

prorelax®

TENS+EMS DUO

2 Therapien mit einem Gerät

KURZANLEITUNG



Natürliche Therapien gegen
Schmerzen und zum Muskelaufbau

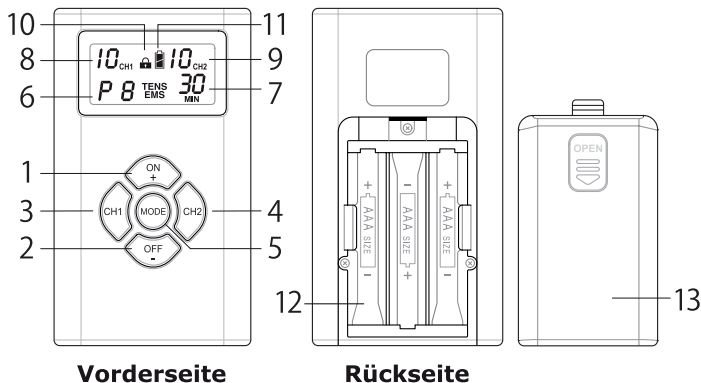


WICHTIGER HINWEIS

PRORELAX TENS+EMS-GERÄTE SIND BESONDERS SICHER UND BENUTZERFREUNDLICH. DESHALB IST DIE INTENSITÄT NUR REGELBAR, WENN DIE ELEKTRODEN MIT DER HAUT KONTAKT HABEN.

Komponenten des Geräts

1. Einschalten und Intensität erhöhen
2. Ausschalten und Intensität verringern
3. Kanal 1
4. Kanal 2
5. Taste für Therapiedauer / Modus / Programmwahl
6. Anzeige des gewählten Programms
7. Restliche Therapiedauer
8. Anzeige Intensität Kanal 1
9. Anzeige Intensität Kanal 2
10. „Lock“-Anzeige
11. Anzeige Batteriestatus
12. Batteriefach
13. Batterieabdeckung



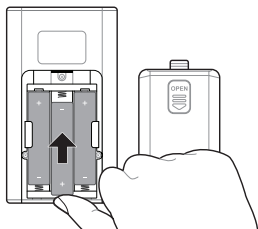
Kurzanleitung

prorelax® TENS+EMS DUO

Falls Sie mit der Bedienung des TENS+EMS-Geräts schon vertraut sind, können Sie die folgenden Schritte zur Bedienung verwenden. Weitere Informationen erhalten Sie in der Bedienungsanleitung.

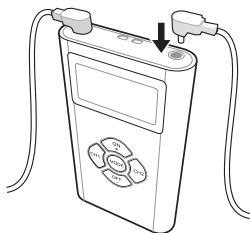
Schritt 1:

Legen Sie 3 AAA Batterien ein und achten Sie darauf, dass die Symbole (+/-) übereinstimmen.



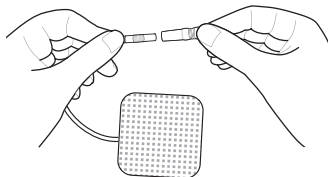
Schritt 2:

Schließen Sie die Kabel an das Gerät an.



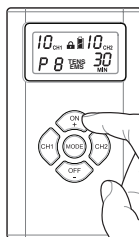
Schritt 3:

Bereiten Sie die zu behandelnde Stelle und das Zubehör vor. Schließen Sie die Kabel an die Elektroden an, bevor Sie die Elektroden auf der Haut platzieren.



**Schritt 4:**

Platzieren Sie die Elektroden so auf Ihrem Körper, wie in der Anleitung beschrieben bzw. wie von Ihrem Arzt empfohlen.

**Schritt 5:**

Einschalten / Programm wählen /
Timer / Intensitätsniveau

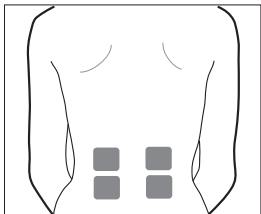


Alle weiteren Informationen entnehmen Sie bitte der ausführlichen Bedienungsanleitung.

**WARNUNGEN:**

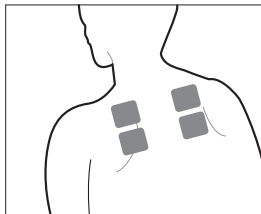
- Verwenden Sie dieses System nicht, wenn Sie einen Herzschrittmacher, implantierten Defibrillator oder andere implantierte metallische oder elektronische Geräte haben.
- Falls Sie schwanger sind, ziehen Sie vor der Anwendung Ihren Arzt zu Rate.
- Verwenden Sie das System nicht, wenn Sie nicht diagnostizierte chronische Schmerzen haben.

Übersicht über die Platzierung der Elektroden/Pads



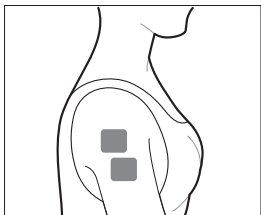
UNTERER RÜCKEN

Platzieren Sie ein Paar Pads horizontal an jede Seite Ihrer Wirbelsäule im unteren Rückenbereich.



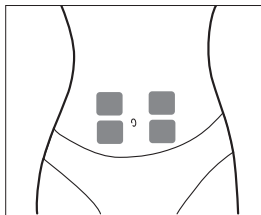
OBERER RÜCKEN

Platzieren Sie ein Paar Pads horizontal an jede Seite Ihrer Wirbelsäule im oberen Rückenbereich.



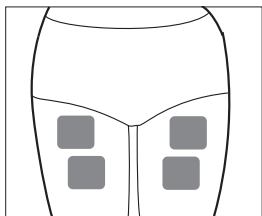
SCHULTER

Platzieren Sie eine Hälfte des Pads an der Vorderseite Ihrer Schulter und die andere Hälfte an der Seite.



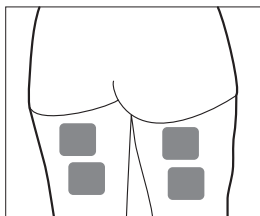
BAUCHMUSKELN

Platzieren Sie jedes Paar von Pads vertikal an jeder Seite Ihres Bauchnabels.



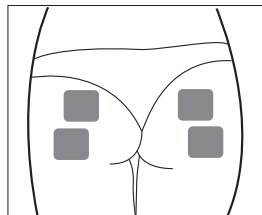
VORDERSEITE DER OBERSCHENKEL

Platzieren Sie jedes Paar von Pads horizontal auf jedem vorderen Oberschenkelmuskel.



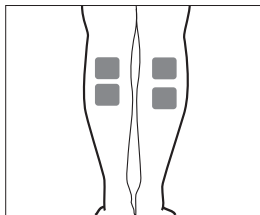
RÜCKSEITE DER OBERSCHENKEL

Platzieren Sie jedes Paar von Pads horizontal auf jedem hinteren Oberschenkelmuskel.



GESÄSS

Platzieren Sie die Pads horizontal auf den Gesäßbacken auf halbem Wege zwischen der Mittellinie und der Seite Ihres Körpers.



WADENMUSKELN

Platzieren Sie ein Paar von Pads horizontal auf jedem Wadenmuskel. Platzieren Sie die Pads nicht zu tief am Bein, da dies zu unangenehmen Kontraktionen führen kann.

Vorprogrammierte Behandlungen/Therapieprogramme des prorelax® TENS+EMS DUO-Systems im Therapiemodus „TENS“

TENS (Transkutane Elektrische Nerven-Stimulation)

Therapie- programm	Art der Schmerzen	Behandlungsziel	Beschreibung der Empfindung
P1 / C mode	Chronischer Schmerz	Reduzierung von Schmerzen in der Muskulatur	Ständiges, angenehmes Kribbeln. Der Schmerz sollte nach der Behandlung nach und nach abnehmen.
P2 / B mode	Akute Schmerzen	Schmerzblockade und Hilfe bei Muskelspasmen	Angenehmes, pulsierendes Gefühl, der Schmerz sollte während der Behandlung sehr bald nachlassen.
P3 / C mode	Chronische Schmerzen	Schmerzblockade bei Muskelschmerzen	Ständiges, pulsierendes Gefühl. Nach der Behandlung Schmerzreduzierung und allmähliches Verschwinden.
P4 / D-D mode	Chronische Schmerzen	Vermehrung der Ausschüttung von Endorphinen und Schmerzblockade	Wellenartig abwechselnd pulsierend und kribbelnd. Nach der Behandlung sollte der Schmerz deutlich geringer werden.
P5 / MW mode	Chronische Schmerzen	Intensive Lockerung ermüdeter Muskulatur, Massage	Variables, wellenartiges, angenehmes sanftes Kribbeln.
P6 / SDR	Chronische Schmerzen	Entspannung überbeanspruchter Muskulatur, Massage	Abwechselndes, wellenartiges angenehmes Kribbeln und Pumpen.
P7 / SDW	Chronische Schmerzen	Verhinderung eines Gewöhnungseffektes Vario-Massage	Intensives und variierendes angenehmes Kribbeln und Drücken.
P8 (Kombination aus den Programmen P1~P7)	Akute und chronische Schmerzen kombiniert	Kombination aus Schmerzblockade und Endorphinproduktion	Kombination verschiedener Empfindungen aus den Programmen 1 bis 7.

Vorprogrammierte Behandlungen/Therapieprogramme des *prorelax*® TENS+EMS DUO-Systems im Therapiemodus „EMS“

Muskel-NMES (Neuro-Muskuläre Elektro-Stimulation)

Therapieprogramm	Was Sie fühlen sollten & Vorteile	Vorschlag
P1 Trainingsvorbereitung	Dieses Programm wärmt die Muskeln vor dem Training sanft auf; es fühlt sich wie eine rhythmische Massage an.	Steigern Sie die Intensität, bis Sie eine starke aber wohltuende Muskelbewegung erzielen. Dauer: 10 Minuten
P2 Muskelstärkung	Dieses Programm verwendet eine Pulsfrequenz, die die Muskelfasern pulsieren lässt. Es verbessert die sauerstofffreie Kapazität der Muskeln und wird zur Verbesserung der maximalen Muskelstärke eingesetzt.	Das Training umfasst eine Reihe von Arbeitsphasen, die durch längere Entspannungsphasen unterbrochen werden. Steigern Sie die Stimulationsintensität, bis Sie eine starke und tiefe Kontraktion erzielen. Steigern Sie nicht über ein komfortables Niveau hinaus; Dauer: 20 Minuten
P3 Muskelstärkung	Dieses Programm verwendet eine Pulsfrequenz, die die Muskelfasern massiert. Es verbessert die sauerstofffreie Kapazität der Muskeln und wird zur Verbesserung der maximalen Muskelstärke eingesetzt.	Das Training umfasst eine Reihe von Arbeitsphasen, die durch längere Entspannungsphasen unterbrochen werden. Steigern Sie die Stimulationsintensität, bis Sie eine starke und tiefe Kontraktion erzielen. Steigern Sie nicht über ein komfortables Niveau hinaus; Dauer: 20 Minuten
P4 Muskelstärkung	Dieses Programm verwendet eine Pulsfrequenz, die die Muskelfasern massiert. Es verbessert die sauerstofffreie Kapazität der Muskeln und wird zur Verbesserung der maximalen Muskelstärke eingesetzt.	Das Training umfasst eine Reihe von Arbeitsphasen, die durch längere Entspannungsphasen unterbrochen werden. Steigern Sie die Stimulationsintensität, bis Sie eine starke und tiefe Kontraktion erzielen. Steigern Sie nicht über ein komfortables Niveau hinaus; Dauer: 20 Minuten

Therapieprogramm	Was Sie fühlen sollten & Vorteile	Vorschlag
P5 Muskelstärkung	Dieses Programm verwendet eine Pulsfrequenz, die die Muskelfasern pulsieren lässt. Bei diesem Programm arbeiten die Kanäle wechselseitig paarweise. Es verbessert die sauerstofffreie Kapazität der Muskeln und wird zur Verbesserung der maximalen Muskelstärke eingesetzt.	Das Training umfasst eine Reihe von Arbeitsphasen, die durch längere Entspannungsphasen unterbrochen werden. Steigern Sie die Stimulationsintensität, bis Sie eine starke und tiefe Kontraktion erzielen. Steigern Sie nicht über ein komfortables Niveau hinaus; Dauer: 20 Minuten
P6 Muskelstärkung	Dieses Programm verwendet eine Pulsfrequenz, die die Muskelfasern massiert. Bei diesem Programm arbeiten die Kanäle wechselseitig paarweise. Es verbessert die sauerstofffreie Kapazität der Muskeln und wird zur Verbesserung der maximalen Muskelstärke eingesetzt.	Das Training umfasst eine Reihe von Arbeitsphasen, die durch längere Entspannungsphasen unterbrochen werden. Steigern Sie die Stimulationsintensität, bis Sie eine starke und tiefe Kontraktion erzielen. Steigern Sie nicht über ein komfortables Niveau hinaus; Dauer: 20 Minuten
P7 Aktive Erholung	Dieses Programm aktiviert den Muskel in kurzen Kontraktions-/ Entspannungszyklen. Es fühlt sich wie eine knetende Massage an. Bei diesem Programm arbeiten die Kanäle wechselseitig paarweise.	Setzen Sie es nach intensivem Training ein, um die Erholung und Entspannung zu fördern; Dauer: 20 Minuten
P8 Aufbau von Ausdauer	Dieses Programm verwendet eine Pulsfolge mit niedriger Frequenz zur Entwicklung der sauerstoffabhängigen Kapazität und der Versorgung der Kapillargefäße, von der langsam zuckende Muskelfasern profitieren. Es verbessert den Ermüdungswiderstand während eines lang andauernden Trainings mit mäßiger Intensität.	Das Training umfasst eine wechselnde Reihe von Arbeits- und Entspannungsphasen, die mehrere Sekunden dauern. Steigern Sie die Intensität, bis Sie eine starke und tiefe Muskelkontraktion erzielen. Steigern Sie nicht über ein komfortables Niveau hinaus; Dauer: 20 Minuten

Exclusively distributed in Europe by:
EUROMEDICS GmbH
D-53343 Wachtberg, Germany
www.euromedics.de
info@euromedics.de

prorelax[®]