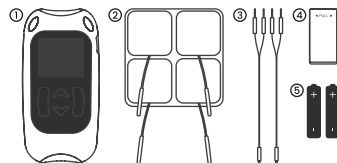
tonus et la masse musculaire, ainsi que pour soulager les symptômes et gérer les douleurs localisées aiguës ou chroniques et les douleurs musculaires. Il peut être utilisé par toute personne capable de contrôler l'appareil et de comprendre les instructions.

N'utilisez pas l'appareil à d'autres fins que celles prévues.

! **Avertissement :** Ne pas utiliser chez les enfants sans surveillance médicale.

1.3. Contenu du kit

- 1 x Dispositif EMS parfait
- 4 x 50x50mm électrodes (E-CM5050)
- 2 x fils de connexion (L-CPT)
- 1 x Clip de ceinture détachable
- 2 x piles AA
- 1 x Pochette de rangement
- 1 x Mode d'emploi



1.4. Options de traitement

Vous avez le choix entre deux modes de traitement, EMS et TENS.

EMS

L'EMS est utilisée pour l'entraînement musculaire et la rééducation. La stimulation provoque la contraction de vos muscles. La

Prog.	Type	Objectif du traitement	Groupe musculaire	Description
A	Prédéfini	Échauffement	Tous	Préparez les muscles avant une séance d'entraînement active en stimulant les fibres musculaires superficielles.
B	Prédéfini	Améliorer l'endurance	Grandes dimensions (par exemple, épaules, poitrine, abdominaux, fessiers, ischio-jambiers, quadriceps)	Stimuler les muscles, en ciblant principalement les fibres à contraction lente.
C	Prédéfini	Améliorer la puissance	Grandes dimensions (par exemple, épaules, poitrine, abdominaux, fessiers, ischio-jambiers, quadriceps)	Stimuler les muscles, en ciblant principalement les fibres à contraction rapide.
D	Prédéfini	Améliorez votre tonus et votre volume	Grandes dimensions (par exemple, épaules, poitrine, abdominaux, fessiers, ischio-jambiers, quadriceps)	Définit les muscles dans la zone sélectionnée en travaillant principalement sur les fibres explosives. Augmente la taille des muscles.
E	Prédéfini	Améliorer l'endurance	Petits (par exemple, biceps, triceps, mollets)	Stimuler les muscles, en ciblant principalement les fibres à contraction lente.
F	Prédéfini	Améliorer la puissance	Petits (par exemple, biceps, triceps, mollets)	Stimuler les muscles, en ciblant principalement les fibres à contraction rapide.
G	Manuel	Programme manuel EMS	Tous	Manuel Programme EMS pour l'utilisation de cadres de traitement sur mesure.
H	Manuel	Programme manuel EMS	Tous	Manuel Programme EMS pour l'utilisation de cadres de traitement sur mesure.

stimulation du traitement est intermittente, avec des périodes de "travail" pendant lesquelles la stimulation est active et des périodes de "repos" sans stimulation. Ce schéma garantit un engagement efficace des muscles et un temps de récupération adéquat entre les contractions.

L'EMS donne les meilleurs résultats lorsqu'elle est utilisée en complément de l'exercice physique. Sélectionnez le traitement souhaité dans le tableau ci-dessous.

TENS

La TENS est une option thérapeutique sûre

et cliniquement prouvée pour soulager la douleur. La TENS fonctionne de deux manières :

Porte de la douleur

Stimule les nerfs sensoriels pour empêcher les signaux de douleur d'être reçus par le cerveau. Ce résultat est obtenu grâce à des réglages de haute fréquence allant de 80 à 120 Hz. Pain Gate stim soulage la douleur pendant son utilisation.

Libération d'endorphines

Le TENS à basse fréquence (généralement de 2 à 10 Hz) favorise la libération

d'endorphines, l'anti-douleur naturel de l'organisme. La libération d'endorphines s'accumule pendant 40 minutes et dure plusieurs heures après la fin de la stimulation.

Les modes TENS ont une sortie constante ou en rafale. La sortie constante délivre une stimulation continue, procurant une

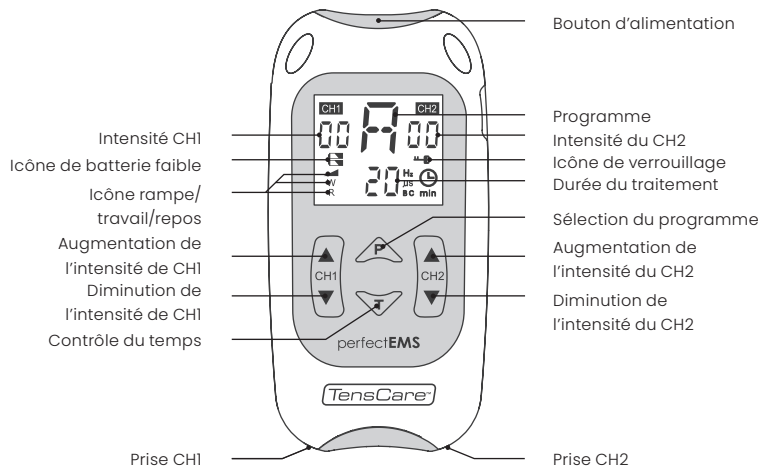
sensation constante et homogène.

La sortie Burst suit un schéma On/Off, donnant une sensation de pulsation ou d'éclatement. Elle combine les avantages de la TENS à haute fréquence et à basse fréquence.

Sélectionnez le traitement souhaité parmi les programmes ci-dessous.

Prog	Type	Objectif du traitement	Sortie	Description
S	Manuel	Soulagement de la douleur	Constant	Programme TENS manuel permettant d'utiliser des paramètres de traitement personnalisés. Recommandé pour le traitement de la douleur aiguë.
T	Manuel		Éclatement	Programme TENS manuel permettant d'utiliser des paramètres de traitement personnalisés. Recommandé pour le traitement des douleurs chroniques.

1.5. Commandes et affichage

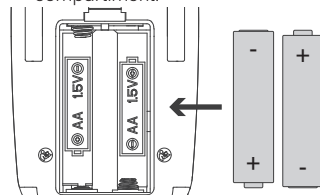


2. Comment l'utiliser

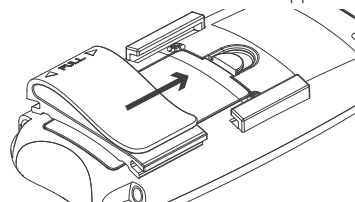
2.1. Configuration de l'appareil

Installer les piles

- Retirez le couvercle de la batterie à l'arrière de l'appareil.
- Insérez les piles en veillant à ce que les extrémités positive (+) et négative (-) correspondent aux bornes correspondantes dans le compartiment.



- Remettez le couvercle de la batterie en place.
- Pour utiliser le clip ceinture, glissez-le dans les canaux arrière de l'appareil.



Connectez les fils

- Insérez l'extrémité blanche du fil dans la prise du canal à l'arrière de l'appareil.

- Poussez les broches métalliques des fils conducteurs dans les douilles des électrodes.

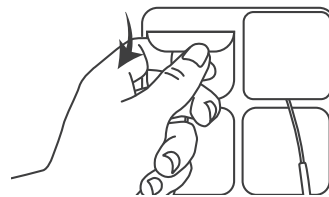


Positionner les électrodes

- Avant d'appliquer les électrodes, assurez-vous que votre peau est propre et sèche.
- Sélectionnez la position des électrodes en fonction du mode de traitement sélectionné et de la zone du corps à traiter. Voir les indications dans les pages suivantes.

Les électrodes doivent être utilisées par paires (deux par canal) afin que le signal puisse circuler dans le circuit. L'électrode positive (+) doit être connectée au fil rouge et l'électrode négative (-) au fil noir.

- Retirez les électrodes de la gaine en plastique.



- Appliquez les électrodes sur le corps.

Remarque : assurez-vous toujours que l'appareil est éteint ou que l'intensité est nulle avant d'appliquer les électrodes.

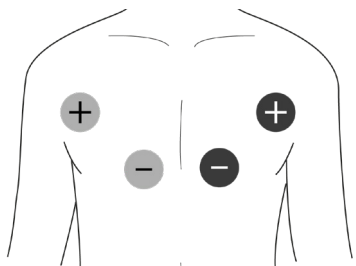
2.2. Placement des électrodes EMS

Le placement des électrodes pour l'EMS est important pour obtenir les meilleurs résultats.

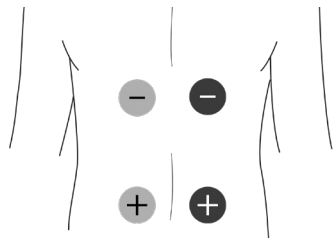
Placez deux électrodes sur la masse du muscle et une électrode sur le point moteur du muscle. Le point moteur est la zone de la peau la plus proche de l'entrée du nerf moteur dans le muscle - à environ 1/3 de la longueur du muscle à partir de la colonne vertébrale. C'est à cet endroit qu'il est le plus facile de déclencher une contraction par stimulation électrique.

Expérimentez en déplaçant les électrodes sur la peau jusqu'à ce que vous localisiez le point sur le muscle qui donne la contraction la plus nette.

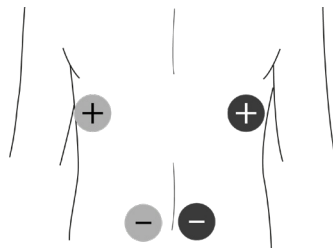
Poitrine



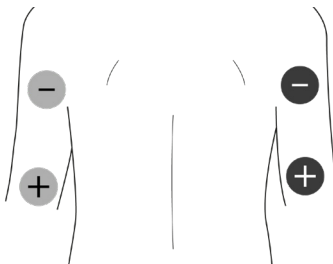
Abdominaux



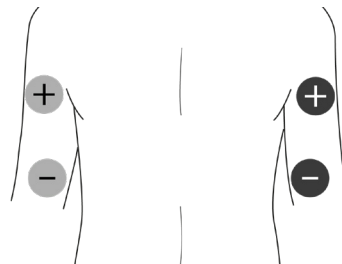
Abdominaux



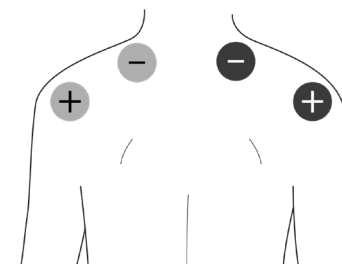
Triceps



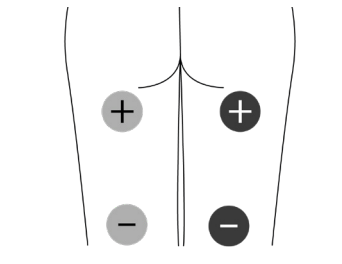
Biceps



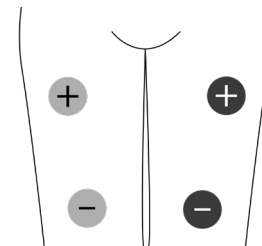
Épaules et pièges



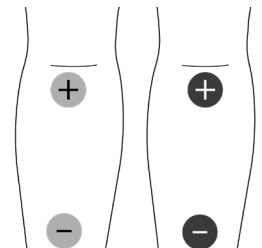
Ischio-jambiers



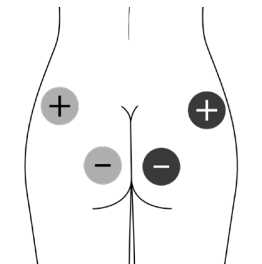
Quadriceps



Veaux



Fessiers



2.3. Placement des électrodes

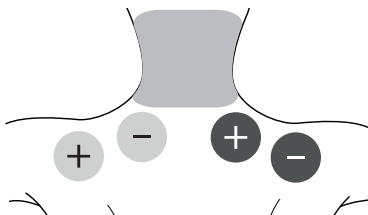
TENS

La méthode la plus simple consiste à appliquer les électrodes autour ou à proximité de la source de la douleur.

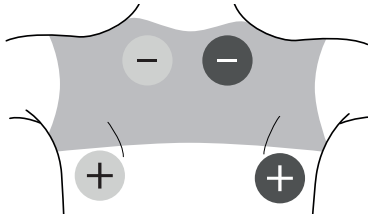
Le TENS active mieux les nerfs s'il se déplace le long du nerf plutôt qu'en travers. Placez donc un coussin plus loin de la colonne vertébrale que la source de la douleur, et un autre plus près.

Si la douleur se situe au niveau de la colonne vertébrale ou à proximité, placez une électrode de chaque côté de la colonne vertébrale.

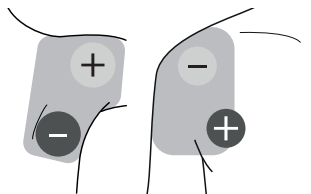
Douleur au cou



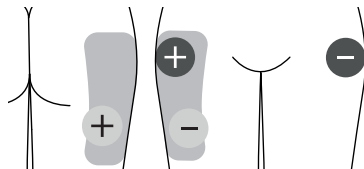
Douleur dans le haut du dos



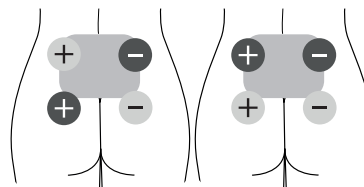
Douleur à l'épaule



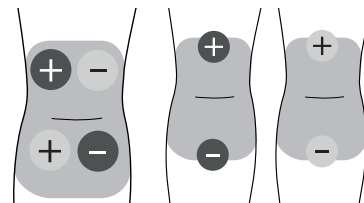
Douleur à la hanche



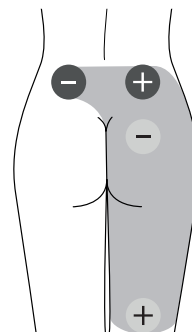
Douleur au bas du dos



Douleur au genou



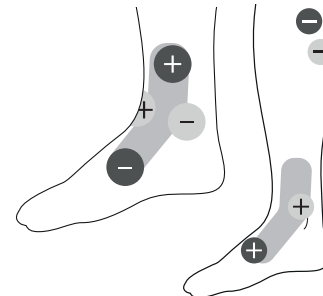
Sciatique



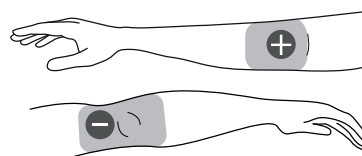
Douleur au poignet



Douleur à la cheville et au pied



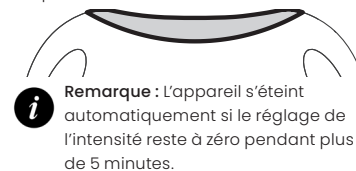
Douleur au coude



2.4. Compléter un traitement

Activation / désactivation

1. Allumez/éteignez l'appareil en appuyant sur le bouton d'alimentation situé sur le dessus et en le maintenant enfoncé pendant 3 à 5 secondes.



Sélection du programme

1. Sélectionnez le programme souhaité en appuyant sur le bouton P. (Voir section 1.4 Options de traitement).



Chaque fois que vous changez de programme, le niveau d'intensité revient à zéro.

Lors de la mise en marche, l'appareil se souvient du dernier programme utilisé.

Sélection de la durée du traitement

La durée de traitement par défaut pour chaque programme est de 20 minutes.

1. Pour modifier la durée du traitement, appuyez sur la touche T. L'icône "min" doit clignoter sur l'écran.



- Appuyez sur **CH1▲▼** pour modifier la durée du traitement (10, 20, 30, 45, 60, 90 minutes en continu).
- Appuyez à nouveau sur **T** pour confirmer la durée du traitement.

Les durées de traitement EMS doivent être choisies en fonction de l'individu et de ses besoins d'entraînement. Comme pour l'exercice physique, plus la séance d'entraînement est longue, plus la fatigue musculaire et le temps de récupération sont importants. Si vous n'êtes pas sûr, commencez par une séance de traitement de 20 minutes et augmentez/diminuez la durée si nécessaire.

La TENS peut être utilisée aussi longtemps que nécessaire. Un traitement continu est acceptable, mais les électrodes doivent être

repositionnées au moins toutes les 12 heures pour permettre à la peau d'être exposée à l'air. La TENS à basse fréquence fonctionne mieux lorsque l'intensité est suffisamment élevée pour provoquer de petites contractions musculaires. Les meilleurs résultats sont obtenus avec une durée de séance comprise entre 20 et 40 minutes. Une utilisation plus longue peut provoquer des douleurs musculaires.

Sélection du réglage manuel du programme

Les programmes G, H, S et T sont des programmes manuels qui permettent une sélection personnalisée des paramètres de traitement. Les paramètres réglables et les icônes d'écran correspondantes sont indiqués ci-dessous :

Prog	Fréquence	Largeur d'impulsion	Travail	Repos	Rampe
G	1-80Hz	50-350µs	1-40s	0-40s	0-5s
H	1-80Hz	50-350µs	1-40s	0-40s	0-5s
S	1-120Hz	50-250µs	Constant		
T	1-120Hz	50-250µs	2 Hz Burst		

Paramètres	Description	Symbole
Fréquence	Le nombre d'impulsions par seconde.	Hz
Largeur d'impulsion	La durée d'une impulsion individuelle.	µs
Durée de la rampe	Temps écoulé entre zéro et l'intensité de stimulation définie.	▲
Temps de travail	Durée pendant laquelle la stimulation est active.	W
Temps de repos	Le temps pendant lequel la stimulation est à zéro	R
Minuterie de traitement	La durée du traitement	min
Sortie constante/en rafale	Le type de stimulation pour TENS	C/B

- Pour régler les paramètres, appuyez sur la touche **T**.

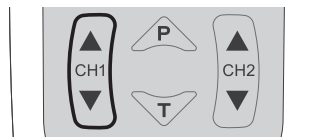
Le symbole Hz clignote à l'écran, indiquant que le réglage de la fréquence est prêt à être ajusté.



- Appuyez à nouveau sur la touche **T** pour passer d'un réglage à l'autre.

Les icônes correspondantes clignotent, indiquant le paramètre qui peut être modifié.

- Réglez les paramètres en appuyant sur **CH1▲▼**.



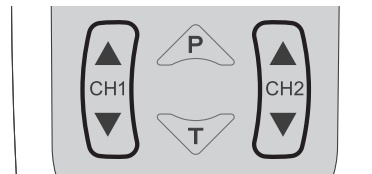
- Après avoir sélectionné tous les paramètres et réglé la durée du traitement, appuyez une nouvelle fois sur la touche **T** pour confirmer et enregistrer vos réglages.

Démarrer une session

Une fois l'appareil réglé et le programme et la durée de traitement sélectionnés, commencez la séance de traitement en augmentant l'intensité à l'aide de **CH1▲** ou **CH2▲** (en fonction du canal connecté à votre corps).

Sélection de l'intensité

Une fois le traitement lancé, sélectionnez l'intensité de la stimulation à l'aide des boutons **CH1▲▼**. **CH1▲▼** contrôle l'intensité de la sonde/des électrodes de gauche. **CH2▲▼** contrôle l'intensité de la sonde/des électrodes de droite.



Perfect EMS dispose de 90 niveaux d'intensité. Chaque pression sur les boutons **▲** et **▼** permet de régler l'intensité de 1mA. L'intensité peut être augmentée ou diminuée rapidement en appuyant sur les boutons **▲▼** et en les maintenant enfoncés.

L'intensité ne peut pas être augmentée si l'appareil n'a pas été correctement connecté au corps (c'est-à-dire si le circuit est fermé). Si le Perfect EMS détecte une déconnexion dans l'un des canaux, il ramène automatiquement l'intensité à zéro dans ce canal et fait clignoter "00".

Pour augmenter l'intensité, assurez-vous que les électrodes sont correctement connectées au corps et à l'appareil.

Pour les programmes EMS, l'objectif est de produire des contractions musculaires puissantes et visibles. L'intensité doit être augmentée jusqu'à environ trois fois le niveau auquel vous ressentez les premiers picotements, ou jusqu'au niveau le plus

élevé que vous puissiez supporter sans ressentir de douleur.

Lors de la première séance, utilisez une intensité faible pour vous aider à comprendre le fonctionnement de l'appareil. L'intensité doit être augmentée tout au long de la séance et progressivement au fil du temps. Vous obtiendrez ainsi des contractions efficaces et indolores.

Pour les programmes TENS, la sensation de stimulation doit être forte mais confortable. Il peut être nécessaire d'augmenter l'intensité au cours de l'utilisation si votre corps s'habitue à la sensation. À des niveaux d'intensité faibles, il est courant de ne pas ressentir de sensation. Augmentez lentement l'intensité pour trouver le niveau qui vous convient.

Il peut être nécessaire d'augmenter l'intensité à mi-parcours du traitement, car votre corps s'habitue à la sensation. Si la sensation devient inconfortable, réduisez l'intensité.

Lorsque les LED jaunes des prises de sortie des canaux s'allument, cela indique que l'intensité de la stimulation est suffisamment élevée pour être nocive si elle n'est pas utilisée correctement. Veuillez l'utiliser avec précaution.

Verrouillage du clavier

Si vous n'appuyez sur aucune touche pendant 30 secondes, le clavier se verrouille. Ceci afin d'éviter toute modification accidentelle des réglages. Pour déverrouiller, appuyez sur les touches CHI▼ ou CH2▼.

Pile faible

Lorsque la batterie est faible, les icônes de batterie s'affichent à l'écran. L'appareil s'éteint automatiquement au bout de 2 minutes.

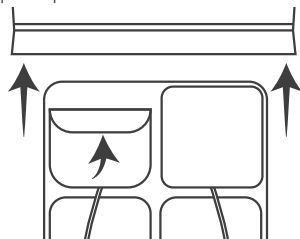
Remplacez les piles par des piles AA neuves.

2.5. Après un traitement

Déconnexion de l'appareil

Lorsque la minuterie de traitement atteint zéro, la séance de traitement se termine et l'appareil s'éteint automatiquement.

1. Retirez les électrodes de la peau en tenant l'électrode et en tirant doucement. Ne tirez pas sur les fils conducteurs.
2. Remplacez les électrodes sur le support en plastique.
3. Débranchez les câbles des électrodes et de l'appareil.
4. Placez les électrodes dans le sac plastique refermable.



5. Remplacez l'appareil, les fils et les électrodes dans la pochette de rangement.

Fréquence d'utilisation

Idéalement, utilisez les programmes EMS une fois tous les deux jours pour chaque muscle, avec un jour de repos entre les deux. Il est possible de travailler des paires de muscles, par exemple les cuisses et les abdominaux, en traitant une série un jour et l'autre le lendemain.

Une utilisation régulière sur une période de 4 à 6 semaines devrait donner de bons résultats initiaux, en fonction des besoins en matière de modelage, de tonification, d'entraînement sportif ou de rééducation et de récupération.

La TENS peut être utilisée aussi souvent que nécessaire et est approuvée pour un usage quotidien.

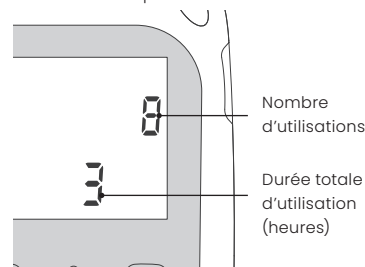
Mémoire d'utilisation

Le système Perfect EMS suit le nombre et la durée d'utilisation.

Pour consulter la mémoire d'utilisation, appuyez sur les touches T et CH2▼ pendant 3 à 5 secondes. L'écran affiche le nombre de fois où la mémoire a été utilisée et la durée en heures de l'utilisation.

Appuyez à nouveau sur les mêmes boutons pour revenir aux commandes normales.

Pour remettre la mémoire à zéro, maintenez les touches T et CHI▼ enfoncées simultanément pendant 3 à 5 secondes.



2.6. Résumé des orientations en matière de traitement

	Durée du traitement	Intensité	Fréquence d'utilisation
EMS	20 minutes	3x le niveau auquel vous ressentez les premiers picotements, ou jusqu'à la hauteur à laquelle vous pouvez vous tenir sans ressentir de douleur.	Une fois tous les deux jours pour chaque muscle avec un jour de repos entre les deux.
TENS	TENS à haute fréquence – aussi longtemps que nécessaire pour soulager la douleur TENS à basse fréquence – 20-40 minutes	Niveau d'intensité qui procure une sensation forte mais confortable.	La TENS peut être utilisée aussi souvent que nécessaire et est approuvée pour un usage quotidien.

3. Dépannage


Si l'appareil ne fonctionne pas correctement, utilisez le guide de dépannage suivant.

Problème	Causes possibles	Solution
L'écran ne s'allume pas	Batteries déchargées	Remplacer les piles
	Piles mal insérées	Retirer le film plastique Vérifiez que les extrémités positive et négative sont correctement positionnées
	Ressorts endommagés dans le compartiment des piles	Contactez le fournisseur
Les commandes ne fonctionnent pas	Le clavier est verrouillé	Si l'icône de la clé est affichée, appuyez sur CH1▼ ou CH2▼ pour déverrouiller l'appareil.
Affichage des piles faibles	Piles faibles	Remplacer les piles
Aucune sensation	L'intensité n'est pas assez forte	Augmenter l'intensité La plupart des utilisateurs ressentiront quelque chose à un réglage inférieur à 20 mA
La production n'augmentera pas au-dessus de zéro	Il y a une erreur de connexion entraînant un circuit ouvert.	Assurez-vous que l'appareil est correctement fixé à votre corps
	Les électrodes ne sont pas connectées au corps	Essayez d'utiliser le deuxième fil conducteur Achetez des pièces de rechange si nécessaire
	Les fils sont défectueux/ endommagés	
Changement soudain de sensation	Si vous arrêtez la stimulation et la reprenez quelques minutes plus tard, le signal sera beaucoup plus fort.	Ramenez toujours l'intensité à zéro après avoir débranché les fils ou les électrodes.

Si vous ne parvenez pas à résoudre le problème, veuillez contacter notre service clientèle :

Courriel : customer.service@tenscare.co.uk

Téléphone : +44 1372 723434 +44 1372 723434

 **Remarque :** Le Perfect EMS n'a pas de caractéristiques de performance essentielles. La défaillance de l'appareil n'entraîne pas de risque clinique inacceptable pour l'utilisateur.

4. Dispositif-Soins

4.1. Nettoyage

Nettoyez l'appareil et les fils conducteurs au moins une fois par semaine à l'aide d'un chiffon humide et d'une solution d'eau et de savon doux. Essayez avec un chiffon sec. N'immergez pas l'appareil dans l'eau. N'utilisez pas d'autre solution de nettoyage que de l'eau et du savon.

4.2. Stockage

Entre deux utilisations, il est important de ranger les électrodes dans leur sac plastique refermable, en veillant à ce que le sac soit bien scellé. Cela permettra de prolonger la durée de vie des électrodes. Conservez l'appareil et tous les accessoires dans la pochette de rangement entre deux utilisations.

Durée de stockage

La durée de conservation d'un paquet non ouvert de électrodes autocollantes est de 4 ans. Cette durée peut être affectée par des températures très élevées ou une très faible humidité. Le dispositif n'a pas de durée de conservation fixe. Les piles non utilisées ont une durée de vie nominale de 3 ans, mais elles durent généralement plus longtemps.

4.3. Remplacement de la batterie

- Lorsque les piles sont faibles et que l'icône des piles s'affiche à l'écran,

remplacez les piles. Les piles doivent durer au moins 15 heures à 50 mA, 300 µs, 50 Hz.

- L'appareil fonctionne avec des piles rechargeables, mais l'affichage peut être faible.

Avertissements concernant les piles

- Retirez les piles de l'appareil s'il est peu probable qu'il soit utilisé pendant une longue période. Certains types de piles peuvent laisser échapper un liquide corrosif.
- Ne pas percer, ouvrir, démonter ou utiliser dans un environnement humide et/ou corrosif. Ne pas exposer à des températures supérieures à 60°C (140F).
- Ne pas mettre, stocker ou laisser à proximité de sources de chaleur, à la lumière directe du soleil, dans un endroit à haute température, dans un récipient sous pression ou dans un four à micro-ondes.
- Ne pas immerger dans l'eau ou mouiller. Ne pas court-circuiter. Ne connectez pas l'appareil si le couvercle de la batterie n'est pas en place.
- En cas de fuite de la batterie et de contact avec la peau ou les yeux, lavez abondamment à l'eau et consultez immédiatement un médecin.
- Gardez les piles hors de portée des enfants pour éviter qu'ils ne les avalent par erreur. En cas d'ingestion par un enfant, contactez immédiatement un médecin.
- N'essayez jamais de recharger une pile

alcaline. Risque d'explosion.

- Ne mélangez pas des piles usagées, neuves ou de types différents, car cela pourrait entraîner une fuite de la pile ou une indication de pile faible.
- Mise au rebut : Mettez toujours les piles et l'appareil au rebut de manière responsable, conformément aux directives des autorités locales. Ne jetez pas les piles au feu. Risque d'explosion.

4.4. Entretien des électrodes et des fils conducteurs

- Les électrodes sont réutilisables, mais pour un seul patient. Les électrodes devraient permettre jusqu'à 20 utilisations. Cette durée peut varier en fonction de l'état de la peau, de l'humidité et du stockage entre les utilisations.
- Pour optimiser la durée de vie des électrodes, veillez toujours à les replacer sur leur support en plastique et à les ranger et les sceller dans le sac en plastique. Le séchage des électrodes peut avoir un impact négatif sur les performances du traitement.
- L'adhésif de l'électrode est un hydrogel pelable (à base d'eau). Pour rétablir l'adhésivité de l'électrode, ajoutez une minuscule goutte d'eau et étalez-la. Évitez d'en ajouter trop, car cela rendrait l'électrode trop molle. Si cela se produit, placez les électrodes côté collant vers le haut dans un réfrigérateur pendant quelques heures pour qu'elles

redeviennent adhésives.

- Remplacez les électrodes lorsqu'elles perdent leur adhérence. Une mauvaise connexion peut entraîner une gêne et une irritation de la peau.
- Pour garantir la sécurité et l'efficacité, nous recommandons d'utiliser uniquement les électrodes TensCare.
- La durée de vie des fils conducteurs dépend fortement de leur utilisation. Manipulez toujours les fils avec précaution. Nous vous recommandons de remplacer régulièrement les fils conducteurs (environ tous les 6 mois).

4.5. Pièces de rechange/ accessoires

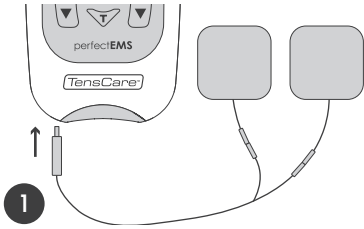
Les pièces de rechange suivantes sont compatibles avec le Perfect EMS. Commandez-les sur www.tenscare.co.uk ou au +44(0) 1372 723434.

E-CM5050	Électrodes 50x50mm (x4)
E-CM50100	Électrodes 50x100mm (x4)
E-CR5050	Électrodes infusées Cool Relief 50x50mm (x4)
E-CR50100	Électrodes infusées Cool Relief 50x100mm (x4)
E-TRBG	Électrodes hypoallergéniques en gel bleu 50x50mm (x4)
E-CMR60130	Électrodes mammaires (x4)
L-CPT	Fil de plomb
B-AA	Piles AA (x2)

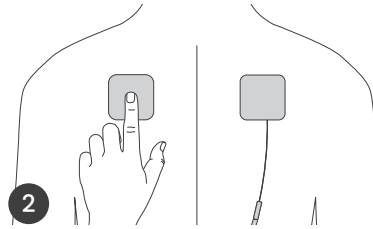
5. Spécifications techniques

Forme d'onde	Symétrique Bi-Phasique
Amplitude (sur une charge de 1 kOhm)	90 mA de zéro à crête +ve en 90 étapes +/- 10%
Gamme de fréquences	1-120Hz
Plage de largeur d'impulsion	5-250us
Fiche de sortie	Entièrement blindé : à l'épreuve du toucher
Canaux	Double canal
Alimentation électrique	2 x AA alcalines (deux piles AA)
Poids	75g (sans les piles)
Dimensions	120 x 60 x 20 mm
Classification de sécurité	Source d'alimentation interne. Conçu pour une utilisation continue. Pas de protection spéciale contre l'humidité.
Durée de vie	>5 ans
Version du logiciel	PFEMS_M6832_R4
Partie appliquée	Électrodes à la surface de la peau
Classification des pièces appliquées	Type BF
Indice de protection IP	IP22
Spécifications environnementales	
Conditions de fonctionnement	Plage de température : 5 à 40°C Humidité : 15 à 90% RH sans condensation Pression atmosphérique : 700 hPa à 1060 hPa
Conditions de stockage	Plage de température : -25 à 60°C Humidité : 15 à 90% RH sans condensation Pression atmosphérique : 700 hPa à 1060 hPa

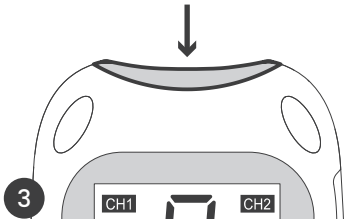
Schnellstart-Anleitung



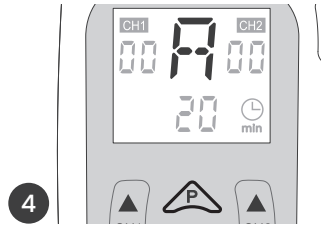
1 Schließen Sie das Gerät an die Elektroden an.



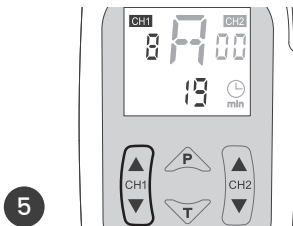
2 Legen Sie die Elektroden auf den zu behandelnden Bereich.



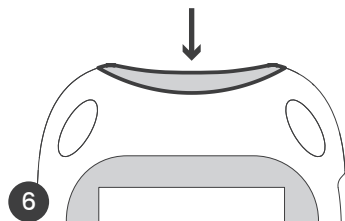
3 Drücken und halten Sie die Einschalttaste, um das Gerät einzuschalten.



4 Wählen Sie ein Programm, indem Sie die Taste P drücken.



5 Beginnen Sie die Sitzung, indem Sie die Intensität erhöhen.



6 Halten Sie die Einschalttaste gedrückt, um das Gerät auszuschalten.

Inhalt

1. Gerät Beschreibung	57
1.1. Einführung	57
1.2. Verwendungszweck	57
1.3. Inhalt des Kits	57
1.5. Bedienelemente und Display	59
2. Wie Sie es verwenden	60
2.1. Gerät einrichten	60
2.2. EMS-Elektrodenplatzierung	61
2.3. TENS-Elektrodenplatzierung	63
2.4. Eine Behandlung abschließen	64
2.5. Nach einer Behandlung	67
2.6. Zusammenfassung der Behandlungsrichtlinien	68
3. Fehlersuche	69
4. Geräte-Pflege	70
4.1. Reinigung	70
4.2. Lagerung	70
4.3. Austausch der Batterie	70
4.4. Pflege von Elektroden und Zuleitungen	71
4.5. Ersatzteile/Zubehör	72
5. Technische Spezifikation	73

1. Gerät Beschreibung

1.1. Einführung

Der Perfect EMS ist ein klinisch erprobter Zweikanal-Elektrotherapiestimulator mit zwei Behandlungsmodi:

- Elektrische Muskelstimulation (EMS) – sorgt für Muskeltraining, Formung und Rehabilitation
- Transkutane elektrische Nervenstimulation (TENS) – bietet Schmerzmanagement und -linderung

Das Gerät gibt über am Körper getragene Klebeelektroden kleine elektrische Signale an den Körper ab. Diese Signale interagieren mit den Muskeln und/oder Nerven. Bei bestimmungsgemäßem Gebrauch kann das Perfect EMS die folgenden klinischen Vorteile bieten:

- Verringerung der Schmerzen
- Verbesserung des Bewegungsumfangs
- Geringere Abhängigkeit von Schmerzmitteln
- Verbesserung der Muskelgröße und -stärke

1.2. Verwendungszweck

Perfect EMS ist ein medizinisches Gerät, das für die häusliche Pflege zur Verbesserung des Muskeltonus und der Muskelmasse sowie zur symptomatischen Linderung und Behandlung von akuten oder chronischen lokalen Schmerzen und Muskelschmerzen entwickelt wurde. Es kann von allen

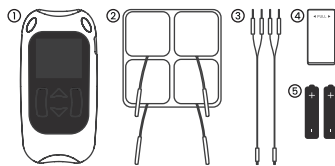
verwendet werden, die das Gerät bedienen können und die Anweisungen verstehen.

Verwenden Sie das Gerät nicht für einen anderen als den vorgesehenen Zweck.

! **Warnung:** Nicht für die Anwendung bei Kindern ohne ärztliche Aufsicht geeignet.

1.3. Inhalt des Kits

- 1 x Perfektes EMS-Gerät
- 4 x 50x50mm Elektroden (E-CM5050)
- 2 x Leitungsdrähte (L-CPT)
- 1 x Abnehmbarer Gürtelclip
- 2 x AA-Batterien
- 1 x Aufbewahrungstasche
- 1 x Gebrauchsanweisung



1.4. Behandlungsmöglichkeiten

Sie haben die Wahl zwischen zwei Behandlungsmodi: EMS und TENS.

EMS

EMS wird für Muskeltraining und Rehabilitation eingesetzt. Die Stimulation veranlasst Ihre Muskeln, sich zusammenzuziehen. Die Behandlungssimulation erfolgt intermittierend, mit "Arbeits"-Phasen,

Prog.	Typ	Ziel der Behandlung	Muskelgruppe	Beschreibung
A	Voreinstellung	Aufwärmen	Alle	Bereiten Sie die Muskeln vor einer aktiven Trainingseinheit vor, indem Sie die oberflächlichen Muskelfasern stimulieren.
B	Voreinstellung	Verbessern Sie Ihre Ausdauer	Groß (z. B. Schultern, Brust, Bauchmuskeln, Gesäßmuskeln, Kniesehnen, Quadrizeps)	Stimulieren Sie die Muskeln, wobei Sie vor allem die langsam zuckenden Fasern ansprechen.
C	Voreinstellung	Verbessern Sie die Leistung	Groß (z. B. Schultern, Brust, Bauchmuskeln, Gesäßmuskeln, Kniesehnen, Quadrizeps)	Stimulieren Sie die Muskeln, indem Sie hauptsächlich die schnell zuckenden Fasern ansprechen.
D	Voreinstellung	Verbessern Sie Tonus und Volumen	Groß (z. B. Schultern, Brust, Bauchmuskeln, Gesäßmuskeln, Kniesehnen, Quadrizeps)	Definiert die Muskeln im ausgewählten Bereich und arbeitet hauptsächlich mit explosiven Fasern. Vergrößert die Muskeln.
E	Voreinstellung	Verbessern Sie Ihre Ausdauer	Klein (z.B. Bizeps, Trizeps, Waden)	Stimulieren Sie die Muskeln, wobei Sie vor allem die langsam zuckenden Fasern ansprechen.
F	Voreinstellung	Verbessern Sie die Leistung	Klein (z.B. Bizeps, Trizeps, Waden)	Stimulieren Sie die Muskeln, indem Sie hauptsächlich die schnell zuckenden Fasern ansprechen.
G	Handbuch	Manuelles EMS-Programm	Alle	Manuelles EMS-Programm zur Verwendung maßgeschneiderter Behandlungseinstellungen.
H	Handbuch	Manuelles EMS-Programm	Alle	Manuelles EMS-Programm zur Verwendung maßgeschneiderter Behandlungseinstellungen.

in denen die Stimulation aktiv ist, und "Ruhe"-Phasen ohne Stimulation. Dieses Muster gewährleistet eine effektive Muskelanspannung und eine angemessene Erholungszeit zwischen den Kontraktionen. EMS liefert die besten Ergebnisse, wenn es als Ergänzung zu körperlichen Übungen eingesetzt wird. Wählen Sie die gewünschte Behandlung aus der untenstehenden Tabelle aus.

TENS

TENS ist eine klinisch bewährte und sichere Behandlungsoption zur Schmerzlinderung.

TENS funktioniert auf eine von zwei Arten:

Schmerz-Tor

Stimuliert die sensorischen Nerven, um den Empfang von Schmerzsignalen durch das Gehirn zu blockieren. Dies wird durch Hochfrequenzeinstellungen im Bereich von 80 bis 120 Hz erreicht. Pain Gate stim lindert Schmerzen während der Anwendung.

Endorphin-Ausschüttung

TENS mit niedriger Frequenz (typischerweise 2-10 Hz) fördert die Freisetzung von Endorphinen, dem

natürlichen Schmerzmittel des Körpers. Die Endorphinausschüttung baut sich über 40 Minuten auf und hält mehrere Stunden nach Beendigung der Stimulation an.

Die TENS-Modi haben entweder eine konstante oder eine Burst-Ausgabe.

Die konstante Leistung sorgt für eine kontinuierliche Stimulation und damit für ein

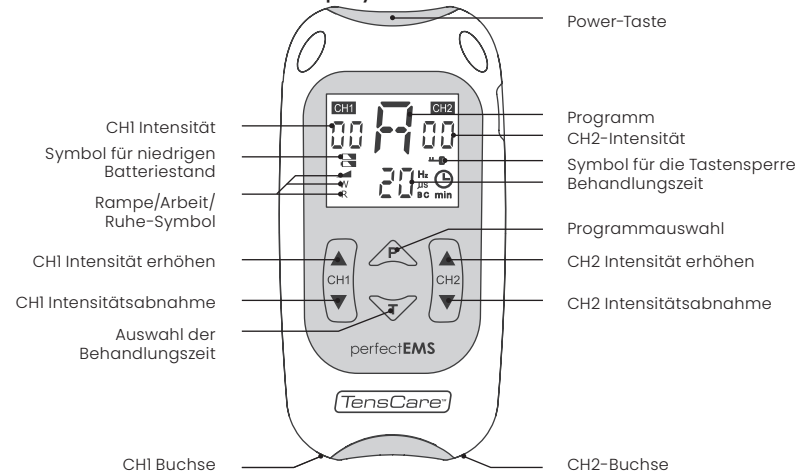
gleichbleibendes, konsistentes Gefühl.

Die Burst-Ausgabe folgt einem On/Off-Muster, das ein pulsierendes oder burstendes Gefühl erzeugt. Dies kombiniert die Vorteile von Hochfrequenz- und Niederfrequenz-TENS.

Wählen Sie die gewünschte Behandlung aus den unten stehenden Programmen aus.

Prog.	Typ	Ziel der Behandlung	Ausgabe	Beschreibung
S	Handbuch	Pain Relief	Konstant	Manuelles TENS-Programm für die Verwendung individueller Behandlungseinstellungen. Empfohlen für die Behandlung akuter Schmerzen.
T	Handbuch	Pain Relief	Bersten	Manuelles TENS-Programm für die Verwendung individueller Behandlungseinstellungen. Empfohlen für die Behandlung chronischer Schmerzen.

1.5. Bedienelemente und Display

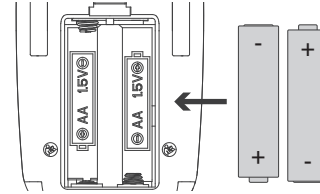


2. Wie Sie es verwenden

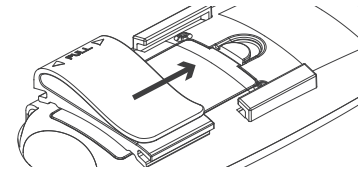
2.1. Gerät einrichten

Legen Sie die Batterien ein

- Entfernen Sie die Batterieabdeckung auf der Rückseite des Geräts.
- Legen Sie die Batterien ein und achten Sie dabei darauf, dass der Pluspol (+) und der Minuspol (-) mit den entsprechenden Polen im Fach übereinstimmen.



- Bringen Sie die Batterieabdeckung wieder an.
- Um den Gürtelclip zu verwenden, schieben Sie den Gürtelclip in die hinteren Kanäle des Geräts.

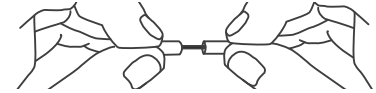


Verbinden Sie die Kabel

- Stecken Sie das weiße Ende des Kabels

in die Kanalbuchse auf der Rückseite des Geräts.

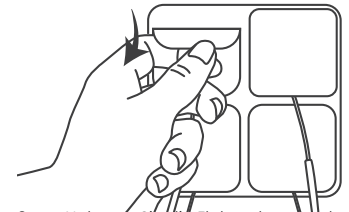
- Stecken Sie die Metallstifte der Zuleitungsdrähte in die Buchsen an den Elektroden.



Positionieren Sie die Elektroden

- Vergewissern Sie sich vor dem Anbringen der Elektroden, dass Ihre Haut sauber und trocken ist.
- Wählen Sie die Elektrodenposition entsprechend dem gewählten Behandlungsmodus und dem zu behandelnden Körperbereich. Siehe Anleitung auf den folgenden Seiten.

Die Elektroden müssen immer paarweise verwendet werden (zwei Elektroden pro Kanal), damit das Signal in einem Stromkreis fließen kann. Die positive (+) Elektrode sollte mit dem roten Anschlussdraht und die negative (-) Elektrode mit dem schwarzen Anschlussdraht verbunden werden.



- Nehmen Sie die Elektroden aus der Plastikhülle.

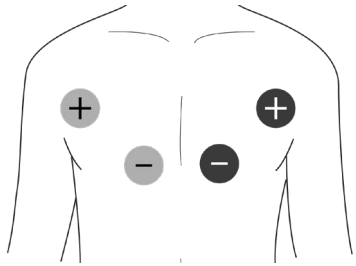
4. Bringen Sie die Elektroden auf dem Körper an.

i Hinweis: Vergewissern Sie sich immer, dass das Gerät ausgeschaltet ist oder die Intensität auf Null steht, bevor Sie die Elektroden anlegen.

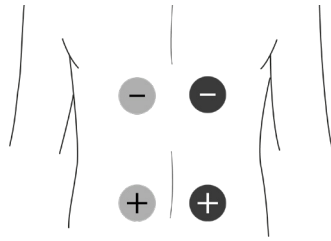
2.2. EMS-Elektrodenplatzierung

Die Platzierung der Elektroden für EMS ist wichtig, um die besten Ergebnisse zu erzielen. Platzieren Sie zwei Elektroden über dem Hauptteil des Muskels und eine Elektrode über dem motorischen Punkt des Muskels. Der motorische Punkt ist der Bereich auf der Haut, der dem Eintritt des motorischen Nerven in den Muskel am nächsten liegt – etwa 1/3 des Weges von der Wirbelsäule in den Muskel. Hier ist es am einfachsten, eine Kontraktion durch elektrische Stimulation auszulösen. Experimentieren Sie, indem Sie die Elektroden über die Haut bewegen, bis Sie den Punkt über dem Muskel lokalisieren, der die sauberste Kontraktion erzeugt.

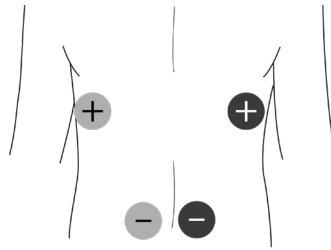
Brust



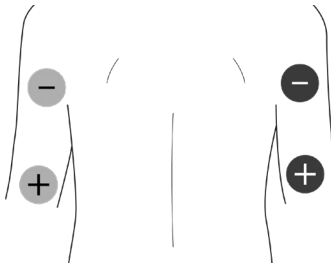
Bauchmuskeln



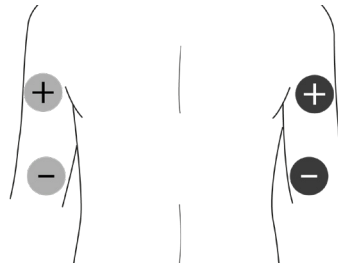
Bauchmuskeln



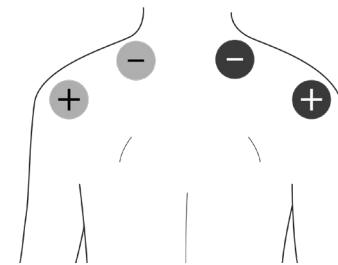
Trizeps



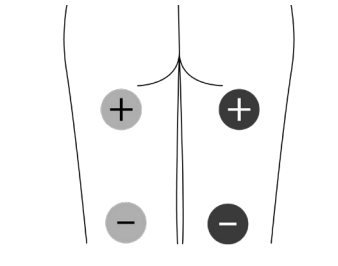
Bizeps



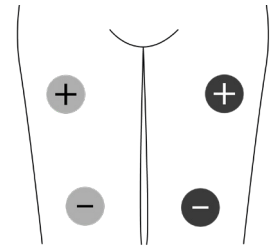
Schultern & Fallen



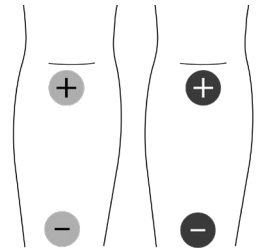
Hamstrings



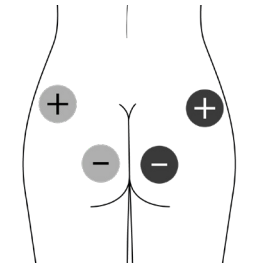
Quadrizeps



Kälber



Gesäßmuskeln



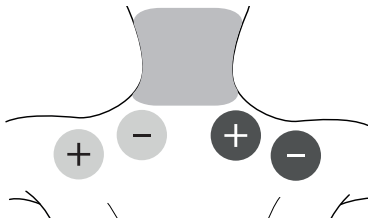
2.3. TENS-Elektrodenplatzierung

Am einfachsten ist es, wenn Sie die Elektroden in der Nähe der Schmerzquelle anbringen.

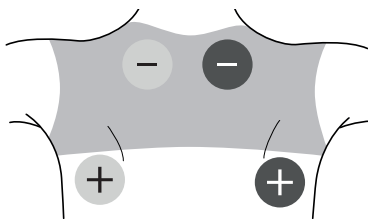
TENS aktiviert die Nerven am besten, wenn es entlang des Nerven und nicht über ihn hinweg verläuft. Platzieren Sie also ein Pad weiter von der Wirbelsäule entfernt als die Schmerzquelle und eines näher.

Wenn der Schmerz in oder nahe der Wirbelsäule auftritt, platzieren Sie eine Elektrode auf beiden Seiten der Wirbelsäule.

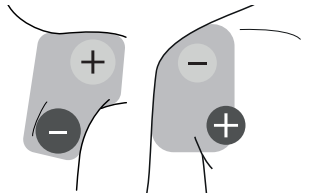
Nackenschmerzen



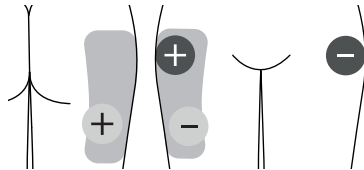
Schmerzen im oberen Rücken



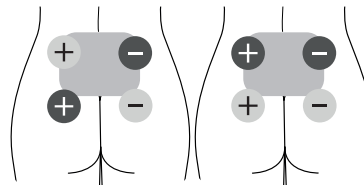
Schmerzen in der Schulter



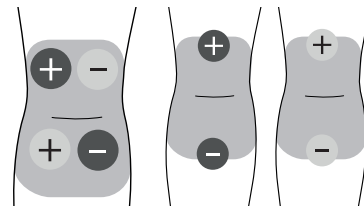
Hüftschmerzen



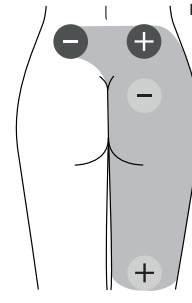
Schmerzen im unteren Rücken



Knieschmerzen



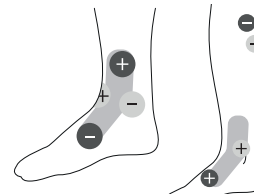
Ischias



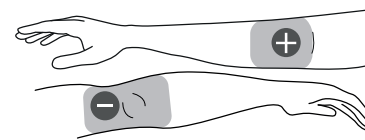
Schmerzen im Handgelenk



Knöchel- und Fußschmerzen



Schmerzen im Ellbogen



2.4. Eine Behandlung abschließen

Einschalten / Ausschalten

1. Schalten Sie das Gerät ein/aus, indem Sie

die Power-Taste auf der Oberseite 3 bis 5 Sekunden lang gedrückt halten.



- i Hinweis:** Das Gerät schaltet sich automatisch aus, wenn die Intensitätseinstellung länger als 5 Minuten auf Null bleibt.

Programmauswahl

1. Wählen Sie das gewünschte Programm, indem Sie die Taste P drücken. (Siehe Abschnitt 1.4 Behandlungsoptionen).



Jedes Mal, wenn Sie das Programm wechseln, wird die Intensitätsstufe auf Null zurückgesetzt.

Beim Einschalten merkt sich das Gerät das zuletzt verwendete Programm.

Auswahl der Behandlungszeit

Die Standard-Behandlungszeit für jedes Programm beträgt 20 Minuten.

2. Um die Behandlungszeit zu ändern, drücken Sie die Taste T. Das Symbol 'min' sollte auf dem Display blinken.



3. Drücken Sie CHI+, um die Behandlungsdauer zwischen 10, 20, 30, 45, 60 und 90 Minuten zu wählen.

- Drücken Sie erneut T, um die Behandlungszeit zu bestätigen.

Die EMS-Behandlungszeiten sollten in Abhängigkeit von der Person und ihren Trainingsanforderungen gewählt werden. Wie bei regelmäßigem Training gilt: Je länger die Trainingseinheit, desto größer die Muskelermüdung und die Zeit für die Erholung.

Wenn Sie unsicher sind, beginnen Sie mit einer 20-minütigen Behandlungssitzung und erhöhen/verringern Sie diese nach Bedarf.

TENS kann so lange angewendet werden, wie es notwendig ist. Eine kontinuierliche Behandlung ist in Ordnung, aber die Elektroden sollten mindestens alle 12 Stunden neu positioniert werden, damit die

Haut der Luft ausgesetzt werden kann. Niederfrequenz-TENS funktioniert besser, wenn die Intensität hoch genug ist, um kleine Muskelkontraktionen auszulösen. Die besten Ergebnisse werden bei einer Anwendungsdauer zwischen 20 und 40 Minuten erzielt. Eine längere Anwendung kann zu Muskelkater führen.

Auswahl der manuellen Programmeinstellung

Die Programme G, H, S und T sind manuelle Programme, die eine individuelle Auswahl der Behandlungsparameter ermöglichen. Die einstellbaren Parameter und die entsprechenden Bildschirmsymbole sehen Sie unten:

Prog	Frequenz	Impulsbreite	Arbeit	Rest	Rampe
G	1-80Hz	50-350µs	1-40s	0-40s	0-5s
H	1-80Hz	50-350µs	1-40s	0-40s	0-5s
S	1-120Hz	50-250µs	Konstant		
T	1-120Hz	50-250µs	2 Hz Burst		

Parameter	Beschreibung	Symbol
Frequenz	Die Anzahl der Pulse pro Sekunde.	Hz
Impulsbreite	Die Dauer eines einzelnen Pulses.	µs
Rampenzeit	Die Zeit, die benötigt wird, um von Null auf die eingestellte Stimulationsintensität zu steigen oder zu fallen.	▲
Arbeitszeit	Die Zeit, in der die Stimulation aktiv ist.	W
Ruhezeit	Die Zeit, in der die Stimulation bei Null liegt	R
Timer für die Behandlung	Die Dauer der Behandlung	min
Konstante / Burst-Ausgabe	Die Art der Stimulation für TENS	C/B

- Um die Einstellungen anzupassen, drücken Sie die Taste T.

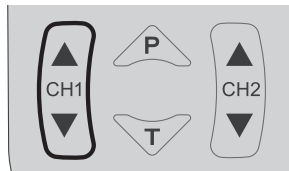
Das Hz-Symbol blinkt auf dem Bildschirm und zeigt damit an, dass die Frequenzeinstellung bereit ist, angepasst zu werden.



- Drücken Sie die Taste T erneut, um durch die verschiedenen einstellbaren Einstellungen zu blättern.

Die entsprechenden Symbole blinken und zeigen an, welcher Parameter geändert werden kann.

- Passen Sie die Parameter an, indem Sie CH1▲▼ drücken.



- Nachdem Sie alle Parameter ausgewählt und die Behandlungszeit eingestellt haben, drücken Sie ein weiteres Mal die Taste T, um Ihre Einstellungen zu bestätigen und zu speichern.

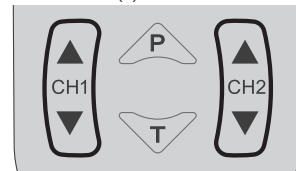
Eine Sitzung starten

Wenn das Gerät eingerichtet ist und Sie das gewünschte Programm und die Behandlungszeit ausgewählt haben, beginnen Sie die Behandlung, indem Sie die

Intensität mit CH1+ oder CH2+ (je nachdem, welcher Kanal mit Ihrem Körper verbunden ist) erhöhen.

Auswahl der Intensität

Wenn die Behandlung begonnen hat, wählen Sie die Stimulationsintensität mit den CH1▲▼ Tasten. CH1▲CH1▼ steuern die Intensität der linken Elektrode/Elektroden. CH2▲CH2▼ steuern die Intensität der rechten Elektrode(n).



Perfect EMS hat 90 Stufen der Intensität. Mit jedem Druck auf die Tasten ▲ und ▼ wird die Intensität um 1 mA angepasst. Die Intensität kann schnell erhöht oder verringert werden, indem Sie die ▲▼-Tasten gedrückt halten.

Die Intensität kann nicht erhöht werden, wenn das Gerät nicht korrekt mit dem Körper verbunden ist (d.h. ein geschlossener Stromkreis besteht). Wenn der perfect EMS eine Unterbrechung in einem der Kanäle feststellt, setzt er die Intensität in diesem Kanal automatisch auf Null zurück und lässt '00' blinken.

Um die Intensität zu erhöhen, stellen Sie sicher, dass die Elektroden richtig mit dem Körper und dem Gerät verbunden sind.

Bei EMS-Programmen besteht das Ziel darin, starke, sichtbare Muskelkontraktionen zu

erzeugen. Die Intensität sollte etwa auf das Dreifache der Stufe erhöht werden, bei der Sie das erste Kribbeln spüren, oder so hoch, wie Sie es aushalten können, ohne Schmerzen zu haben.

Wählen Sie für die erste Sitzung eine niedrige Intensität, damit Sie die Funktionsweise des Geräts besser verstehen. Die Intensität sollte im Laufe der Sitzung und im Laufe der Zeit schrittweise erhöht werden. Dies wird Ihnen helfen, effektive, schmerzfreie Kontraktionen zu erzeugen.

Bei TENS-Programmen sollte das Stimulationsgefühl stark, aber angenehm sein. Weitere Steigerungen während der Anwendung können notwendig sein, wenn sich Ihr Körper an das Gefühl gewöhnt hat. Bei niedriger Intensität ist in der Regel kein Gefühl zu spüren. Erhöhen Sie die Intensität langsam, um eine für Sie geeignete Stufe zu finden.

Die Intensität muss möglicherweise nach der Hälfte der Behandlung erhöht werden, da sich Ihr Körper an das Gefühl gewöhnt. Wenn das Gefühl unangenehm wird, reduzieren Sie die Intensität.

Wenn die gelben LEDs in den Kanalausgangsbuchsen aufleuchten, bedeutet dies, dass die Stimulationsintensität hoch genug ist, um bei unsachgemäßer Anwendung schädlich zu sein. Bitte verwenden Sie es mit Vorsicht.

Tastatursperre

Wenn Sie 30 Sekunden lang keine Taste drücken, wird das Tastenfeld gesperrt. Dies

dient dazu, versehentliche Änderungen der Einstellungen zu vermeiden. Um die Sperre aufzuheben, drücken Sie entweder die Tasten CH1▼ oder CH2▼.

Schwache Batterie

Wenn die Batterie schwach ist, werden die Batteriesymbole auf dem Bildschirm angezeigt. Das Gerät schaltet sich nach 2 Minuten automatisch aus.

Ersetzen Sie sie durch neue AA-Batterien.

2.5. Nach einer Behandlung

Trennen der Verbindung zum Gerät

Sobald der Behandlungstimer den Nullpunkt erreicht hat, wird die Behandlung beendet und das Gerät schaltet sich automatisch aus.

1. Entfernen Sie die Elektroden von der Haut, indem Sie das Pad festhalten und vorsichtig daran ziehen. Ziehen Sie nicht an den Drähten.
2. Setzen Sie die Elektroden wieder auf den Kunststoffeinsatz.
3. Trennen Sie die Kabel von den Elektroden und dem Gerät.
4. Legen Sie die Elektroden in den wiederverschließbaren Plastikbeutel.
5. Legen Sie das Gerät, die Kabel und die Elektroden in die Aufbewahrungstasche zurück.

Häufigkeit der Nutzung

Idealerweise wenden Sie EMS-Programme alle zwei Tage für jeden Muskel an und

legen dazwischen einen Ruhetag ein. Es ist möglich, an Muskelpaaren zu arbeiten, z.B. an den Oberschenkeln und den Bauchmuskeln, indem Sie einen Satz an einem Tag und den anderen am nächsten Tag behandeln.

Bei regelmäßiger Anwendung über einen Zeitraum von 4 – 6 Wochen sollten Sie je nach Bedarf an Körperformung, Straffung, Sporttraining oder Rehabilitation und Erholung gute erste Ergebnisse erzielen.

TENS kann so oft wie nötig angewendet werden und ist für den täglichen Gebrauch zugelassen.

Verwendung des Speichers

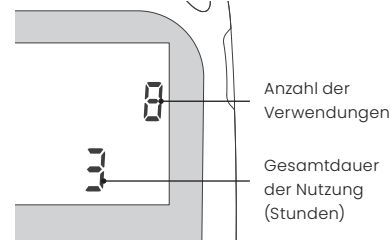
Der Perfect EMS erfasst die Anzahl und Dauer der Nutzung.

Um den Nutzungsspeicher anzuzeigen,

drücken Sie die Tasten T und CH2- für 3-5 Sekunden. Auf dem Display wird die Anzahl der genutzten Zeiten und die Dauer in Stunden angezeigt.

Drücken Sie die gleichen Tasten erneut, um zur normalen Steuerung zurückzukehren.

Um den Speicher auf Null zurückzusetzen, halten Sie die Tasten T und CH1▼ gleichzeitig für 3 bis 5 Sekunden gedrückt.



2.6. Zusammenfassung der Behandlungsrichtlinien

	Behandlungszeit	Intensität	Häufigkeit der Nutzung
EMS	20 Minuten	3x die Höhe, bei der Sie das erste Kribbeln spüren, oder so hoch, wie Sie stehen können, ohne dass es Schmerzen verursacht.	Einmal alle zwei Tage für jeden Muskel mit einem Tag Pause dazwischen.
TENS	Hochfrequenz-TENS - so lange wie nötig, um Schmerzen zu lindern Niederfrequente TENS - 20-40 Minuten	Intensitätsstufe, die ein starkes, aber angenehmes Gefühl vermittelt.	TENS kann so oft wie nötig angewendet werden und ist für den täglichen Gebrauch zugelassen.

3. Fehlersuche

Wenn das Gerät nicht richtig funktioniert, verwenden Sie die folgende Anleitung zur Fehlersuche.

Problem	Mögliche Ursachen	Lösung
Das Display lässt sich nicht einschalten	Leere Batterien	Batterien austauschen
	Falsch eingesetzte Batterien	Frischhaltefolie entfernen Prüfen Sie, ob die positiven und negativen Enden richtig positioniert sind
	Beschädigte Federn im Batteriefach	Anbieter kontaktieren
Die Steuerelemente funktionieren nicht	Das Tastenfeld ist gesperrt.	Wenn das Schlüsselsymbol angezeigt wird, drücken Sie entweder CH1- oder CH2-, um das Gerät zu entsperren.
Anzeige für schwache Batterie	Schwache Batterien	Batterien austauschen
Keine Sensation	Die Intensität ist nicht stark genug	Erhöhen Sie die Intensität
		Die meisten Benutzer werden bei einer Einstellung unter 20 mA etwas spüren.
Der Output wird nicht über Null steigen	Es liegt ein Verbindungsfehler vor, der zu einem offenen Stromkreis führt.	Vergewissern Sie sich, dass das Gerät richtig an Ihrem Körper befestigt ist. Versuchen Sie, das zweite Kabel zu verwenden.
	Die Elektroden sind nicht mit dem Körper verbunden	Kaufen Sie bei Bedarf Ersatz.
	Die Kabel sind defekt/ beschädigt	
Plötzliche Veränderung der Empfindung	Wenn Sie die Stimulation unterbrechen und ein paar Minuten später fortsetzen, wird das Signal deutlich stärker sein.	Stellen Sie die Intensität immer auf Null, nachdem Sie die Elektroden abgeklemmt haben.

Wenn Sie das Problem nicht beheben können, wenden Sie sich bitte an unseren Kundendienst:

E-Mail: customer.service@tenscare.co.uk

Telefon: +44 1372 723434



Hinweis: Der Perfect EMS hat keine wesentlichen Leistungsmerkmale. Ein Ausfall des Geräts stellt kein inakzeptables klinisches Risiko für den Anwender dar.

Luftfeuchtigkeit beeinträchtigt werden.

- Das Gerät hat keine feste Haltbarkeitsdauer.
- Unbenutzte Batterien haben eine nominelle Haltbarkeit von 3 Jahren, halten aber normalerweise länger.

4. Geräte-Pflege

4.1. Reinigung

- Reinigen Sie das Gerät und die Kabel mindestens einmal pro Woche, indem Sie es mit einem feuchten Tuch und einer Lösung aus milder Seife und Wasser abwischen. Wischen Sie trocken.
- Tauchen Sie das Gerät nicht in Wasser ein.
- Verwenden Sie keine andere Reinigungslösung als Wasser und Seife.

4.2. Lagerung

- Es ist wichtig, dass Sie die Elektroden zwischen den Einsätzen in der wiederverschließbaren Plastiktüte aufbewahren und die Tüte verschließen. Dadurch wird die Lebensdauer der Elektroden verlängert.
- Bewahren Sie das Gerät und alle Zubehörteile zwischen den Anwendungen in der Aufbewahrungstasche auf.

Lagerfähigkeit

- Die Lagerfähigkeit einer ungeöffneten Packung selbstklebender Elektrodenpads beträgt 4 Jahre. Dies kann durch sehr hohe Temperaturen oder sehr niedrige

4.3. Austausch der Batterie

- Wenn die Batterien schwach sind und das Batteriesymbol auf dem Display angezeigt wird, wechseln Sie die Batterien aus.
- Die Batterien sollten mindestens 15 Stunden bei 50 mA, 300 µs, 50 Hz halten.
- Das Gerät funktioniert auch mit wiederaufladbaren Batterien, aber das Display kann dunkel erscheinen.



Batterie-Warnungen

- Nehmen Sie die Batterien aus dem Gerät, wenn Sie es voraussichtlich nicht über einen längeren Zeitraum verwenden werden. Bei einigen Batterietypen kann ätzende Flüssigkeit austreten.
- Nicht durchstechen, öffnen, zerlegen oder in einer feuchten und/oder korrosiven Umgebung verwenden.
- Setzen Sie es keinen Temperaturen über 60°C(140F) aus.
- Nicht in der Nähe von Wärmequellen, in direktem, starkem Sonnenlicht, an einem Ort mit hohen Temperaturen, in einem Druckbehälter oder in einem Mikrowellenherd aufbewahren, lagern oder lassen.



- Nicht in Wasser tauchen oder nass werden.
- Schließen Sie es nicht kurz.
- Schließen Sie das Gerät nur an, wenn die Batterieabdeckung angebracht ist.
- Wenn die Batterie ausläuft und mit der Haut oder den Augen in Berührung kommt, waschen Sie sie gründlich mit viel Wasser und suchen Sie sofort einen Arzt auf.
- Bewahren Sie Batterien außerhalb der Reichweite von Kindern auf, um zu verhindern, dass diese sie versehentlich verschlucken. Wenn sie von einem Kind verschluckt werden, wenden Sie sich sofort an einen Arzt.
- Versuchen Sie niemals, eine Alkalibatterie aufzuladen. Es besteht Explosionsgefahr.
- Mischen Sie keine alten, neuen oder unterschiedlichen Batterietypen, da dies zum Auslaufen der Batterie oder zur Anzeige einer schwachen Batterie führen kann.
- Entsorgen: Entsorgen Sie die Batterien und das Gerät immer verantwortungsbewusst gemäß den örtlichen behördlichen Richtlinien. Werfen Sie die Batterien nicht ins Feuer. Es besteht Explosionsgefahr.

4.4. Pflege von Elektroden und Zuleitungen

- Die Elektroden sind wiederverwendbar,

aber nur für einen Patienten bestimmt. Die Elektroden sollten für bis zu 20 Anwendungen reichen. Dies kann je nach Hautzustand, Feuchtigkeit und Lagerung zwischen den Anwendungen variieren.

- Um die Lebensdauer der Elektroden zu maximieren, stellen Sie sicher, dass die Elektroden immer wieder in die Plastikhülle eingesetzt und in der Plastiktüte aufbewahrt und versiegelt werden. Wenn die Elektroden austrocknen, kann sich dies negativ auf die Leistung der Behandlung auswirken.
- Der Klebstoff der Elektrode ist ein abziehbares Hydrogel (auf Wasserbasis). Um die Klebrigkeit der Elektrode wiederherzustellen, fügen Sie einen winzigen Tropfen Wasser hinzu und verteilen Sie ihn. Vermeiden Sie es, zu viel hinzuzufügen, da die Elektrode sonst zu weich wird. Legen Sie in diesem Fall die Elektroden mit der klebrigen Seite nach oben für einige Stunden in den Kühlschrank, um die Klebrigkeit wiederherzustellen.
- Ersetzen Sie die Elektroden, wenn sie ihre Klebrigkeit verlieren. Eine schlechte Verbindung kann zu Unbehagen und Hautreizungen führen.
- Um Sicherheit und Effektivität zu gewährleisten, empfehlen wir, nur TensCare-Elektroden zu verwenden.
- Die Lebensdauer der Anschlussdrähte hängt stark vom Gebrauch ab. Behandeln Sie die Drähte immer mit

Vorsicht. Wir empfehlen, die Elektroden regelmäßig zu ersetzen (etwa alle 6 Monate).

4.5. Ersatzteile/Zubehör

Die folgenden Ersatzteile sind mit dem Perfect EMS kompatibel und können bei TensCare unter www.tenscare.co.uk oder +44(0) 1372 723434 bestellt werden.

E-CM5050	50x50mm Elektroden (Packung mit 4 Stück)
E-CM50100	50x100mm Elektroden (Packung mit 4 Stück)
E-CR5050	50x50mm Cool Relief infundierte Elektroden (Packung mit 4 Stück)
E-CR50100	50x100mm Cool Relief infundierte Elektroden (Packung mit 4 Stück)
E-TRBG	50x50mm Blaues Gel hypoallergene Elektroden (4er Pack)
E-CMR60130	Brustelektroden (Packung mit 4 Stück)
L-CPT	Zuleitungsdraht
B-AA	AA-Batterien (Packung mit 2 Stück)

5. Technische Spezifikation

Wellenform	Symmetrisch biphasisch
Amplitude (über 1 kOhm Last)	90 mA Null bis Spitze +ve in 90 Schritten +/- 10%
Frequenzbereich	1-120Hz
Bereich der Impulsbreite	5-250us
Ausgangsstecker	Vollständig abgeschirmt: berührungssicher
Kanäle	Zweikanal
Energieversorgung	2 x AA Alkaline (zwei AA-Batterien)
Gewicht	75g (ohne Batterien)
Abmessungen	120 x 60 x 20 mm
Sicherheitsklassifizierung	Interne Stromquelle. Für den Dauereinsatz konzipiert. Kein besonderer Feuchtigkeitsschutz.
Nutzungsdauer	>5 Jahre
Software Version	PFEMS_M6832_R4
Angewandter Teil	Elektroden für die Hautoberfläche
Klassifizierung der angewandten Teile	Typ BF
IP Bewertung	IP22
Umweltbezogene Spezifikationen	
Betriebsbedingungen	Temperaturbereich: 5 bis 40°C Luftfeuchtigkeit: 15 bis 90% RH nicht kondensierend Atmosphärischer Druck: 700 hPa bis 1060 hPa
Lagerungsbedingungen	Temperaturbereich: -25 bis 60°C Luftfeuchtigkeit: 15 bis 90% RH nicht kondensierend Atmosphärischer Druck: 700 hPa bis 1060 hPa



Thank you for using Perfect EMS...

At TensCare, we strive to provide the best possible products and services. We value your feedback and continuously work to enhance our offerings. Understanding how our products benefit you is important to us. If you have any insights or suggestions, please get in touch.

Contact us

-  TensCare Ltd.
9 Blenheim Road,
Epsom, Surrey,
KT19 9BE, U.K.
-  +44 (0) 1372 723434
-  www.tenscare.co.uk
-  customer.service@tenscare.co.uk

Follow us

-  TensCare Ltd
-  @tenscareltd
-  @TensCareLtd
-  TensCare Limited

EU Declaration of Conformity

Tenscare Ltd herewith declare that the product meets the provisions of REGULATION (EU) 2017/745 which apply to it. The medical device has been assigned to class IIa according to Annex IV of the REGULATION (EU) 2017/745. The product concerned has been designed and manufactured under a quality management system according to Annex IX, of REGULATION (EU) 2017/745. This EU declaration of conformity is issued under the sole responsibility of the manufacturer. No "Common Specification" is applicable.



www.tenscare.co.uk



TensCare Ltd.

9 Blenheim Road, Epsom,
Surrey, KT19 9BE, U.K.



EU DoC

Complies with Medical Device
Regulation (EU) 2017/745.



Advena Ltd.

Tower Business Centre,
2nd Flr, Tower Street, Swatar,
BKR 4013, Malta



TensCare Europe BV

Beukenlaan 23-033,
1701 DA, Heerhugowaard,
Netherlands