

# Compex®

*Fit 5.0*

SP 6.0

SP 8.0

Οδηγίες Λειτουργίας

## ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

|   |    |
|---|----|
| 1. Επεξήγηση συμβόλων   | 02 |
| 2. Πώς λειτουργεί η ηλεκτροδιέγερση;                          | 03 |
| 3. Πώς λειτουργεί η τεχνολογία MI (Muscle Intelligence);      | 05 |
| 4. Οδηγίες χρήσης   | 07 |
| Περιεχόμενα συσκευασίας και εξαρτήματα                        | 07 |
| Περιγραφή συσκευής  | 08 |
| Χρησιμοποιώντας τη συσκευή για πρώτη φορά                     | 10 |
| Λειτουργία της συσκευής                                       | 11 |
| Φόρτιση συσκευής  | 25 |
| 5. Αντιμέτωπιση προβλημάτων                                   | 29 |
| 6. Συντήρηση της συσκευής                                     | 33 |
| Εγγύηση   | 33 |
| Συντήρηση   | 33 |
| Συνθήκες αποθήκευσης/μεταφοράς και χρήσης                     | 33 |
| Απόσυρση  | 33 |
| 7. Τεχνικά χαρακτηριστικά                                     | 34 |
| Γενικές πληροφορίες   | 34 |
| Νευρική διέγερση  | 34 |
| Στοιχεία RF   | 35 |
| Πρότυπα   | 35 |
| Πληροφορίες σχετικά με την ηλεκτρομαγνητική συμβατότητα (EMC) | 35 |
| 8. Πίνακας EMC  | 36 |
| 10. Γενικοί κανόνες χρήσης                                    | 40 |



**Σας συνιστούμε να διαβάσετε προσεκτικά τις ακόλουθες οδηγίες και τις αντενδείξεις, καθώς και τα μέτρα ασφαλείας πριν χρησιμοποιήσετε τον ηλεκτροδιεγέρτη σας.**

## 1. ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ ΣΥΜΒΟΛΩΝ



Δείτε τις οδηγίες



Η συσκευή Complex είναι συσκευή τάξης II με εσωτερικό τροφοδοτικό και πεδία εφαρμογής τύπου BF.



Επωνυμία κατασκευαστή και διεύθυνση και ημερομηνία κατασκευής.



Επωνυμία και διεύθυνση εξουσιοδοτημένου αντιπροσώπου στην Ευρωπαϊκή Ένωση



Η συσκευή πρέπει να απορριφθεί σε ειδικές μονάδες συλλογής και ανακύκλωσης ηλεκτρονικών συσκευών.



Το κουμπί της αναμονής έχει πολλαπλές λειτουργίες.



Προστατέψετε τη συσκευή από την ηλιακή ακτινοβολία.



Αποθηκεύσετε τη συσκευή σε ξηρό μέρος.

**IP20**  
sur l'appareil

Ένδειξη προστασίας από εισροή νερού και αιωρούμενων σωματιδίων. Το σήμα IP20 στη συσκευή σας σημαίνει ότι προστατεύεται από στερεά ξένα αντικείμενα διαμέτρου 12.5 mm ή μεγαλύτερης. Δεν προστατεύεται έναντι του νερού.

**IP02**  
sur la trousse

Το σήμα IP02 στη θήκη μεταφοράς σημαίνει ότι αυτή είναι προστατευμένη έναντι εισροής σταγονιδίων νερού από ντουζιέρα.

**LATEX  
FREE**

Δεν περιέχει latex.

**REF**

Κωδικός

**LOT**

Αριθμός παρτίδας

## 2. ΠΩΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ Η ΗΛΕΚΤΡΟΔΙΕΓΕΡΣΗ;

Η αρχή λειτουργίας τα ηλεκτροδιέγερσης βασίζεται στη διέγερση των νευρικών ινών με τη χρήση ηλεκτρικών παλμών που μεταδίδονται μέσω των ηλεκτροδίων. Οι ηλεκτρικοί παλμοί που παράγονται από τους διεγέρτες της Compex είναι παλμοί υψηλής ποιότητας, ασφαλείς, άνετοι και αποτελεσματικοί. Οι τύποι νευρικών ινών που είναι δυνατόν να διεγερθούν είναι:

1. τα κινητικά νεύρα των μυών για την πρόκληση μυϊκών συσπάσεων, μια διαδικασία γνωστή ως Ηλεκτρομυϊκή διέγερση (EMS).
2. ορισμένοι τύποι ευαίσθητων νευρικών ινών με στόχο την αναλγητική δράση.

### 1. ΔΙΕΓΕΡΣΗ ΤΟΥ ΚΙΝΗΤΙΚΟΥ ΝΕΥΡΟΥ (EMS)

Κατά την εθελούσια μυϊκή δραστηριότητα, η διαδικασία παραγωγής μυϊκού έργου ξεκινά μέσω μιας εντολής που αποστέλλεται από τον εγκέφαλο προς τα κινητικά νεύρα με τη μορφή ηλεκτρικών σημάτων. Τα σήματα αυτά μεταδίδονται μέσω του κινητικού νεύρου στις μυϊκές ίνες με τελικό αποτέλεσμα τη μυϊκή σύσπαση. Η ηλεκτροδιέγερση αναπαράγει με ακρίβεια την παραπάνω διαδικασία. Η συσκευή παράγει ηλεκτρικούς παλμούς οι οποίοι διεγείρουν τις μυϊκές ίνες. Η διέγερση των νευρικών ινών προκαλεί τη μηχανική απόκριση των μυϊκών ινών με αποτέλεσμα τη δημιουργία μυϊκού σπασμού (muscular twitch). Ο μυϊκός σπασμός αποτελεί τη θεμελιώδη προϋπόθεση για τη δημιουργία μυϊκής σύσπασης. Το μυϊκό έργο που παράγεται με την ηλεκτροδιέγερση είναι πανομοιότυπο με αυτό που ελέγχεται από τον εγκέφαλο. Με άλλα λόγια, ο μυς δεν μπορεί να κάνει διάκριση μεταξύ της εντολής που προέρχεται από τον εγκέφαλο ή από τη συσκευή ηλεκτροδιέγερσης. Οι παράμετροι των προγραμμάτων της Compex (παλμοί ανά δευτερόλεπτο, διάρκεια σύσπασης, διάρκεια διαλείμματος, συνολικός χρόνος προγράμματος), υποβάλλουν τους μύες σε διαφορετικά είδη μυϊκού έργου, ανάλογα με τον τύπο των μυϊκών ινών που διεγείρονται. Οι μυϊκές ίνες διακρίνονται μεταξύ τους, ανάλογα με την ταχύτητα με την οποία συσπώνται σε αργές, μεσαίες και γρήγορες. Οι γρήγορες μυϊκές ίνες είναι καθοριστικής σημασίας για έναν αθλητή δρόμων ταχύτητας ενώ αντίθετα ένας μαραθωνοδρόμος έχει περισσότερο ανεπτυγμένες τις αργές μυϊκές ίνες. Έτσι λοιπόν λαμβάνοντας υπόψη τη φυσιολογία του ανθρώπινου σώματος και διαμορφώνοντας ανάλογα τις παραμέτρους της ηλεκτροδιέγερσης, μπορούμε να κατευθύνουμε τη μυϊκή άσκηση για την επίτευξη συγκεκριμένων στόχων (μυϊκή ενδυνάμωση, αύξηση της κυκλοφορίας του αίματος, σύσφιξη κλπ).

## **2. ΔΙΕΓΕΡΣΗ ΤΩΝ ΑΙΣΘΗΤΗΡΙΩΝ ΝΕΥΡΩΝ**

Οι ηλεκτρικοί παλμοί μπορούν επίσης να διεγείρουν τις ευαίσθητες νευρικές ίνες με στόχο την επίτευξη αναλγητικού αποτελέσματος. Η διέγερση των απτικών νεύρων (σχετίζονται με την αίσθηση της αφής) εμποδίζει τη μετάδοση του αισθήματος του πόνου μέσω του νευρικού συστήματος. Η διέγερση κάποιου άλλου τύπου νευρικών ινών προκαλεί αύξηση της έκκρισης ενδορφινών (φυσικές αναλγητικές ουσίες του οργανισμού) και επομένως ελάττωση του πόνου. Τα αναλγητικά προγράμματα της Complex μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την αντιμετώπιση οξύ ή χρόνιου πόνου στις αρθρώσεις και στους μύες.

Προειδοποίηση: Μην χρησιμοποιείτε τα αναλγητικά προγράμματα της Complex για μακρό χρονικό διάστημα χωρίς ιατρική συμβουλή.

## **ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΗΛΕΚΤΡΟΔΙΕΓΕΡΣΗΣ**

Η ηλεκτροδιέγερση αποτελεί μια ιδιαίτερα αποτελεσματική μέθοδο για μυϊκή άσκηση:

- βελτιώνοντας σημαντικά τα επιμέρους μυϊκά χαρακτηριστικά,
- χωρίς την πρόκληση καρδιαγγειακής ή νοητικής κόπωσης,
- περιορίζοντας στο ελάχιστο την καταπόνηση στις αρθρώσεις και στους τένοντες. Εξαιτίας των παραπάνω η ηλεκτροδιέγερση, συγκρινόμενη με τη συμβατική άσκηση, επιτρέπει την παραγωγή μεγαλύτερης ποσότητας μυϊκού έργου.

Για ακόμα καλύτερα αποτελέσματα, η Complex σας συνιστά να συνδυάζετε την ηλεκτροδιέγερση με:

- Τακτική φυσική δραστηριότητα
- Μια υγιεινή και σωστή διατροφή
- Ισορροπημένο τρόπο ζωής

### 3. ΠΩΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ Η ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ ΜΙ (MUSCLE INTELLIGENCE);

Σημείωση: Η ενεργοποίηση/απενεργοποίηση των λειτουργιών ΜΙ γίνεται μέσα από το μενού των Ρυθμίσεων.

#### **ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΜΙ-SCAN**

Η λειτουργία ΜΙ-scan πραγματοποιεί μετρήσεις στην επιλεγμένη μυϊκή ομάδα και προσαρμόζει αυτόματα τα χαρακτηριστικά των παλμών διέγερσης στις ιδιαιτερότητες κάθε ατόμου και την διεγερσιμότητα του μυός που διεγείρεται. Η λειτουργία αυτή ολοκληρώνεται στην αρχή του προγράμματος, μέσω μιας σύντομης ακολουθίας μετρήσεων. Όταν το τεστ ολοκληρωθεί, το πρόγραμμα ξεκινά με την αύξηση της έντασης διέγερσης.

#### **ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΜΙ-TENS**

Η λειτουργία ΜΙ-tens περιορίζει τις ανεπιθύμητες μυϊκές συσπάσεις σε περιοχές που εμφανίζεται πόνος, εξασφαλίζοντας μέγιστη άνεση και αποτελεσματικότητα. Με κάθε αύξηση της έντασης που πραγματοποιείται από τον χρήστη, διενεργείται μια σύντομη μέτρηση, ώστε εάν ανιχνευθεί μυϊκή σύσπαση, η ένταση της διέγερσης ελαττώνεται αυτόματα από τη συσκευή. Η λειτουργία αυτή είναι διαθέσιμη μόνο για τα προγράμματα ENS, Epicondylitis and Tendinitis.

#### **ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΜΙ-RANGE**

Η λειτουργία ΜΙ-range δείχνει το ιδανικό εύρος ρύθμισης της έντασης για τα ακόλουθα προγράμματα: recovery, massage, capillarisation, ακόμα και muscle pain. Κατά την έναρξη του προγράμματος, η συσκευή ζητά από τον χρήστη να αυξήσει την ένταση της διέγερσης. Τότε, η συσκευή αναλύει την απόκριση κάθε μυ που διεγείρεται, και την προσαρμόζει στα ιδανικά επίπεδα. Μόλις ο μυς φτάσει στο ιδανικό επίπεδο σύσπασης, το αντίστοιχο κανάλι αποεπιλέγεται αυτόματα και η ένταση της διέγερσης δεν μπορεί πλέον να αυξηθεί. Για να επανακτήσετε τον έλεγχο των εντάσεων, απλώς επιλέξτε ξανά το κανάλι και μεταβάλετε την ένταση διέγερσης.

#### **ΜΙ-AUTORANGE**

Ο στόχος της λειτουργίας ΜΙ-autorange είναι ο ίδιος όπως με την ΜΙ-range, με τη διαφορά ότι όλη η διαδικασία γίνεται πλέον αυτόματα. Κατά την έναρξη του προγράμματος, ένα απλό πάτημα ενός κουμπιού του πληκτρολογίου αρκεί για την αυτόματη αύξηση της έντασης, ώσπου να ανιχνευθεί το ιδανικό επίπεδο έντασης. Πατώντας ένα κουμπί του πληκτρολογίου σταματά την λειτουργία ΜΙ-autorange. Η συσκευή έπειτα μεταβαίνει σε χειροκίνητη λειτουργία, και η ένταση της διέγερσης θα πρέπει να αυξηθεί από τον χρήστη.

## MI-ACTION

Η λειτουργία MI-action επιτρέπει την έναρξη της φάσης μυϊκής σύσπασης με μια εκούσια σύσπαση του μυός που πρόκειται να διεγερθεί. Με τον τρόπο αυτό η ηλεκτροδιέγερση ελέγχεται πλήρως, και η συνεδρία της άσκησης είναι πιο άνετη, πιο ακριβής και πληρέστερη. Στο τέλος κάθε φάσης ενεργού διαλείμματος η κεντρική μονάδα εκπέμπει ένα ηχητικό σήμα, κατά τη διάρκεια του οποίου θα πρέπει να πραγματοποιηθεί η εκούσια σύσπαση από τον χρήστη. Αν δεν ανιχνευθεί καμία σύσπαση στο συγκεκριμένο διάστημα αυτό, το συσκευή τίθεται αυτόματα σε παύση.

Η λειτουργία αυτή είναι διαθέσιμη μόνο για προγράμματα που προκαλούν δυνατές μυϊκές συσπάσεις.

Σημείωση: Για την σωστή λειτουργία του MI-action απαιτούνται καλές μυϊκές συσπάσεις κατά τη φάση του ενεργού διαλείμματος. Αν οι συσπάσεις δεν είναι επαρκείς, η συσκευή εκπέμπει ηχητικό σήμα και στην οθόνη εμφανίζεται το σύμβολο + για την αύξηση της έντασης. Αντίστοιχα, προκειμένου να καταστούν δυνατές οι εν λόγω συσπάσεις, είναι πολύ σημαντικό οι μύς να είναι επαρκώς χαλαρωμένοι κατά τη φάση του ενεργού διαλείμματος. Στο τέλος κάθε φάσης σύσπασης, βεβαιωθείτε ότι επανέρχεστε σε μια στάση σώματος που επιτρέπει την χαλάρωση των μυών που ασκούνται.

Ο πο κάτω πίνακας απεικονίζει τις διαθέσιμες λειτουργίες ανά συσκευή.

|              | SP 6.0 | SP 8.0 | FIT 5.0 |
|--------------|--------|--------|---------|
| MI-SCAN      | ✓      | ✓      | ✓       |
| MI-TENS      | -      | ✓      | -       |
| MI-RANGE     | ✓      | -      | ✓       |
| MI-AUTORANGE | -      | ✓      | -       |
| MI-ACTION    | -      | ✓      | -       |

## 4. INSTRUCTIONS

### ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑΣ ΚΑΙ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΑ

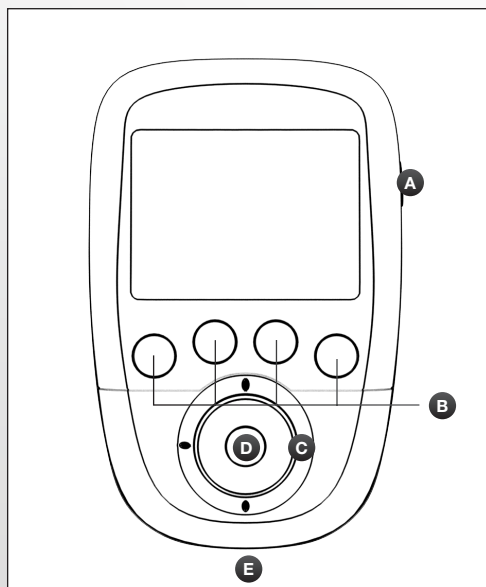
|  | SP 6.0 |     | SP 8.0 |     | FIT 5.0 |     |
|--|--------|-----|--------|-----|---------|-----|
|  | ΚΩΔ    | ΤΜΧ | ΚΩΔ    | ΤΜΧ | ΚΩΔ     | ΤΜΧ |
| <b>ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ</b>                                 | 001047 | 1   | 001046 | 1   | 001048  | 1   |
| <b>ΑΣΥΡΜΑΤΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ</b>                               | 001061 | 4   | 001061 | 4   | 001055  | 2   |
| <b>ΒΑΣΗ ΦΟΡΤΙΣΗΣ</b>                                   | 001068 | 1   | 001068 | 1   | 001073  | 1   |
| <b>ΦΟΡΤΙΣΤΗΣ</b>                                       | 64902X | 1   | 64902X | 1   | 00108X  | 1   |
| <b>ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ<br/>ΗΛΕΚΤΡΟΔΙΩΝ 5X5</b>                  | 42215  | 2   | 42215  | 2   | 42215   | 1   |
| <b>ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ<br/>ΗΛΕΚΤΡΟΔΙΩΝ 5X10,<br/>2 SNAP</b>     | 42216  | 2   | 42216  | 2   | 42216   | 1   |
| <b>ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ<br/>ΗΛΕΚΤΡΟΔΙΩΝ 5X10,<br/>1 SNAP</b>     | 42222  | 2   | 42222  | 2   | 42222   | 2   |
| <b>ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΕ<br/>CD-ROM</b>                           | 880054 | 1   | 880054 | 1   | 880054  | 1   |
| <b>ΟΔΗΓΟΣ ΓΡΗΓΟΡΗΣ<br/>ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ</b>                   | 885625 | 1   | 885625 | 1   | 885625  | 1   |
| <b>ΘΗΚΗ ΜΕΤΑΦΟΡΑΣ</b>                                  | 680043 | 1   | 680042 | 1   | 680043  | 1   |
| <b>ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΙΚΟ<br/>ΚΑΛΥΜΜΑ ΚΕΝΤΡΙΚΗΣ<br/>ΜΟΝΑΔΑΣ</b> | NA     | NA  | 1094   | 1   | NA      | NA  |



*Συνιστούμε να χρησιμοποιείτε μόνο τα προτεινόμενα από την Complex ηλεκτρόδια, καλώδια, μπαταρία και φορτιστή για τη συσκευή σας.*



## ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΣΥΣΚΕΥΗΣ



### **KΕΝΤΡΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ**

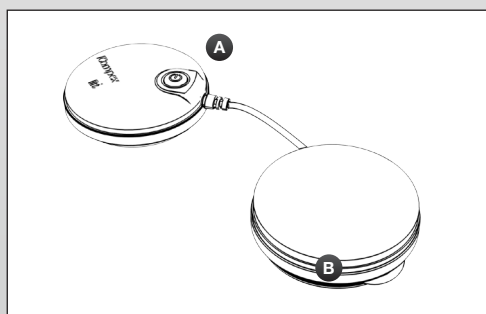
**A** - Κουμπί On/Off (πατήστε στιγμιαία για να ενεργοποιήσετε τη συσκευή, κρατήστε πατημένο για περισσότερο από 2 δευτερόλεπτα για να την απενεργοποιήσετε)

**B** - 4 κουμπιά για επιλογή και αποεπιλογή του κάθε καναλιού διέγερσης

**C** - Πληκτρολόγιο πολλαπλών χρήσεων (πάνω-κάτω-αριστερά-δεξιά) για πλοήγηση στο μενού και για μεταβολή της έντασης στα επιλεγμένα κανάλια

**D** - Πλήκτρο επιβεβαίωσης

**E** - Υποδοχή καλωδίου USB και για σύνδεση με τη βάση φόρτισης



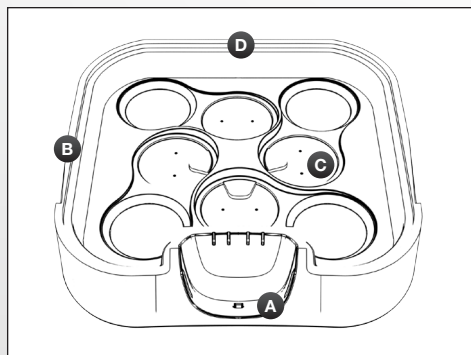
### **ΑΣΥΡΜΑΤΗ ΜΟΝΑΔΑ**

**A** - Κουμπί On/Off (πατήστε στιγμιαία για να ενεργοποιήσετε τη μονάδα, κρατήστε πατημένο για να την απενεργοποιήσετε)

Πράσινο παλλόμενο LED: Σε ετοιμότητα  
Κίτρινο παλλόμενο LED: Σε διέγερση

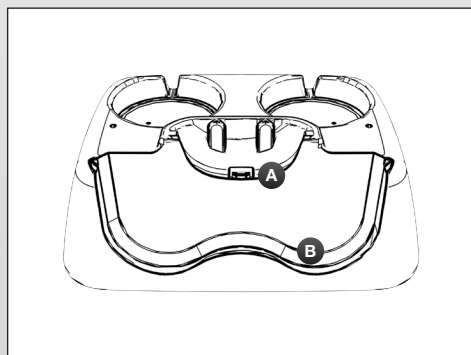
**B** - Αυλάκι για τύλιγμα του καλωδίου

## ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΣΥΣΚΕΥΗΣ



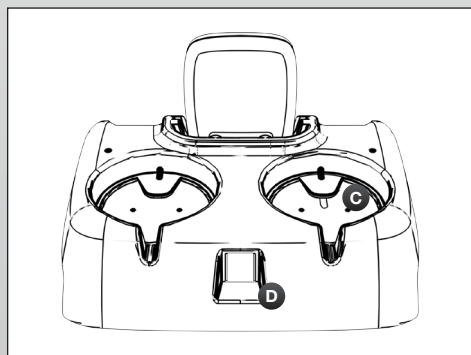
### **ΒΑΣΗ ΦΟΡΤΙΣΗΣ ΤΩΝ SP 6.0 ΚΑΙ 8.0**

- A - Υποδοχή για φόρτιση της κεντρικής μονάδας
- B - Εγκοπή για άνοιγμα του καπακιού της βάσης φόρτισης
- C - Εσοχές τοποθέτησης των ασύρματων μονάδων για φόρτιση
- D - Υποδοχή φορτιστή



### **ΒΑΣΗ ΦΟΡΤΙΣΗΣ ΤΟΥ FIT 5.0**

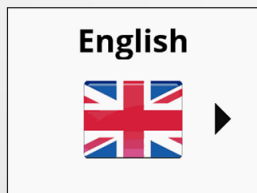
- A - Υποδοχή για φόρτιση της κεντρικής μονάδας
- B - Βάση τοποθέτησης των ασύρματων μονάδων
- C - Βάση τοποθέτησης των ασύρματων μονάδων για φόρτιση
- D - Υποδοχή φορτιστή



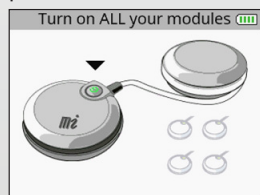
## ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΩΝΤΑΣ ΤΗ ΣΥΣΚΕΥΗ ΦΙΑ ΠΡΩΤΗ ΦΟΡΑ

Όταν χρησιμοποιείτε τη συσκευή για πρώτη φορά, θα πρέπει να ακολουθήσετε τα πιο κάτω βήματα:

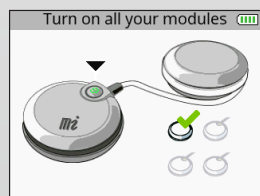
1. Επιλογή γλώσσας



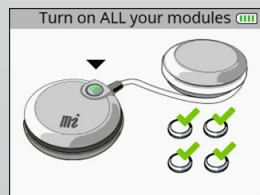
2. Ενεργοποιήστε όλες τις ασύρματες μονάδες για να τις ζευγοποιήσετε με την κεντρική μονάδα.



Μόλις η ασύρματη μονάδα αναγνωρισθεί από την κεντρική, εμφανίζεται στην ασύρματη μονάδα το σύμβολο ελέγχου.



Όταν όλες οι ασύρματες μονάδες έχουν ζευγοποιηθεί, εμφανίζεται το σύμβολο ελέγχου.



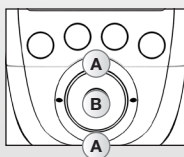
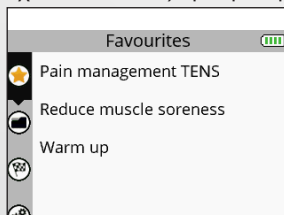
Σημείωση: Αυτή η διαδικασία ζευγοποίησης πραγματοποιείται μόνο μια φορά.

## ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΗΣ ΣΥΣΚΕΥΗΣ

Σημείωση: Οι εικόνες που ακολουθούν είναι γενικευμένα παραδείγματα, αλλά λειτουργούν με τον ίδιο τρόπο ανεξαρτήτως συσκευής.

### ΠΡΟΣΒΑΣΗ ΣΤΑ ΑΓΑΠΗΜΕΝΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

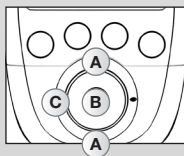
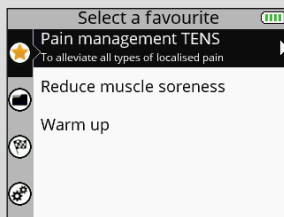
Το μενού των Αγαπημένων (Favourites) προγραμμάτων απεικονίζει τα πιο πρόσφατα προγράμματα. Χρειάζεται μόλις ένα πρόγραμμα να βρίσκεται στα Αγαπημένα ώστε να έχετε απευθείας πρόσβαση στο μενού και μετά την απενεργοποίηση της συσκευής.



- A Επιλογή του μενού "Αγαπημένα"
- B Επιβεβαίωση επιλογής

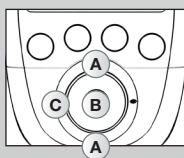
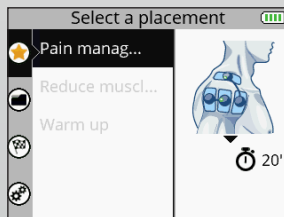
Τα προγράμματα που χρησιμοποιούνται κάθε φορά θα τοποθετούνται αυτόματα στο μενού "Αγαπημένα". Το μενού αυτό μπορεί να περιλαμβάνει έως και 10 προγράμματα. Με τη χρήση νέων προγραμμάτων, τα παλαιότερα απομακρύνονται αυτόματα από τη λίστα των Αγαπημένων.

### 1. ΕΠΙΛΟΓΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ



- A Επιλέξτε το επιθυμητό πρόγραμμα από τα "Αγαπημένα"
- B Επιβεβαιώστε την επιλογή σας
- C Επιστροφή στο προηγούμενο βήμα

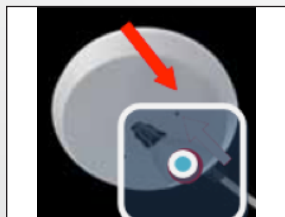
### 2. ΕΠΙΛΟΓΗ ΕΙΚΟΝΑΣ ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗΣ ΗΛΕΚΤΡΟΔΙΩΝ



- A Επιλέξτε την επιθυμητή τοποθέτηση ηλεκτροδίων
- B Επιβεβαιώστε την επιλογή σας
- C Επιστροφή στο προηγούμενο βήμα

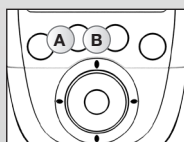
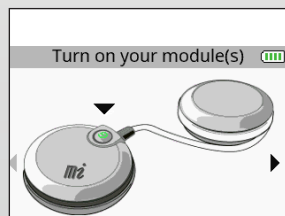
Στην οθόνη εμφανίζεται η επιλεγμένη τοποθέτηση ηλεκτροδίων για το πρόγραμμα. Σε αυτό το σημείο μπορείτε να περιηγηθείτε σε άλλες εικόνες τοποθέτησης ηλεκτροδίων.

### 3. ΣΥΝΔΕΣΗ ΤΩΝ ΑΣΥΡΜΑΤΩΝ ΜΟΝΑΔΩΝ ΜΕ ΗΛΕΚΤΡΟΔΙΑ



Εφαρμόστε τα ηλεκτρόδια κολλώντας τα στην επιθυμητή περιοχή του σώματος. Η κάθε ασύρματη μονάδα προσαρμόζεται στα ηλεκτρόδια από την πλαϊνή πλευρά. Σύρετε την ασύρματη μονάδα πάνω στην υποδοχή snap των ηλεκτροδίων έως ότου κουμπώσει πάνω του.

### 4. ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ ΤΩΝ ΑΣΥΡΜΑΤΩΝ ΜΟΝΑΔΩΝ



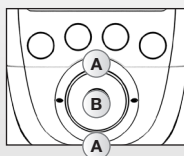
- A** Επιστροφή στο προηγούμενο βήμα
- B** Επιβεβαιώστε την επιλογή σας

Για να εκκινήσετε το πρόγραμμα, ανατρέξτε τις οδηγίες της ενότητας "Εκκίνηση προγράμματος διέγερσης".

## ΠΡΟΣΒΑΣΗ ΣΤΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

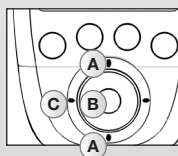
Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τα προγράμματα, επισκεφθείτε την ιστοσελίδα: [www.compex.info](http://www.compex.info)

Στο μενού των Προγραμμάτων απεικονίζονται οι κατηγορίες προγραμμάτων.



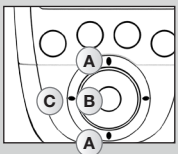
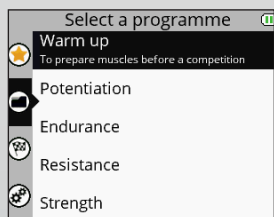
- A** Επιλέξτε το μενού των Προγραμμάτων
- B** Επιβεβαιώστε την επιλογή σας

### 1. ΕΠΙΛΟΓΗ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ



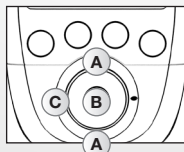
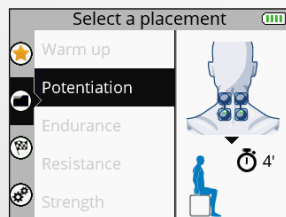
- A** Επιλέξτε την επιθυμητή κατηγορία προγραμμάτων
- B** Επιβεβαιώστε την επιλογή σας
- C** Επιστροφή στο προηγούμενο βήμα

### 2. ΕΠΙΛΟΓΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ



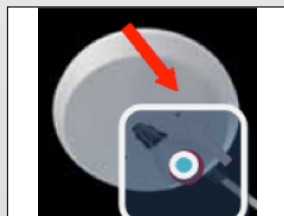
- A** Επιλέξτε το επιθυμητό πρόγραμμα
- B** Επιβεβαιώστε την επιλογή σας
- C** Επιστροφή στο προηγούμενο βήμα

### 3. ΕΠΙΛΟΓΗ ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗΣ ΗΛΕΚΤΡΟΔΙΩΝ



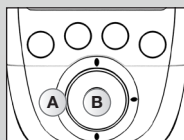
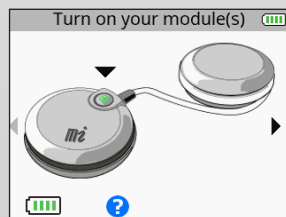
- A** Επιλέξτε την επιθυμητή τοποθέτηση ηλεκτροδίων
- B** Επιβεβαιώστε την επιλογή σας
- C** Επιστροφή στο προηγούμενο βήμα

### 4. ΣΥΝΔΕΣΗ ΤΩΝ ΑΣΥΡΜΑΤΩΝ ΜΟΝΑΔΩΝ ΜΕ ΗΛΕΚΤΡΟΔΙΑ



Εφαρμόστε τα ηλεκτρόδια κολλώντας τα στην επιθυμητή περιοχή του σώματος. Η κάθε ασύρματη μονάδα προσαρμόζεται στα ηλεκτρόδια από την πλαϊνή πλευρά. Σύρετε την ασύρματη μονάδα πάνω στην υποδοχή snap των ηλεκτροδίων έως ότου κουμπώσει πάνω του.

### 5. ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ ΤΩΝ ΑΣΥΡΜΑΤΩΝ ΜΟΝΑΔΩΝ



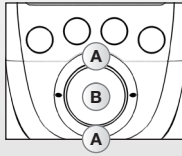
- A** Επιστροφή στο προηγούμενο βήμα
- B** Επιβεβαιώστε την επιλογή σας

Για να εκκινήσετε το πρόγραμμα, ανατρέξτε τις οδηγίες της ενότητας "Εκκίνηση προγράμματος διέγερσης"

## ΠΡΟΣΒΑΣΗ ΣΤΟ ΜΕΝΟΥ ΣΤΟΧΩΝ

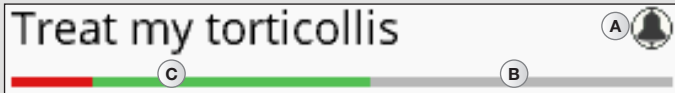
Το μενού των Στόχων περιλαμβάνει τους στόχους τους οποίους έχετε κατεβάσει από τον προσωπικό σας λογαριασμό (ανατρέξτε στην ενότητα “Δημιουργία προσωπικού λογαριασμού”).

Σημείωση: Το μενού των Στόχων είναι διαθέσιμο μόνο στη συσκευή SP 8.0.



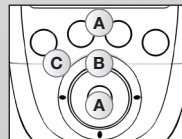
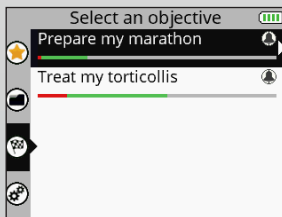
- A** Επιλογή του μενού “Στόχοι”
- B** Επιβεβαιώστε την επιλογή σας

Η μπάρα πρόοδου που βρίσκεται κάτω από τον τίτλο του στόχου απεικονίζει την πρόοδο και τις ενέργειες που απομένουν για την ολοκλήρωσή του. Το σύμβολο της καμπάνας υποδεικνύει ότι ένα στοιχείο του στόχου πρέπει να πραγματοποιηθεί σήμερα.



- A** Υπόδειξη ότι ένα στοιχείο του στόχου πρέπει να πραγματοποιηθεί σήμερα.
- B** Ενέργειες που απομένουν για την ολοκλήρωση του στόχου
- C** Ενέργειες που έχουν ολοκληρωθεί ως τώρα:
  - Ό,τι έχει ολοκληρωθεί εμφανίζεται με πράσινο χρώμα
  - Ό,τι δεν έχει ολοκληρωθεί εμφανίζεται με κόκκινο χρώμα

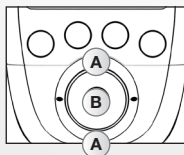
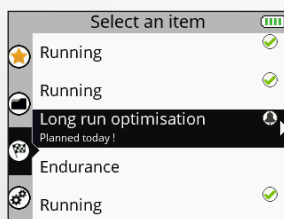
## 1. ΕΠΙΛΟΓΗ ΕΝΟΣ ΣΤΟΧΟΥ



- A** Επιλογή του επιθυμητού στόχου
- B** Επιβεβαιώστε την επιλογή σας
- C** Επιστροφή στο προηγούμενο βήμα



## 2. ΕΠΙΛΟΓΗ ΕΝΟΣ ΣΤΟΙΧΕΙΟΥ ΤΟΥ ΣΤΟΧΟΥ ΓΙΑ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΣΗ

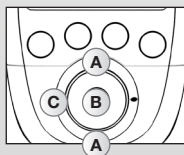
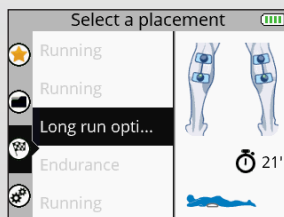


- A** Επιλογή του επιθυμητού στόχου
- B** Επιβεβαιώστε την επιλογή σας
- C** Επιστροφή στο προηγούμενο βήμα

Το στοιχείο που καλείστε να πραγματοποιήσετε μπορεί να είναι ένα πρόγραμμα ή μια εργασία. Το στοιχείο αυτό είναι προεπιλεγμένο, ωστόσο έχετε τη δυνατότητα να επιλέξετε κάποιο άλλο στοιχείο.

Το σύμβολο  δίπλα σε ένα πρόγραμμα δηλώνει ότι αυτό έχει πραγματοποιηθεί.

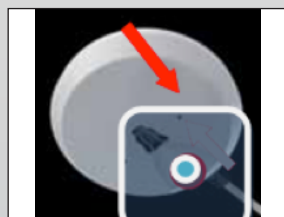
## 3. ΕΠΙΛΟΓΗ ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗΣ ΗΛΕΚΤΡΟΔΙΩΝ



- A** Επιλογή της επιθυμητής τοποθέτησης ηλεκτροδίων
- B** Επιβεβαιώστε την επιλογή σας
- C** Επιστροφή στο προηγούμενο βήμα

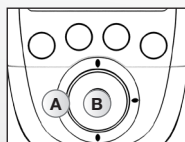
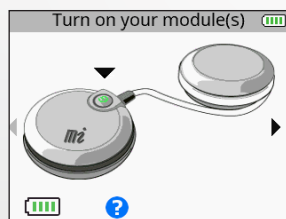
Σημείωση: Στις περισσότερες περιπτώσεις δεν μπορεί να επιλεγεί μια εναλλακτική τοποθέτηση ηλεκτροδίων, καθώς είναι σε άμεση συνάρτηση με τον επιλεγμένο στόχο.

## 4. ΣΥΝΔΕΣΗ ΤΩΝ ΑΣΥΡΜΑΤΩΝ ΜΟΝΑΔΩΝ ΜΕ ΗΛΕΚΤΡΟΔΙΑ



Εφαρμόστε τα ηλεκτρόδια κολλώντας τα στην επιθυμητή περιοχή του σώματος. Η κάθε ασύρματη μονάδα προσαρμόζεται στα ηλεκτρόδια από την πλαϊνή πλευρά. Σύρετε την ασύρματη μονάδα πάνω στην υποδοχή snap των ηλεκτροδίων έως ότου κουμπώσει πάνω του.

## 5. ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ ΤΩΝ ΑΣΥΡΜΑΤΩΝ ΜΟΝΑΔΩΝ

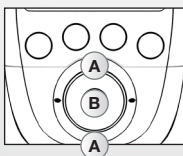
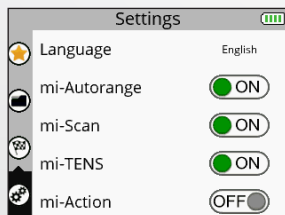


- A Επιστροφή στο προηγούμενο βήμα
- B Επιβεβαιώστε την επιλογή σας

Για να εκκινήσετε το πρόγραμμα, ανατρέξτε τις οδηγίες της ενότητας "Εκκίνηση προγράμματος διέγερσης".

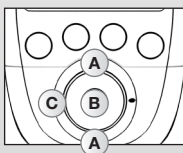
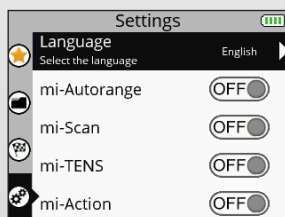
## ΠΡΟΣΒΑΣΗ ΣΤΙΣ ΡΥΘΜΙΣΕΙΣ ΤΗΣ ΣΥΣΚΕΥΗΣ

Το μενού των Ρυθμίσεων επιτρέπει την ρύθμιση συγκεκριμένων στοιχείων όπως ο φωτισμός της οθόνης, η ένταση του ήχου, η γλώσσα κτλ. Ορισμένες ρυθμίσεις δεν είναι διαθέσιμες σε όλες τις συσκευές.



- A** Select the Settings menu
- B** Confirm your selection

### 1. ΕΠΙΛΟΓΗ ΜΙΑΣ ΡΥΘΜΙΣΗΣ



- A** Επιλέξτε την επιθυμητή ρύθμιση
- B** Επιβεβαιώστε την επιλογή σας
- C** Επιστροφή στο προηγούμενο βήμα

**Language:** Σας επιτρέπει να αλλάξετε τη γλώσσα του μενού της συσκευής σας

**MI-autorange:** Ενεργοποιεί (ON) ή απενεργοποιεί (OFF) τη λειτουργία MI-autorange

**MI-range:** Ενεργοποιεί (ON) ή απενεργοποιεί (OFF) τη λειτουργία MI-range

**MI-scan:** Ενεργοποιεί (ON) ή απενεργοποιεί (OFF) τη λειτουργία MI-scan

**MI-tens:** Ενεργοποιεί (ON) ή απενεργοποιεί (OFF) τη λειτουργία MI-tens

**MI-action:** Ενεργοποιεί (ON) ή απενεργοποιεί (OFF) τη λειτουργία MI-action

Σημείωση: Για την επεξήγηση των λειτουργιών MI ανατρέξτε στην ενότητα "3. Πώς λειτουργεί η τεχνολογία MI;"

**Cycles:** Ενεργοποιεί (ON) ή απενεργοποιεί (OFF) τη λειτουργία Cycles (Κύκλοι Προπόνησης)

Η λειτουργία Cycles απευθύνεται σε άτομα που είναι ήδη εξοικειωμένα με την ηλεκτροδιέγερση και επιθυμούν να πραγματοποιήσουν μια σειρά κύκλων προπόνησης. Αν η λειτουργία των Κύκλων Προπόνησης είναι ενεργοποιημένη, σε συγκεκριμένα προγράμματα (εκείνα που προκαλούν ισχυρές μυϊκές συσπάσεις) εμφανίζεται μια επιπρόσθετη οθόνη από την οποία επιλέγεται ο επιθυμητός προπονητικός κύκλος. Η λογική των κύκλων προπόνησης αναφέρεται στο μέγεθος του φορτίου που παράγεται με την ηλεκτροδιέγερση. Όπως συμβαίνει και με τη φυσική άσκηση, κάθε άτομο θα πρέπει να ξεκινά με ένα μικρό φορτίο, το οποίο θα αυξάνεται σε βάθος χρόνου με τους κύκλους προπόνησης. Συνεπώς, προτείνεται να ξεκινάτε με τον 1ο κύκλο και να μεταβαίνετε στο επόμενο επίπεδο όταν ο κύκλος ολοκληρωθεί, έπειτα από περίπου 4 με 6 εβδομάδες ηλεκτροδιέγερσης των 3 συνεδριών ανά εβδομάδα. Επίσης, είναι σημαντικό να έχετε φτάσει ένα σχετικά υψηλά επίπεδα έντασης κατά τη διάρκεια των συνεδριών σας προτού ξεκινήσετε νέο κύκλο.

**Eco mode:** Ενεργοποιεί (ON) ή απενεργοποιεί (OFF) τη λειτουργία Eco mode εξοικονόμησης ενέργειας. Η ένταση και ο χρόνος φωτισμού της οθόνης μειώνονται.

**Sound:** Ενεργοποιεί (ON) ή απενεργοποιεί (OFF) τον ήχο.

**Syso:** Ενεργοποιεί (ON) ή απενεργοποιεί (OFF) τη λειτουργία ηχητικής ειδοποίησης για την έναρξη της φάσης σύσπασης.

**Time:** Σας επιτρέπει να ρυθμίσετε την ώρα στη συσκευή.

**Date:** Σας επιτρέπει να ρυθμίσετε την ημερομηνία στη συσκευή.

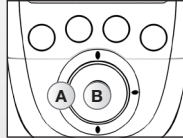
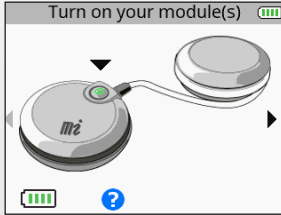
**Pair a new module:** Επιτρέπει τη ζευγοποίηση μιας νέας ασύρματης μονάδας με την συσκευή.

**Reset the device:** Επιτρέπει στη συσκευή να επανέλθει στις αρχικές της ρυθμίσεις (Ο κατάλογος των Αγαπημένων διαγράφεται, οι Στόχοι διαγράφονται, οι ρυθμίσεις επανέρχονται στις εργοστασιακές).

**System info:** Στην οθόνη εμφανίζονται πληροφορίες σχετικές με τη συσκευή.

## ΕΝΑΡΞΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΔΙΕΓΕΡΣΗΣ

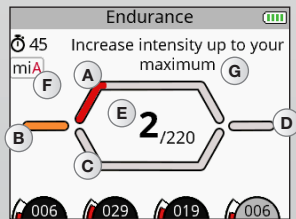
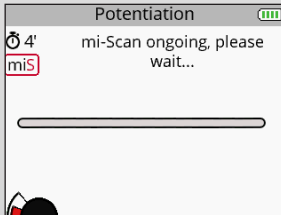
Πριν την έναρξη οποιουδήποτε προγράμματος, πρέπει να ενεργοποιήσετε τις ασύρματες μονάδες.



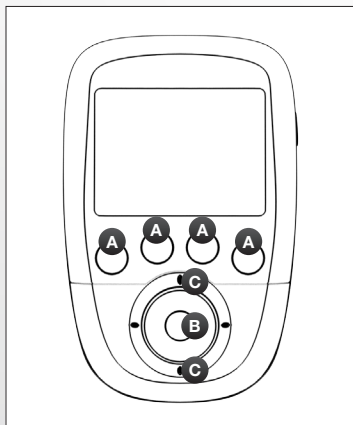
- A** Επιστροφή στο προηγούμενο βήμα
- B** Επιβεβαιώστε την επιλογή σας και ξεκινήστε το πρόγραμμα

Για να ενεργοποιήσετε τις ασύρματες μονάδες, πιέστε τα αντίστοιχα κουμπιά On/Off. Μόλις ενεργοποιηθούν, στην οθόνη της κεντρικής μονάδας εμφανίζεται η κατάσταση της μπαταρίας τους. Ενεργοποιήστε τις επιθυμητές μονάδες σύμφωνα με την επιλεγμένη τοποθέτηση ηλεκτροδίων. Όταν ενεργοποιηθεί επαρκής αριθμός μονάδων, στο δεξί μέρος της οθόνης εμφανίζεται ένα μικρό βέλος.

Αν είναι ενεργή η λειτουργία MI-scan, το πρόγραμμα ξεκινά με μια μικρή ακολουθία συσπάσεων κατά τη διάρκεια της οποίας γίνονται μετρήσεις. Όσο διαρκεί η περίοδος των μετρήσεων, είναι πολύ σημαντικό να παραμένετε ακίνητοι και πλήρως χαλαρωμένοι. Μόλις ολοκληρωθεί το τεστ, το πρόγραμμα ξεκινά. Η διέγερση ξεκινά πάντα από το 000.



- A** Φάση σύσπασης
- B** Φάση προθέρμανσης
- C** Φάση ενεργού διαλείμματος
- D** Φάση χαλάρωσης
- E** Αριθμός πραγματοποιημένων συσπάσεων / Συνολικός αριθμός συσπάσεων
- F** Ένδειξη ενεργής λειτουργίας MI
- G** Μηνύματα σχετικά με πληροφορίες ή ενέργειες που πρέπει να γίνουν



**A** Επιλέξτε τα κανάλια στα οποία επιθυμείτε να κάνετε αλλαγές. Όταν ένα κανάλι είναι ενεργό, το κουμπι LED εκπέμπει έντονο μπλε φως.

**B** Παύση προγράμματος

**C** Αυξήστε ή ελαττώστε την ένταση διέγερσης στα επιλεγμένα κανάλια.

Αυξήστε την ένταση της διέγερσης στα επιλεγμένα κανάλια.

Από προεπιλογή, όλα τα κανάλια είναι ενεργά με την έναρξη ενός προγράμματος. Για να απο-επιλέξετε ένα κανάλι, απλώς πιέστε το αντίστοιχο κουμπι.

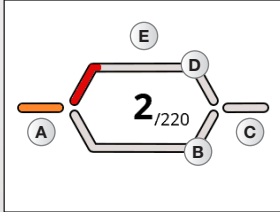


Στο πιο πάνω παράδειγμα μόνο το κανάλι 1 είναι ενεργό. Οποιαδήποτε αλλαγή στην ένταση της διέγερσης θα πραγματοποιηθεί μόνο στο κανάλι 1.

Αναλόγως του προγράμματος, το διάγραμμα στο κέντρο της οθόνης αλλάζει.

### **ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΜΕ ΦΑΣΕΙΣ ΣΥΣΠΑΣΗΣ/ΕΝΕΡΓΟΥ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΟΣ**

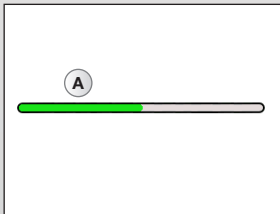
Τα προγράμματα αυτά ξεκινούν πάντα με μια φάση προθέρμανσης. Έπειτα από τη φάση αυτή, ξεκινά η αλληλουχία φάσεων σύσπασης και ενεργού διαλείμματος (ο αριθμός τους εξαρτάται από το πρόγραμμα) και μόλις οι κύκλοι αυτοί ολοκληρωθούν, το πρόγραμμα τερματίζει με μια φάση χαλάρωσης.



- A** Φάση προθέρμανσης
- B** Φάση ενεργού διαλείμματος
- C** Φάση χαλάρωσης
- D** Φάση σύσπασης
- E** Φάση άσκησης που αποτελείται από έναν κύκλο σύσπασης/ενεργού διαλείμματος

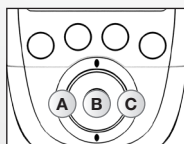
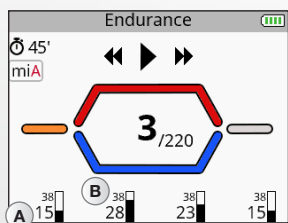
### **ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΤΥΠΟΥ ΜΑΣΑΖ ΚΑΙ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ**



Τα προγράμματα αυτά αποτελούνται από μια και μοναδική φάση και δεν διαθέτουν κύκλους σύσπασης/ενεργού διαλείμματος. Τέτοια προγράμματα είναι τύπου αποθεραπείας, μασάζ, αιμάτωσης, ακόμα και αναλγησίας. Κατά τη διάρκεια τέτοιων προγραμμάτων είναι δυνατόν να παρατηρηθούν αλλαγές στη συχνότητα διέγερσης.





- A** Φάση έργου

## ΣΥΝΕΧΙΣΗ ΕΝΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΔΙΕΓΕΡΣΗΣ



**A** Προσπεράσε την τρέχουσα φάση  ή βγείτε από το πρόγραμμα 

**B** Επανεκκίνηση του προγράμματος

**C** Προσπεράσε την τρέχουσα φάση  ή βγείτε από το πρόγραμμα 

**A** Μέση τιμή έντασης διέγερσης

**B** Μέγιστη τιμή έντασης διέγερσης

Πατώντας το κεντρικό κουμπί της κεντρικής μονάδας ή το κουμπί On/Off μιας ασύρματης μονάδας κατά τη διάρκεια του προγράμματος, η συσκευή πραγματοποιεί παύση.

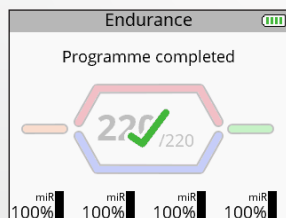
Στο σημείο αυτό μπορείτε να προσπεράσετε την τρέχουσα φάση ή να βγείτε από το πρόγραμμα.

Αναλόγως του προγράμματος, ενδέχεται να εμφανιστούν στην οθόνη στατιστικά των μέγιστων ή των μέσων τιμών έντασης διέγερσης.

Σημείωση: έπειτα από την παύση, το πρόγραμμα ξεκινά με μια ένταση ίση με το 80% της έντασης πριν τη διακοπή.



## ΛΗΞΗ ΕΝΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΔΙΕΓΕΡΣΗΣ

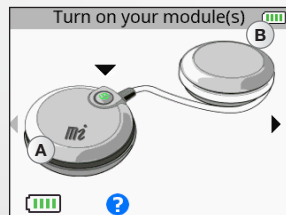


Με τη λήξη ενός προγράμματος εμφανίζεται μια οθόνη με το σύμβολο ελέγχου. Πατώντας οποιοδήποτε κουμπί επιστρέφετε στο μενού "Αγαπημένα". Για να απενεργοποιήσετε τη συσκευή, πιάστε και κρατήστε πατημένο για 2 δευτερόλεπτα το κουμπί On/Off της κεντρικής μονάδας. Αυτό θα έχει ως αποτέλεσμα την απενεργοποίηση και των ασύρματων μονάδων.

Αναλόγως του προγράμματος, ενδέχεται να εμφανιστούν στην οθόνη στατιστικά των μέγιστων ή των μέσων τιμών έντασης διέγερσης.

## ΦΟΡΤΙΣΗ ΣΥΣΚΕΥΗΣ

### ΕΝΔΕΙΞΗ ΕΠΙΠΕΔΩΝ ΜΠΑΤΑΡΙΑΣ



- A** Επίπεδο μπαταρίας ασύρματης μονάδας
- B** Επίπεδο μπαταρίας κεντρικής μονάδας

Τα επίπεδα μπαταρίας των ασύρματων μονάδων εμφανίζονται μόλις πριν την έναρξη του προγράμματος. Η κατάσταση της μπαταρίας της κεντρικής μονάδας είναι πάντοτε ορατή στην πάνω δεξιά γωνία της οθόνης.

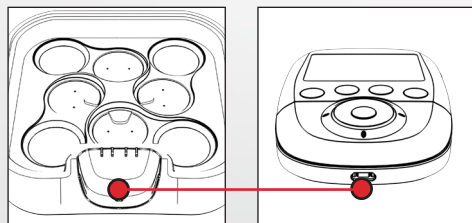
### ΣΥΝΔΕΣΗ ΣΤΗ ΒΑΣΗ ΦΟΡΤΙΣΗΣ

Συνδέστε τον φορτιστή που συνοδεύει τη συσκευή σας με τη βάση βάση φόρτισης και έπειτα συνδέστε τον σε μια πρίζα. Συνιστάται να φορτίζετε πλήρως τις μπαταρίες της κεντρικής και των ασύρματων μονάδων πριν τις χρησιμοποιήσετε για πρώτη φορά, προκειμένου να έχουν τη βέλτιστη απόδοση και διάρκεια ζωής.

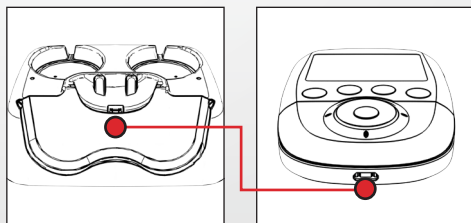
## ΦΟΡΤΙΣΗ ΤΩΝ ΑΣΥΡΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΤΗΣ ΚΕΝΤΡΙΚΗΣ ΜΟΝΑΔΑΣ

Με το τέλος μιας συνεδρίας διέγερσης, συνιστάται να αποθηκεύετε την κεντρική μονάδα αλλά και τις ασύρματες μονάδες στη βάση φόρτισης ώστε να φορτιστούν.

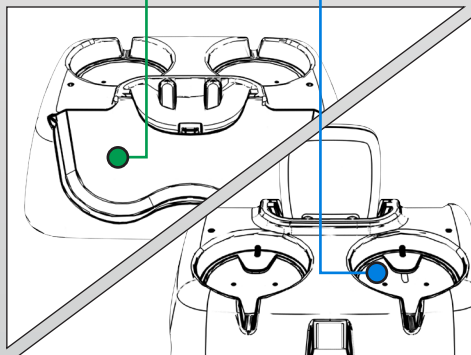
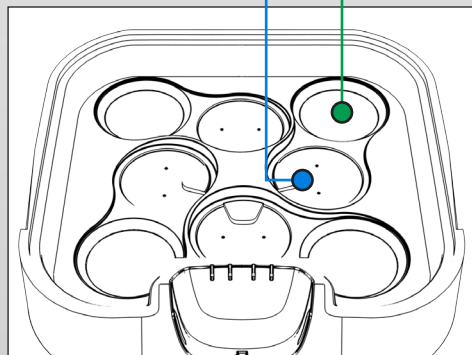
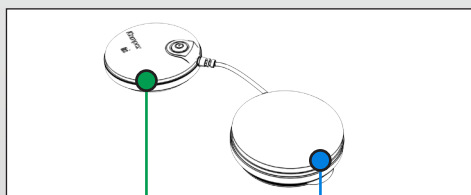
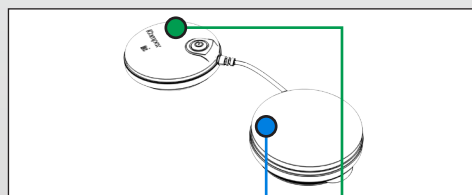
SP 6.0, 8.0



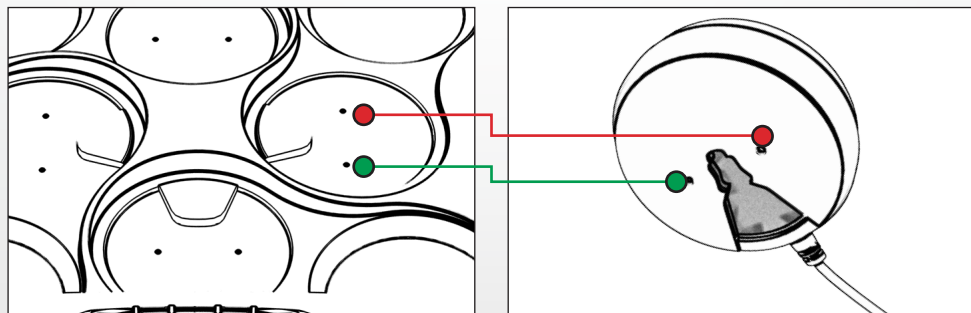
FIT 5.0



Για να το κάνετε αυτό, τοποθετήστε την κεντρική μονάδα στην αντίστοιχη θέση σύνδεσης.

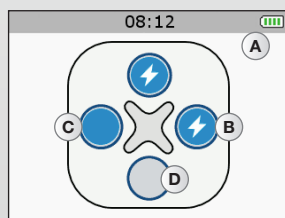


Έπειτα τοποθετήστε τις ασύρματες μονάδες στις κατάλληλες υποδοχές τους. Για να το κάνετε αυτό, τοποθετήστε το τμήμα που δεν φέρει το κουμπί On/Off (με μπλε χρώμα στις πιο πάνω εικόνες) στην υποδοχή με τις ακίδες, και το άλλο τμήμα στην υποδοχή που υποδεικνύεται με μπλε χρώμα. Με τον τρόπο αυτό τοποθετήστε όλες τις ασύρματες μονάδες.



Η ασύρματη μονάδα που δεν φέρει το κουμπί On/Off θα πρέπει να εφαρμόζει στην περιοχή με τις μικρές υποδοχές. Ένας μαγνήτης όπως επίσης και μια κάθετη εξοχή στην υποδοχή υποδεικνύουν την σωστή τοποθέτηση της μονάδας. Όταν η ασύρματη μονάδα έχει τοποθετηθεί σωστά, ακούγεται ένας ήχος "κλικ".

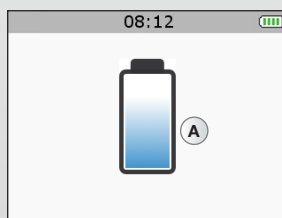
SP 6.0, 8.0





- A** Φόρτιση κεντρικής μονάδας
- B** Φόρτιση ασύρματης μονάδας
- C** Φορτισμένη ασύρματη μονάδα
- D** Δεν υπάρχει ασύρματη μονάδα

Όταν μια ασύρματη μονάδα τοποθετείται στη βάση φόρτισης, εμφανίζεται μια ένδειξη στην οθόνη της κεντρικής μονάδας. Μόλις όλες οι μονάδες φορτιστούν πλήρως, μεταβαίνουν σε κατάσταση αναμονής.

FIT 5.0



**A** Φόρτιση κεντρικής μονάδας

-  Παλλόμενο LED: Η μπαταρία φορτίζει
-  Σταθερό LED: Η φόρτιση έχει τελειώσει

Όταν μια ασύρματη μονάδα τοποθετείται στη βάση φόρτισης, το πράσινο LED υποδεικνύει την κατάσταση της μονάδας αυτής. Μόλις όλες οι μονάδες φορτιστούν πλήρως, μεταβαίνουν σε κατάσταση αναμονής.

**Σημείωση:** Εάν η συσκευή δεν πρόκειται να χρησιμοποιηθεί για μακρό χρονικό διάστημα, προτείνεται να φορτίζετε τις μπαταρίες στο 50% της χωρητικότητάς τους κάθε 3 μήνες.

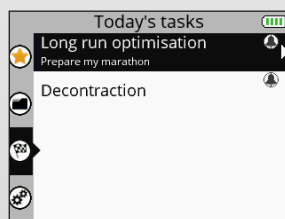
## ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟΥ

Προκειμένου να εκμεταλλευτείτε πλήρως όλες τις δυνατότητες που σας προσφέρει η συσκευή σας, θα χρειαστεί να δημιουργήσετε έναν προσωπικό λογαριασμό στην ιστοσελίδα [www.comrexwireless.com](http://www.comrexwireless.com) και να ακολουθήσετε τις οδηγίες που αναγράφονται στην ιστοσελίδα.

Οδηγίες για τη συσκευή SP 8.0

- Αποκτήστε πρόσβαση σε ένα πρόγραμμα προπόνησης
- Κατεβάστε προκαθορισμένους στόχους απευθείας στη συσκευή
- Δημιουργήστε δικούς σας στόχους και κατεβάστε τους απευθείας στη συσκευή σας
- Ανεβάστε στον προσωπικό σας λογαριασμό το ιστορικό της συσκευής (προγράμματα διέγερσης που πραγματοποιήθηκαν)

Έπειτα από το κατέβασμα και την εγκατάσταση ενός στόχου στη συσκευή, η πρώτη ένδειξη που εμφανίζεται στην οθόνη με την ενεργοποίηση της συσκευής απεικονίζει τις εργασίες της ημέρας.

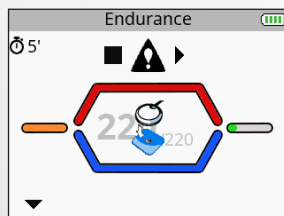


Οδηγίες για τις συσκευές SP 6.0 και FIT 5.0

- Αποκτήστε πρόσβαση σε ένα πρόγραμμα προπόνησης
- Ανεβάστε στον προσωπικό σας λογαριασμό το ιστορικό της συσκευής (προγράμματα διέγερσης που πραγματοποιήθηκαν)

## 5. ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ

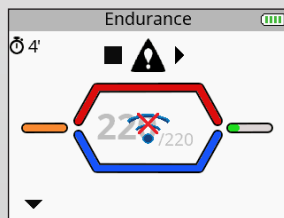
### ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΣΤΑ ΗΛΕΚΤΡΟΔΙΑ



Στην οθόνη της κεντρικής μονάδας απεικονίζεται το σύμβολο ενός ηλεκτροδίου και μιας αποσυνδεδεμένης ασύρματης μονάδας και ένα βελάκι αναβοσβήνει πάνω από το ύποπτο κανάλι (στο πιο πάνω παράδειγμα, στο κανάλι 1).

- Βεβαιωθείτε ότι τα ηλεκτρόδια είναι σωστά συνδεδεμένα με τις ασύρματες μονάδες.
- Ελέγξτε αν τα ηλεκτρόδια είναι παλιά, φθαρμένα και/ή η σύνδεση είναι κακή: δοκιμάστε να χρησιμοποιήσετε καινούρια ηλεκτρόδια.

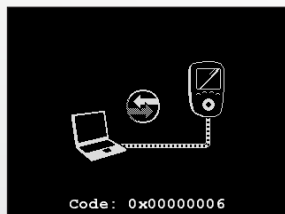
### ΑΣΥΡΜΑΤΗ ΜΟΝΑΔΑ ΕΚΤΟΣ ΕΜΒΕΛΕΙΑΣ



Η κεντρική μονάδα απεικονίζει το σύμβολο εκτός εμβέλειας και ένα παλλόμενο βελάκι πάνω από το κανάλι στο οποίο εντοπίζεται το πρόβλημα (στο πιο πάνω παράδειγμα, στο κανάλι 1).

- Ελέγξτε και επιβεβαιώστε ότι η ασύρματη και η κεντρική μονάδα απέχουν μεταξύ τους λιγότερο από 2 μέτρα.
- Βεβαιωθείτε ότι δεν βρίσκεστε σε απομονωμένη περιοχή και ότι δεν υπάρχει κάποιο εμπόδιο στο οποίο να ανακλάται το σήμα από την κεντρική μονάδα.
- Βεβαιωθείτε ότι βρίσκεστε σε περιοχή η οποία επιτρέπει την μετάδοση του σήματος από την κεντρική μονάδα.

## ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΚΑΤΑ ΤΟΝ ΣΥΓΧΡΟΝΙΣΜΟ



Εάν η διαδικασία του συγχρονισμού διακόπηκε ή δεν πραγματοποιήθηκε σωστά για κάποιο λόγο (λόγω αποσύνδεσης κεντρικής μονάδας, διακοπή ρεύματος, κτλ.) τότε η κεντρική μονάδα ενδέχεται σε ορισμένες περιπτώσεις, να εμφανίσει την πιο πάνω οθόνη.

- Επανασυνδέστε την κεντρική μονάδα με τον υπολογιστή σας και εκκινήστε μια νέα διαδικασία συγχρονισμού.

## ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΤΟΥ LED ΤΩΝ ΑΣΥΡΜΑΤΩΝ ΜΟΝΑΔΩΝ

Η λυχνία LED αναβοσβήνει με πράσινο και κόκκινο χρώμα: η μονάδα είναι εντός εμβέλειας και δεν αναγνωρίζεται από την κεντρική μονάδα.

- Βεβαιωθείτε ότι η ασύρματη μονάδα είναι ενεργοποιημένη.
- Βεβαιωθείτε ότι η ασύρματη και η κεντρική μονάδα απέχουν μεταξύ τους λιγότερο από 2 μέτρα.

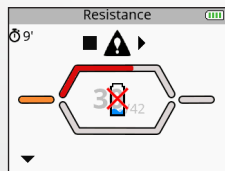
Η λυχνία LED έχει σταθερό κόκκινο φως

- Βεβαιωθείτε ότι η ασύρματη μονάδα είναι φορτισμένη.
- Προσπαθήστε να επανεκκινήσετε ασύρματη και κεντρική μονάδα.
- Αν παρόλα αυτά το φως του LED παραμένει κόκκινο, επικοινωνήστε με την τεχνική υποστήριξη του εξουσιοδοτημένου αντιπροσώπου της Complex.

Η λυχνία LED δεν ανάβει.

- Βεβαιωθείτε ότι η ασύρματη μονάδα είναι φορτισμένη.
- Αν παρόλα αυτά το φως του LED εξακολουθεί να μην ανάβει, επικοινωνήστε με την τεχνική υποστήριξη του εξουσιοδοτημένου αντιπροσώπου της Complex.

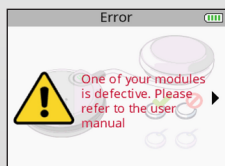
## ΑΦΟΡΤΙΣΤΗ ΑΣΥΡΜΑΤΗ ΜΟΝΑΔΑ



Κατά τη διάρκεια της διέγερσης μια ασύρματη μονάδα ενδέχεται να αποφορτιστεί. Στην περίπτωση αυτή στην οθόνη εμφανίζεται το σύμβολο αποφορτισμένης μπαταρίας και ένα βελάκι πάνω από το κανάλι στο οποίο εντοπίστηκε το πρόβλημα (στην περίπτωση αυτή, στο κανάλι 1).

- Διακόψτε τη διέγερση και φορτίστε την αποφορτισμένη μονάδα.
- Αλλάξτε την αποφορτισμένη μονάδα με μια άλλη και συνεχίστε το πρόγραμμά σας.

## Η ΑΣΥΡΜΑΤΗ ΜΟΝΑΔΑ ΔΕΝ ΖΕΥΓΟΠΟΙΕΙΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ



Αν κατά τη διάρκεια της πρώτης χρήσης της συσκευής μια κεντρική μονάδα δεν μπορεί να ζευγοποιηθεί με καμία ασύρματη μονάδα, ενδέχεται να εμφανιστεί ένα μήνυμα σφάλματος.

- Βεβαιωθείτε ότι οι ασύρματες μονάδες είναι φορτισμένες και ξαναδοκιμάστε να τις ζευγοποιήσετε.
- Αν το μήνυμα σφάλματος εξακολουθεί να εμφανίζεται, επικοινωνήστε με την τεχνική υποστήριξη του εξουσιοδοτημένου αντιπροσώπου της Complex.

## Η ΑΙΣΘΗΣΗ ΠΟΥ ΔΙΝΕΙ Η ΔΙΕΓΕΡΣΗ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ Η ΣΥΝΗΘΙΣΜΕΝΗ

- Ελέγξτε ότι όλες οι ρυθμίσεις είναι σωστές και τα ηλεκτρόδια είναι σωστά τοποθετημένα.
- Αλλάξτε ελαφρώς τη θέση των ηλεκτροδίων.

## Η ΔΙΕΓΕΡΣΗ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΑΝΕΤΗ

- Με τον καιρό, τα ηλεκτρόδια φθείρονται και η κόλλα τους χάνει την αποδοτικότητά της.
- Τα φθαρμένα ηλεκτρόδια θα πρέπει να αντικαθίστανται άμεσα.
- Αν τα ηλεκτρόδια κολλούν επαρκώς στο δέρμα, αλλάξτε ελαφρώς την θέση τους.



## **Η ΣΥΣΚΕΥΗ ΔΕΝ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ**

- Βεβαιωθείτε ότι η κεντρική και οι ασύρματες μονάδες είναι φορτισμένες.
- Δοκιμάστε να επανεκκινήσετε την κεντρική και τις ασύρματες μονάδες.
- Αν παρόλα αυτά η συσκευή σας εξακολουθεί να μη λειτουργεί, επικοινωνήστε με την τεχνική υποστήριξη του εξουσιοδοτημένου αντιπροσώπου της Compex.

## 6. ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΤΗΣ ΣΥΣΚΕΥΗΣ

### ΕΓΓΥΗΣΗ

Ανατρέξτε στο αντίστοιχο έγγραφο που περιλαμβάνεται στη συσκευασία.

### ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ

Για την καλή λειτουργία της συσκευής σας δεν απαιτείται βαθμονόμηση ή/και περιοδική συντήρηση. Ωστόσο εάν χρειαστεί καθαρισμό, χρησιμοποιήστε ένα μαλακό πανί και καθαριστικό με βάση το οινόπνευμα και χωρίς κάποια διαλυτική ουσία. Χρησιμοποιήστε όσο το δυνατόν λιγότερο υγρό για τον καθαρισμό της συσκευής. Μην επιχειρείτε να προβείτε σε κανενός είδους επισκευή της συσκευής και των εξαρτημάτων της. Μην ανοίγετε ποτέ τη συσκευή γιατί υπάρχει κίνδυνος ηλεκτροπληξίας ή βραχυκυκλώματος. Η Compex Medical SA δε φέρει καμία ευθύνη για τυχόν ζημιά ή και οποιαδήποτε άλλη επίπτωση που προήλθε από προσπάθεια ανοίγματος, μετατροπής ή επισκευής της συσκευής ή κάποιου εξαρτήματός της από άτομο ή κέντρο επισκευών μη εξουσιοδοτημένο από την Compex Medical SA. Σε περίπτωση που εντοπίσετε κάποιο εξάρτημα φθαρμένο ή ελαττωματικό, παρακαλούμε απευθυνθείτε στο πλησιέστερο εξουσιοδοτημένο κέντρο επισκευής Compex.

### ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗΣ/ΜΕΤΑΦΟΡΑΣ ΚΑΙ ΧΡΗΣΗΣ

|                                | ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ ΚΑΙ ΜΕΤΑΦΟΡΑ  | ΧΡΗΣΗ                    |
|--------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <b>ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑ</b>             | -20° C έως 45° C         | 0° C έως 40° C           |
| <b>ΜΕΓΙΣΤΗ ΣΧΕΤΙΚΗ ΥΓΡΑΣΙΑ</b> | 75%                      | 30% έως 75%              |
| <b>ΑΤΜΟΣΦΑΙΡΙΚΗ ΠΙΕΣΗ</b>      | από 700 hPa έως 1060 hPa | από 700 hPa έως 1060 hPa |

Μην χρησιμοποιείτε τη συσκευή σε εκρηκτικό περιβάλλον.

### ΑΠΟΣΥΡΣΗ

Οι μπαταρίες θα πρέπει να απορρίπτονται με διαδικασία που να είναι σύμφωνη με τις ισχύουσες οδηγίες. Τα προϊόντα που φέρουν την επिकέτα WEEE (σύμβολο με διαγεγραμμένο κάδο απορριμάτων) δεν θα πρέπει να απορρίπτονται στον οικιακό κάδο απορριμάτων, αλλά δε ειδικούς χώρους συλλογής και ανακύκλωσης ανάλογων υλικών.

## 7. ΤΕΧΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

### ΓΕΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

Μπαταρία κεντρικής μονάδας: Επαναφορτιζόμενη μπαταρία 3.7[V] /  $\geq 1,500$ [mAh] πολυμερών Λιθίου (LiPo).

Μπαταρία ασύρματων μονάδων: Επαναφορτιζόμενη μπαταρία 3.7[V] /  $\geq 450$ [mAh] πολυμερών Λιθίου (LiPo).

Τροφοδοτικό των SP 6.0 and 8.0: Μόνο οι μετασχηματιστές με χαρακτηριστικά 5[V] / 3.5 [A] και κωδικό 64902X είναι κατάλληλοι για τη φόρτιση των συσκευών αυτών.

Τροφοδοτικό του FIT 5.0: Μόνο οι μετασχηματιστές με χαρακτηριστικά 5[V] / 1.5 [A] και κωδικό 00108X είναι κατάλληλοι για τη φόρτιση της συσκευής αυτής.

### ΝΕΥΡΙΚΗ ΔΙΕΓΕΡΣΗ

Όλα τα χαρακτηριστικά που αναγράφονται παρακάτω αναφέρονται σε φορτίο μεταξύ 500 και 1000 ohms ανά κανάλι.

Κανάλια: τέσσερα κανάλια με ανεξάρτητη ρύθμιση της έντασης, ηλεκτρικά διαχωρισμένα μεταξύ τους και γαλβανικά μονωμένα.

Κυματομορφή: τετραγωνικός διφασικός σταθερού ρεύματος με εξουδετέρωση κάθε συνεχούς συστατώσας για την αποφυγή παραμένουσας πόλωσης του δέρματος.

Μέγιστη ένταση παλμού ανά κανάλι: 120 mA.

Βήμα αύξησης της έντασης: χειροκίνητη ρύθμιση της έντασης: 0-999 (μονάδες ενέργειας) με ελάχιστο βήμα 0.25 mA.

Εύρος παλμού: από 50 έως 400  $\mu$ s.

Μέγιστο ηλεκτρικό φορτίο ανά παλμό: 96 microcoulombs (2X48  $\mu$ C).

Τυπικός χρόνος ανύψωσης παλμού: 3 microseconds (μεταξύ 20% και 80% του μέγιστου)

Συχνότητα παλμού: 1 με 150 Hz.

## **ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΡΑΔΙΟΣΥΧΝΟΤΗΤΩΝ RF**

Εύρος συχνότητας μετάδοσης: 2.4[GHz] ISM

Χαρακτηριστικά του τύπου και της διαμόρφωσης συχνότητας: GFSK, +/-320[kHz] deviation

Αποτελεσματική ισχύς εκπομπής: TBD [dBm]

## **ΠΡΟΤΥΠΑ**

Για να υπάρχει εγγύηση για την ασφάλειά σας, η συσκευή έχει σχεδιαστεί, κατασκευαστεί και διανεμηθεί σύμφωνα με τις απαιτήσεις της Ευρωπαϊκής Οδηγίας 93/42/CEE για τις ιατρικές συσκευές.

Η συσκευή συμμορφώνεται επίσης με το πρότυπο CEI 60601-1 όσον αφορά τις γενικές απαιτήσεις ασφαλείας για τις ιατρικές ηλεκτρικές συσκευές, το πρότυπο CEI 60601-1-2 όσον αφορά την ηλεκτρομαγνητική συμβατότητα, και το πρότυπο CEI 60601-2-10 όσον αφορά τις ιδιαίτερες απαιτήσεις ασφαλείας για τους διεγέρτες νεύρων και μυών.

Σύμφωνα με τα ισχύοντα διεθνή πρότυπα, θα πρέπει να δοθεί μια προειδοποίηση σχετικά με την εφαρμογή ηλεκτροδίων στον θώρακα (αυξημένος κίνδυνος καρδιακής μαρμαρυγής).

Η συσκευή συμμορφώνεται επίσης με την Οδηγία 2002/96/CEE για την απόρριψη άχρηστου ηλεκτρικού και ηλεκτρονικού εξοπλισμού (WEEE).

## **ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΗΛΕΚΤΡΟΜΑΓΝΗΤΙΚΗ ΣΥΜΒΑΤΟΤΗΤΑ (EMC)**

Οι συσκευές Complex είναι σχεδιασμένες για χρήση σε τυπικό οικιακό περιβάλλον σύμφωνα με το πρότυπο ασφαλείας EMC EN 60601-1-2.

Η συσκευή εκπέμπει πολύ χαμηλών επιπέδων ραδιοσυχνότητες (RF) και συνεπώς δεν είναι πιθανό να προκαλέσει παρεμβολές σε παρακείμενο ηλεκτρονικό εξοπλισμό (ραδιόφωνα, υπολογιστές, τηλέφωνα κτλ).

Οι συσκευές Complex είναι σχεδιασμένες να υποστηρίζουν αναμενόμενες διαταράξεις προερχόμενες από ηλεκτροστατικές εκκενώσεις, μαγνητικά πεδία για παροχή ρεύματος ή πομπών ραδιοσυχνότητας.

Ωστόσο, δεν είναι δυνατόν να εγγυηθούμε ότι οι διεγέρτες δεν θα επηρεαστούν από ισχυρά πεδία RF προερχόμενα από άλλες πηγές.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις ηλεκτρομαγνητικές εκπομπές, παρακαλούμε επικοινωνήστε με την Complex.

## 8. ΠΙΝΑΚΑΣ EMC

Σχετικά με την ηλεκτρομαγνητική συμβατότητα, θα πρέπει να λαμβάνονται οι σχετικές προφυλάξεις για τις συσκευές Complex και να επισκευάζονται σύμφωνα με τις ακόλουθες πληροφορίες.

Φορητές συσκευές επικοινωνίας που εκπέμπουν ραδιοσυχνότητες (RF) ενδέχεται να επηρεάσουν τη λειτουργία των συσκευών Complex.

Η χρήση μη κατάλληλων εξαρτημάτων, μετασχηματιστών και καλωδίων που δεν εγκρίνονται από τον κατασκευαστή, ενδέχεται να οδηγήσει σε αυξημένη εκπομπή ή ελαττωμένη ανοσία της συσκευής Complex.

Η συσκευή Complex δεν θα πρέπει να χρησιμοποιείται σε γειτνίαση ή στιβαγμένη με άλλο είδους εξοπλισμό. Ωστόσο αν αυτό είναι απαραίτητο, η συσκευή Complex θα πρέπει να επιβλέπεται για την εξασφάλιση καλής λειτουργίας της κατά τη χρήση της.

| <b>ΟΔΗΓΙΑ ΚΑΙ ΔΗΛΩΣΗ ΚΑΤΑΣΚΕΥΑΣΤΗ - ΗΛΕΚΤΡΟΜΑΓΝΗΤΙΚΕΣ ΕΚΠΟΜΠΕΣ</b>   |                   |  |
|--|-------------------|--|
| Ο διεγέρτης Complex προορίζεται για χρήση σε ηλεκτρομαγνητικό περιβάλλον όπως καθορίζεται πιο κάτω. Ο χρήστης του διεγέρτη Complex θα πρέπει να εξασφαλίσει ότι η συσκευή χρησιμοποιείται σε ανάλογο περιβάλλον. |                   |  |
| <b>EMISSION TESTS</b>  | <b>COMPLIANCE</b> | <b>ΗΛΕΚΤΡΟΜΑΓΝΗΤΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ - ΟΔΗΓΙΑ</b>  |
| Radiated Emissions CISPR 11  | Group 1           | Η συσκευή Complex χρησιμοποιεί ενέργεια RF μόνο για την εσωτερική της λειτουργία. Συνεπώς, οι RF εκπομπές της είναι πολύ χαμηλές και δεν δημιουργεί παρεμβολές σε παρακείμενο ηλεκτρονικό εξοπλισμό.   |
| Conducted Emissions CISPR 11   | Class B           | Η συσκευή Complex είναι κατάλληλη για χρήση σε όλων των ειδών εγκαταστάσεις, συμπεριλαμβανομένων των οικιακών εγκαταστάσεων και εκείνων που είναι απευθείας συνδεδεμένες με το δημόσιο δίκτυο παροχής ρεύματος χαμηλής τάσης που εξυπηρετεί κτίρια κατοικιών |
| Harmonic emissions IEC 61000-3-2   | Class A           |  |
| Voltage fluctuations/ emission oscillations IEC 61000-3-3  | Δεν εφαρμόζεται   |  |

## ΟΔΗΓΙΑ ΚΑΙ ΔΗΛΩΣΗ ΚΑΤΑΣΚΕΥΑΣΤΗ – ΗΛΕΚΤΡΟΜΑΓΝΗΤΙΚΗ ΑΝΟΣΙΑ


Ο διεγέρτης Complex προορίζεται για χρήση σε ηλεκτρομαγνητικό περιβάλλον όπως καθορίζεται πιο κάτω. Ο χρήστης του διεγέρτη Complex θα πρέπει να εξασφαλίσει ότι η συσκευή χρησιμοποιείται σε ανάλογο περιβάλλον.

| IMMUNITY TEST  | TEST LEVEL IEC 60601  | OBSERVANCE LEVEL                         | ΗΛΕΚΤΡΟΜΑΓΝΗΤΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ - ΟΔΗΓΙΑ   |
|--|---|--|--|
| Electrostatic discharge (DES)<br>CEI 61000-4-2   | ±6 kV at the contact<br>±8 kV in air  | ±6 kV at the contact<br>±8 kV in air     | Το δάπεδο θα πρέπει να αποτελείται από ξύλο, τσιμέντο ή κεραμικό πλακάκι. Αν το δάπεδο καλύπτεται από συνθετικό υλικό, η σχετική υγρασία θα πρέπει να είναι τουλάχιστον 30%.<br>Το δάπεδο θα πρέπει να αποτελείται από ξύλο, τσιμέντο ή κεραμικό πλακάκι. Αν το δάπεδο καλύπτεται από συνθετικό υλικό, η σχετική υγρασία θα πρέπει να είναι τουλάχιστον 30%. |
| Fast transient electrical bursts<br>CEI 61000-4-4  | ±2 kV for power supply lines<br>±1 kV for input/output lines  | Not applicable<br>Battery-powered device | Η ποιότητα του δικτύου ρεύματος θα πρέπει να είναι ανάλογη ενός τυπικού εμπορικού ή νοσοκομειακού περιβάλλοντος.   |
| Shock waves<br>CEI 61000-4-5   | ±1 kV differential mode<br>±2 kV joint mode   | Not applicable<br>Battery-powered device | Η ποιότητα του δικτύου ρεύματος θα πρέπει να είναι ανάλογη ενός τυπικού εμπορικού ή νοσοκομειακού περιβάλλοντος.   |
| Voltage dips, short interruptions and voltage variations on power supply lines<br>CEI 61000-4-11 | <5 % VT (dips >95 % de UT) for 0.5 cycle<br><40 % VT (dips >60 % de UT) for 5 cycles<br><70 % VT (dips >30 % de UT) for 25 cycles<br><5 % VT (dips >95 % de UT) for 5 seconds | Not applicable<br>Battery-powered device | Η ποιότητα του δικτύου ρεύματος θα πρέπει να είναι ανάλογη ενός τυπικού εμπορικού ή νοσοκομειακού περιβάλλοντος. Αν ο χρήστης της συσκευής Complex απαιτεί συνεχή λειτουργία χωρίς διακοπές ρεύματος, συνιστάται η συσκευή να τροφοδοτείται από αδιάκοπη παροχή ή από μπαταρία.  |
| Magnetic field at grid frequency (50/60 Hz)<br>CEI 61000-4-8                                     | 3 A/m   |  | Η συχνότητα δικτύου του μαγνητικού πεδίου θα πρέπει να βρίσκεται σε επίπεδα χαρακτηριστικά ενός τυπικού εμπορικού ή νοσοκομειακού περιβάλλοντος  |

NOTE :VT is the AC supply voltage before application of the test level.

## ΟΔΗΓΙΑ ΚΑΙ ΔΗΛΩΣΗ ΚΑΤΑΣΚΕΥΑΣΤΗ – ΗΛΕΚΤΡΟΜΑΓΝΗΤΙΚΗ ΑΝΟΣΙΑ

Ο διεγέρτης Complex προορίζεται για χρήση σε ηλεκτρομαγνητικό περιβάλλον όπως καθορίζεται πιο κάτω. Ο χρήστης του διεγέρτη Complex θα πρέπει να εξασφαλίσει ότι η συσκευή χρησιμοποιείται σε ανάλογο περιβάλλον.

| IMMUNITY TEST  | TEST LEVEL IEC 60601           | OBSERVANCE LEVEL | ΗΛΕΚΤΡΟΜΑΓΝΗΤΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ - ΟΔΗΓΙΑ   |
|--|--------------------------------|------------------|--|
| Conducted RF<br>IEC<br>61000-4-6   | 3 Vrms<br>150 kHz to<br>80 MHz | 3 Vrms           | <p>Φορητός εξοπλισμός τηλεπικοινωνιών εκπομπής RF δεν θα πρέπει να χρησιμοποιείται σε μικρότερη απόσταση από τη συσκευή Complex, συμπεριλαμβανομένων των καλωδίων, από την προτεινόμενη απόσταση που υπολογίζεται από την εξίσωση που ισχύει για τη συχνότητα του πομπού. Προτεινόμενη απόσταση διαχωρισμού</p> $d = 1.2 \sqrt{P}$ $d = 1.2 \sqrt{P} \text{ 80 MHz to 800 MHz}$ $d = 2.3 \sqrt{P} \text{ 800 MHz to 2,5 GHz}$ <p>όπου P είναι η μέγιστη ισχύς εξόδου του πομπού σε Watt (W) όπως ορίζονται από τον κατασκευαστή και d είναι η προτεινόμενη απόσταση σε μέτρα (m).</p> <p>Οι εντάσεις πεδίου σταθερών πομπών κυμάτων RF, όπως καθορίζονται από την ηλεκτρομαγνητική μελέτη<sup>a</sup> του χώρου, θα πρέπει να είναι μικρότερες από τα επίπεδα συμμόρφωσης σε κάθε εύρος συχνότητας<sup>b</sup>. Ενδέχεται να σημειωθούν παρεμβολές σε περιοχή κοντά σε εξοπλισμό σημασμένο με το ακόλουθο σύμβολο:</p>  |
| Radiated RF<br>IEC<br>61000-4-3  | 3 V/m<br>80 MHz to<br>2.5 GHz  | 3 V/m            |  |
| <p>ΣΗΜΕΙΩΣΗ 1 Σε 80 MHz και 800 MHz, ισχύει το υψηλότερο εύρος συχνότητας.</p> <p>ΣΗΜΕΙΩΣΗ 2 Οι πιο πάνω οδηγίες ενδέχεται να μην εφαρμόζονται σε όλες τις περιπτώσεις. Η μετάδοση της ηλεκτρομαγνητικής ακτινοβολίας επηρεάζεται μέσω απορρόφησης και ανάκλασης από οικοδομές, αντικείμενα και τον άνθρωπο.</p>   |                                |                  |  |
| <p><sup>a</sup> Οι εντάσεις πεδίου σταθερών πομπών, όπως είναι οι σταθμοί ραδιοεπικοινωνίας (κινητής/ασύρματοι) και τηλεφωνίας, ερασιτεχνικές ραδιοεπικοινωνίες, ραδιοφωνικοί σταθμοί AM και FM και σταθμοί τηλεόρασης, δεν είναι δυνατόν να υπολογιστούν θεωρητικά με ακρίβεια. Για την αξιολόγηση του ηλεκτρομαγνητικού περιβάλλοντος σταθερών πομπών RF θα πρέπει να διεξαχθεί ηλεκτρομαγνητική μελέτη του χώρου. Αν η μετρούμενη ένταση του χώρου στον οποίον χρησιμοποιείται η συσκευή Complex ξεπερνά τα πιο πάνω επίπεδα συμμόρφωσης, η συσκευή θα πρέπει να παρακολουθείται για τη σωστή λειτουργία της. Αν παρατηρηθεί μη φυσιολογική συμπεριφορά της συσκευής, ενδέχεται να χρειαστεί λήψη επιπρόσθετων προφυλάξεων, όπως ο αναπροσανατολισμός ή η μετεγκατάσταση της συσκευής Complex.</p> <p><sup>b</sup> Πάνω από το εύρος συχνότητας 150 kHz ως 80 MHz, οι εντάσεις του πεδίου θα πρέπει να είναι χαμηλότερες των 3 V/m.</p> |                                |                  |  |

## ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΑΠΟΣΤΑΣΗ ΜΕΤΑΞΥ ΦΟΡΗΤΩΝ ΚΑΙ ΚΙΝΗΤΩΝ ΣΥΣΚΕΥΩΝ ΤΗΛΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ ΚΑΙ ΤΟΥ ΔΙΕΓΕΡΤΗ COMPLEX

Ο διεγέρτης Complex προορίζεται για χρήση σε ηλεκτρομαγνητικό περιβάλλον στο οποίο οι διαταραχές από RF είναι ελεγχόμενες. Ο χρήστης της συσκευής Complex μπορεί να βοηθήσει στην αποφυγή ηλεκτρομαγνητικών παρεμβολών, διατηρώντας απλώς μια ελάχιστη απόσταση μεταξύ πομπού τηλεπικοινωνιών ηλεκτρομαγνητικών κυμάτων και του διεγέρτη όπως προτείνεται κάτωθι, σύμφωνα με την μέγιστη ισχύ των συσκευών τηλεπικοινωνιών.

| ΜΕΓΙΣΤΗ ΙΣΧΥΣ ΠΟΜΠΟΥ ΣΕ W | ΑΠΟΣΤΑΣΗ ΣΕ ΜΕΤΡΑ ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΗΝ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΠΟΜΠΟΥ |                                      |                                       |
|---------------------------|---|--------------------------------------|---------------------------------------|
|                           | FROM 150 KHZ TO 80 MHZ<br>D = 1.2 √P                  | FROM 80 KHZ TO 800 MHZ<br>D = 1.2 √P | FROM 800 MHZ TO 2.5 GHZ<br>D = 2.3 √P |
| 0.01                      | 0.12  | 0.12                                 | 0.23                                  |
| 0.1                       | 0.38  | 0.38                                 | 0.73                                  |
| 1                         | 1.2   | 1.2                                  | 2.3                                   |
| 10                        | 3.8   | 3.8                                  | 7.3                                   |
| 100                       | 12  | 12                                   | 23                                    |

Για πομπούς με ένταση εκπομπής που δεν αναγράφεται στον πίνακα, η συνιστώμενη απόσταση διαχωρισμού σε μέτρα (m) υπολογίζεται χρησιμοποιώντας την εξίσωση που ισχύει για τη συχνότητα του πομπού, όπου P η μέγιστη ισχύς εξόδου του πομπού σε watts (W) σύμφωνα με τις οδηγίες του κατασκευαστή του πομπού.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ 1 Σε 80 MHz και 800 MHz, ισχύει η απόσταση διαχωρισμού για το υψηλότερο εύρος συχνότητας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ 2 Οι πιο πάνω οδηγίες ενδέχεται να μην εφαρμόζονται σε όλες τις περιπτώσεις. Η μετάδοση της ηλεκτρομαγνητικής ακτινοβολίας επηρεάζεται μέσω απορρόφησης και ανάκλασης από οικοδομές, αντικείμενα και τον άνθρωπο.



## 10. ΓΕΝΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

### 1. ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ ΤΩΝ ΗΛΕΚΤΡΟΔΙΩΝ

Για βέλτιστα αποτελέσματα, χρησιμοποιήστε τις τοποθετήσεις ηλεκτροδίων που προτείνονται. Σε κάθε απόληξη ενός καλωδίου θα πρέπει να συνδέονται διαφορετικά ηλεκτρόδια.

Σημείωση: Είναι πιθανό και απολύτως φυσιολογικό τα μεγάλα 5 x 10cm ηλεκτρόδια να χρησιμοποιούνται με τέτοιο τρόπο ώστε η μια από τις δυο τους υποδοχές να παραμένει ελεύθερη καλωδίου.

Είναι σημαντικό να επιλέξετε το κατάλληλο μέγεθος ηλεκτροδίων (μικρά ή μεγάλα) για κάθε εφαρμογή και να τα τοποθετήσετε σωστά στην μυϊκή ομάδα της επιλογής σας για να εξασφαλίσετε μια αποτελεσματική συνεδρία. Επομένως προτείνεται να χρησιμοποιείτε πάντα το μέγεθος ηλεκτροδίων που απεικονίζεται στην εκάστοτε τοποθέτηση ηλεκτροδίων. Αν το κρίνετε απαραίτητο, προκειμένου να βρείτε την βέλτιστη θέση για το ηλεκτρόδιο στον μυ, μετακινήστε το ελαφρώς ώστε να βρείτε το σημείο στο οποίο η διέγερση παράγει την καλύτερη δυνατή σύσπαση και η διέγερση είναι άνετη.

Για προγράμματα τύπου TENS, ο γενικός κανόνας είναι η επίπονη περιοχή να καλύπτεται επαρκώς με ηλεκτρόδια.

Σημείωση: Η κατά προσέγγιση τοποθέτηση ηλεκτροδίων ελαττώνει την αποτελεσματικότητα μιας συνεδρίας, αλλά δεν ενέχει οποιονδήποτε κίνδυνο.

### 2. ΣΤΑΣΗ ΣΩΜΑΤΟΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΔΙΕΓΕΡΣΗΣ

Η κατάλληλη στάση του σώματος ποικίλει, αναλόγως της μυϊκής ομάδας που διεγείρετε σε κάθε συνεδρία και το πρόγραμμα που χρησιμοποιείτε.

Για προγράμματα που προκαλούν ισχυρές μυϊκές συσπάσεις (τετανικές συσπάσεις), προτείνεται η διέγερση των μυών ισομετρικά. Για τον λόγο αυτό, είναι απαραίτητο να κρατάτε ακινητοποιημένα τα μέλη του σώματος που διεγείρονται. Η θέση αυτή εξασφαλίζει τη μέγιστη αντίσταση στην κίνηση και αποτρέπει οποιαδήποτε συρρίκνωση του μυ κατά τη διάρκεια της σύσπασης, κάτι το οποίο θα μπορούσε να προκαλέσει κράμπες. Για παράδειγμα, όταν διεγείρετε τους τετρακεφάλους, θα πρέπει να είστε σε καθιστή θέση με ακινητοποιημένους τους αστραγάλους σας για να αποφευχθεί η έκταση των γονάτων. Είναι επίσης δυνατό να εκτελέσετε δυναμική άσκηση με τη συσκευή Complex σας, δηλαδή να πραγματοποιήσετε μια εκούσια μυϊκή σύσπαση ταυτόχρονα με την ηλεκτροδιέγερση, για παράδειγμα να κάνετε βαθύ κάθισμα (squats) όσο διεγείρετε τους τετρακεφάλους σας. Ωστόσο, ο τρόπος αυτός άσκησης προτείνεται περισσότερο για έμπειρους χρήστες που είναι εξοικειωμένοι με την ηλεκτροδιέγερση και έχουν ήδη πραγματοποιήσει πλήρεις προπονητικούς κύκλους (τουλάχιστον 4-6 εβδομάδες με συχνότητα 3 συνεδριών ανά εβδομάδα). Επιπλέον, η εισαγωγή στη δυναμική άσκηση θα πρέπει να πραγματοποιείται

σταδιακά. Για παράδειγμα, 10 συνεδρίες την πρώτη εβδομάδα (οι υπόλοιπες συνεδρίες να γίνονται ισομετρικά), έπειτα 15 συνεδρίες την επόμενη εβδομάδα, κτλ.

Στην περίπτωση αυτή, είναι εξίσου σημαντικό να πραγματοποιείτε τις δυναμικές κινήσεις σας με ασφάλεια, καθώς η προσθήκη της ηλεκτροδιέγερσης στην προσπάθειά σας αυξάνει σημαντικά το φορτίο της δύναμης που ασκείται στον μυ. Για παράδειγμα, αποφύγετε δυναμικές κινήσεις πρόσκρουσης (όπως άλματα από πάγκο) ή χρήση βαρών κατά την άσκηση. Για άλλα προγράμματα που δεν προκαλούν ισχυρές μυϊκές συσπάσεις παρά μόνο μυϊκό σπασμό ή αίσθημα γαργαλήματος, επιλέξτε μια τοποθέτηση σώματος σύμφωνα με τις απεικονίσεις που να σας είναι άνετη.

### **3. ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ ΔΙΕΓΕΡΣΗΣ**

Σε ένα μυ που διεγείρεται, ο αριθμός των μυϊκών ινών που κινητοποιούνται εξαρτάται από την ένταση της διέγερσης. Σε προγράμματα που προκαλούν ισχυρές μυϊκές συσπάσεις (τετανικές συσπάσεις), θα πρέπει να χρησιμοποιείτε την μέγιστη ανεκτή ένταση διέγερσης κάθε φορά (ως και 999), ώστε να χρησιμοποιείται ο μέγιστος αριθμός μυϊκών ινών. Η πρόοδος ενός μυ θα είναι μεγαλύτερη όσο περισσότερες μυϊκές ίνες ασκούνται. Συνεπώς κατά τη διάρκεια μιας συνεδρίας είναι σημαντικό να αυξάνετε την ένταση κάθε 3 με 5 συσπάσεις.

Για άλλους τύπους προγραμμάτων όπως αποθεραπεία, μασάζ, αιμάτωση και αναλγησία, που προκαλούν μόνο μυϊκούς σπασμούς, αυξήστε σταδιακά την ένταση διέγερσης έως ότου παρατηρούνται ορατές μυϊκές συσπάσεις. Για προγράμματα TENS, Επικονδυλίτιδες και Τενοντίτιδες, αυξήστε σταδιακά την ένταση ώστε να αισθάνεστε ένα ελαφρύ γαργάλημα κάτω από τα ηλεκτρόδια.

### **4. ΠΡΟΟΔΟΣ ΣΕ ΚΥΚΛΟΥΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ**

Οι κύκλοι προπόνησης απευθύνονται σε άτομα ήδη εξοικειωμένα με την ηλεκτροδιέγερση που επιθυμούν να πραγματοποιήσουν προπονητικούς κύκλους.

Η λογική των κύκλων προπόνησης αναφέρεται στο μέγεθος του φορτίου που παράγεται με την ηλεκτροδιέγερση. Όπως συμβαίνει και με τη φυσική άσκηση, κάθε άτομο θα πρέπει να ξεκινά με ένα μικρό φορτίο, το οποίο θα αυξάνεται σε βάθος χρόνου με τους κύκλους προπόνησης. Συνεπώς, προτείνεται να ξεκινάτε με τον 1ο κύκλο και να μεταβαίνετε στο επόμενο επίπεδο όταν ο κύκλος ολοκληρωθεί, έπειτα από περίπου 4 με 6 εβδομάδες ηλεκτροδιέγερσης των 3 συνεδριών ανά εβδομάδα. Επίσης, είναι σημαντικό να έχετε φτάσει ένα σχετικά υψηλά επίπεδα έντασης κατά τη διάρκεια των συνεδριών σας προτού ξεκινήσετε νέο κύκλο.

Στο τέλος ενός κύκλου προπόνησης, μπορείτε είτε να ξεκινήσετε νέο κύκλο, ή να κάνετε προπόνηση συντήρησης μιας συνεδρίας ανά εβδομάδα.

Σημείωση: Η λειτουργία των Κύκλων θα πρέπει να είναι ενεργοποιημένη από τις ρυθμίσεις της συσκευής.

