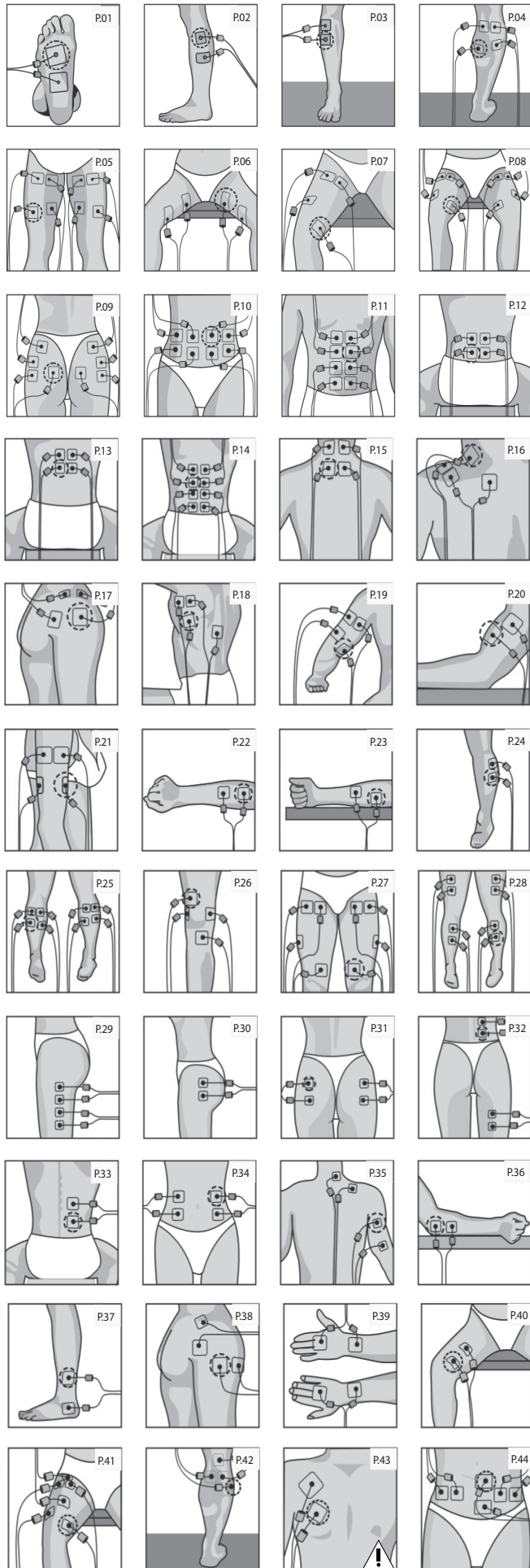


TENS

medel MYO-FIT2

...for your health מכשיר המיועד לגירוי שרירי



TENS גירוי חשמלי
במקור גירוי חשמלי נוצל לבניה מחדש ושקום מטופלים לאחר פציעות ו/או ניתוחים.
כיום משתמשים בגירוי חשמלי מספורטאים מקצועיים ועד האדם הרגיל לטיפול, עיצוב
חיטוב, בניית שרירים והקלה בכאבים.
היום מקובלת המתודה שהשימוש בגירוי חשמלי, מעייף פחות אך אפקטיבי יותר ומשפר
ביצועים פיזיקליים ואקטיביים בזמן קצר.
אם זאת למרות שהשימוש במכשיר יעיל מאוד, הוא אינו בא כתחליף לפעילות פיזית באימונים.
יש לשלב בין פעילות המכשיר לתרגול פיזי ליצירת מסת שריר וסיבולת.
השימוש במכשיר מומלץ ע"י רופאים, פיזיותרפיסטים ומאמנים.
המכשיר משמש לאימון שרירים, שיקום רפואי ואימוני ספורט בכל הרמות.
השריר מופעל ע"י מרכז עצבי אשר שולח אליו אות. המכשיר מייצר אות אלקטרוני
מחוץ לעור לעצב ומגרה את השריר. בשני המקרים השריר מגיב לפקודה.
במהלך אימון בעזרת אלקטרודות, כל השרירים עובדים יחדיו ומביאים לתוצאות יעילות.
ניתן לבחור את קבוצת השרירים שברצונך לאמן ללא מאמץ רב.
ההחלמה מהירה יותר בשיפור מחזוריות הדם.
המכשיר יעיל ומציע הקלה בכאבים אקטיביים וכוונוניים כאחד.
ניתן לראות תוצאות מדהימות בשימוש במכשיר לאחר פציעות, במיוחד בכאבי:
עצמות, שרירים ועצבים, בתוכנית זו נשלחים פולסים לאורך כל העצב לחסום את הכאב
במהלך הגירוי העצבי. האפקט יכול להימשך גם לאחר שהשימוש במכשיר הסתיים.
בתוכנית זו מטפלים בכאב כסימפטום ולא בסיבת הכאב. אם הכאב ממשיך, יש להיוועץ ברופא.

⚠ חשוב
יש לקרוא את מדריך ההוראות ולפעול לפיו לפני תחילת השימוש.
אין להסיר שום נוזל בשימוש במכשיר.
יש לבדוק שכל האברונים הנלווים נמצאים.
איסור שימוש במכשיר לסובלים מבעיות לב ולילדים.
אסור להניח על צד הצוואר, ליד מיקרוגל וטלפונים ניידים.
יש להרחיק מהישיג יד של ילדים.
יש להניח את האלקטרודות רק על עור בריא. במקרה של גירוי יש להפסיק שימוש לזמן מה.
יש לנסות שוב, באין שיפור יש להיוועץ עם רופא.
חובה לכבות את המכשיר טרם הסרת האלקטרודות או במקרה של נפילת אלקטרודה.
אסור לגעת בחלקה הפנימי של האלקטרודה ביד או לנסות להסירה בזמן פעולת המכשיר.

הכניסו סוללות, חברו את האלקטרודות לכבלים ולמכשיר, מקמו את האלקטרודות

לגוף (לפי תרשים מצ"ב) בעת המכשיר מוכן לפעולה.

1. הפעילו את המתג בצידו הימני של המכשיר.

2. לחצו על כפתור ● במרכז קידמת המכשיר לבחירת אזור פעולה:

1. ספורט 2. טנס 3. חיטוב

3. לחצו (P) לבחירת תוכנית, לכל תוכנית כמה תרגילים (פירוט מעבר לדף)

4. לחצו (A) להתחלת סטימולציה. כל ערוץ (A B) אחראי על יציאת הערוץ שלו.

לחיצה נוספת על (A) מגבירה את קצב הסטימולציה, לחיצה על (A) מורידה את

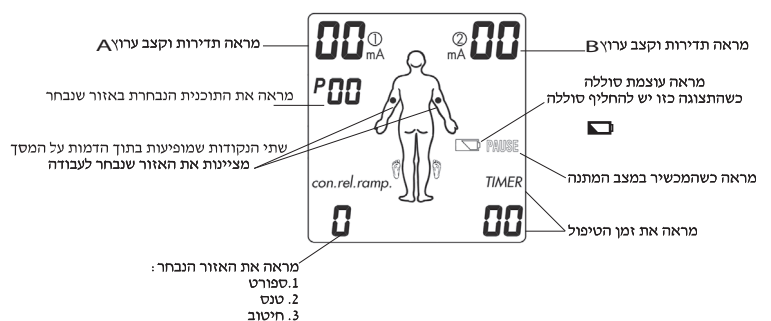
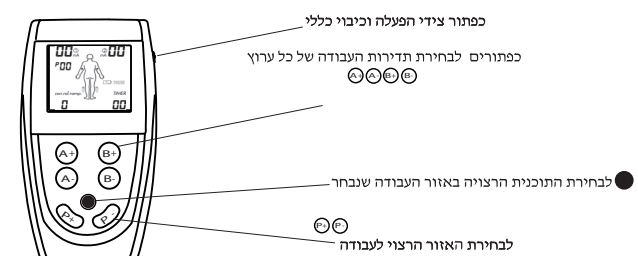
קצב הסטימולציה. טווח סטימולציה 0-60.

הפעלת כל ערוץ נעשית בנפרד. לאחר שנקבעה תוכנית לערוץ 1 יש לעבור ולקבוע

תוכנית לערוץ השני. בסוף כל תוכנית המכשיר מתאפס.

5. לעצירה מיידית של שני הערוצים יש ללחוץ על כפתור ● לחיצה ממושכת של

3 שניות מכבה את המכשיר, לחיצה נוספת מדליקה אותו.



ספורט

תוכנית	מספר	מיקום	פונקציה	שימוש	מיקום אלקטרודות
potentiation עוצמה	1	אמה וידיים	מהירות מוגברת בהתכווצות , לצבירת כוח במאמץ מופחת.	להנעת שרירים מיידית לפני אימון	תמונות 23-ימאר
	2	כתף וזרוע			
	3	חזה וגב			
	4	בטן וגב תחתן			
	5	ישבן			
	6	ירכיים			
	7	רגל			
endurance סיבולת עוצמה 1	8	אמה וידיים	שיפור קליטת חמצן בשיפור סימולציית שריר	לספורטאים הרוצים לשפר ביצועים לטווח ארוך	תמונות 23-ימאר
	9	כתף וזרוע			
	10	חזה וגב			
	11	ישבן			
	12	ירכיים			
	13	רגל			
	14	בטן וגב תחתן			
endurance סיבולת עוצמה 2	15	אמה וידיים	שיפור קליטת חמצן בשיפור סימולציית שריר	לספורטאים הרוצים לשפר ביצועים לטווח ארוך	תמונות ממספר 1 עד 23
	16	כתף וזרוע			
	17	חזה וגב			
	18	בטן וגב תחתן			
	19	ישבן			
	20	ירכיים			
	21	רגל			
endurance סיבולת עוצמה 2	22	אמה וידיים	שיפור קליטת חמצן בשיפור סימולציית שריר	לספורטאים הרוצים לשפר ביצועים לטווח ארוך	תמונות ממספר 1 עד 23
	23	כתף וזרוע			
	24	חזה וגב			
	25	בטן וגב תחתן			
	26	ישבן			
	27	ירכיים			
	28	רגל			
resistance התנגדות עוצמה 1	29	אמה וידיים	שיפור בקליטת חומצה לקטית של השריר, שיפור ביצועים וכח מתנגד	לספורטאים הרוצים להגביר ביצועים ולהטיב ביצועים לזמן ממושך	תמונות ממספר 1 עד 23
	30	כתף וזרוע			
	31	חזה וגב			
	32	בטן וגב תחתן			
	33	ישבן			
	34	ירכיים			
	35	רגל			
resistance התנגדות עוצמה 2	36	אמה וידיים	שיפור בקליטת חומצה לקטית של השריר, שיפור ביצועים וכח מתנגד	לספורטאים הרוצים להגביר ביצועים ולהטיב ביצועים לזמן ממושך	תמונות ממספר 1 עד 23
	37	כתף וזרוע			
	38	חזה וגב			
	39	בטן וגב תחתן			
	40	ישבן			
	41	ירכיים			
	42	רגל			
strength כח עוצמה 1	43	אמה וידיים	מגביר מקסימום כח ומאתגר עוצמות של התכווצות שריר	לספורטאים המתאמנים למשמעת הדורשת כח ומהירות	תמונות ממספר 1 עד 23
	44	כתף וזרוע			
	45	חזה וגב			
	46	בטן וגב תחתן			
	47	ישבן			
	48	ירכיים			
	49	רגל			
strength כח עוצמה 2	50	אמה וידיים	מגביר מקסימום כח ומאתגר עוצמות של התכווצות שריר	לספורטאים המתאמנים למשמעת הדורשת כח ומהירות	תמונות ממספר 1 עד 23
	51	כתף וזרוע			
	52	חזה וגב			
	53	בטן וגב תחתן			
	54	ישבן			
	55	ירכיים			
	56	רגל			
strength כח עוצמה 3	57	אמה וידיים	מגביר מקסימום כח ומאתגר עוצמות של התכווצות שריר	לספורטאים המתאמנים למשמעת הדורשת כח ומהירות	תמונות ממספר 1 עד 23
	58	כתף וזרוע			
	59	חזה וגב			
	60	בטן וגב תחתן			
	61	ישבן			
	62	ירכיים			
	63	רגל			
eccentric תנועתיות עוצמה 1	64	אמה וידיים	משפר כח שריר, עבודה ספציפית על סימולציית שריר באימון משקולות הפעלה תחת מאמץ כושר/ספורט מוסמך	קומבינציית התכווצויות רצונית ודינמיות, הפעלת משקולות	תמונות ממספר 1 עד 23
	65	כתף וזרוע			
	66	חזה וגב			
	67	בטן וגב תחתן			
	68	ישבן			
	69	ירכיים			
	70	רגל			
eccentric תנועתיות עוצמה 1	71	אמה וידיים	משפר כח שריר, עבודה ספציפית על סימולציית שריר באימון משקולות הפעלה תחת מאמץ כושר/ספורט מוסמך	קומבינציית התכווצויות רצונית ודינמיות, הפעלת משקולות	תמונות ממספר 1 עד 23
	72	כתף וזרוע			
	73	חזה וגב			
	74	בטן וגב תחתן			
	75	ישבן			
	76	ירכיים			
	77	רגל			
hypertrophy יתר	78	אמה וידיים	מגביר עוצמת שריר משפר התנגדות שריר בעבודה עם משקולות	לבוני שרירים body-building ולהגדלת מסת שריר	תמונות ממספר 1 עד 23
	79	כתף וזרוע			
	80	חזה וגב			
	81	בטן וגב תחתן			

טנס

תוכנית	מספר	מיקום	פונקציה	שימוש	מיקום אלקטרודות
טנס מסורתי	1	אזור הכאב	מתאים לאפליקציה של חדירות נמוכה ומנ קצר של הקלת כאב בפולסים	לכאבים כרוניים ואקוטיים הדורשת כח ומהירות	ליכסוי שטח רחב ביתר: לדוגמה: תמונה 26
אנדרופיני	2	אמה וידיים	חוסם את הכאב דרך שחרור אנדרופינים משחרור את זרימת הדם	לטיפול בכאבי שרירים כרוניים	הנח אלקטרודה (+) במקום הכאב ביותר ואלקטרודה (-) בקצה החלק/הנפה לדוגמה: תמונה 24
	3	כתף וזרוע			
	4	חזה וגב			
	5	בטן וגב תחתן			
	6	ישבן			
	7	ירכיים			
	8	רגל			
הפגת כאב מקומי	9	אמה וידיים	הפגת מתח שרירי. אפקט הרפיה	לטיפול בכאבי שרירים מקומיים חוזרים ונשנים	הנח אלקטרודה (+) במקום הכאב ביותר ואלקטרודה (-) בקצה החלק/הנפה לדוגמה: תמונה 24
	10	כתף וזרוע			
	11	חזה וגב			
	12	בטן וגב תחתן			
	13	ישבן			
	14	ירכיים			
	15	רגל			
כאבי צוואר	16	אזור הכאב	חוסם את הכאב דרך שחרור אנדרופינים מגביר זרימה עורקית	משכך כאב במיוחד לגבי הצוואר	הנח אלקטרודה (+) במקום הכאב ביותר ואלקטרודה (-) בקצה החלק/הנפה לדוגמה: תמונה 15
כאבי גב עליון	17	גב עליון ושכמות	חוסם את הכאב דרך שחרור אנדרופינים מגביר זרימה עורקית	משכך כאבים	הנח אלקטרודה (+) במקום הכאב ואלקטרודה (-) על עמוד השדרה מעל או מתחת לנקודה הכואבת
כאבי גב תחתון	18	גב תחתון ומותני	חוסם את הכאב דרך שחרור אנדרופינים מגביר זרימה עורקית	משכך כאבים במיוחד לכאבי גב תחתון וגב מותני.	הנח אלקטרודה (+) במקום הכאב ואלקטרודה (-) על עמוד השדרה מעל או מתחת לנקודה הכואבת
כאבי גב תחתון	19	גב תחתון	חוסם את הכאב דרך שחרור אנדרופינים מגביר זרימה עורקית	משכך כאבים במיוחד לכאבי גב תחתון	הנח אלקטרודה (+) במקום הכאב ואלקטרודה (-) על עמוד השדרה מעל או מתחת לנקודה הכואבת
כאבי מותניים	20	מותניים	הפגת מתח שרירי. אפקט הרפיה	מטפל בכאבים חדים ופתאומיים במיוחד לכאבי גב תחתון	הנח אלקטרודה (+) במקום הכאב ואלקטרודה (-) לנקודה הכואבת
כאבי מפרקים	21	מפרקים	חוסם כאב המועבר במערכת העצבים	לטיפול בכאבי פרקים כגון: אוסטיאוארטרטיס ורמיזם	הנח אלקטרודה (+) במקום הכאב ואלקטרודה (-) מעל או מתחת לנקודה הכואבת
מרפק טניס	22	מרפק	חוסם כאב המועבר במערכת העצבים	לטיפול בכאבי מרפקים	הנח אלקטרודה (+) במקום הכאב ואלקטרודה (-) מעל או מתחת לנקודה הכואבת

כושר

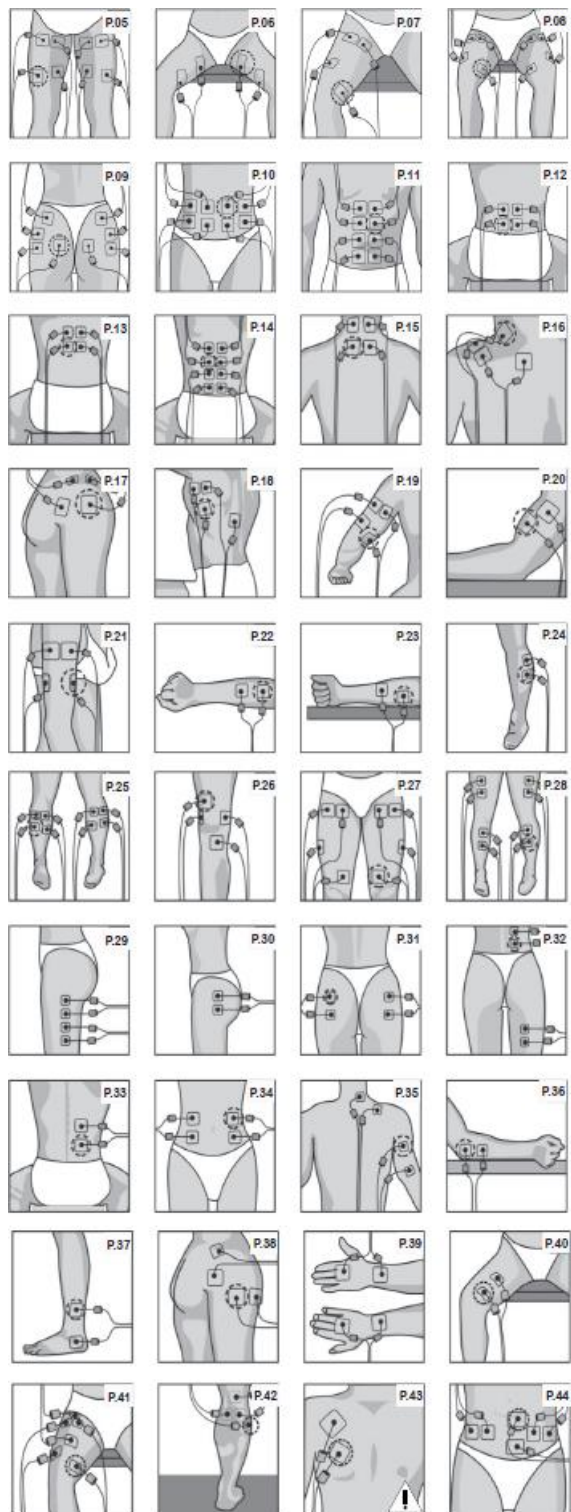
תוכנית	מספר	מיקום	פונקציה	שימוש	מיקום אלקטרודות
מתחלת שריר	1	אמה וידיים	משפר את יכולת הכיוון בשרירים לקויים או חסרי כח, תיחזוק יכולת הכיוון לשרירים בסימולציה	להפעיל מחדש שרירים של משוקמים (שיבה, שכיבה) ולשחרר שרירים ופעילות פיזיולוגית להיות במצב טוב	תמונות ממספר 1 עד 23
בניית שריר	2	כתף וזרוע			
	3	חזה וגב			
	4	בטן וגב תחתן			
	5	ישבן			
	6	ירכיים			
	7	רגל			
בניית שריר	8	אמה וידיים	הפעלת יתר להגברת קונטר סיבי השריר	לאלה הרוצים להרוויח פעילות ומסת שריר	תמונות ממספר 1 עד 23
	9	כתף וזרוע			
	10	חזה וגב			
	11	ישבן			
	12	ירכיים			
	13	רגל			
	14	בטן וגב תחתן			
אירובי	15	אמה וידיים	הטבת פעילות שריר סיוע במאמץ קליטת חמצן בסימולציית שריר	לשפר פעילות פיזית תוך כדי פעילות אירובית בפעילות יום יומית בשיפור סימולציית שריר	תמונות ממספר 1 עד 23
	16	כתף וזרוע			
	17	חזה וגב			
	18	בטן וגב תחתן			
	19	ישבן			
	20	ירכיים			
	21	רגל			

TENS MYO-FIT 2



...for your health

MYO – прибор, предназначенный для стимулирования мышц



TENS – электрическое стимулирование

Изначально электрическое стимулирование использовалось для восстановления пациентов после ранения или операции. В настоящее время электрическое стимулирование используют как профессиональные спортсмены, так и непрофессионалы для ухода за телом, шейпинга, наращивания мышц и облегчения болей.

В настоящее время признано, что использование электрического стимулирования менее утомительно и более эффективно, и за короткое время его применение повышает активность и улучшает физические показатели.

Тем не менее, несмотря на то что прибор весьма эффективен, он не заменяет физическую нагрузку при тренировках. Следует сочетать использование прибора с физическими упражнениями для наращивания мышц и выносливости.

Использование прибора рекомендовано врачами, физиотерапевтами и тренерами.

Прибор предназначен для тренировки мышц, восстановления здоровья и спортивных тренировок любого уровня.

Мышца приводится в действие нервным центром, посылающим ей сигнал. Прибор генерирует электронный сигнал для нерва вне кожи и стимулирует мышцу. В обоих случаях мышца реагирует на команду.

При тренировке с использованием электродов все мышцы работают вместе и дают эффективный результат.

Можно без особых усилий выбрать желаемую группу мышц, которую Вы хотите натренировать.

Более быстрое выздоровление, сопровождаемое улучшением циркуляции крови.

Прибор эффективен и способствует облегчению как острых, так и хронических болей.

Можно достичь ошеломляющих результатов при использовании прибора для лечения ран, особенно в случае болей в костях, мышцах и нервах. Данная программа посылает пульсы по всей длине нерва с целью заблокировать боль при нервной стимуляции. Эффект может сохраняться и после окончания использования прибора.

Данная программа борется с симптомами боли, а не с её причиной. Если боли продолжаются, следует обратиться к врачу



Важно:

Следует прочитать руководство и действовать в соответствии с ним до начала использования прибора.

При использовании прибора не разрешается добавлять какую-либо жидкость.

Следует проверить, что все дополнительные принадлежности находятся на месте.

Детям, а также лицам с сердечными болезнями, не разрешается использовать прибор.

Запрещено класть прибор на область шеи, а также помещать его вблизи микроволновой печи и мобильного телефона.

Следует беречь прибор от детей.

Электроды следует помещать только на здоровую кожу. В случае появления раздражения следует на некоторое время прекратить использование прибора. После этого следует повторить попытку. При отсутствии улучшения следует обратиться к врачу.

Перед отсоединением электродов или в случае падения одного из электродов необходимо выключить прибор.

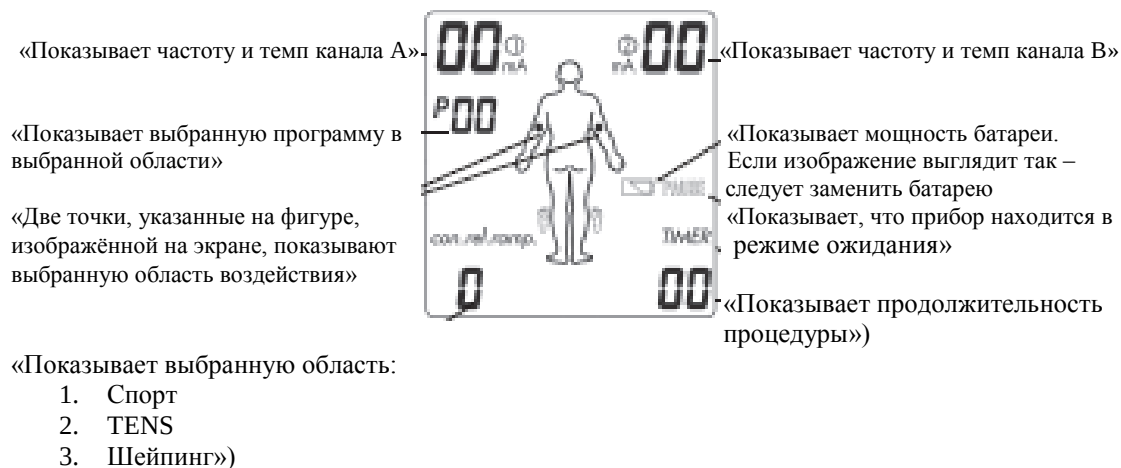
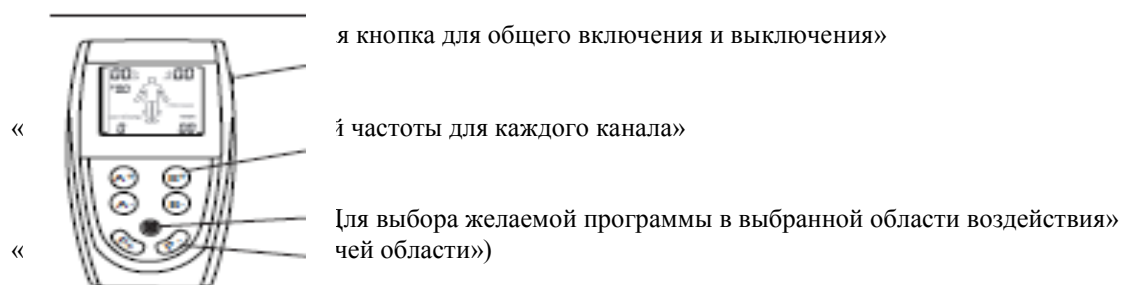
Не разрешается трогать руками внутреннюю поверхность электродов или пытаться их снять при действующем приборе.

Вставьте батареи, подсоедините электроды к проводам и к прибору и поместите электроды на теле (в соответствии с прилагаемой схемой). Теперь прибор готов к действию.

1. Включите выключатель с правой стороны прибора.
2. Нажмите кнопку ● в центре передней панели прибора, чтобы выбрать область воздействия:
1) Спорт, 2) TENS, 3) шейпинг.
3. Нажмите P+ для выбора программы; каждая программа включает несколько упражнений (подробное описание на обратной стороне листа)
4. Нажмите A+ для начала стимулирования. Каждый канал (A, B) ответствен за выход своего канала. Дополнительное нажатие на A+ повышает темп стимулирования, нажатие на A- понижает темп стимулирования. Область интенсивностей стимулирования - 0-60.

Включение каждого канала производится отдельно. После установки программы первого канала следует установить программу второго. По окончании каждой программы прибор устанавливается на нуль.

5. Для немедленной остановки обоих каналов следует нажать на кнопку ●. Продолжительное нажатие – в течение более чем 3 секунд – выключает прибор, а дополнительное нажатие включает его



TENS MYO-FIT2

...for your health

جهاز مخصص لإثارة العضل

TENS إثارة بالكهرباء

في الأساس يتم استغلال الإثارة بواسطة الكهرباء لإعادة تأهيل معالجين من بعد إصابات و/أو جراحات. اليوم يتم استعمال الإثارة بالكهرباء من قبل رياضيين محترفين وحتى الإنسان العادي للاعتناء، التصميم وإبراز شكل العضلة، بناء العضلات وتخفيف حدة الألم.

اليوم من المتبع أن استعمال الإثارة بالكهرباء، متبعة بقدر أقل لكنها أكثر نجاعة وتحسن الأداء الجسدي والفعلي خلال وقت قصير.

مع ذلك على الرغم من أن استعمال الجهاز ناجع للغاية، فهو لا يحل مكان النشاط الجسدي في التدريبات.

يجب الدمج ما بين عمل الجهاز والتمارين الجسدية لبناء كتلة عضل وقدرة التحمل.

ينصح باستعمال الجهاز من قبل أطباء، أخصائيو علاج طبيعي ومدرسين.

يستعمل الجهاز لتدريب العضل، إعادة تأهيل طبي وتدرجات رياضية على كافة المستويات.

يتم تشغيل العضلة من خلال مركز عصبي ترسل إليه إشارة. يقوم الجهاز بإنتاج إشارة الكترونية خارج الجلد إلى العصب ويثير العضل. في كلا الحالتين يستجيب العضل للأمر.

خلال التدريب بمساعدة الأقطاب، تعمل كافة العضلات سوية مما يؤدي إلى نتائج ناجعة. يمكن اختيار مجموعة العضلات التي ترغب بتدريبها من دون بذل جهد مضمي.

التعافي أسرع في تحسين جريان الدم.

الجهاز ناجع ويقدم تخفيف في الألم الحاد والمزمن في نفس الوقت.

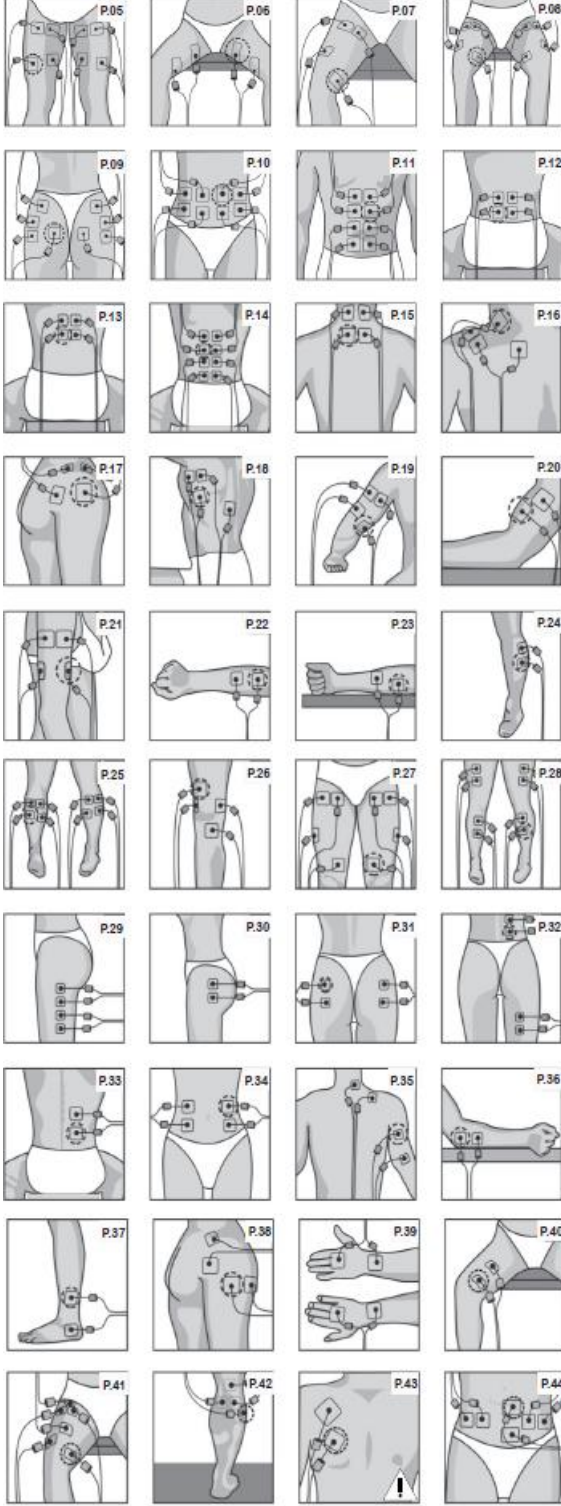
يمكن رؤية نتائج مذهلة في استعمال الجهاز من بعد إصابات، خاصة في أوجاع: العظم، عضلات وأعصاب، في هذا البرنامج يتم إرسال نبضات على طول العصب من أجل إعاقعة الألم خلال إثارة العصب. يمكن أن يستمر التأثير حتى من بعد الانتهاء من استعمال الجهاز.

في هذا البرنامج يتم معالجة الألم كعارض ولا تتم معالجة سبب الألم. في حال يستمر الألم، يجب استشارة طبيب.



مهم
يجب قراءة دليل التعليمات والعمل وفقاً له قبل البدء بالاستعمال.
يمنع إضافة أي سائل خلال استعمال الجهاز.
يجب فحص أن كافة الأدوات المرافقة موجودة.
يمنع استعمال الجهاز لمن يعانون من مشاكل قلب والأطفال.
يمنع وضعه على جانب العنق، قرب ميكروويف أو هواتف نقالة.

يجب إبعاده عن متناول يد الأطفال.
يجب وضع الأقطاب على جلد سليم فقط، في حال تهيج يجب التوقف عن الاستعمال لفترة ما.
يجب أن تجرب ثانية، في حال عدم تحسن يجب استشارة طبيب.
لزاماً إطفاء الجهاز قبل نزع الأقطاب أو في حال سقوط القطب.
يمنع لمس الجزء الداخلي من القطب باليد أو محاولة نزعها خلال عمل الجهاز



أدخلوا البطاريات، قوموا بوصل الأقطاب بالكوابل والجهاز، ضعوا الأقطاب على الجسم (حسب الرسم المرفق) الآن الجهاز جاهز للاستعمال.

1. شغلوا الزر في جهة اليمين من الجهاز.
2. اضغطوا على زر ● في مقدمة الجهاز لاختيار منطقة التشغيل:
1. رياضة 2. تنفس 3. إبراز شكل العضلة
3. اضغطوا على Ⓜ لاختيار البرنامج، لكل برنامج عدد من التمارين (تفصيل في الجهة الأخرى).
4. اضغطوا على Ⓜ لبدء الإثارة. كل قناة (Ⓜ Ⓜ) مسؤولة عن مخرجها.
- ضغطة إضافية على Ⓜ تزيد من وتيرة الإثارة، الضغط على Ⓜ يقلل من وتيرة الإثارة. مدى الإثارة 0-60.
- تشغيل كل قناة يتم بشكل منفصل. من بعد أن قمت بتحديد برنامج لقناة 1 يجب الانتقال وتحديد برنامج للقناة الثانية. في نهاية كل برنامج يعود الجهاز إلى الوضع الأصلي.
5. للوقف الفوري لكلا القناتين يجب الضغط على الزر ● ضغطة متواصلة لمدة 3 ثواني تطفئ الجهاز، ضغطة إضافية تشغله.

