

# Sport Tens 2

## Инструкция по применению

«Спорт тенс 2» — многофункциональный прибор для проведения нескольких видов процедур:

- TENS для уменьшения болей
- EMS для укрепления мышц и развития мышечной силы
- MASSAGE для массажа мышц после нагрузки
- MASSAGE 8 для снятия отечности ног



## Включение/выключение прибора

Нажмите в течение продолжительного времени на кнопку включения/выключения (при включении прибора автоматически устанавливается последняя использованная программа)

## Выбор процедуры:

Нажмите на кнопку MODE и выберите нужный вид процедуры: TENS / EMS I / EMS II / EMS III / MASSAGE

У каждой процедуры есть несколько видов программ, которые можно пролистать с помощью кнопки PROG.

## Какой тип процедуры EMS выбрать?

EMS I - для тренировки мелких мышц

EMS II - для тренировки средних мышц

EMS III - для тренировки крупных мышц

## Программы EMS

В каждой из программ EMS есть 3 этапа, имитирующих тренировку: разогрев, нагрузка на мышцу, расслабление мышцы.

В большинстве случаев необходимо использовать наклейки для электродов размером 50\*50 мм. На больших участках можно использовать электроды размером 100\*50 мм. На лице - электроды диаметром 25 мм.

Во время тренировки мелких мышц важно постепенно отрегулировать силу тока, поскольку моторные нервы, как правило, более чувствительны.

Время тренировки не должно превышать 40 минут для того, чтобы не перегрузить мышцу.

## Программы TENS

Ваша нервная система отличается от нервной системы других людей, и только вы сможете оценить вашу реакцию на электрический стимул. Лучший способ - попробовать различные виды программ и понять, какая из них больше всего вам подходит.

### **Общие указания:**

Низкие частоты (4-10 Герц) достаточны для выработки эндорфинов (вырабатываются в организме естественным путем и способны уменьшить боль). Частота 110 Герц подходит для блокирования болевых рецепторов.

Высокочастотные программы (блокируют чувствительность болевых рецепторов)

Программы 1, 2, 8, 9, 10, 11

Низкочастотные программы ( высвобождают эндорфины)

Программы 3, 4, 5, 5, 7, 12

### **Установка таймера при проведении процедуры:**

Автоматические настройки программ выводятся на экран при выборе программы. Для внесения изменений в таймер, нажмите на кнопку MENU +/- . Когда показатель времени начнет мигать, с помощью кнопок + / - установите нужное время.

Вы можете выбрать от 1 до 90 минут.

### **Зарядка батареи**

Прибор работает от аккумулятора, который необходимо заряжать 1 раз в неделю. Зарядное устройство прилагается.

При разрядке батареи на экране прибора загорится значок оповещения. Чем более тусклым становится значок, тем слабее аккумулятор.

Мощность прибора при этом не меняется.

Обратите внимание: если вы не будете пользоваться прибором в течение длительного времени, выньте батареи.

Когда батарея зарядится, красная лампочка на зарядном устройстве станет зеленой. Используйте только зарядное устройство, прилагаемое к прибору. Использование других зарядных устройств может быть небезопасно и автоматически лишает вас гарантии на прибор.

### **Общие рекомендации:**

Если электроды не плотно присоединены или истрепаны, а мощность прибора установлена более, чем на 10, прибор автоматически выключится.

Для экономии заряда аккумулятора, прибор отключается автоматически, если сила тока находится в положении «0» более 2 минут.

Подсветка экрана отключается через 5 секунд после последнего нажатия на кнопку.

### **Дата и время:**

Установка даты и времени позволит отслеживать историю применения прибора. Для установки даты и времени нажмите на кнопку MENU+, пролистайте меню до параметра даты. Число слева показывает день, числа справа - время.

Показатель дня мигает, с помощью кнопок + / - установите нужные данные.

### **Побочные эффекты:**

Побочные эффекты от применения прибора не наблюдались.

Применение прибора в течение длительного времени не наносит вреда.

Применение прибора может нарушать работу кардиостимулятора.

### **Автоматическая блокировка кнопок:**

Кнопки прибора блокируются автоматически, если на них не нажимать в течение 10 секунд. Появляется значок блокировки. Для разблокировки кнопок нажмите на кнопку силы тока (-) внизу.