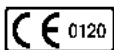


prorelax®

# TENS+EMS DUO

2 behandelingswijzen met één apparaat

## KORTE HANDLEIDING



Natuurlijke behandeling tegen  
pijn en voor spieropbouw



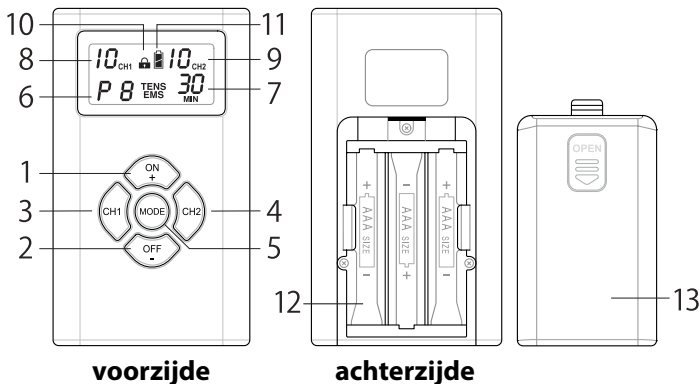


**BELANGRIJK**

**PRORELAX TENS+EMS-APPARATEN ZIJN ZEER VEILIG EN UITERST EENVOUDIG IN HET GEBRUIK. DAAROM IS DE STERKTE ALLEEN REGELBAAR WANNEER DE ELEKTRODEN IN CONTACT ZIJN MET DE HUID**

**Onderdelen van het apparaat**

1. Aanzetten en sterkte verhogen
2. Uitzetten en sterkte verlagen
3. Kanaal 1
4. Kanaal 2
5. Knop voor behandelingsduur / modus / programmakeuze
6. Weergave van het geselecteerde programma
7. Resterende behandelingsduur
8. Weergave sterkte kanaal 1
9. Weergave sterkte kanaal 2
10. 'Lock'-indicator (vergrendeling)
11. Weergave batterijstatus
12. Batterijvak
13. Batterijdeksel



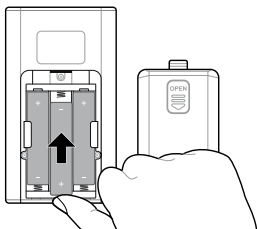
## Korte handleiding

### prorelax® TENS+EMS DUO-systeem

Als u al bekend bent met het gebruik van het TENS+EMS-apparaat, kunt u voor de bediening de volgende stappen gebruiken. Zie voor meer informatie de gebruikershandleiding.

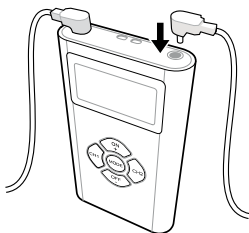
#### Stap 1:

Plaats 3 AAA-batterijen en zorg ervoor dat de polariteitssymbolen (+/-) overeenkomen.



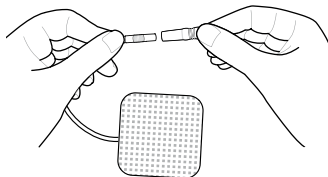
#### Stap 2:

Sluit de kabels aan op het apparaat.



#### Stap 3:

Bereid de te behandelen plek en de accessoires voor. Sluit de kabels aan op de elektroden voordat u deze op de huid plaatst.

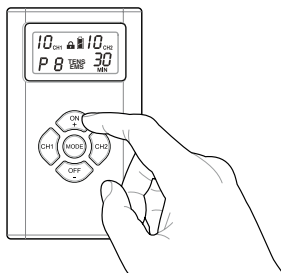


**Stap 4:**

Plaats de elektroden op uw lichaam, zoals beschreven in de handleiding of zoals aanbevolen door uw arts.

**Stap 5:**

Inschakelen / programma selecteren / timer / sterkte

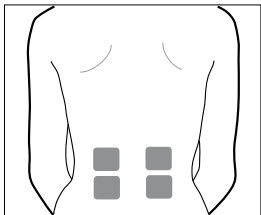


Alle overige informatie vindt u in de gedetailleerde gebruikershandleiding.

**WAARSCHUWINGEN:**

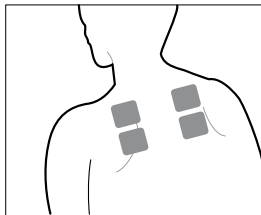
- Gebruik dit systeem niet als u een pacemaker, geïmplanteerde defibrillator of andere metalen of elektronische implantaten heeft.
- Als u zwanger bent, gelieve voor gebruik uw arts te raadplegen.
- Gebruik het systeem niet als u niet gediagnosticeerde chronische pijn heeft.

## Overzicht van de plaatsing van de elektroden/pads



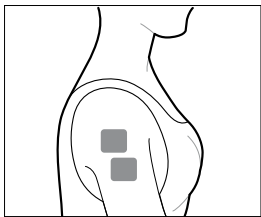
### ONDERRUG

Plaats een paar pads horizontaal aan beide zijden van de ruggengraat in de onderrug.



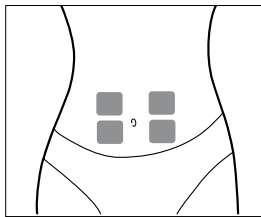
### BOVENRUG

Plaats een paar pads horizontaal aan beide zijden van de ruggengraat in de bovenrug.



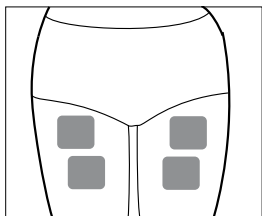
### SCHOUDERS

Plaats de helft van de pads aan de voorkant van uw schouder en de andere helft aan de zijkant.



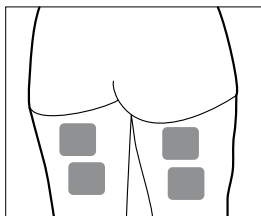
### BUIKSPIEREN

Plaats elk paar pads verticaal aan beide zijden van uw navel.



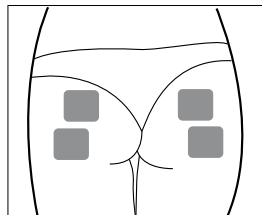
### **VOORZIJD VAN DE DIJ**

Plaats elk paar pads horizontaal op elke voorste dijspier.



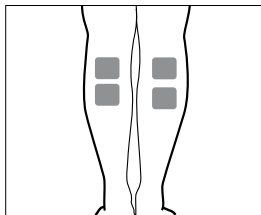
### **ACHTERZIJD VAN DE DIJ**

Plaats elk paar pads horizontaal op elke achterste dijspier.



### **BILLEN**

Plaats de pads horizontaal op de billen, halverwege tussen de middellijn en de zijkant van uw lichaam.



### **KUITSPIEREN**

Plaats elk paar pads horizontaal op elke kuitspier. Plaats de pads niet te laag op het been, omdat dit onaangename samentrekkingen kan veroorzaken.

## Voorgeprogrammeerde behandelingen/therapieprogramma's van het *prorelax*<sup>®</sup> TENS+EMS DUO-systeem in de behandelingsmodus 'TENS'

### TENS (Transcutane Elektrische Neuro-Stimulatie)

Behandelings-programma	Soort pijn	Doel van de behandeling	Beschrijving van het gevoel
P1 / C mode	Chronische pijn	Vermindering van pijn in de spieren	Continu aangenaam tintelen. De pijn zou na de behandeling geleidelijk af moeten nemen.
P2 / B mode	Acute pijn	Pijnblokkade en hulp bij spierspasmen	Aangenaam pulserend gevoel. De pijn zou tijdens de behandeling zeer snel moeten verdwijnen.
P3 / C mode	Chronische pijn	Pijnblokkade bij spierpijn	Continu pulserend gevoel. Na de behandeling vermindering en geleidelijk verdwijnen van de pijn .
P4 / D-D mode	Chronische pijn	Verhoogt het vrijkomen van endorfine en pijnblokkade	Golvend afwisselend, pulserend en tintelend. Na de behandeling zou de pijn aanzienlijk minder moeten zijn.
P5 / MW mode	Chronische pijn	Sterke ontspanning van vermoeide spieren, massage	Golvend variabele, aangenaam zachte tinteling.
P6 / SDR	Chronische pijn	Ontspanning van overbelaste spieren, massage	Golvend afwisselende, aangename tintelingen en pompen.
P7 / SDW	Chronische pijn	Voorkomt gewenning gevarieerde massage	Sterke en gevarieerde aangename tintelingen en druk.
P8 (combinatie van de programma's P1 - P7)	Gecombineerde acute en chronische pijn	Combinatie van pijnblokkade van endorfineproductie	Combinatie van verschillende sensaties van de programma's 1 tot 7.



## Voorgeprogrammeerde behandelingen/therapieprogramma's van het *prorelax*<sup>®</sup> TENS+EMS DUO-systeem in de behandelingsmodus 'EMS'

### NMES (Neuro-Musculaire Elektrische Stimulatie)

Behandelingsprogramma	Voordelen en sensaties	Suggestie
P1 Vorbereitung voor training	Dit programma warmt de spieren voor de training voorzichtig op; het voelt als een ritmische massage.	Verhoog de sterkte totdat u een sterke maar weldadige spierbeweging bereikt. Duur: 10 minuten
P2 Spierversterking	Dit programma maakt gebruik van een impulsfrequentie, die de spiervezels laat pulseren. Het verbetert de zuurstofvrije capaciteit van de spieren en wordt gebruikt om de maximale spierkracht te verbeteren.	De training omvat een reeks werkfasen, onderbroken door langere ontspanningsfasen. Verhoog de sterkte totdat u een sterke en diepe samentrekking bereikt. Blijf op een comfortabel niveau; Duur: 20 minuten
P3 Spierversterking	Dit programma maakt gebruik van een impulsfrequentie, die de spiervezels masseert. Het verbetert de zuurstofvrije capaciteit van de spieren en wordt gebruikt om de maximale spierkracht te verbeteren.	De training omvat een reeks werkfasen, onderbroken door langere ontspanningsfasen. Verhoog de sterkte totdat u een sterke en diepe samentrekking bereikt. Blijf op een comfortabel niveau; Duur: 20 minuten
P4 Spierversterking	Dit programma maakt gebruik van een impulsfrequentie, die de spiervezels masseert. Het verbetert de zuurstofvrije capaciteit van de spieren en wordt gebruikt om de maximale spierkracht te verbeteren.	De training omvat een reeks werkfasen, onderbroken door langere ontspanningsfasen. Verhoog de sterkte totdat u een sterke en diepe samentrekking bereikt. Blijf op een comfortabel niveau; Duur: 20 minuten

<b>Behandelings- programma</b>	<b>Voordelen en sensaties</b>	<b>Suggestie</b>
<p>P5 Spierversterking</p>	<p>Dit programma maakt gebruik van een impulsfrequentie, die de spiervezels laat pulseren. Bij dit programma werken de kanalen afwisselend in paren. Het verbetert de zuurstofvrije capaciteit van de spieren en wordt gebruikt om de maximale spierkracht te verbeteren.</p>	<p>De training omvat een reeks werkfasen, onderbroken door langere ontspanningsfasen. Verhoog de sterkte totdat u een sterke en diepe samentrekking bereikt. Blijf op een comfortabel niveau; Duur: 20 minuten</p>
<p>P6 Spierversterking</p>	<p>Dit programma maakt gebruik van een impulsfrequentie, die de spiervezels masseert. Bij dit programma werken de kanalen afwisselend in paren. Het verbetert de zuurstofvrije capaciteit van de spieren en wordt gebruikt om de maximale spierkracht te verbeteren.</p>	<p>De training omvat een reeks werkfasen, onderbroken door langere ontspanningsfasen. Verhoog de sterkte totdat u een sterke en diepe samentrekking bereikt. Blijf op een comfortabel niveau; Duur: 20 minuten</p>
<p>P7 Actieve ontspanning</p>	<p>Dit programma activeert de spieren in korte cycli van samentrekking en ontspanning. Het voelt als een knedende massage. Bij dit programma werken de kanalen afwisselend in paren.</p>	<p>Gebruik het na een intensieve training om rust en ontspanning te bevorderen; Duur: 20 minuten</p>
<p>P8 Opbouwen van uithoudingsvermogen</p>	<p>Dit programma maakt gebruik van een pulsreeks met een lage frequentie voor de ontwikkeling van de zuurstofafhankelijke capaciteit en de voorziening van capillairen, waarvan de langzaam trillende spiervezels profiteren. Het verbetert de weerstand tegen uitputting tijdens langdurige, matige sterkte training.</p>	<p>De training bestaat uit een afwisselende reeks van enkele seconden durende werk- en ontspanningsfasen. Verhoog de sterkte totdat u een sterke en diepe spiersamentrekking bereikt. Blijf op een comfortabel niveau; Duur: 20 minuten</p>



Exclusief gedistribueerd in Europa door:  
EUROMEDICS GmbH  
D-53343 Wachtberg, Duitsland  
[www.euromedics.de](http://www.euromedics.de)  
[info@euromedics.de](mailto:info@euromedics.de)

**prorelax**<sup>®</sup>