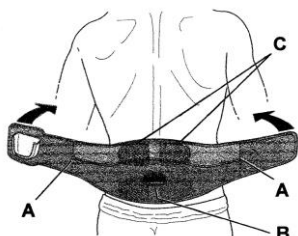


BEURER bakverkjabelti með EM-41 örvunartækinu

Beltið notað í fyrsta sinn og skipt um rafhlöður

Áður en þið takið beltíð í notkun fullvissið ykkur um að hörundið sé hreint og laust við fitur eða olíur. Leggið beltíð á borð fyrir framan ykkur og látið rafskautin snúa að ykkur. Berið raka á rafskautin og bakið og gætið þess að yfirborð rafskautanna séu öll jafnt rakaborin, þannig að þau vinni öll jafnt.



Setjið nú beltíð utan um mittið þannig að lóðréttu saumarnir **A** séu jafnlangt frá líkamanum beggja vegna og að Beurer lógóið **B** sé á mótis við miðja hryggjarsúluna (sjá mynd).

Ef beltíð er rétt staðsett eiga rafskautin **C** að vera aðeins vinstra og hægra megin við hryggjarsúluna. Lokið síðan beltinu með franska rennilásnum.

Gætið þess að beltíð liggja nógu þétt þannig að rafskautin ná góðu sambandi við hörundið en þrengi samt ekki að.

Ef beltíð er ekki nógu langt fyrir mittismál ykkar getið þið notað framlenginguna

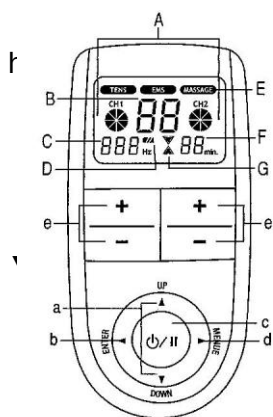
Framlengingarbeltið getur orðið til þess að vasinn fyrir stjórnartækið sé ekki lengur á miðjunni, en áriðandi er að rafskautin **C** liggja beggja vegna hryggjarsúlunnar.

Hvernig vinnur EM-41 örvunartækið

Tækið tilheyrir hópi af rafrænum örvunarkerfum. Það hefur þrjár grundvallar aðgerðir, sem hægt er að nota saman.

1. Rafræn örvun fyrir taugabrautir (**TENS** = Transeutaneous Electric Nerve Stimulation).
2. Rafræn örvun fyrir vöðvavefi (**EMS** = Electrical Muscle Stimulation).
3. **Nuddáhrif** sem framkvæmd er með rafboðum.

Til þess er tækið með tvær aðskildar örvunarbrautir og fjögur sjálflímandi rafskaut. Það býður þannig upp á ýmsar fjölbærar aðgerðir til að auka almenna vellíðan, lina verki, halda líkamshreysti, slökun, blása nýju lífi í vöðva, og berjast á móti þreytu. Þið getið annaðhvort valið þessar aðgerðir sem fyrirfram forstílt kerfi, eða ákveðið sjálf hvernig þið farið að.



Lýsing á tækinu

- A Styrkleiki á boðum
- B Kerfi
- C Tíðni
- D Lágar rafhlöður
- E TENS/EMS/NUDD kerfi
- F Klukkan (hvað er eftir)
- G Staða

Hnappar:

- a ▲ UPP og ▼ NIÐUR hnappar
- b ENTER staðfestingahnappur
- c Aðalrofi ON/OFF
- d Valmynd MENU
- e Styrkleikahnappur

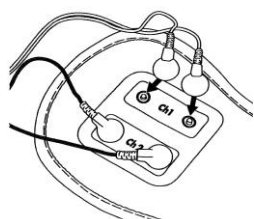
Aðalrofi: (a) Ýtið snögg. Ef honum er lengur en 10 sek. slekkur tækið á sér.
(b) Ýtið einu sinni til að taka hvíld eða hlé
(c) Haldið aðalrofanum í 3 sek til að slökkva á tækinu

▲ og ▼: Veljið á milli (A) meðferðarkerfis (B) tíðni og (C) meðferðartíma. Takinn niður ▼ er til að lækka púlskraftinn fyrir báða kanala meðan á örvun stendur

MENU: 1) Fletta á milli undirvalmynda TENS, EMS og NUDDS. 2) Fara til baka á (A) glugga fyrir val á kerfi eða (B) Aðal valmynd.

ENTER: Staðfesting á kerfisvali og staðfesting á vali með UPP/NIÐUR tökkunum burtséð frá styrkleika á kanölum.

Í hvert sinn sem ýtt er á takka er það staðfest með hljóðmerki og er það til að þið fylgist með ef þið af vangá ýtið á takka. Ekki er hægt að slökkva á þessum hljóðmerkjum



Tengið stafræna TENS/EMS EM-41 tækið við beltíð

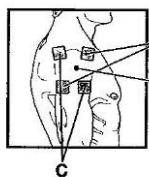
Tengið kaplana við smellurnar á beltinu – þann hvíta við CH1 og þann grúa við CH2.

Tengið kaplana síðan við tækið

Kveikið ekki á tækinu fyrr en beltíð situr rétt á bakinu



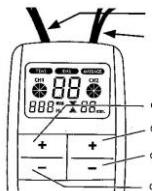
Hraðleiðbeiningar (nánari leiðbeiningar og töflur eru í erlendu leiðarvísunum með tækinu)



Losið ykkur við verkina á fljótlegan hátt

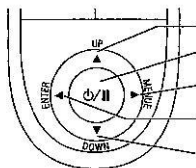
- A Rafskaut frá kanal 2 (CH2)
- B Verkjapunktur
- C Rafskaut frá kanal 1 (CH1)

Staðsetjið rafskautin í samræmi við staðsetningarmyndir á bls. 2 í aðal leiðbeiningunum, og að verkjasvæðið sé á milli rafskautanna.



Tenging við CH1
Tenging við CH2

Auka kraft á CH1
Auka kraft á CH2
Minnka kraft á CH2
Minnka kraft á CH1



UPP hnappur
Aðalrofi ON/OFF
Valmynd MENU
Staðfesta ENTER
Niður hnappur

Staðsetning rafskautanna: Rafskautin eiga að vera í kring um verkjasvæðið. Ef um vöðvaverki er að ræða eiga rafskautin að umlykja vöðvann með verkjunum. Ef um liðamót er að ræða ætti að staðsetja rafskautin fyrir aftan og framan og ef hægt er einnig til hliða við liðamótin. Minnsta bil á milli rafskauta má ekki vera minna en 5cm og ekki meira en 15 cm. Sjá nánar á töflu á bls. 2 í aðal leiðbeiningunum.

Nudd: Rafskautin verður að staðsetja þannig að þau umlyki vöðvana sem um er að ræða og munið að hafa fjarlægð á milli rafskauta ekki meiri en 15cm. Rafskaut á aldrei að setja á bringu eða brjóstvöðva

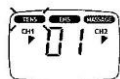


Fig. 1

Kveikið á tækinu með ON/OFF aðalrofanum
Ýtið á MENU takkann þar til TENS merkið blikkar



Fig. 2

Ýtið snögg á ENTER takkann – kerfisnúmerið blikkar



Fig. 3

Ýtið á UP takkann nokkrum sinnum þar til númerið 09 kemur fram. Ýtið á ENTER og mínútu merkið blikkar. Notið nú UP og DOWN takkana til að stilla notkunartímann, eða staðfestið 30 mínútna forstillta tímann.



Fig. 4

Ýtið á ENTER og þá kemur fram full skjámynd sem sýnir allar stillingar ykkar. Ýtið á ON/OFF rofann. Þríhyrningarnir tveir byrja að blikka. Kerfið er komið í gang.



Fig. 5

C1 kemur nú fram á miðjum skjánum. C stendur fyrir „cycle“ eða hringrás en þýðir eingöngu „kerfishluti“ í okkar tilfelli. Flest valkerfi innihalda nokkra svona hluta. Skjárinn sýnir ykkur í hvaða hluta kerfisins þið eruð. Nánari upplýsingar eru í aðal leiðarvísir og töflum í honum.

Hingað til hefur enginn straumur verið sendur úr tækinu í rafskautin. Það skeður ekki fyrr en þið aukið kraftinn með því að ýta á styrkleikahnappana fyrir CH1 og CH2 sem þið finnið fyrir áhrifum straums. Þið getið stillt kraftinn á örvuninni á hámark, en munið að ykkur á alltaf að líða vel þegar þið notið tækið. Þið getið alltaf hvílt ykkur inn á milli með því að ýta á ON/OFF rofann.

Við mælum með kerfum 2, 9 og 10 þegar þið notið bakbeltið og EM-41 tækið við það.