



ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ
МАССАЖЕРА ДЛЯ ТЕЛА МИОСТИМУЛЯТОРА
ТРЕНАЖЕРА ДЛЯ МЫШЦ EMS+TENS
EMS-200,
8 электродов, 10 режимов



www.planta.ru.com



planta_beauty

ВНИМАНИЕ! СОХРАНИТЕ ДАННОЕ РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ!

Уважаемый покупатель! Благодарим Вас за приобретение продукции Planta. Миостимулятор EMS-200 - это универсальный инновационный портативный массажер для тела, использующий метод электростимуляции, идеально продуманный для удобного использования.

В основе метода электростимуляции лежит процедура электрической стимуляции мышц и нервов, осуществляемая посредством передачи импульсного тока с заданными характеристиками от миостимулятора к телу человека через электроды. Электростимуляция как отдельное направление в медицине и косметологии формировалось на протяжении многих веков. Ещё в глубокой древности люди пользовались электрическим действием янтара и разрядами электрических рыб для восстановления мышечной активности поврежденных тканей и устранения недугов, связанных с нервами. Сегодня методы электростимуляции широко применяются в реабилитационной медицине, спорте, а также косметологии и похудении. Принцип действия электростимулятора основан на имитации аутогенных электрических импульсов, которые с помощью электродов проводятся через кожу к нервным или мышечным волокнам, воздействуя на чувствительные нервные окончания.

TENS & EMS

Благодаря сочетанию сразу двух эффективных методик – электромиостимуляции (EMS) и электронейростимуляции (TENS), массажер отлично расслабляет, снимает усталость и устраняет дискомфорт. Электронейростимуляция (TENS) — это действующая через кожу электростимуляция нервов и нервных окончаний. Слабые электрические импульсы (не более 200мс), воздействуя на чувствительные нервные окончания, блокируют болевые импульсы, устраняя ощущение скованности, а также повышают выработку «эндорфинов» - гормонов радости, улучшающих настроение, оказывающих обезболивающее и успокаивающее действие. Электромиостимуляции (EMS) — электростимуляция мышц, дающая сразу два эффекта: релаксационный и стимулирующий. В первом случае происходит расслабление мышц, снимается напряжённость и усталость, что очень важно при повышенных физических нагрузках. Во втором случае происходит тонизация мышц, восстанавливается их эластичность, повышается выносливость. Под влиянием импульсного тока мышцы начинают сокращаться, в результате чего к ним активнее приливает обогащенная кислородом кровь, происходит отток лимфы и улучшение мышечного тонуса. Увеличенная интенсивность импульсного тока данной модели повышает эффективность электростимуляции, оказывая массажный эффект, направленный на укрепление мышц и избавление от стресса.

Благодаря двум раздельно регулируемым каналам, миостимулятор обеспечивает возможность регулировки интенсивности импульсов независимо друг от друга, например, чтобы охватить тело с обеих сторон или равномерно стимулировать большие участки тканей. Индивидуальная регулировка интенсивности каждого канала дает возможность одновременного применения миостимулятора в двух различных частях тела, благодаря чему достигается экономия времени по сравнению с последовательным применением.

Эффект применения

Регулярное применение данного миостимулятора способствует:

- устранению стресса и усталости, снятию эмоциональной нагрузки
- избавлению от скованности и тяжести в мышцах при повышенных физических нагрузках или наоборот при малоподвижном образе жизни и сидячей работе
- устранению застойных явлений и улучшению кровообращения
- восстановлению после травм и заболеваний, повышению выносливости
- улучшению качества сна и общего самочувствия, восполнению жизненных сил



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРОЧТИТЕ ВСЕ ИНСТРУКЦИИ



При использовании данного миостимулятора всегда соблюдайте основные правила техники безопасности:

- Используйте миостимулятор исключительно в целях, для которых он был разработан, и только способом, описанным в данной инструкции по применению.
- Данный миостимулятор заряжается от электросети. Поэтому на него распространяются те же правила безопасности, что и на любые другие электроприборы. Подключайте блок питания миостимулятора только в сеть с соответствующим напряжением.
- Следите за тем, чтобы дети не использовали миостимулятор в качестве игрушки. Использование миостимулятора детьми и лицами с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями, или лицами, у которых отсутствуют знания и опыт, необходимые для использования прибора, допускается лишь в том случае, если лицо, ответственное за безопасность вышеуказанной категории пользователей, инструктирует их относительно безопасного использования миостимулятора и контролирует их действия, а указанная категория пользователей осознает риски, связанные с использованием прибора.
- Перед использованием убедитесь в том, что все детали миостимулятора, электроды, соединительные провода, usb-кабель и блок питания находятся в исправном состоянии. Используйте только оригинальные аксессуары, входящие в комплект. В случае обнаружения дефекта или неисправности немедленно выключите миостимулятор и прекратите его использование. Ремонт миостимулятора могут проводить только специалисты авторизованных сервисов. Никогда не открывайте миостимулятор самостоятельно. Отдельные компоненты этого миостимулятора нельзя разбирать, ремонтировать или переустанавливать.
- Не используйте миостимулятор во время сна, управления машинами и оборудованием или другой работы, а также под воздействием алкоголя или других веществ.
- Миостимулятор предназначен только для наружного применения. Не накладывайте электроды на переднюю поверхность грудной клетки (зона между ребрами и грудиной), прежде всего в области обеих больших грудных мышц. Это может увеличить риск мерцания предсердий. Не накладывайте электроды на кости черепа, в области глаз, рта, глотки или гортани, в области шеи/сонных артерий, в области половых органов. Не вынимайте электроды при включенном миостимуляторе и вставленных проводах, перед перемещением или снятием электродов всегда отключайте миостимулятор или соответствующий канал. Не путайте кабель электродов с контактами с наушниками или другими приборами, не подключайте электроды к другим приборам. Не модифицируйте электроды (например, обрезая их), это приведет к повышению плотности тока. Не рекомендуется предварительная обработка кожи жирным кремом или мазью, это сильно увеличит износ электродов и может привести к скачкам тока.
- Не используйте остроконечные предметы (ручки, зубочистки и т.д.) для нажатия на кнопки миостимулятора. Оберегайте миостимулятор от падений.
- Храните миостимулятор в чистом сухом прохладном месте, защищенном от прямого воздействия солнечных лучей.
- Ни в коем случае не погружайте миостимулятор и его аксессуары в воду или другие жидкости. Во избежание поломки миостимулятора не используйте миостимулятор и не касайтесь соединительных проводов электродов и шнура питания мокрыми руками.
- Не используйте миостимулятор вблизи коротко- и микроволновых приборов (например, мобильных телефонов), т. к. это может приводить к скачкам тока. Никогда не используйте данный миостимулятор совместно с электромедицинским оборудованием, электронными системами жизнеобеспечения, такими как: аппараты для искусственной вентиляции легких, или переносными медицинскими устройствами, такими как электрокардиограф. Данный

миостимулятор может стать причиной нарушений в работе вышеуказанного медицинского оборудования.

- Следите за тем, чтобы во время стимуляции металлические предметы, например, пряжки ремней или цепочки, не соприкасались с электродами. Если в зоне применения имеются украшения или металлические предметы, то перед использованием миостимулятора их необходимо снять во избежание точечных ожогов.

Противопоказания:

Если у Вас есть какие-либо серьезные хронические заболевания, Вы принимаете какие-либо лекарственные препараты, либо у Вас есть какие-либо противопоказания, то перед использованием миостимулятора Вам следует проконсультироваться с Вашим лечащим врачом. Немедленно прекратите использование миостимулятора, если Вы почувствовали дискомфорт или слабость.

Запрещено использовать миостимулятор тем людям, у которых имеются:

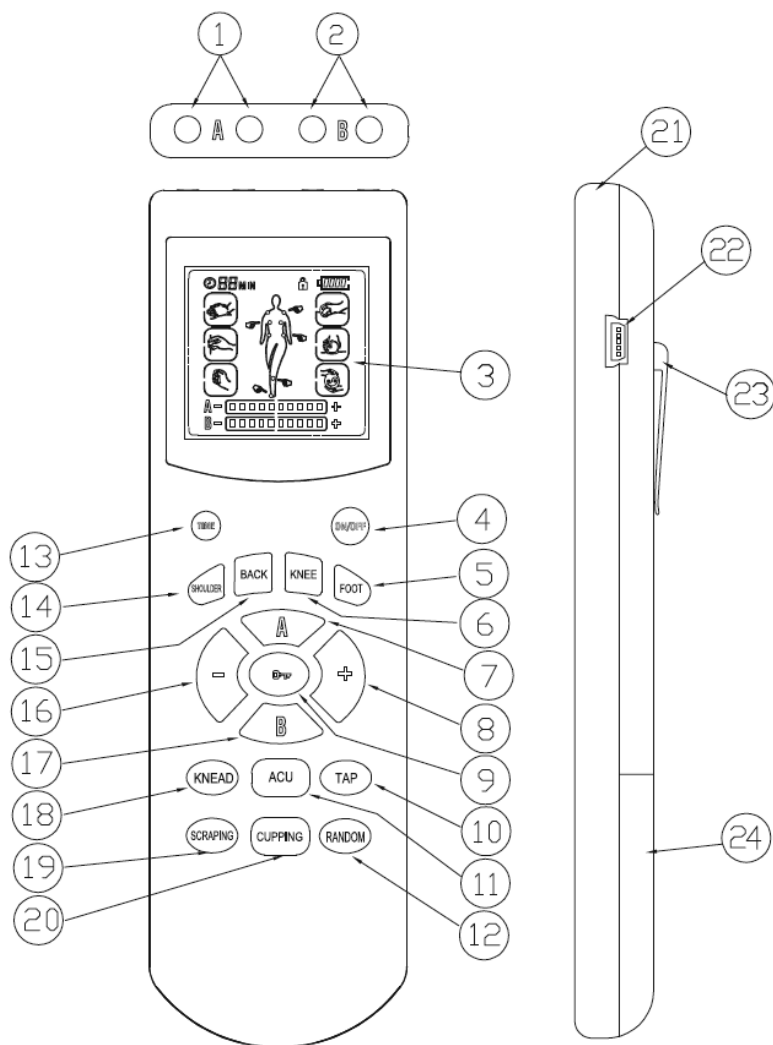
- расстройства чувствительности кожи (например, пониженный болевой порог), любые кожные заболевания и воспаления, аллергические реакции на коже, а также открытые раны, ушибы и послеоперационные рубцы в процессе заживления
- нарушения сердечно-сосудистой деятельности, инфаркт, инсульт
- опухоли, онкология, воспаления внутренних органов и тканей
- инфекционные заболевания, сепсис, повышенная температура тела
- гипертонические и другие сосудистые заболевания
- заболевания желудочно-кишечного тракта, камни в желчном пузыре или почках
- нарушения свертываемости крови, любые заболевания вен и лимфоузлов, тромбофлебит и склонность к тромбозам
- кардиостимулятор, инсулиновая помпа, имплантаты, протезы, штифты или спираль
- при болезнях, протекающих с приступами (например, эпилепсия)
- диабет

Запрещено использовать миостимулятор при менструации, при беременности и после перенесенных операций.

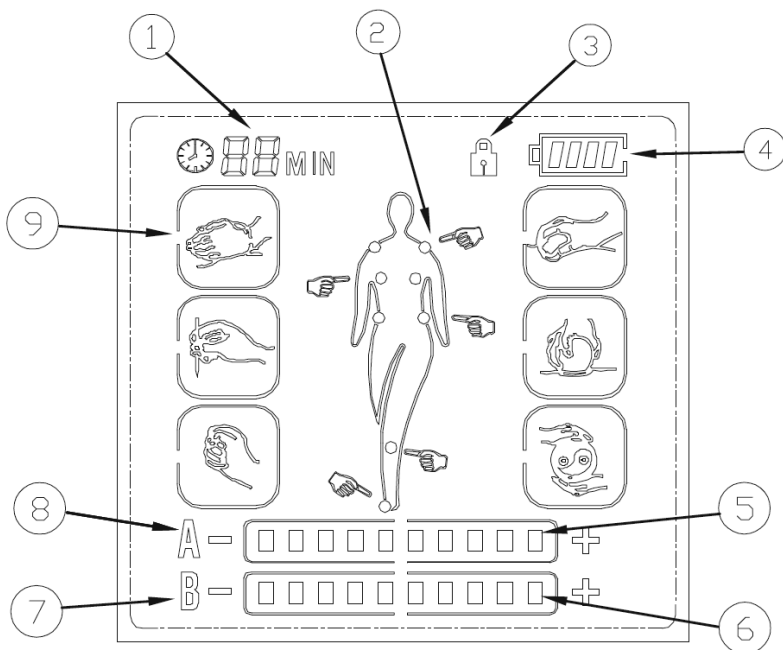


**ВНИМАНИЕ! ДАННАЯ МОДЕЛЬ МИОСТИМУЛЯТОРА
НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ТОВАРОМ МЕДИЦИНСКОГО НАЗНАЧЕНИЯ!**

ДЕТАЛИ И ЭЛЕМЕНТЫ МИОСТИМУЛЯТОРА



1. Разъемы для подключения соединительных проводов к каналу А
2. Разъемы для подключения соединительных проводов к каналу В
3. ЖК-дисплей
4. Кнопка выбора ВКЛ/ВЫКЛ
5. Кнопка режима массажа ступней
6. Кнопка режима массажа колен и голени
7. Кнопка переключения на канал А
8. Кнопка увеличения интенсивности
9. Кнопка блокировки кнопок
10. Кнопка режима перкуссионного массажа
11. Кнопка режима акупунктурного массажа
12. Кнопка режима комбинированного массажа
13. Кнопка регулировки времени
14. Кнопка режима массажа плеч
15. Кнопка режима массажа спины
16. Кнопка уменьшения интенсивности
17. Кнопка переключения на канал В
18. Кнопка режима разминающего массажа
19. Кнопка режима скребкового массажа
20. Кнопка режима баночного массажа
21. Корпус
22. Разъем для подключения usb-кабеля
23. Зажим для ремня
24. Крышка отсека для батареек

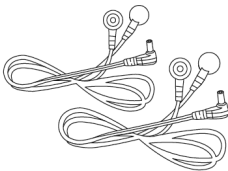


1. Индикатор времени
2. Индикатор режима области массажа
3. Индикатор блокировки кнопок
4. Индикатор заряда батареи
5. Индикатор уровня интенсивности канала А
6. Индикатор уровня интенсивности канала В
7. Индикатор канала В
8. Индикатор канала А
9. Индикатор режима массажа

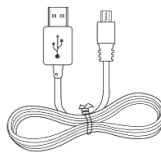
Дополнительные аксессуары:



Самоклеющиеся
электроды (8 шт.)

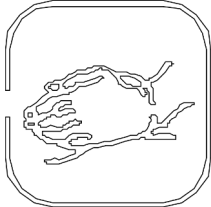
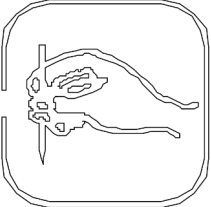


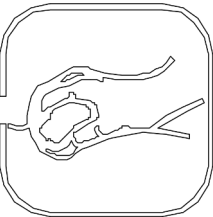
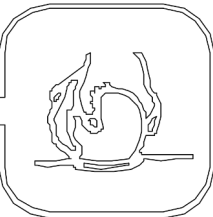
Соединительные
провода (4 шт.)

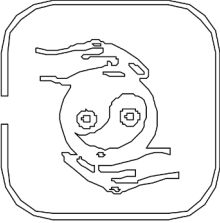
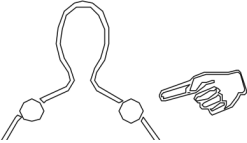
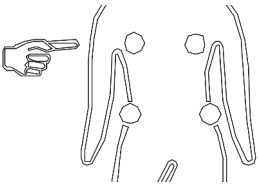
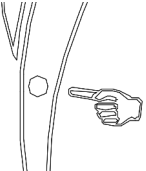


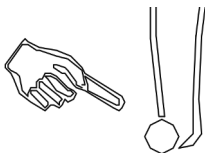
USB-кабель

ВИДЫ МАССАЖА

Разминающий массаж 	Разминающие массажные движения имитируют технику классического китайского точечно-меридианного массажа Туйна, заключающегося в восстановлении движения жизненной энергии по меридианам человеческого тела. Механическое воздействие на биологически-активные точки, расположенные на поверхности тела, помогает снять мышечное напряжение и стресс, улучшить кровообращение и качество сна, восстановить энергию в организме. Конечная цель такого массажа – восстановление мышц и их тонуса, расслабление, проведение пассивной гимнастики для них. Основные приёмы – надавливание с постепенно увеличивающейся силой, постукивание. Область применения: спина, поясница, шея, плечи, бедра, ноги, ступни. Для активации режима разминающего массажа нажмите кнопку KNEAD
Акупунктурный массаж 	Акупунктура или иглоукалывание представляет собой стимулирование рефлекторных зон и биологически-активных точек тела с помощью специальных металлических игл, толщина которых не превышают диаметр человеческого волоса. Имитация воздействия на акупунктурные точки покалыванием и дрожанием иглы улучшает кровообращение и состояние кожи, нормализует обмен веществ, способствует укреплению иммунитета, снятию отечности, обладает обезболивающим, расслабляющим или тонизирующим действием в зависимости от стимулируемых точек. Область применения: акупунктурные точки на теле. Для активации режима акупунктурного массажа нажмите кнопку ACU

Перкуссионный массаж 	Техника перкуссионного массажа представляет собой серию быстрых ударов, глубоко проникающих в мягкие ткани, и тем самым способствует снижению дискомфорта, расслаблению мышц и восстановлению тканей. Основные приёмы – имитация постукиваний кулаком и продавливаний, направлены на улучшение кровообращения в области воздействия, увеличение подвижности и работоспособности мышц, снятие усталости, мышечного напряжения и ускорения обменных процессов. Область применения: триггерные точки на теле. Для активации режима перкуссионного массажа нажмите кнопку TAP
Скребковый массаж 	Китайский скребковый массаж (Гуаша) — эффективный способ детоксикации организма. Скребковый массаж делают для профилактики и предупреждения различных заболеваний, а также при головных болях, простуде и остеохондрозе. Имитация плавных движений массажного скребка с небольшим нажимом стимулирует работу сердца, нормализует давление, восстанавливает нервную систему, повышает упругость кожи, подтягивает ее, помогает избавиться от послеродовых растяжек. Область применения: спина, поясница, шея, плечи. Для активации режима скребкового массажа нажмите кнопку SCRAPING
Баночный массаж 	Вакуумный баночный массаж представляет собой процедуру по улучшению состояния глубоко лежащих тканей. На определенную часть тела устанавливается банка, в которой посредством её устройства, создается вакуум. Имитация затягивания и движения с небольшим нажимом вакуумной банки при воздействии на кожные рецепторы способствует приливу крови к тканям, улучшению циркуляции крови и лимфы, разрушению подкожной жировой клетчатки, ускорению метаболических и иммунных процессов, улучшению сократительной функции мышц, кожа становится более упругой и гладкой. Область применения: спина, поясница, шея, плечи, живот, бедра и ягодицы. Для активации режима баночного массажа нажмите кнопку CUPPING

Комбинированный массаж 	Особенностью данного вида массажа является применение различных приборов и инструментов, в комбинации с мануальным воздействием на определённые участки тела. Такая техника массажа способствует восстановлению организма после серьезных физических нагрузок, повышает работоспособность, служит для коррекции силуэта, а является отличной профилактикой различных заболеваний. Основные приёмы – имитация постукиваний кулаком, продавливаний, использование приемов разминающего массажа Туйна, а также приемов баночного, скребкового и акупунктурного массажа ускоряют кровообращение в области воздействия, способствуют разрушению подкожной жировой клетчатки, восстанавливают функции мышц и улучшают мышечный тонус. Область применения: спина, плечи, шея, поясница, ягодицы, живот, а также триггерные точки на теле. Для активации режима комбинированного массажа нажмите кнопку RANDOM
Массаж плеч 	Массаж плеч помогает снять напряжение и скованность мышц, а также избавиться от неприятных ощущений в области плеч и предплечья при длительном нахождении в одной и той же позе, например, сидении за компьютером, или наоборот при интенсивной физической нагрузке на руки, восстановить подвижность суставов и снять усталость. Основные приёмы – постукивание, пощипывание и надавливание с постепенно увеличивающейся силой нажима ускоряют кровообращение, усиливают лимфодренаж, устраняют скованность, освобождая зажатые нервные окончания, укрепляя мышцы, связки, сухожилия. Область применения: шея, плечи, предплечья. Для активации режима массажа плеч нажмите кнопку SHOULDER
Массаж спины 	Массаж спины помогает разгрузить позвоночник, успокоить и расслабить мышцы после физических нагрузок, устранить дискомфорт в области спины, снять стресс и усталость, улучшить настроение. Основные приёмы – похлопывание, постукивание, надавливание и растирание с постепенно увеличивающейся силой нажима способствуют улучшению кровообращения и лимфотока, ускорению внутриклеточного метаболизма, оказывая положительное влияние на иммунную систему. Область применения: спина, поясница, ягодицы. Для активации режима массажа спины нажмите кнопку BACK
Массаж колен и голени 	Массаж колен и голени благотворно влияет на всю опорно-двигательную систему. Основные приёмы – легкое разминание и надавливание, имитация легкого постукивания молоточком способствуют улучшению кровообращения в мягких тканях, окружающих сустав, активизации лимфотока, препятствуя образованию застойных явлений и отеков, ускорению обменных процессов, расслаблению близлежащих мышц, увеличению их эластичности и подвижности, что значительно

	увеличивает амплитуду движения ноги. Область применения: колени и голень. Для активации режима массажа колен и голени нажмите кнопку 
Массаж ступней 	Массаж ступней - лучший способ снятия усталости, а также профилактическая процедура, направленная на борьбу с отеками, варикозом и плоскостопием. Основные приёмы – надавливание с постепенно увеличивающейся силой и пощипывание, растирание с постепенно увеличивающейся силой нажима способствуют улучшению кровообращения и лимфотока, ускорению внутриклеточного метаболизма, оказывая положительное влияние на иммунную систему. Область применения: ступни, лодыжки и пятки. Для активации режима комбинированного массажа нажмите кнопку 

РАСПОЛОЖЕНИЕ ЭЛЕКТРОДОВ

Схема рекомендуемого расположения электродов указана в разделе «Выбор расположения электродов». Рекомендуемая продолжительность массажа составляет **20-30 минут**, однако может изменяться в зависимости от индивидуальных ощущений и интенсивности массажа. При минимальной и низкой интенсивности эффективность стимуляции снижается и продолжительность массажа может быть увеличена до 40-60 минут, при высокой интенсивности продолжительность массажа может быть уменьшена до 10 минут. Для получения положительного эффекта процедуры следует выполнять курсом 15-20 сеансов, 4-5 раз в неделю. Частота применения может варьироваться в зависимости от личных нужд. Не используйте миостимулятор чаще, чем 2-3 раза в день.

Кнопка режима	Вид воздействия	Возможное расположение электродов	Характеристики		
			Напряжение, В	Частота, Гц	Длительность импульса, мкс
	TENS	1-3, 12-17	40-55	8-80	110-250
	TENS	1-11,22	37,6	100	250
	TENS	25-27	44	100	110
	TENS	28-32	52,8	100	110
	EMS	1-15, 22-24, 26-27, 29-32	54,4	30-100	110
	TENS	1-11,22-24,26,27	55,2	3-20	110

TAP	TENS	1-15,22-24,26,27	43,2	100	200
SCRAPING	EMS	1-11, 18-22	55,2	80	110
CUPPING	TENS	1-11,18-24	40-55.2	80-120	110-250
RANDOM	TENS	1-12,22-24	40-55	20-120	110-200

Выбор расположения электродов

Правильное размещение электродов важно для успешного применения электростимуляции. При выборе расположения электродов следует соблюдать следующие указания:

1. Расстояние между электродами

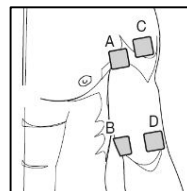
Чем больше расстояние между электродами, тем больше площадь стимулируемой ткани. Это относится к плоским и вогнутым участкам тела. Однако, с увеличением расстояния между электродами уменьшается сила стимуляции ткани. Это значит, что при выборе большего расстояния между электродами стимулируется большая площадь, но с меньшей силой. Для увеличения стимуляции необходимо повысить интенсивность импульса. При выборе расстояния между электродами соблюдайте указания:

- расстояние между электродами должно быть не меньше 7 см, если расстояние меньше 7 см, это приведет к слишком сильной стимуляции поверхностных структур,
- рекомендуемое расстояние между электродами от 7 до 15 см,
- расстояние между электродами больше 15 см приведет к очень слабой стимуляции поверхности с большой площадью.

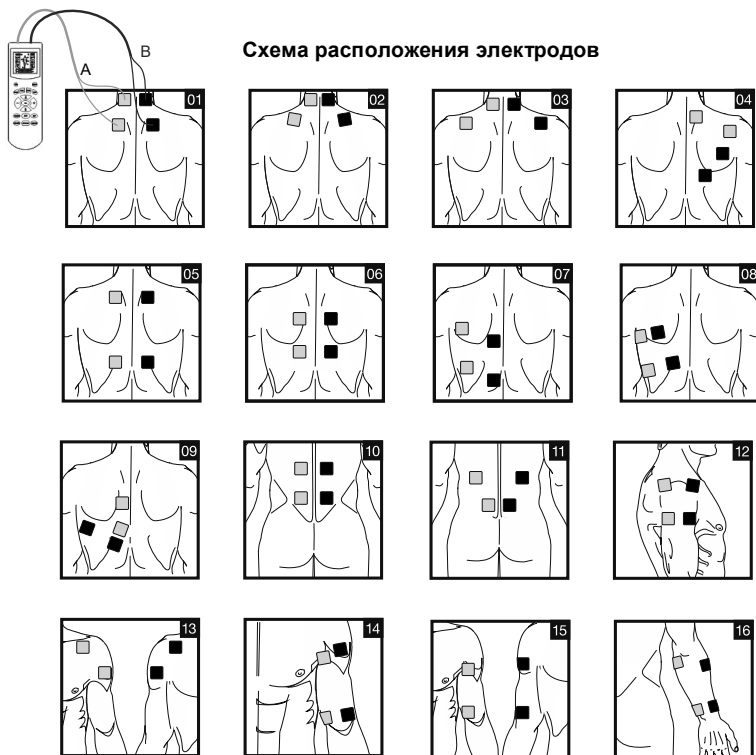
2. Расположение электродов в зависимости от направления мышечных волокон

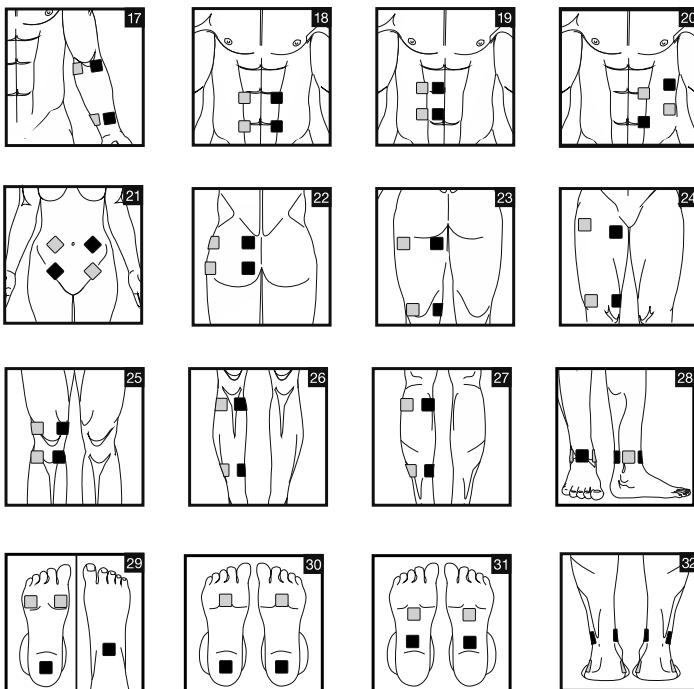
Эффективность электростимуляции во всех режимах во многом зависит от правильного выбора расположения электродов на теле. В идеале электроды надо располагать на двигательных точках мышцы или нерва. Двигательная точка нерва – это участок, где нерв наиболее поверхностно расположен под кожей и доступен воздействию током. Двигательная точка мышцы – это место, соответствующее месту вхождения двигательного нерва в мышцу. Выбор направления течения тока следует согласовать с направлением мышечных волокон в соответствии с требуемым слоем мышц. Если воздействие должно быть направлено на поверхностные мышцы, то следует расположить электроды параллельно направлению волокон (A – B / C – D), если должны быть достигнуты глубокие слои тканей, то электроды необходимо расположить поперек направления волокон. Последнее может быть достигнуто крестообразным(поперечным) расположением электродов, например, A – D / B – C.

При электростимуляции нервов и нервных окончаний (TENS) следует установить электроды одного канала таким образом, чтобы точка, в который имеется дискомфорт располагалась между электродами, либо один электрод располагался бы непосредственно на точке, в которой имеется дискомфорт, а второй электрод — на расстоянии не менее 7 см от первого. Электроды второго канала можно использовать для одновременной терапии других точек, в которых имеется дискомфорт или совместно с электродами первого канала применять для блокирования всей зоны, где имеется дискомфорт (с противоположающей стороны). Здесь снова имеет смысл крестообразное расположение. Положение электродов должно охватывать всю зону, где имеется дискомфорт. При тяжести и дискомфорте в группах мышц электроды



группируются вокруг соответствующих мышц. При дискомфорте в суставах сустав должен быть охвачен электродами с передней /задней стороны, а также, если это допускают расстояния между электродами, с правой и левой стороны, как на рисунках 25 и 28, которые касаются коленного и голеностопного суставов. При электростимуляции мышц (EMS), а также в режимах, использующих комбинацию методик EMS+TENS для оказания массажного эффекта, расположение электродов следует выбрать таким образом, чтобы они охватывали требуемые для стимуляции сегменты мышц. Схема рекомендуемого расположения электродов приведена на следующей странице. Данная схема является ориентировочной и может быть изменена и дополнена в зависимости от личных ощущений и индивидуальных потребностей. Для достижения наилучшего массажного эффекта рекомендуется использовать минимум 2 пары электродов. При использовании 4 пар электродов, Вы можете комбинировать несколько расположений электродов, указанных на схеме, для различных участков тела (например, положение 1 – стимуляция шеи и положение 12 - стимуляция плеч). Подвергаемая электростимуляции часть тела должна находиться в удобном свободном положении, чтобы мышечное сокращение проходило беспрепятственно. Отсутствие сокращений мышц или неприятные ощущения от электростимуляции свидетельствуют о неправильном расположении электродов, не совпадающем с двигательными точками, или о слишком высокой интенсивности тока.





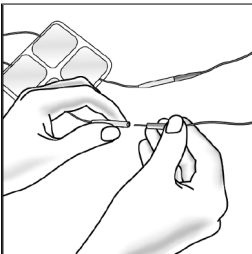
ПРИМЕНЕНИЕ МИОСТИМУЛЯТОРА

Первое использование:

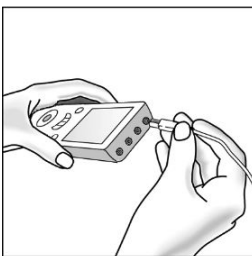
- Извлеките миостимулятор и все аксессуары из коробки. Удалите все упаковочные материалы и наклейки.
- Внимательно осмотрите миостимулятор и все аксессуары на предмет отсутствия дефектов и повреждений. При обнаружении дефектов и повреждений не используйте миостимулятор и обратитесь к продавцу.
- Перед началом использования вставьте батареи в отсек для батареек на задней стенке миостимулятора, соблюдая полярность. Чтобы снять крышку отсека для батареек, слегка нажмите и потяните ее вниз, следуя указанию на крышке отсека для батареек. Убедитесь, что положительные и отрицательные полюса батареек совпадают с аналогичными отметками внутри отсека для батареек. Вы также можете использовать миостимулятор без батареек, подключив его с помощью USB-кабеля к компьютеру или блоку питания.
- Во время первого использования рекомендуется протестировать миостимулятор сидя на стуле или лежа, чтобы привыкнуть к воздействию тока.
- Рабочую интенсивность следует настроить в соответствии с индивидуальными ощущениями.

Инструкция по эксплуатации:

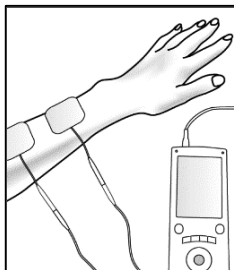
1. Подсоедините электроды к соединительным проводам, как показано на рисунке ниже. Плотно вставьте штекер соединительного провода в разъем электрода так, чтобы не был виден оголенный металл контактов.



2. Подсоедините соединительные провода к миостимулятору, как показано на рисунке ниже. Перед тем как подсоединить соединительные провода к миостимулятору, убедитесь, что он выключен. Придерживая за изолированные части соединительного провода, вставьте штекер соединительного провода в разъем соответствующего канала на верхней части корпуса миостимулятора. Убедитесь, что провода подсоединены правильно. Миостимулятор имеет четыре разъема: два разъема A1 и A2 для канала A и два разъема B1 и B2 для канала B. Вы можете использовать один канал, подключив соединительные провода в один или два разъема этого канала, или оба канала совместно. Использование обоих каналов дает пользователю преимущество стимулирования различных участков тела одновременно.



3. Снимите защитные пленки с поверхности электродов. Не выбрасывайте защитные пленки, поскольку их необходимо будет приклеить обратно на электроды по окончании проведения процедуры, подробные рекомендации по уходу за электродами указаны в разделе «Уход и обслуживание». Выберите и подготовьте участок кожи для прикладывания электродов. Приложите электрод клейкой стороной к чистому сухому и гладкому участку кожи и плотно прижмите его к коже. Убедитесь, что электроды расположены ровно и надежно зафиксированы на коже. При выборе расположения электродов на теле, соблюдайте правила расположения электродов, указанные в разделе «Расположение электродов». Не включайте миостимулятор до тех пор, пока электроды не будут правильно закреплены на коже.



4. Для того, чтобы включить миостимулятор, нажмите и удерживайте кнопку «ВКЛ/ВЫКЛ» - , пока не загорится цифровой ЖК-дисплей.
5. Выберите соответствующий подключению соединительных проводов канал. К каналу А относятся разъемы А1 и А2, к каналу В относятся разъемы В1 и В2. Для переключения на канал А нажмите кнопку А - . При этом индикатор канала А начнет мигать, это значит, что Вы можете выбрать соответствующий режим и уровень интенсивности для канала А - . Для выбора канала В нажмите кнопку В - . При этом загорится индикатор канала В, этом индикатор канала В начнет мигать, это значит, что Вы можете выбрать соответствующий режим и уровень интенсивности для канала В. Вы также можете переключаться между каналами во время массажа для регулировки интенсивности и режима.
6. Выберите один из 10 предустановленных режимов с помощью соответствующих кнопкой. При нажатии кнопок KNEAD, ACU, TAP, SCRAPPING, CUPPING, RANDOM индикатор значка выбранного режима будет мигать. При нажатии кнопок SHOULDER, BACK, KNEE, FOOT на акупунктурной диаграмме будет мигать палец, указывающий на соответствующую область массажа. Вы можете устанавливать различные режимы массажа отдельно для канала А и канала В. Вы можете изменить режим массажа в любой момент в процессе процедуры массажа, нажав на соответствующую кнопку и установив желаемую интенсивность.
7. Установите требуемое время массажа от 10 до 60 минут последовательным нажатием кнопки регулировки времени - . Время массажа отображается в верхней части ЖК-дисплея и по умолчанию составляет 20 минут. При первом нажатии будет установлено 30 минут, при последующих нажатиях 40, 50, 60, а затем 10 минут. Миостимулятор автоматически отключится по истечении установленного времени. Миостимулятор автоматически выключится через 5 минут при бездействии (если не будет выбран режим массажа и не установлена интенсивность). Вы также можете завершить массаж в любой момент нажав кнопку «ВКЛ/ВЫКЛ».
8. Установите желаемый уровень интенсивности от 1 до 20 для соответствующего канала. Для увеличения интенсивности нажмите кнопку «+» - , для уменьшения интенсивности нажмите кнопку «-» - . Уровень интенсивности отображается напротив индикатора канала на цифровом дисплее в виде пунктирной линии, идущей от «-» к «+» - . Каждой отметке соответствуют два уровня интенсивности. Например, при первом нажатии будет установлен первый уровень интенсивности, на пунктирной линии загорится одна отметка, при повторном нажатии будет установлен второй уровень интенсивности, однако отметка также будет одна. При следующем нажатии будет установлен третий уровень интенсивности и загорится вторая отметка. При дальнейшем нажатии будет установлен четвертый уровень интенсивности, но отметок будет все также две и так далее.

9. Для блокировки кнопок нажмите и удерживайте кнопку блокировки  до появления символа замка «» в верхнем правом углу ЖК-дисплея. Электроды при этом продолжат работать, однако нажатие кнопок кроме будет не доступно. Для разблокировки нажмите и удерживайте кнопку блокировки кнопок до исчезновения символа замка «» в верхнем левом углу ЖК-дисплея.
10. После завершения массажа выключите миостимулятор, удерживая кнопку «ВКЛ/ВЫКЛ»  до того момента, как цифровой ЖК-дисплей погаснет. Отсоедините соединительные провода от миостимулятора и электродов и снимите электроды с кожи. Для снятия электродов приподнимите электрод за уголок и аккуратно отсоедините его от кожи. Приклейте защитную пленку к клейкой стороне электрода и уберите в пакет.

Уход и обслуживание

Уход за миостимулятором

Чистите корпус миостимулятора только сухой тканью. Перед чисткой убедитесь, что миостимулятор выключен. При появлении засаленных участков на ЖК-дисплее, протрите его слегка влажной мягкой тканью и вытрите насухо. Не используйте химические или абразивные средства для чистки и ухода за миостимулятором.

Уход за электродами

Осматривайте электроды перед каждым использованием. Электроды многоразового применения могут вызывать легкое раздражение кожи, терять сцепление и выдавать меньшую эффективность, если пользоваться ими неправильно. По гигиеническим причинам каждой парой электродов может пользоваться только один человек. Для увеличения срока службы электродов, перед применением необходимо вымыть, обезжирить спиртосодержащей жидкостью и высушить участок кожи, на который будут накладываться электроды, а также удалить лишние волосы на данном участке кожи. Для обеспечения как можно более длительного сцепления электродов, их следует аккуратно очищать влажной, неволокнистой тряпкой или производить очистку нижней поверхности электродов струей теплой воды, затем очень аккуратно стряхнуть воду и дать подсохнуть на воздухе. Перед очисткой под водой отсоедините соединительный кабель от электродов. После использования снова приклейте электроды к пленке. По окончании процедуры приклейте защитную пленку к клейкой стороне электрода. Клейкую поверхность электродов необходимо мыть 1 раз после 30 применений или раньше, в случае их сильного загрязнения и плохого приклеивания к коже. Храните электроды в многоразовом пластиковом пакете. Отсоединяйте электроды, как указано в инструкции. Если во время проведения процедуры один из пары электродов отсоединится, интенсивность импульса перейдет на самый низкий уровень, рекомендуется при этом нажать на кнопку «Стоп» и зафиксировать электроды заново, затем нажать кнопку «Старт» и установить желаемую интенсивность. Не тяните электроды за провода. Это может привести к повреждению как проводов, так и электродов.

Устранение неисправностей

Неисправность	Возможная причина	Способ устранения
Миостимулятор не включается	Миостимулятор разряжен	Зарядите миостимулятор
Электроды не фиксируются на теле	Поверхность электрода загрязнена	Очистите клейкую поверхность электродов влажной безворсовой тряпкой или промойте водой
	Поверхность кожи загрязнена или имеет волосы	Очистите поверхность кожи и сбрейте волосы в месте контакта электродов с кожей
	Истек срок использования электродов	Замените электроды
Никакой чувствительности при стимуляции не происходит	Отсутствует контакт соединительных проводов и электродов или контакт соединительных проводов и миостимулятора	Убедитесь, что штекер соединительных проводов имеет хороший контакт с электродами и миостимулятором
	Отсутствует контакт электродов с поверхностью кожи или электроды перекрываются	Убедитесь, что электроды плотно прилегают к поверхности кожи, следите за тем, чтобы электроды не перекрывались
	На канале, к которому подключены электроды установлена слишком низкая интенсивность	Увеличивайте интенсивность до тех пор, пока не почувствуете стимуляцию
	Миостимулятор разряжен	Зарядите миостимулятор
Индикатор зарядки мигает	Миостимулятор разряжен	Зарядите миостимулятор
Неприятные ощущения вокруг электродов	Электроды неправильно расположены	Расположите электроды правильно
	Слишком высокая интенсивность	Уменьшите интенсивность
	Электроды изношены или загрязнены	Замените электроды или очистите клейкую поверхность электродов
В области применения краснеет кожа	Локальная интенсификация кровообращения	Прервите использование миостимулятора до тех пор, пока состояние кожи не нормализуется
	Слишком частое использование электродов на одной и той же области кожи	Поменяйте расположение электродов или уменьшите интенсивность

Утилизация миостимулятора

Утилизируйте миостимулятор согласно требованиям Положения об утилизации электрического и электронного оборудования. По всем вопросам по утилизации обращайтесь в соответствующую коммунальную службу.



Технические характеристики:

Модель: EMS-200

Форма выходной кривой: двухфазные прямоугольные импульсы

Выходной ток: 40 мА (на 500 Ом)

Выходное напряжение: 50 В (на 500 Ом)

Длительность импульсов: 250 мкс

Частота импульсов: 50 Гц

Питание: 5 В

Размеры, см: 20 x 6 x 1,5

Вес миостимулятора: 150 г.

Вес комплекта: 400 г.

Длина usb-кабеля, см: 83

Длина соединительных проводов, см: 155

Количество каналов: 2

Количество уровней интенсивности: 20

Количество электродов: 8

Размеры рабочей поверхности электрода, см: 5 x 5

Условия эксплуатации: 10°C – 40°C

при относительной влажности воздуха 30 – 85 % и атмосферном давлении от 800 гПа до 1050 гПа

Условия хранения: 10°C – 50°C

при относительной влажности воздуха 10 – 95 % и атмосферном давлении от 800 гПа до 1050 гПа

Материал: пластик