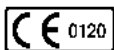


prorelax®

TENS+EMS DUO

2 terapias con un aparato

BREVES INSTRUCCIONES



Terapias naturales contra el dolor y
para el desarrollo muscular

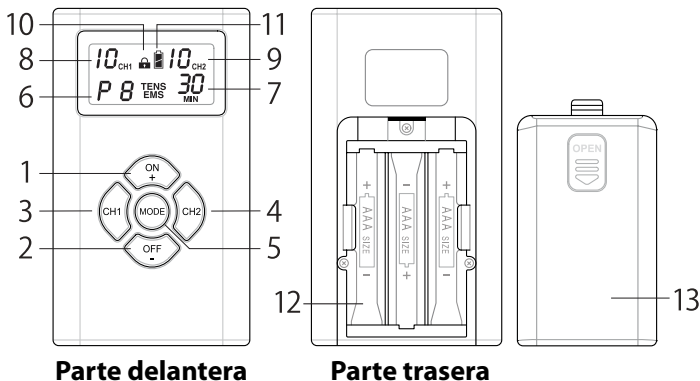


INDICACIÓN IMPORTANTE

LOS APARATOS PRORELAX TENS+EMS SON ESPECIALMENTE SEGUROS Y FÁCILES DE USAR. POR ESO LA INTENSIDAD SÓLO ES REGULABLE CUANDO LOS ELECTRODOS ESTÁN EN CONTACTO CON LA PIEL

Componentes del aparato

1. Encender y aumentar la intensidad
2. Apagar y reducir la intensidad
3. Canal 1
4. Canal 2
5. Tecla para la duración de la terapia / modo / selección de programa
6. Indicación del programa seleccionado
7. Tiempo de duración restante de la terapia
8. Indicación de intensidad del canal 1
9. Indicación de intensidad del canal 2
10. Indicación de "bloqueo"
11. Indicación del estado de las batería
12. Compartimento de baterías
13. Tapa del compartimento de baterías



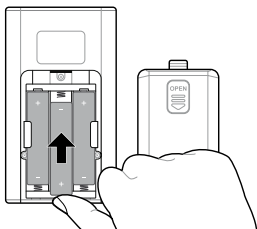
Breves instrucciones

prorelax[®] TENS+EMS DUO-System

Si ya está familiarizado con el manejo del aparato de TENS+EMS puede emplear los siguientes pasos para su manejo. Recibirá más información en las instrucciones de uso.

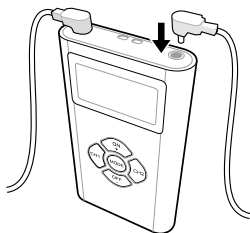
Paso 1:

Inserte 3 baterías AAA (1,5 V) en el compartimento de baterías; asegúrese de que coincidan los símbolos (+/-).



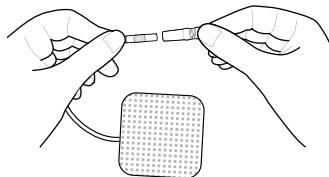
Paso 2:

Conecte los cables al aparato.



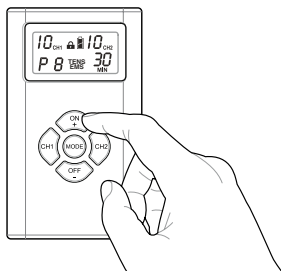
Paso 3:

Prepare la zona a tratar y los accesorios. Conecte los cables a los electrodos antes de colocar los electrodos sobre la piel.



**Paso 4:**

Coloque los electrodos sobre su cuerpo tal y como se describe en las instrucciones o bien como recomendado por su médico.

**Paso 5:**

Encender / seleccionar programa / temporizador / nivel de intensidad

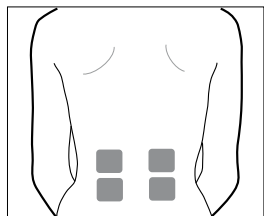


Consulte por favor la restante información en las instrucciones de uso detalladas.

⚠ ADVERTENCIAS:

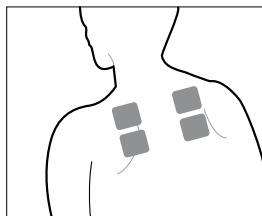
- No use este aparato si lleva un marcapasos cardíaco, un desfibrilador implantado u otros aparatos metálicos o electrónicos implantados.
- Si está embarazada consulte a su médico antes de usar el aparato.
- No emplee el sistema si no tiene dolores crónicos diagnosticados.

Vista general de la colocación de electrodos/ almohadillas



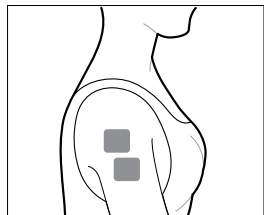
PARTE BAJA DE LA ESPALDA

Coloque una pareja de almohadillas en horizontal en cada lado de su columna vertebral en la zona baja de la espalda.



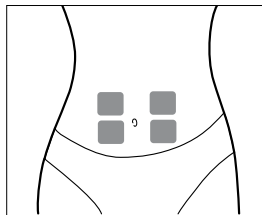
PARTE ALTA DE LA ESPALDA

Coloque una pareja de almohadillas en horizontal a ambos lados de la columna vertebral en la zona alta de la espalda.



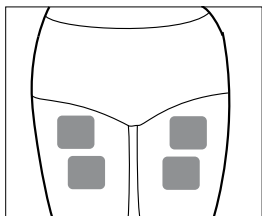
HOMBRO SCHULTER

Coloque una mitad de la almohadilla en la parte delantera del hombro y la otra mitad en el lado.



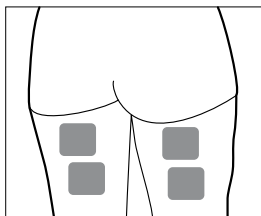
MÚSCULOS ABDOMINALES

Coloque cada pareja de almohadillas en vertical a ambos lados del ombligo.



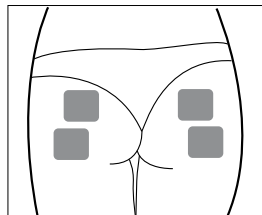
PARTE ANTERIOR DE LOS MUSLOS

Coloque cada pareja de almohadillas en horizontal sobre cada músculo anterior de los muslos.



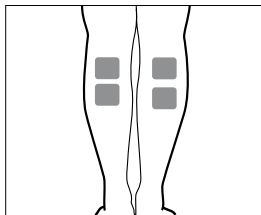
PARTE POSTERIOR DE LOS MUSLOS

Coloque cada pareja de almohadillas en horizontal sobre cada músculo posterior de los muslos.



NALGAS

Coloque las almohadillas en horizontal sobre las nalgas, a medio camino entre el centro y el lado del cuerpo.



MÚSCULOS DE LA PANTORRILLAS

Coloque una pareja de almohadillas en horizontal sobre cada músculo de las pantorrillas. No coloque las almohadillas demasiado bajo en la pierna debido a que esto puede provocar contracciones molestas.

Programas de tratamiento/terapia del prorelax® TENS+EMS DUO-System preprogramados en el modo de terapia “TENS”

Tens (Estimulación Nerviosa Eléctrica Transcutánea [ENET])

Programas de terapia	Tipo de dolor	Objetivo del tratamiento	Descripción de la sensación
Modo P1 / C	Dolores crónicos	Reducción de dolores musculares	Hormigueo constante agradable. Después del tratamiento el dolor debería disminuir poco a poco.
Modo P2 / B	Dolores agudos	Bloqueo del dolor y ayuda en caso de espasmos musculares	Sensación pulsativa agradable. Durante el tratamiento el dolor debería disminuir muy pronto.
Modo PC3 / C	Dolores crónicos	Bloqueo del dolor en caso de espasmos musculares	Sensación pulsativa constante. Después del tratamiento reducción del dolor y desaparición gradual.
Modo P4 / D-D	Dolores crónicos	Incremento de la producción de endorfinas y bloqueo del dolor	Sensación pulsativa y hormigueo alternantes ondulatorios. Después del tratamiento el dolor debería disminuir claramente.
Modo PS / MW	Dolores crónicos	Relajación intensiva de la musculatura fatigada, masaje	Hormigueo variable ondulatorio agradable.
P6 / SDR	Dolores crónicos	Relajación de la musculatura sobrecargada, masaje	Hormigueo y bombeo agradables alternantes ondulatorios.
P7 / SDW	Dolores crónicos	Impedimento de un hábito Masaje Vario	Variación de hormigueo y presión intensivos agradables.
P8 (combinación de los programas P1 ~P7)	Combinación de dolores agudos y crónicos	Combinación de bloqueo del dolor y producción de endorfina	Combinación de diferentes sensaciones de los programas 1 a 7.

Programas de tratamiento/terapia del *prorelax*[®] TENS+EMS DUO-System preprogramados en el modo de terapia “EMS”

NMES para músculos (Estimulación Eléctrica Neuromuscular [EENM])

Programa de terapia	Lo que debería sentir & ventajas	Propuesta
P1 Preparación de los ejercicios	Este programa calienta suavemente los músculos antes de los ejercicios; se siente como un masaje rítmico	Aumente la intensidad hasta que consiga un movimiento muscular fuerte pero aliviante. Duración: 10 minutos
P2 Fortalecimiento muscular	Este programa emplea una frecuencia de impulsos que hace vibrar las fibras de los músculos. Mejora la capacidad sin oxígeno de los músculos y se emplea para la mejora de la máxima fuerza muscular	Los ejercicios comprenden una serie de fases de trabajo que son interrumpidas por prolongadas fases de relajación. Aumente la intensidad de estimulación hasta que logre una contracción fuerte y profunda. No la aumente por encima de un nivel confortable; Duración: 20 minutos
P3 Fortalecimiento muscular	Este programa emplea una frecuencia de impulsos que masajea las fibras de los músculos. Mejora la capacidad sin oxígeno de los músculos y se emplea para la mejora de la máxima fuerza muscular.	Los ejercicios comprenden una serie de fases de trabajo que son interrumpidas por prolongadas fases de relajación. Aumente la intensidad de estimulación hasta que logre una contracción fuerte y profunda. No la aumente por encima de un nivel confortable; Duración: 20 minutos
P4 Fortalecimiento muscular	Este programa emplea una frecuencia de impulsos que masajea las fibras de los músculos. Mejora la capacidad sin oxígeno de los músculos y se emplea para la mejora de la máxima fuerza muscular.	Los ejercicios comprenden una serie de fases de trabajo que son interrumpidas por prolongadas fases de relajación. Aumente la intensidad de estimulación hasta que logre una contracción fuerte y profunda. No la aumente por encima de un nivel confortable; Duración: 20 minutos

Programa de terapia	Lo que debería sentir & ventajas	Propuesta
<p>PS Fortalecimiento muscular</p>	<p>Este programa emplea una frecuencia de impulsos que hace vibrar las fibras de los músculos. En este programa los canales trabajan emparejados recíprocamente. Mejora la capacidad sin oxígeno de los músculos y se emplea para la mejora de la máxima fuerza muscular.</p>	<p>Los ejercicios comprenden una serie de fases de trabajo que son interrumpidas por prolongadas fases de relajación. Aumente la intensidad de estimulación hasta que logre una contracción fuerte y profunda. No la aumente por encima de un nivel comfortable; Duración: 20 minutos</p>
<p>P6 Fortalecimiento muscular</p>	<p>Este programa emplea una frecuencia de impulsos que hace vibrar las fibras de los músculos. En este programa los canales trabajan emparejados recíprocamente. Mejora la capacidad sin oxígeno de los músculos y se emplea para la mejora de la máxima fuerza muscular.</p>	<p>Los ejercicios comprenden una serie de fases de trabajo que son interrumpidas por prolongadas fases de relajación. Aumente la intensidad de estimulación hasta que logre una contracción fuerte y profunda. No la aumente por encima de un nivel comfortable; Duración: 20 minutos</p>
<p>P7 Recuperación activa</p>	<p>Este programa activa el músculo en breves ciclos de contracción/relajación. Se siente como un masaje de amasamiento. En este programa los canales trabajan emparejados recíprocamente.</p>	<p>Aplicarlo después de unos ejercicios intensivos para facilitar la recuperación y la relajación; Duración: 20 minutos</p>
<p>PS Aumento de la resistencia</p>	<p>Este programa emplea una secuencia de impulsos de baja frecuencia para el desarrollo de una capacidad dependiente del oxígeno y el abastecimiento de los vasos capilares, de los que se benefician las fibras de los músculos de contracción lenta. Mejora la resistencia al cansancio durante unos ejercicios de larga duración de intensidad moderada.</p>	<p>Los ejercicios comprenden una serie alternante de fases de trabajo y de relajación que duran varios segundos. Aumente la intensidad hasta que logre una contracción muscular fuerte y profunda. No la aumente por encima de un nivel comfortable; Duración: 20 minutos</p>

Distribuido en exclusiva en Europa por:
EUROMEDICS GmbH
D-53343 Wachtberg, Germany (Alemania)
www.euromedics.de
info@euromedics.de

prorelax[®]