

TENS/EMS Muscle Stimulator Quick Guide

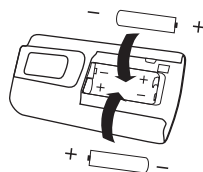
Art.no 34-1548 Modell LT3011A

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

Note: Read all the safety instructions in the User Guide before using the machine. This is only a Quick Guide!

Use

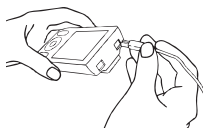
1. Insert the batteries (4 x AAA/LR03) as shown, in the battery compartment.



2. Connect the cables to the electrode pads.



3. Connect the electrode pads' cables to the TENS/EMS machine (first make sure the device is switched off).

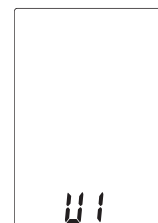


4. First wash the skin thoroughly with soap and water, wipe dry and then attach the self-adhesive electrode pads. Make sure they make full contact over the entire surface.

Note: See section 11. *Placement of the electrode pads* for information in the User Guide for exact placement of the electrode pads on the body.
5. Switch on the machine: Press [⏻], the display lights up.

Warning: Before switching on the machine, read the warning messages in the User Guide. Pay particular attention to circumstances when the machine must not be used.

6. Select the user by pressing [👤/👤] to select U1 or U2. Press [S] to confirm the selected user. There is a memory for 2 different users, so that 2 people can use the product with their individual settings.



Choose a treatment and area

There are 3 different treatments: **TENS**, **MASSAGE** or **EMS**. Press [M] to select the required treatment.

There are 9 different treatment areas. Press [S] to select the treatment area: **Shoulder, Neck, Back, Elbow, Hip, Ankle, Foot, Wrist and Knee.**



The selected treatment and treatment area flash.

Select the treatment programme

Each treatment area has 3 or 4 programmes for each treatment. The treatment programmes have a different wavelength, pulse rate and pulse width. Diagrams with a description of all programmes can be found at the end of the User Guide.

Press [P] and select the treatment programme (**P1**, **P2**, **P3** or **P4**) for the treatment area you have chosen. The symbol for the selected programme is shown at the bottom of the display.

Start the treatment and adjust the intensity

1. Press [CH1 +] or [CH 2 +] to start the treatment. Press repeatedly to increase the output intensity, each press increases the intensity in 1 mA increments.
2. Press [CH1 -] or [CH2 -] repeatedly to reduce the output intensity for channel 1 or channel 2. Adjustment occurs in 1 mA increments.
3. The set intensity (mA) and the remaining treatment time are shown at the bottom of the display.

Warning: Reduce the stimulation level if you experience discomfort. Seek medical attention if the discomfort persists.

Pausing the treatment

Press [👤/👤] to pause the treatment. Press again to continue.

Switch off

1. Press and hold [⏻] for about 3 seconds to switch off.

Note: Except for working mode, the device will automatically turn off when no button is pressed in 3 minutes.
2. Carefully remove the electrode pads from the body and fit the protective backing plastic.
3. Wash the skin with mild soap and water when the electrode pads have been removed.
 - Store the electrode pads in a plastic bag.
 - Seek medical attention if the skin is irritated.

Keypad lock

Note: If you do not press any buttons for 20 seconds this will enable a keypad lock that locks the buttons so that the intensity cannot be increased and no button functions can be used without disabling the keypad lock.

A key symbol is shown on the display when the security lock is enabled.

To turn off the keypad lock: Press [👤/👤] or [CH1-] or [CH2-].

TENS/EMS-massageapparat

Snabbguide

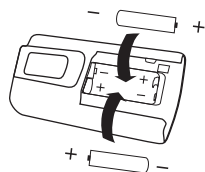
Art.nr 34-1548 Modell LT3011A

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

Obs! Läs igenom de fullständiga säkerhetsföreskrifterna i bruksanvisningen innan användning. Detta är endast en snabbguide!

Användning

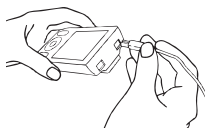
1. Sätt i batterier (4 x AAA/LR03) enligt märkning i batterifacket.



2. Anslut kablarna till elektrodplattorna.



3. Anslut elektrodplattornas kablar till TENS/EMS-apparaten (kontrollera först att apparaten är avstängd).



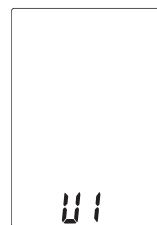
4. Tvätta huden noggrant med tvål och vatten, torka torr och tryck sedan fast de självhäftande elektrodplattorna på huden. Se till att de har full kontakt över hela ytan.

Obs! Se avsnitt 11. *Placering av elektrodplattorna* för information i bruksanvisningen för exakt placering av elektrodplattorna på kroppen.

5. Slå på apparaten: Tryck på [ON], displayen tänds.

Varning: Innan du slår på apparaten, läs igenom varningstexten i bruksanvisningen. Uppmärksamma särskilt under vilka förhållanden som apparaten inte ska användas.

6. Välj användare genom att trycka på [M], välj U1 eller U2. Tryck på [S] för att bekräfta vald användare. Det finns minne för 2 olika användare som kan använda produkten med sina individuella inställningar.



Välj behandlingsmetod och område

Det finns 3 olika behandlingsmetoder: **TENS**, **MASSAGE** eller **EMS**. Tryck på [M] och välj önskad behandlingsmetod.

Det finns 9 olika behandlingsområden. Tryck på [S] för att välja behandlingsområde: **Skuldra, Nacke, Rygg, Armbåge, Höft, Ankel, Fot, Handled** och **Knä**.



Vald behandlingsform och behandlingsområde blinkar.

Välj behandlingsprogram

Varje behandlingsområde har 3 eller 4 program för varje behandlingsmetod. Behandlingsprogrammen har olika våglängd, pulsfrekvens och pulsbredd. Diagram med beskrivning av alla program finns i slutet av bruksanvisningen.

Tryck på [P] och välj behandlingsprogram (**P1**, **P2**, **P3** eller **P4**) för det behandlingsområde som du har valt. Längst ner på displayen visas symbol för valt program.

Starta behandling och justera intensiteten

1. Tryck på [CH1 +] eller [CH2 +] för att starta behandling. Tryck upprepade gånger för öka utgångsintensitet, varje tryckning ökar intensiteten i steg om 1 mA.
2. Tryck upprepade gånger på [CH1 -] eller [CH2 -] för att minska utgångsintensitet för kanal 1 eller kanal 2. Justeringen sker i steg om 1 mA.
3. Inställd intensitet (mA) samt återstående behandlingstid visas längst ner på displayen.

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

Gör paus i behandlingen

Tryck på [PAUSE] för att göra paus i behandlingen. Tryck igen för att fortsätta.

Stäng av

1. Håll in [ON] i ca 3 sekunder för att stänga av. **Obs!** Utom i behandlingsläge, kommer apparaten att stängas automatiskt av om ingen knapptryckning har skett under 3 minuter.
2. Ta försiktigt bort elektrodplattorna från kroppen och sätt fast skyddsplasten.
3. Tvätta av huden med mild tvål och vatten när elektrodplattorna är borttagna.
 - Förvara elektrodplattorna i en plastpåse.
 - Kontakta läkare om huden har blivit irriterad.

Knapplås

Obs! Om du inte trycker på någon knapp under 20 sekunder aktiveras ett knapplås som låser knapparna så att intensiteten inte kan ökas och inga knappfunktioner kan användas utan att stänga av knapplåset.

En nyckelsymbol visas på displayen när säkerhetslåset är aktiverat.

Stäng av knapplåset så här: Tryck på [M] eller [CH1-] eller [CH2-].

TENS/EMS-massasjeapparat

Hurtigguide

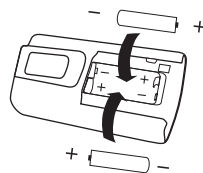
Art.nr. 34-1548 Modell LT3011A

Les brukerveiledningen nøye før produktet tas i bruk, og ta vare på den for framtidig bruk. Vi reserverer oss mot ev. tekst- og bildefeil, samt forandringer av tekniske data. Ved tekniske problemer eller spørsmål, ta kontakt med vårt kundesenter.

Obs! Les de komplette sikkerhetsveiledningene i bruker-veiledningen før bruk. Dette er kun en hurtigguide!

Bruk

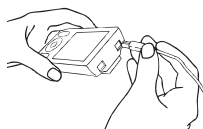
1. Plasser 4 stk. AAA/LR03-batterier i batteriholderen.



2. Fest kablene til elektrodene.



3. Elektrodens kabler kobles til TENS/EMS-apparatet, men pass på at apparatet er avstengt først.



4. Start med å vaske huden grundig med såpevann, tørk godt og fest deretter de selvheftende elektrodeplatene på plass. Pass på at de har god kontakt over hele flaten. **Obs!** Se avsnitt 11. Plassering av elektrodeplatene for informasjon i bruksanvisningen for riktig plassering på kroppen.
5. Starte apparatet: Trykk på [ON], skjermen tennes. **Advarsel:** Før apparatet skrues på må advarslene i brukerveiledningen leses grundig. Legg spesielt merke til når apparatet ikke må brukes.

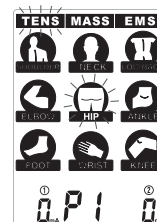
6. Velg bruker ved å trykke på [U/M] for å velge U1 eller U2. Trykk på [S] for å bekrefte valg av bruker. Det er minne for de to forskjellige brukerne, og disse kan bruke produktet med sine individuelle innstillinger.



Velg behandlingsmetode og område

Det er 3 forskjellige behandlingsmetoder: **TENS, MASSASJE** eller **EMS**. Trykk på [M] og velg ønsket behandlingsmetode.

Det er 9 forskjellige behandlingsområder. Trykk på [S] for å velge behandlingsområde: **Skuldre, Nakke, Rygg, Albuer, Hofter, Ankler, Føtter, Håndledd** eller **Knær**.



Valgt behandlingsform og behandlingsområde blinker.

Velg behandlingsprogram

Hvert behandlingsområde har 3 eller 4 programmer for hver behandlingsmetode. Disse programmene har forskjellige bølglengde, pulsfrekvens og pulsbredde. Diagram med oversikt over alle programmer finnes i slutten av brukerveiledningen.

Trykk på [P] og velg behandlingsprogram (**P1, P2, P3** eller **P4**) for det behandlingsområdet som velges. Lengst nede på skjermen vises et system for valgt program.

Start av behandling og justering av intensitet

1. Trykk på [CH1 +] eller [CH2 +] for å starte behandlingen. Trykk gjentatte ganger for å øke intensiteten. Hvert trykk øker intensiteten med 1mA.
2. Trykk gjentatte ganger på [CH1 -] eller [CH2 -] for å redusere utgangsintensiteten for kanal 1 eller 2. Justeringen foregår trinnvis med 1 mA.
3. Innstilt intensitet (mA) samt hvor mye av behandlingstiden som gjenstår vil vises nederst på skjermen.

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

Ta pause i behandlingen

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

Skrus av

1. Hold [ON] inne i ca. 3 sekunder for å skrus av. **Obs!** Bortsett fra i innstillingen for behandling vil apparatet skrues av automatisk etter 3 minutter hvis ingen knapper blir trykket inn.
2. Ta elektrodene forsiktig bort fra kroppen og fest beskyttelsesplasten.
3. Vask huden med mildt såpevann etter at elektrodene er fjernet.
 - Elektrodene bør oppbevares i en plastpose.
 - Kontakt lege dersom huden er blitt irritert.

Tastelås

Obs! Hvis ingen knapp trykkes inn i løpet av 20 sekunder vil tastelåsen aktiveres. Da er det umulig å endre intensiteten eller trykke på knapper uten at tastelåsen deaktiveres.

Et nøkkelsymbol vises på skjermen når sikkerhetslåsen er aktivert. Skru av tastelåsen slik: Trykk på [U/M] eller [CH1 -] eller [CH2 -].

TENS/EMS-laite, pikaopas

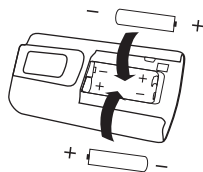
Tuotenro 34-1548 Malli LT3011A

Lue käyttöohjeet ennen tuotteen käyttöönottoa ja säilytä ne tulevaa tarvetta varten. Pidätämme oikeuden teknisten tietojen muutoksiin. Emme vastaa mahdollisista teksti- tai kuvavirheistä. Jos laitteeseen tulee teknisiä ongelmia, ota yhteys myymälään tai asiakaspalveluun.

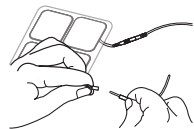
Huom.! Lue käyttöohjeen turvallisuusohjeet kokonaisuudessaan ennen laitteen käyttöä. Tämä on ainoastaan pikaopas!

Käyttö

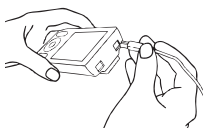
1. Laita lokeroon 4 kpl AAA/LR03-paristoa paristolokeron merkintöjen mukaisesti.



2. Liitä kaapelit elektrodilevyihin.

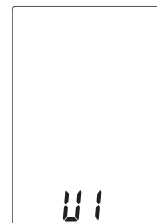


3. Liitä elektrodilevyjen kaapelit TENS/EMS-laitteeseen (varmistu ensin, että laite on sammutettu).



4. Pese iho ensin huolellisesti saippualla ja vedellä. Kuivaa iho ja paina sen jälkeen itsekiinnittyvät elektrodilevyt ihoon. Varmista, että levyt ovat yhteydessä ihoon koko alueelta. **Huom.!** Katso käyttöohjeen kappale 11. *Elektrodilevyjen sijoittaminen*, jossa kerrotaan, kuinka elektrodilevyt tulee sijoittaa.
5. Laitteen käynnistäminen: Paina [ON], näyttö menee päälle. **Varoitus:** Lue käyttöohjeen varoitustekstit ennen laitteen käynnistämistä. Kiinnitä erityistä huomiota kohtiin, joissa on kerrottu, missä olosuhteissa laitetta ei tule käyttää.

6. Valitse käyttäjä painamalla [U/M]. Valitse U1 tai U2. Vahvista valittu käyttäjä painamalla [S]. Laitteen muistissa on tilaa kahdelle eri käyttäjälle (U1) ja (U2), minkä vuoksi kaksi käyttäjää voi käyttää samaa laitetta omilla asetuksilla.



Valitse hoitotapa ja hoitoalue

Laitteessa on kolme erilaista hoitotapaa: **TENS**, **HIERONTA** tai **EMS**. Paina [M] ja valitse haluamasi hoitotapa.

Laitteessa on 9 eri hoitoaluetta. Valitse hoitoalue painamalla [S]. **Olkapäät, Niska, Selkä, Kyynärpää, Lanteet, Niikat, Jalka, Ranteet** ja **Polvet**.

Valittu hoitomuoto ja hoitoalue vilkkuvat.



Hoito-ohjelman valitseminen

Jokaisen hoitoalueen hoitotavassa on kolme tai neljä ohjelmaa. Hoito-ohjelmissa on vaihtelevat aallonpituus, syketaajuus ja sykeleveys. Käyttöohjeen lopussa on diagrammi, johon on kuvattu kaikki ohjelmat.

Paina [P] ja valitse valitun hoitoalueen hoito-ohjelma (**P1**, **P2**, **P3** tai **P4**). Valitun ohjelman kuvake näkyy näytön alalaidassa.

Hoidon aloittaminen ja hoidon voimakkuuden säätäminen

1. Aloita hoito painamalla [CH1 +] tai [CH2 +]. Lisää voimakkuutta painamalla useita kertoja. Jokainen painallus lisää voimakkuutta 1 mA.
2. Vähennä kanavan 1 tai 2 voimakkuutta painamalla useita kertoja [CH1 -] tai [CH2 -]. Jokainen painallus vähentää voimakkuutta 1 mA.
3. Asetettu voimakkuus (mA) ja jäljellä oleva hoitoaika näkyvät näytön alalaidassa.

Varoitus: Vähennä tasoa, jos se tuntuu epämiellyttävältä. Ota yhteys lääkäriin, jos epämiellyttävä olo jatkuu.

Tauon pitäminen hoidossa

Pidä tauko hoidossa painamalla [U/M]. Jatka hoitoa painamalla uudelleen.

Laitteen sammuttaminen

1. Sammuta laite painamalla [ON] noin kolmen sekunnin ajan. **Huom!** Laite sammuu automaattisesti, jos mitään painikkeita ei paineta kolmen minuutin aikana (ei koske hoitotilaa).
2. Irrota elektrodilevyt varoen ihosta ja laita suojamuovi takaisin paikoilleen.
3. Pese iho miedolla saippualla ja vedellä elektrodilevyjen poistamisen jälkeen.
 - Säilytä elektrodilevyt muovipussissa.
 - Ota yhteys lääkäriin, jos iho on ärtynyt.

Näppäinlukitus

Huom.! Jos mitään painiketta ei paineta 20 sekunnin aikana, näppäinlukitus aktivoituu. Mitään painikkeita ei voi käyttää näppäinlukituksen ollessa aktivoituna.

Näppäinlukituksen ollessa aktivoituna näytöllä näkyy avainsymboli.

Avaa näppäinlukko seuraavalla tavalla: Ota painikelukko pois päältä painamalla [U/M], [CH1-] tai [CH2-].