

M321318 V1



MDSS GmbH
Schiffgraben 41
30175 Hannover
Germany



DJO, LLC
1430 Decision Street
Vista
CA 92081
USA



©2011 DJO, LLC

Compex® WIRELESS



Quick Start Guide

1 DESCRIPTION OF THE DEVICE	2
2 FIRST USE: DEMO MODE	3
3 SYNCHRONISE YOUR REMOTE CONTROL	4
4 START WITH YOUR DEVICE	5
4.1 Select schedule, objective, setting or programme menu	6
4.2 Connect the modules to the electrodes	9
4.3 Preparing for your session	9
4.4 Start your session	10
5 RECHARGING	12

1 DESCRIPTION OF THE DEVICE

REMOTE CONTROL

- A** On/Off button (press briefly to switch on but press and hold >2s to switch off)
- B** 4 multi-function buttons:
- Functions associated with the icons shown on the screen (e.g. info, main menu, electrode placement, etc.)
 - Selection of stimulation channel to increase or decrease stimulation energy level
- C** Multi-directional pad (up-down-left-right) to select items
- D** Validation button
- E** Port for USB cable or docking station connector



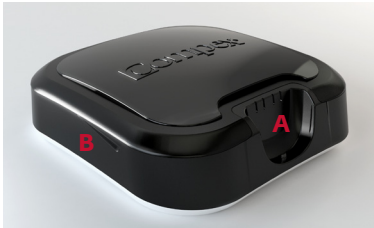
MODULE

- A** On/Off button (press briefly to switch on but press and hold longer than 2 seconds to switch off)
- LED blinking green: ready to use
 - LED blinking yellow: on stimulation
- B** Groove to wind up the cable



DOCKING STATION

- A** Connector for charging the remote control
- B** Notch for opening the top of the docking station
- C** Slot for positioning the modules to be recharged
- D** Socket for the AC adaptor



2 FIRST USE: DEMO MODE

SELECT THE LANGUAGE

DEMO mode is available until you have paired your device with your account. DEMO mode only gives you access to certain programmes and not to all the possibilities of the Compex Wireless (empty calendar and no objectives).

Compex recommends that you visit www.compexwireless.com to create your own account which will allow you to download training plans and programmes, follow your progress on your calendar or create your own objectives.



Select your language

Validate your selection

DEMO MODE

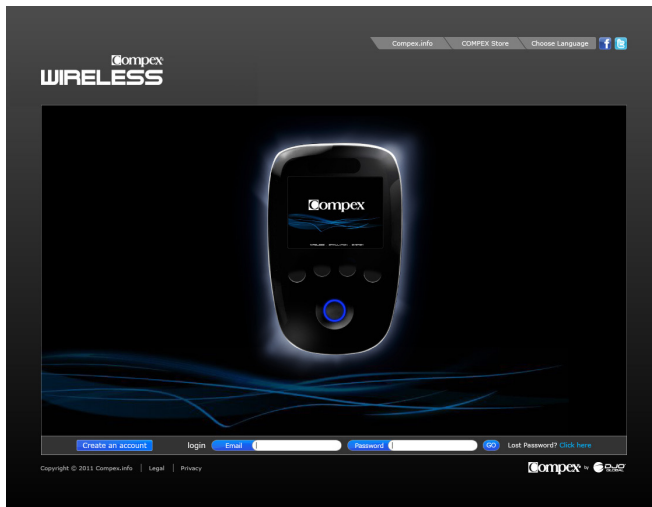


demo Press DEMO button

3 SYNCHRONISE YOUR REMOTE CONTROL


CREATE YOUR PERSONAL ACCOUNT

In order to take advantage of all of the possibilities of the Compex Wireless (download training plans, create your own objectives, follow your progress, download new programmes, etc.), you should first create your personal account at www.compexwireless.com. Follow the instructions provided on the website. If you don't want to create an account, you can still use the product in DEMO mode (see item 2:First use: DEMO mode).



PAIR YOUR REMOTE CONTROL WITH YOUR ACCOUNT

Once your personal account has been created, you can log into it and pair your remote control. To do so, please follow the instructions displayed on the website www.compexwireless.com

- A** Log into your account
- B** Download and install the software on your computer
- C** Click on the "Pair your remote" button and enter the serial number of your remote
- D** Connect the remote control to your computer using the USB cable provided and press the channel 4 button (the one with the icon ). A validation code will appear on the screen of the remote
- E** Type in the code in the designated field on the website
- F** Your remote control is now paired with your account

EN

4 GETTING STARTED WITH YOUR DEVICE

Once you have synchronised your remote control with your account and switched on your device, the first screen you see shows the tasks scheduled for that day. It is highly likely that you will see "day off" displayed on the screen, but if you had already scheduled Objectives, you would have seen some scheduled tasks displayed. From this screen you can begin your session (see Select an objective or a programme).



 **Back to main menu**



 **Press for Info menu**

Select an item

Validate your selection

 **Back to main menu**

4.1 SELECT SCHEDULE, OBJECTIVES, SETTINGS OR PROGRAMMES MENU



Select your item

Validate your selection



1. SCHEDULE

Here you can find your schedule with the session you did or you will have to do.

- A green rectangle below the day means that you have done what was planned
- An orange rectangle below the day means you have not done what was planned in the past
- A grey rectangle below the day means that you have planned an activity in the future

Select a day to view the details for it. From there you can begin your session (see Select an objective or a programme).



Validate your selection

Select a day

 Back to main menu



Validate your selection

Select an item

 Previous screen
 Press for Info menu



EN



2. OBJECTIVE

Here you will find the objectives you have downloaded from the website. To learn how to navigate in this menu, see Select an objective or a programme.



4. PROGRAMMES

The programmes menu contains the programmes you have downloaded from the website.

To learn how to navigate in this menu, see Select an objective or a programme. Please note: Only a limited number of programmes are installed in DEMO mode. Once you have paired your remote control with your account, you will be able to modify this list by adding or removing programmes.



3. SETTINGS

In the settings menu you can set several parameters such as backlight, volume, language, etc.



Validate your selection

Select your item

Back to main menu and apply changes requested

SELECT AN OBJECTIVE OR A PROGRAMME

The steps for selecting an objective or a programme are similar.

SELECT AN OBJECTIVE



Validate your selection

Select your item

Back to main menu

SELECT A PROGRAMME



Validate your selection

Select your item

Back to main menu

Press for Info menu

When an objective is selected you can see the details of all the sessions it comprises.



Back to previous screen

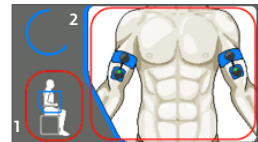
Select your item

Validate your selection

Press for Info menu



See the electrode placement and body position associated with your objective and selected task. For programmes, you will be able to view all the possible electrode placements. For objectives, you will see what placement to use. To scroll through the illustrations, use the up/down button on the multi-directional pad.



You can now place the electrodes on your body and connect the modules to them.

Please note: For voluntary sessions (cycling in this example), you have to validate the session yourself by pressing the button under the icon

1. Body position
2. Electrode placement

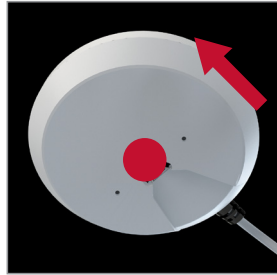
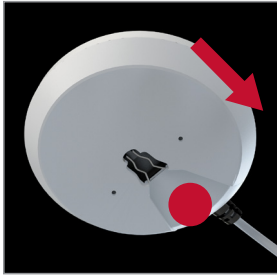


EN

4.2 CONNECT THE MODULES TO THE ELECTRODES

Stick the electrodes on your skin. Electrodes are attached from the side. Slide the module along the electrode snap until you hear a click. Please note: Markings tell you which way to insert the On/Off button on the main pod and a little vertical line on the shell of the other pod.

To disconnect the module from the electrode, just do the reverse.



4.3 PREPARING FOR YOUR SESSION

WARM-UP AND COOL DOWN

This screen is not available for all programmes. You can choose to do the warm-up phase before starting the session and the cool-down phase at the end of the stimulation session.

Please note: Compex recommends that you keep the warm-up phase, unless you have already done a voluntary warm-up, and the cool-down phase.



Select (or not) the warm-up or cool-down phase

Back to previous screen

Validate your selection

WIRELESS

4.4 START YOUR SESSION

SWITCH ON THE MODULES BEFORE STARTING THE STIMULATION SESSION

Before initiating the stimulation and mi-SCAN measurement, you have to turn on the modules one after another by pressing their On/Off buttons. Once the 1st module is detected by the remote control, you can switch on the 2nd module and so on up to the 4th module. If you only want to use two modules for your session, just press the START button after the second module is detected.



Please note: For a session which is optimally adapted to your muscles, Compex recommends that you always perform an mi-SCAN measurement before starting a stimulation session (see explanation below).

-  **start** Start your session without the mi-SCAN measurement
-  **mi** Start your session with the mi-SCAN measurement (see explanation below)
-  **◀** Back to previous screen

BEGINNING OF THE STIMULATION SESSION: MI-SCAN MEASUREMENT

This feature adapts the electrostimulation session to each individual user's physiology. Just before starting your stimulation session, mi-SCAN probes the chosen muscle group and automatically adjusts the stimulator parameters to the excitability of this area of the body. It is a truly personalized measurement. In order to ensure that your session is as effective and comfortable as possible, it is highly recommended that you perform the mi-SCAN at each session.

This function is implemented at the start of the programme by a short sequence during which measurements are taken. You should remain completely still and be perfectly relaxed throughout the measurement test. Once the test has been completed, the programme can start.



EN

DISPLAY EXPLANATIONS

Remaining time in minutes

Remaining number of contractions or indication of warm-up or cool-down phase

Baregraph of energy level

Energy level (goes up to 999)
Number on black background: active background
Number on grey background: inactive channel

PROGRAMMES INDUCING MUSCLE CONTRACTIONS
Top sector: contraction phase
Bottom sector: active rest phase

PROGRAMMES NOT INDUCING MUSCLE CONTRACTIONS
The top and bottom sectors show the time remaining in the specific phase

DURING THE STIMULATION SESSION

Stimulation always starts off at 000 (+++).

Pause the stimulation

Increase or decrease the stimulation energy levels of the selected channels

Select the channels on which you wish to act. When a channel is active, the LED of the button gives off a solid blue light.

Please note: by default, all channels are active at the start of a session.

Please note: pressing the button for a given channel for more than 1 second activates that channel and deactivates all the others.

266 Active channel (Black background)

266 Inactive channel (Grey background)

Please note: Active rest phase stimulation energies are automatically set at 50% of contraction energies. These can be modified during the rest phase. Once modified, they will be totally independent of the contraction energies.

PAUSE MODE

You can pause the device by pressing the centre button or the On/Off button on one of the modules during the stimulation.

Please note: The session will resume at 80 % of the energy levels that were being used prior to the interruption.



 **start** Resume the stimulation session

 Back to the screen displayed before the stimulation session

END OF SESSION

At the end of the session, a screen with a check mark comes up. Press any button to return to the main menu. To switch off the device, just press and hold the On/Off button on the remote control for more than 2 seconds. This will also switch off all the modules.



5 RECHARGING

BATTERY LEVEL

The battery level of each module is shown when you switch them on before starting your stimulation session. The battery level of the remote is always visible in the upper right corner. The little green circles indicate how many modules are switched on and can be detected by the remote control.



Remote control battery level
Number of modules which are on
and detected by the remote control
Module battery level

EN

CONNECT THE DOCKING STATION

Connect the AC adaptor supplied with your device to the docking station then plug it into a socket. Compex strongly advises you to fully charge the remote and module batteries before using them for the first time as this will improve their performance and life span.

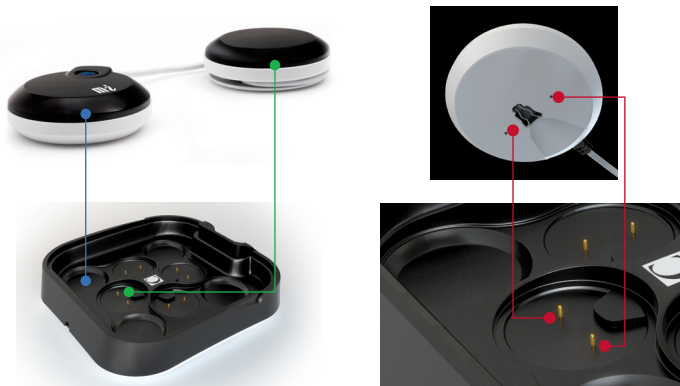
CHARGING THE MODULES AND THE REMOTE CONTROL

At the end of your stimulation session, it is highly recommended that you store the remote control and the modules in the docking station in order to recharge them.



THIS SCREEN COMES UP AS SOON AS THE REMOTE CONTROL IS CONNECTED TO THE DOCKING STATION.

Then, place the modules in the spaces provided.



To do this, place the pod without the On/Off button (the **green** one in the illustration) in the slot indicated in **green** and the other pod in the **blue** slot. Do the same for the others modules.

The pod without the On/Off button has to be inserted over the small connectors. A magnet and the little vertical mark on the shell of the pod should help you to properly position the pod in its slot. When placed correctly, you should hear a click.

When you place a module on the docking station, a red circle will appear to indicate that charging is in progress. The module is still charging as long as the red circle is visible. As soon as this disappears, the module is completely charged and ready for use.

Please note: If you place a fully charged module on the docking station, no red circle will appear.

As soon as the remote control and the modules are fully charged, the current time will be displayed.



1 DESCRIPTION DE L'APPAREIL	16
2 PREMIÈRE UTILISATION : MODE DEMO	17
3 SYNCHRONISER VOTRE TÉLÉCOMMANDE	18
4 DÉBUTER AVEC VOTRE APPAREIL	19
4.1 Sélectionner le menu Agenda, Objectifs, Paramètres ou Programmes	20
4.2 Connecter les modules aux électrodes	23
4.3 Préparer votre séance	23
4.4 Démarrer votre séance	24
5 RECHARGE	26

1 DESCRIPTION DE L'APPAREIL

TÉLÉCOMMANDE

- A** Bouton On/Off (appuyer brièvement pour allumer, maintenir appuyé plus de 2s pour éteindre)
- B** 4 boutons multifonctions:
- Fonctions liées aux pictogrammes se trouvant sur l'écran (par ex. : info, menu principal, placement des électrodes, etc.)
 - Sélection du canal de stimulation pour augmenter ou baisser le niveau d'énergie de stimulation
- C** Pad multidirectionnel (haut-bas-gauche-droite) pour sélectionner les éléments
- D** Bouton de validation
- E** Prise pour le câble USB ou le connecteur de la station de charge



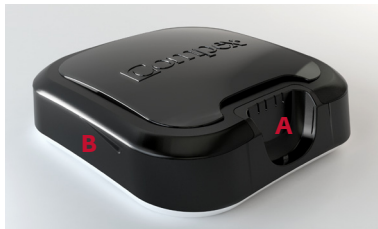
MODULE

- A** Bouton On/Off (appuyer brièvement pour allumer, appuyer et maintenir pour éteindre)
- LED verte clignotante : prêt
 - LED jaune clignotante : en stimulation
- B** Gorge pour enrouler le câble



STATION DE CHARGE

- A** Connecteur pour charger la télécommande
- B** Encoche pour ouvrir le couvercle de la station de charge
- C** Emplacement pour positionner les modules à recharger
- D** Prise pour l'adaptateur secteur



2 PREMIÈRE UTILISATION : MODE DEMO

SÉLECTIONNER VOTRE LANGUE

Le mode DEMO est disponible tant que vous n'avez pas appairé votre appareil à votre compte. Le mode DEMO vous donne accès à quelques programmes uniquement et non à toutes les possibilités du Compex Wireless (calendrier vide et pas d'objectifs). Compex vous recommande de vous rendre sur le site www.compexwireless.com et de créer votre propre compte qui vous permettra de télécharger des plans d'entraînement ou des programmes, de suivre votre progression sur votre calendrier ou de créer vos propres objectifs.



Sélectionner votre langue

Valider votre choix

MODE DEMO

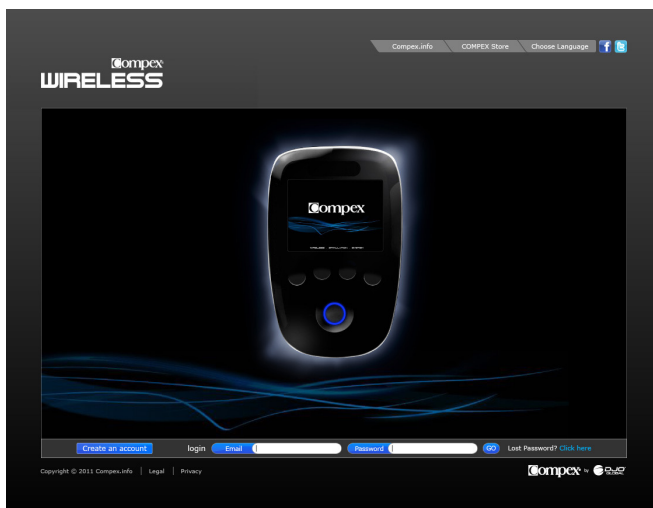


demo Appuyer sur le bouton DEMO

3 SYNCHRONISER VOTRE TÉLÉCOMMANDE


CRÉER VOTRE COMPTE PERSONNEL

Afin de bénéficier de toutes les possibilités du Compex Wireless (télécharger des plans d'entraînement, créer vos propres objectifs, suivre votre progression, télécharger de nouveaux programmes, etc.) vous devez d'abord créer un compte à l'adresse suivante www.compexwireless.com et suivre les instructions décrites sur le site internet. Si vous ne voulez pas créer de compte vous pouvez toujours utiliser le produit mais uniquement en mode DEMO (voir point 2 Première utilisation : mode DEMO).



APPAIRER VOTRE TÉLÉCOMMANDE À VOTRE COMPTE

Dès que votre compte personnel est créé vous pouvez y accéder et appairer votre télécommande. Pour ce faire suivez les instructions qui s'affichent sur le site internet www.compexwireless.com

- A** Connectez-vous à votre compte
- B** Téléchargez et installez le logiciel sur votre ordinateur
- C** Cliquez sur le bouton "Appairer votre télécommande" et tapez le numéro de série de votre télécommande
- D** Connectez la télécommande à votre ordinateur avec le câble USB fourni et appuyez sur le bouton du canal 4 (celui avec le pictogramme ). Un code de validation apparaîtra sur l'écran de la télécommande
- E** Inscrivez ce code dans le champ défini de la fenêtre du site internet
- F** Votre télécommande est maintenant appairée à votre compte

4 DÉBUTER AVEC VOTRE APPAREIL

Dès que vous avez synchronisé votre télécommande avec votre compte et allumé votre appareil le premier écran que vous voyez concerne les tâches du jour planifiées. Il y a une forte probabilité que vous ayez un écran avec la mention « jour de repos » mais si vous aviez déjà des objectifs planifiés vous auriez vu s'afficher des tâches planifiées. A partir de cet écran vous pouvez débiter votre séance (voir point Sélectionner un objectif ou un programme).



 Revenir au menu principal



 Appuyer pour le menu info

Sélectionner un élément

Valider votre choix

 Revenir au menu principal

4.1 SÉLECTIONNER LE MENU AGENDA, OBJECTIFS, PARAMÈTRES OU PROGRAMMES



Sélectionner un élément

Valider votre choix



1. AGENDA

Ici vous trouverez votre calendrier avec les séances que vous avez déjà faites et celles qui vous restent à faire.

- Un rectangle vert sous le jour indique que vous avez fait ce qui était planifié
- Un rectangle orange sous le jour indique que vous n'avez pas fait ce qui était planifié dans le passé
- Un rectangle gris sous le jour indique que vous avez planifié une activité dans le futur

Pour avoir le détail du jour il vous faut le sélectionner. De là vous pouvez débiter votre séance (voir point Sélectionner un objectif ou un programme).



Valider votre choix

Sélectionner un jour

 Revenir au menu principal



Valider votre choix

Sélectionner un élément

 Revenir à l'écran précédent
 Appuyer pour le menu info

FR



2. OBJECTIFS

Ici vous trouverez les objectifs que vous avez téléchargés du site internet. Pour comprendre comment naviguer dans ce menu voir le point Sélectionner un objectif ou un programme.



3. PARAMÈTRES

Dans le menu paramètres vous pouvez configurer certains éléments comme le retro-éclairage, le volume, la langue, etc.



Valider votre choix
Sélectionner un élément

 **Revenir au menu principal et appliquer les changements demandés**



4. PROGRAMMES

Le menu programmes contient les programmes que vous avez téléchargés du site internet. Pour comprendre comment naviguer dans ce menu voir le point Sélectionner un objectif ou un programme.

N.B. : Dans le mode DEMO un nombre limité de programmes a été installé. Dès que vous avez appairé votre télécommande à votre compte vous pourrez modifier cette liste en ajoutant ou enlevant des programmes.



SÉLECTIONNER UN OBJECTIF OU UN PROGRAMME

La sélection d'un objectif ou d'un programme est similaire.

SÉLECTIONNER UN OBJECTIF



Valider votre choix
Sélectionner un élément
Revenir au menu principal

SÉLECTIONNER UN PROGRAMME



Valider votre choix
Sélectionner un élément
Revenir au menu principal
Appuyer pour le menu info

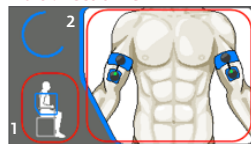
Quand un objectif est sélectionné vous pouvez voir toutes les séances qui composent cet objectif.



Revenir à l'écran précédent
Sélectionner un élément
Valider votre choix

Appuyer pour le menu info

Voir le positionnement des électrodes et la position de stimulation liées à cet objectif et à la tâche sélectionnée. Pour les programmes vous aurez la possibilité de voir tous les placements d'électrodes possibles. Pour les objectifs, vous aurez le placement à effectuer. Pour faire défiler les illustrations, utiliser le bouton haut/bas du pad multidirectionnel.



Vous pouvez maintenant placer les électrodes sur votre corps et connecter les modules aux électrodes.

N.B. : Pour les séances dites volontaires (sortie à vélo dans cet exemple) vous devez valider la séance vous-même en appuyant sur le bouton qui se trouve sous le pictogramme ✓

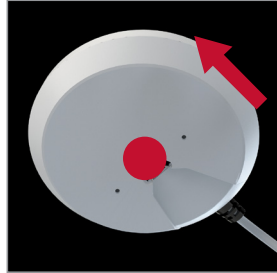
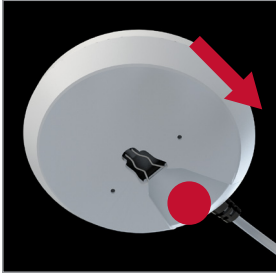
- * 1. Position de stimulation
- 2. Positionnement des électrodes

FR

4.2 CONNECTER LES MODULES AUX ÉLECTRODES

Coller les électrodes sur votre peau. La fixation du module à l'électrode se fait par le côté. Faire glisser le module sur le snap de l'électrode jusqu'à ce qu'il soit clipsé.
N.B. : Le sens d'insertion est reconnaissable grâce au marquage ; le bouton On/Off sur le pod principal et un petit trait vertical sur la coque de l'autre pod.

Pour retirer le module de l'électrode faire simplement le mouvement inverse.



4.3 PRÉPARER VOTRE SÉANCE

ÉCHAUFFEMENT ET RELAXATION

Cet écran n'est pas disponible pour tous les programmes. Vous pouvez choisir de faire la phase d'échauffement avant de commencer la séance et de faire celle de relaxation à la fin de la séance de travail.

N.B. : Compex vous recommande de garder la phase d'échauffement, à moins que vous ayez déjà fait un échauffement volontaire, et celle de relaxation.



Sélectionner ou pas la phase d'échauffement ou de relaxation



Revenir à l'écran précédent

Valider votre choix




4.4 DÉMARRER VOTRE SÉANCE

ALLUMER LES MODULES AVANT DE COMMENCER LA SÉANCE DE STIMULATION

Avant de commencer la stimulation et la mesure mi-SCAN vous devez allumer les modules les uns après les autres en appuyant sur leur bouton On/Off. Dès que le 1er module est détecté par la télécommande, vous pouvez allumer le 2ème module est ainsi de suite jusqu'au 4ème module. Si vous désirez n'utiliser que deux modules pour votre séance il vous suffit d'appuyer sur le bouton START après la détection du second module.



N.B. : Pour une séance optimale adaptée à vos muscles, Compex vous recommande de toujours effectuer la mesure mi-SCAN avant de commencer une séance de stimulation (voir explication ci-après).

-  **Débuter la séance sans la mesure mi-SCAN**
-  **Débuter la séance avec la mesure mi-SCAN (voir explication ci-après)**
-  **Revenir à l'écran précédent**

DÉBUT DE LA SÉANCE DE STIMULATION : MESURE MI-SCAN

Cette fonction adapte la séance d'électrostimulation à la physiologie de chacun. Juste avant de commencer la séance de travail, mi-SCAN sonde le groupe musculaire choisi et ajuste automatiquement les paramètres du stimulateur à l'excitabilité de cette zone du corps. Il s'agit d'une véritable mesure personnalisée. C'est pourquoi afin de garantir l'efficacité optimale et le meilleur confort de la séance il est vivement conseillé d'effectuer la mesure mi-SCAN à chaque séance.

Cette fonction se concrétise, en début de programme, par une courte séquence au cours de laquelle des mesures sont réalisées. Pendant toute la durée du test de mesures, il est important de rester immobile et d'être parfaitement relâché. Lorsque le test est terminé, le programme peut débuter.



FR

EXPLICATIONS DE L'ÉCRAN

Temps restant en min → 16'

Barregraphe de niveau d'énergies → 266

Nombre de contractions restantes ou indication de la phase d'échauffement ou de relaxation → 37

PROGRAMMES INDUISANT DES CONTRACTIONS MUSCULAIRES
 Secteur du haut : phase de contraction
 Secteur du bas : phase de repos actif

PROGRAMMES N'INDUISANT PAS DES CONTRACTIONS MUSCULAIRES
 Le secteur du haut et du bas montre le temps restant de la phase spécifique

Niveau d'énergie (va jusqu'à 999)
Nombre sur fond noir : canal actif
Nombre sur fond gris : canal non actif

DURANT LA SÉANCE DE STIMULATION

La stimulation débute toujours à 000 (+++).

Mettre en pause

Augmenter ou baisser les énergies de stimulation sur les canaux sélectionnés.

266 Canal actif (fond noir)
266 Canal non actif (fond gris)

Sélectionner les canaux sur lesquels vous voulez agir. Quand un canal est actif la LED du bouton émet une forte lumière bleue.

N.B. : Par défaut tous les canaux sont actifs au début de la séance.

N.B. : En appuyant plus de 1 seconde sur le bouton d'un canal ce dernier s'active et désactive tous les autres canaux.



N.B. : Les énergies de stimulation en phase de repos actif sont automatiquement fixées à 50 % de celles de la phase de contraction. Vous pouvez les modifier durant la phase de repos. Dans ce cas les énergies de stimulation de la phase de repos sont totalement indépendantes des énergies de la phase de contraction.

MODE PAUSE

En appuyant sur le bouton central ou sur le bouton On/Off d'un des modules durant la stimulation, l'appareil se met en pause.

N.B. : La séance redémarre avec des énergies égales à 80 % de celles utilisées avant l'interruption.



-  **Reprendre la séance de stimulation**
-  **Revenir à l'écran qui précédait la séance de stimulation**

FIN DE LA SÉANCE

A la fin de la séance un écran avec un vu apparaît. En appuyant sur n'importe quel bouton vous revenez au menu principal. Pour éteindre l'appareil il vous suffit de maintenir appuyé plus de 2 secondes le bouton On/Off de la télécommande. Ceci aura comme résultat d'éteindre aussi tous les modules.



5 RECHARGE

NIVEAU DE BATTERIE

Le niveau de batterie des modules apparaît au moment de les allumer juste avant de démarrer la séance de stimulation. Le niveau de batterie de la télécommande est toujours visible dans le coin en haut à droite. Les petits ronds verts indiquent combien de modules sont allumés et reconnus par la télécommande.



- Niveau de batterie du module
- Nombre de modules allumés et reconnus par la télécommande
- Niveau de batterie de la télécommande

CONNECTER LA STATION DE CHARGE

Connecter l'adaptateur secteur fourni avec votre appareil à la station de charge puis brancher le dans une prise de courant. Il est fortement recommandé de charger intégralement les batteries de la télécommande et des modules avant la première utilisation afin d'améliorer leurs performances et leur durée de vie.

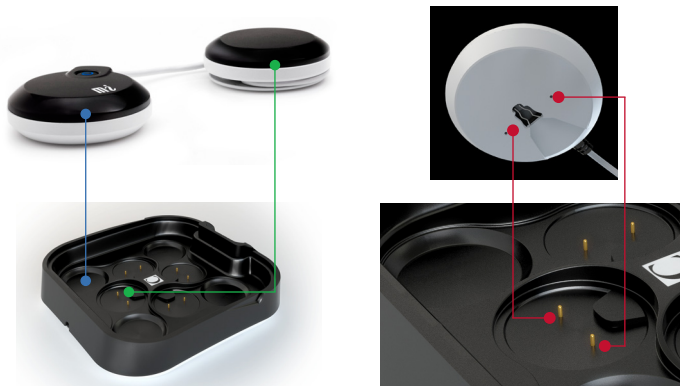
CHARGER LA TÉLÉCOMMANDE ET LES MODULES

A la fin de votre séance de stimulation il est vivement conseillé de ranger la télécommande et les modules dans la station de charge afin de recharger les éléments.



DÈS QUE LA TÉLÉCOMMANDE EST BRANCHÉE À LA STATION DE CHARGE CET ÉCRAN APPARAÎT.

Placer ensuite les modules dans les logements prévus à cet effet.



Pour ce faire placer le pod sans le bouton On/Off (le vert dans l'illustration) dans l'emplacement indiqué en vert et l'autre pod dans l'emplacement indiqué en bleu. Faire la même chose pour les autres modules.

Le pod sans le bouton On/Off doit s'insérer sur les petits connecteurs. Un aimant ainsi que la petite marque verticale sur la coque du pod doivent vous aider à positionner le pod correctement dans son logement. Lorsque ce dernier est placé correctement vous devriez entendre un clic.

Lorsque vous placez un module déchargé dans la station de charge un cercle rouge apparaît sur le module en question. Tant que ce cercle rouge est présent le module est toujours en charge. Dès qu'il disparaît cela signifie que le module est complètement chargé.

N.B. : Si vous placez un module chargé dans la station de charge aucun cercle rouge n'apparaît.

Dès que la télécommande et les modules sont complètement chargés l'heure actuelle apparaît sur l'écran.



DE

1 BESCHREIBUNG DES GERÄTES	30
2 ERSTE BENUTZUNG: DEMO-MODUS	31
3 IHRE FERNBEDIENUNG SYNCHRONISIEREN	32
4 ERSTE SCHRITTE MIT IHREM GERÄT	33
4.1 Auswählen des Menüs Agenda, Ziele, Parameter oder Programme	34
4.2 Anschließen der Module an die Elektroden	37
4.3 Vorbereiten Ihrer Sitzung	37
4.4 Starten Ihrer Sitzung	38
5 AUFLADEN	40

WIREFLESS

1 BESCHREIBUNG DES GERÄTES

FERNBEDIENUNG

- A** Ein/Aus-Taste (kurz drücken zum Einschalten, länger (als 2 Sekunden) drücken zum Abschalten)
- B** Multifunktions-taste mit 4 Funktionen:
- Funktionen, die das Symbol auf dem Bildschirm betreffen (z.B.: Info, Hauptmenü, Elektrodenanordnung, usw.)
 - Auswahl des Stimulationskanals, um die Stimulationsintensität zu erhöhen oder zu vermindern
- C** Mehrrichtungsschalter (nach oben - unten - links - rechts) zur Elementauswahl
- D** Bestätigungstaste
- E** Buchse für USB-Kabel oder Stecker der Ladestation



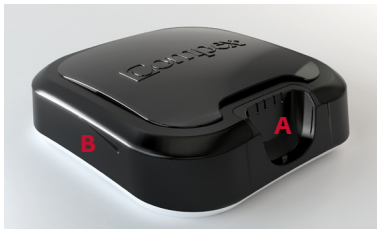
MODUL

- A** Ein/Aus-Taste (kurz drücken zum Einschalten, drücken und gedrückt halten zum Abschalten)
- Grün blinkende LED: bereit
 - Gelb blinkende LED: Stimulation läuft
- B** Rille zum Aufrollen des Kabels



LADESTATION

- A** Stecker zum Aufladen der Fernbedienung
- B** Nut zum Öffnen des Deckels der Ladestation
- C** Platz für die aufzuladenden Module
- D** Anschlussbuchse für den Adapter



2 ERSTE BENUTZUNG: DEMO-MODUS

AUSWAHL IHRER SPRACHE

Der DEMO-Modus steht zur Verfügung, wenn Ihr Gerät noch nicht mit Ihrem Konto gekoppelt ist. Im DEMO-Modus haben Sie nur Zugriff auf einige Programme und nicht auf alle Funktionen des Compex Wireless (Kalender ist leer und keine Ziele). Compex empfiehlt Ihnen, die Seite www.compexwireless.com zu besuchen und Ihr Konto zu erstellen, damit Sie Trainingspläne oder Programme herunterladen können, Ihre Fortschritte in Ihrem Kalender eintragen oder geeignete Ziele erstellen können.



Auswahl Ihrer Sprache

Bestätigen Ihrer Wahl

DEMO-MODUS

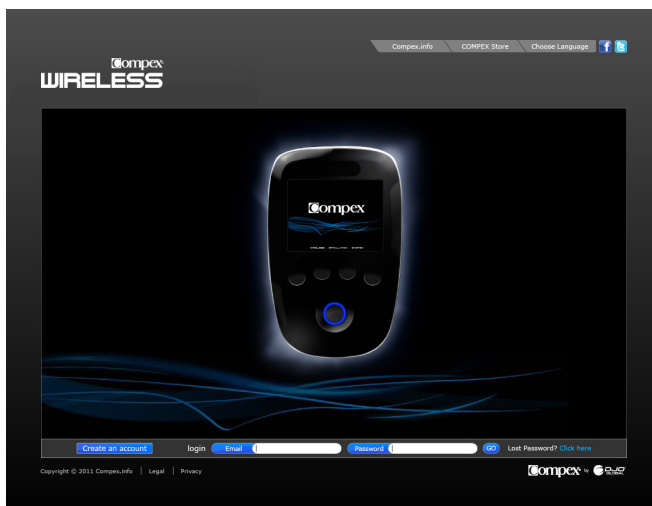


demo Auf die DEMO-Taste drücken

3 IHRE FERNBEDIENUNG SYNCHRONISIEREN


IHR PERSÖNLICHES KONTO ERSTELLEN

Wenn Sie alle Funktionen des Compex Wireless nutzen möchten (Herunterladen von Trainingsplänen, Erstellen eigener Ziele, Überwachen Ihres Fortschritts, Herunterladen neuer Programme usw.), müssen Sie zuerst Ihr persönliches Konto auf der Webseite www.compexwireless.com erstellen. Richten Sie sich nach den Anweisungen auf der Webseite. Wenn Sie kein Konto erstellen möchten, können Sie das Produkt lediglich im DEMO-Modus (siehe Punkt 2 Erste Benutzung: DEMO-Modus) nutzen.



KOPPELN IHRER FERNBEDIENUNG MIT IHREM KONTO

Sobald Sie Ihr persönliches Konto erstellt haben, können Sie sich dort anmelden und das Konto mit Ihrer Fernbedienung koppeln. Richten Sie sich nach den Anweisungen auf der Webseite www.compexwireless.com

- A** Melden Sie sich an Ihrem Konto an
- B** Laden Sie die Software auf Ihren Rechner herunter und installieren Sie sie
- C** Klicken Sie auf „Mit Ihrer Fernbedienung koppeln“, und geben Sie die Seriennummer Ihrer Fernbedienung ein
- D** Schließen Sie die Fernbedienung über das USB-Kabel an Ihren Rechner an und drücken Sie auf die Taste von Kanal 4 (die mit dem Symbol ). Es erscheint ein Aktivierungscode auf dem Bildschirm der Fernbedienung
- E** Geben Sie diesen Code in das entsprechende Feld in dem Fenster der Webseite ein
- F** Ihre Fernbedienung ist jetzt mit Ihrem Konto gekoppelt

4 ERSTE SCHRITTE MIT IHREM GERÄT

Nachdem Sie Ihre Fernbedienung mit Ihrem Konto synchronisiert haben und Ihr Gerät eingeschaltet haben, zeigt der erste Bildschirm Ihnen die heutigen Aufgaben. Wahrscheinlich haben Sie einen „Ruhetag“, wenn Sie jedoch schon Ziele eingegeben haben, sehen Sie einige Aufgaben. Sie können von diesem Bildschirm aus auch Ihre Sitzung eingeben (siehe Punkt Auswählen eines Ziels oder eines Programms).



Zurück zum Hauptmenü



Menü Info, drücken



Auswählen eines Elements



Bestätigen Ihrer Wahl



Zurück zum Hauptmenü

4.1 AUSWÄHLEN DES MENÜS AGENDA, ZIELE, PARAMETER ODER PROGRAMME



Auswählen eines Elements

Bestätigen Ihrer Wahl



1. AGENDA

Sie finden hier Ihren Kalender mit den Sitzungen, die Sie bereits durchgeführt haben, und denjenigen, die Ihnen noch bleiben.

- Ein grünes Rechteck unter dem Tag zeigt, dass Sie die geplanten Aufgaben durchgeführt haben
- Ein oranges Rechteck unter dem Tag zeigt, dass Sie die geplanten Aufgaben in der Zeit nicht erledigt haben
- Ein graues Rechteck unter dem Tag zeigt, dass Sie eine zukünftige Aktivität geplant haben

Indem Sie einen Tag auswählen, sehen Sie die Details dieses Tages. Sie können von hier aus auch Ihre Sitzung eingeben (siehe Punkt Auswählen eines Ziels oder eines Programms)



Bestätigen Ihrer Wahl

Auswählen eines Tages



Zurück zum Hauptmenü



Bestätigen Ihrer Wahl

Auswählen eines Elements



Zurück zum vorherigen Bildschirm



Menü Info, drücken



2. ZIELE

Sie finden hier die Ziele, die Sie von der Internetseite heruntergeladen haben. Die Navigation in dem Menü wird in dem Punkt Auswählen eines Ziels oder eines Programms erklärt.



3. PARAMETER

Im Parameter-Menü können Sie bestimmte Elemente konfigurieren, wie Hintergrundbeleuchtung, Lautstärke, Sprache, usw.



Bestätigen Ihrer Wahl
Auswählen eines
Elements

Zurück zum
Hauptmenü und
Übernehmen der
entsprechenden
Änderungen



4. PROGRAMME

Das Programm-Menü enthält die Programme, die Sie von der Webseite heruntergeladen haben.

Die Navigation in dem Menü wird in dem Punkt Auswählen eines Ziels oder eines Programms erklärt.
Anm.: Im DEMO-Modus ist eine begrenzte Zahl an Programmen installiert. Wenn Sie Ihre Fernbedienung an Ihr Konto gekoppelt haben, können Sie diese Liste ändern und Programme hinzufügen oder löschen.



AUSWÄHLEN EINES ZIELS ODER EINES PROGRAMMS

Die Auswahl eines Ziels oder eines Programms erfolgt auf ähnliche Weise.



Wenn ein Ziel ausgewählt worden ist, können Sie alle Sitzungen, die dieses Ziel enthalten.



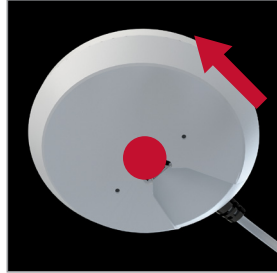
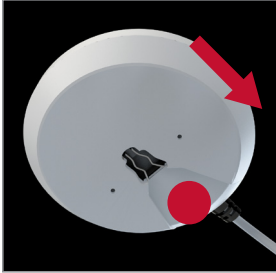
Anm.: Für die freiwilligen Sitzungen (in diesem Beispiel Fahrradtour) müssen Sie die Sitzung selbst bestätigen, indem Sie die Taste unter dem Symbol drücken ✓

- ° 1. Körperposition für die Stimulation
- 2. Elektrodenplatzierung

4.2 ANSCHLIESSEN DER MODULE AN DIE ELEKTRODEN

Kleben Sie die Elektroden auf Ihre Haut. Die Befestigung des Moduls auf den Elektroden erfolgt von der Seite. Schieben Sie das Modul auf den Snap der Elektrode, bis es einrastet. Anm.: Das Einrasten lässt sich durch die Markierung erkennen, die Ein/Aus-Taste auf dem Haupt-Pod und ein kleiner vertikaler Strich auf dem Gehäuse des anderen Pods.

Um das Modul und die Elektrode zu trennen, verfahren Sie einfach andersherum.



4.3 VORBEREITEN IHRER SITZUNG

AUFWÄRMUNG UND ENTSPANNUNG

Dieser Bildschirm steht nicht in allen Programmen zur Verfügung. Sie können eine Aufwärmphase vor dem Beginn der Sitzung und eine Entspannungsphase am Ende der Arbeitssitzung auswählen.

Anm.: Compex empfiehlt, die Aufwärmphase beizubehalten, es sei denn, dass Sie sich bereits freiwillig aufgewärmt haben, und die Entspannungsphase beizubehalten.



Auswählen oder Abwählen der Aufwärm- oder Entspannungsphase



Zurück zum vorherigen Bildschirm

Bestätigen Ihrer Wahl




4.4 STARTEN IHRER SITZUNG

SCHALTEN SIE DIE MODULE EIN, BEVOR SIE MIT DER STIMULATIONSSITZUNG BEGINNEN

Bevor Sie mit der Stimulation und der mi-SCAN-Messung beginnen, müssen Sie die Module nacheinander mit ihrer Ein/Aus-Taste anschalten. Sobald das 1. Modul von der Fernbedienung erkannt wurde, können Sie das 2. Modul anschalten und so weiter bis zum 4. Modul. Wenn Sie für Ihre Sitzung nur zwei Module nutzen möchten, drücken Sie einfach auf die START-Taste, sobald das zweite Modul erkannt wurde.



Anm.: Compex empfiehlt, immer mit der mi-SCAN-Messung zu arbeiten, bevor mit einer Stimulationssitzung begonnen wird (Erklärung siehe unten). Die Sitzung ist dadurch optimal an Ihre Muskeln angepasst.

-  **start** Beginn der Sitzung ohne die mi-SCAN-Messung
-  **mi** Beginn mit der mi-SCAN-Messung (siehe unten)
-  **Zurück zum vorherigen Bildschirm**

BEGINN DER STIMULATIONSSITZUNG: MI-SCAN-MESSUNG

Diese Funktion passt die Elektrostimulationssitzung der Physiologie der betreffenden Person an. Unmittelbar vor Beginn der Arbeitssitzung sondiert mi-SCAN die gewählte Muskelgruppe und stellt die Parameter des Stimulators automatisch auf die Erregbarkeit dieser Körperzone ein. Es handelt sich dabei um eine echte, individuelle Messung. Daher sind die optimale Wirksamkeit und der bessere Komfort der Sitzung garantiert, und die mi-SCAN-Messung vor jeder Sitzung kann nur dringend angeraten werden. Diese Funktion läuft zu Beginn des Programms in Form einer kurzen Sequenz ab, in der Messungen durchgeführt werden. Es ist wichtig, während der gesamten Dauer des Messtests bewegungslos und entspannt zu bleiben. Nach Abschluss des Tests kann das Programm beginnen.



ERLÄUTERUNG DES BILDSCHIRMS

Restzeit in Minuten → 16'

Balkenanzeige der Energieniveaus →

Anzahl der verbleibenden Kontraktionen oder Indikation der Aufwärm- oder Entspannungsphase → 37

PROGRAMME, DIE MUSKELKONTRAKTIONEN INDUZIEREN
 Oberer Sektor: Kontraktionsphase
 Unterer Sektor: Phase der aktiven Erholung

PROGRAMME, DIE KEINE MUSKELKONTRAKTIONEN INDUZIEREN
 Die oberen und unteren Sektoren zeigen die Restzeit der jeweiligen Phase

Energieniveau (bis 999)
Anzahl auf schwarzem Hintergrund:
 aktivier Kanal
Anzahl auf grauem Hintergrund:
 inaktiver Kanal

WÄHREND DER STIMULATIONSSITZUNG

Die Stimulation beginnt immer bei 000 (+++)

266 Aktiver Kanal (schwarzer Hintergrund)

266 Inaktiver Kanal (grauer Hintergrund)

In Pause versetzen
 Erhöhen oder Verringern der Stimulationsenergien auf den ausgewählten Kanälen
 Auswählen der Kanäle, mit denen Sie arbeiten möchten. Wenn ein Kanal aktiv ist, leuchtet die blaue LED über der Taste auf.
 Anm.: Zu Beginn der Sitzung sind standardgemäß alle Kanäle aktiv.
 Anm.: Wenn die Taste eines Kanals länger als 1 Sekunde gedrückt wird, wird dieser aktiv und deaktiviert alle anderen Kanäle.

Anm.: Die Stimulationsenergie in der aktiven Erholungsphase wird automatisch auf 50 % der Energie während der Kontraktionsphase festgelegt. Sie können sie während der Erholungsphase ändern. In diesem Fall ist die Stimulationsenergie der Erholungsphase völlig unabhängig von der während der Kontraktionsphase abgegebenen Energie.

PAUSE-MODUS

Wenn die mittlere Taste oder die Ein/Aus-Taste von einem der Module während der Stimulation gedrückt wird, geht das Gerät in den Pause-Modus.

Anm.: Nach einer Unterbrechung beginnt die Stimulation mit einer Energie von 80 % des Werts vor der Unterbrechung.



 **start** Wiederaufnahme der Stimulationssitzung

 Zurück auf den Bildschirm vor der Stimulationssitzung

ENDE DER SITZUNG

Am Ende der Sitzung erscheint ein Bildschirm mit einer Anzeige. Durch Drücken irgendeiner Taste gelangen Sie wieder ins Hauptmenü. Um das Gerät auszuschalten, drücken Sie einfach die Ein/Aus-Taste der Fernbedienung länger als 2 Sekunden. Hierdurch werden auch alle Module abgeschaltet.



5 AUFLADEN

LADEZUSTAND DER BATTERIE

Der Ladezustand der Batterie der Module wird beim Einschalten unmittelbar vor Beginn der Stimulationssitzung angezeigt. Der Ladezustand der Batterie der Fernbedienung wird in der oberen rechten Ecke immer angezeigt. Die kleinen grünen Kreise zeigen, wie viele Module angeschaltet und von der Fernbedienung erkannt worden sind.



Ladezustand der Batterie des Moduls
Anzahl der eingeschalteten und
von der Fernbedienung erkannten Module
Ladezustand der Batterie
der Fernbedienung

ANSCHLIESSEN DER LADESTATION

Schließen Sie den mit Ihrem Gerät mitgelieferten Adapter an die Ladestation an. Stecken Sie den Stecker dann in eine Steckdose. Wir empfehlen dringend, die Batterien der Fernbedienung und der Module vor der ersten Benutzung vollständig aufzuladen, da dies deren Leistung und Lebensdauer verlängert.

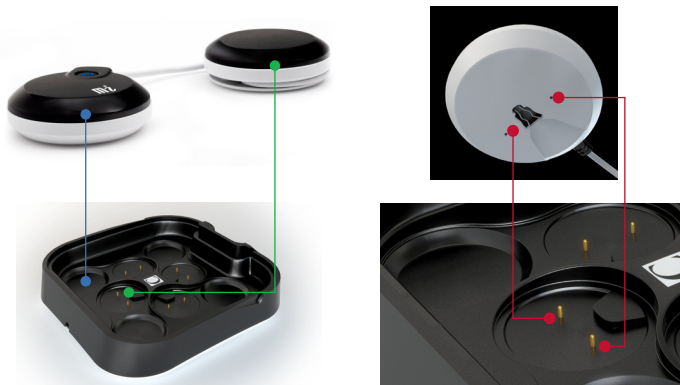
AUFLADEN DER FERNBEDIENUNG UND DER MODULE

Am Ende Ihrer Stimulationssitzung ist anzuraten, die Fernbedienung und die Module in der Ladestation zu verwahren, um sie aufzuladen.



WENN SIE DIE FERNBEDIENUNG IN DIE LADESTATION STECKEN, ERSCHEINT DER FOLGENDE BILDSCHIRM.

Legen Sie die Module dann in die dafür vorgesehenen Fächer.



Hierzu stecken Sie den Pod ohne die Ein/Aus-Taste (in der Abbildung grün) in den in grün dargestellten Schlitz und den anderen in den in blau dargestellten Schlitz. Gehen Sie bei den anderen Modulen entsprechend vor.

Der Pod ohne die Ein/Aus-Taste muss in die kleinen Kontakte eingesetzt werden. Mithilfe der kleinen vertikalen Markierung auf dem Gehäuse des Pods können Sie den Pod korrekt in seinem Fach positionieren. Wenn er richtig sitzt, ist ein Klicken zu hören.

Wenn Sie ein entladenes Modul in die Ladestation legen, erscheint ein roter Kreis bei dem entsprechenden Modul. Solange der rote Kreis zu sehen ist, wird das Modul geladen. Sobald er verschwindet, bedeutet dies, dass das Modul vollständig geladen ist.

Anm.: Wenn Sie ein geladenes Modul in die Ladestation legen, erscheint kein roter Kreis.

Sobald die Fernbedienung und die Module vollständig geladen sind, erscheint die aktuelle Uhrzeit auf dem Bildschirm.



1 DESCRIZIONE DELL'APPARECCHIO	44
2 PRIMO UTILIZZO: MODALITÀ DEMO	45
3 SINCRONIZZAZIONE DEL TELECOMANDO	46
4 PRIMO USO DELL'APPARECCHIO	47
4.1 Selezione del menu Agenda, Obiettivi, Parametri o Programmi	48
4.2 Collegamento dei moduli agli elettrodi	51
4.3 Preparazione della seduta	51
4.4 Inizio della seduta	52
5 RICARICA	54

IT

WIREFLESS

1 DESCRIZIONE DELL'APPARECCHIO

TELECOMANDO

- A** Pulsante On/Off (premere brevemente per accendere, mantenere premuto per più di 2 sec per spegnere)
- B** 4 pulsanti multifunzione:
- Funzioni correlate ai pittogrammi che appaiono sullo schermo (ad es. info, menu principale, posizionamento degli elettrodi, ecc.)
 - Scelta del canale di stimolazione per aumentare o ridurre il livello dell'energia di stimolazione
- C** Pad multidirezionale (alto-basso-sinistra-destra) per selezionare gli elementi
- D** Pulsante di conferma
- E** Presa per il cavo USB o per il connettore della stazione di carica



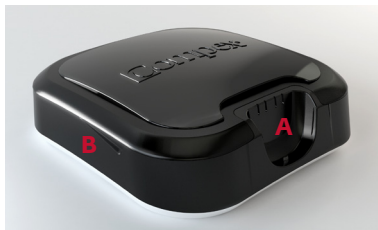
MODULO

- A** Pulsante On/Off (premere brevemente per accendere, mantenere premuto per spegnere)
- LED verde lampeggiante: pronto
 - LED giallo lampeggiante: stimolazione in corso
- B** Scanalatura per arrotolare il cavo



STAZIONE DI CARICA

- A** Connettore per caricare il telecomando
- B** Tacca per aprire il coperchio della stazione di carica
- C** Spazio per posizionare i moduli da ricaricare
- D** Presa per l'adattatore settore



2 PRIMO UTILIZZO: MODALITÀ DEMO

SELEZIONARE LA LINGUA

La modalità DEMO è disponibile finché non si è stato eseguito l'abbinamento dell'apparecchio al conto. La modalità DEMO permette l'accesso solo a qualche programma e non a tutte le possibilità del Compex-Wireless (calendario vuoto e nessun obiettivo). Compex consiglia di andare sul sito www.compexwireless.com e creare il proprio conto che permetterà di scaricare i programmi di allenamento, di seguire la propria progressione sul calendario e di creare i propri obiettivi.



Selezionare la lingua

Convalidare la scelta

MODALITÀ DEMO



demo Premere il pulsante DEMO

3 SINCRONIZZAZIONE DEL TELECOMANDO

CREAZIONE DEL PROPRIO CONTO PERSONALE


Per beneficiare di tutte le possibilità del Compex Wireless (scaricare programmi di allenamento, creare i propri obiettivi, seguire la propria progressione, scaricare nuovi programmi, ecc.) bisogna dapprima creare un conto all'indirizzo seguente www.compexwireless.com e seguire le istruzioni descritte sul sito.

Se non si vuole creare un conto si può comunque utilizzare il prodotto ma solo in modalità DEMO (vedere punto 2 Primo utilizzo: modalità DEMO).



ABBINAMENTO DEL TELECOMANDO AL CONTO

Quando è stato creato il conto personale, vi si può accedere e abbinare il telecomando. Per fare ciò, seguire le istruzioni che compaiono sul sito internet www.compexwireless.com

- A Collegarsi al proprio conto
- B Scaricare e installare il programma sul proprio computer
- C Fare clic sul pulsante "Abbinare il telecomando" e inserire il numero di serie del telecomando
- D Collegare il telecomando al computer mediante il cavo USB fornito e premere il pulsante del canale 4 (quello con il pittogramma ). Sullo schermo del telecomando comparirà un codice di convalida
- E Scrivere questo codice nel campo apposito sul sito internet
- F Il telecomando è ora abbinato al conto

4 PRIMO USO DELL'APPARECCHIO

Una volta sincronizzato il telecomando con il conto e acceso l'apparecchio, la prima videata che compare riguarda le attività pianificate per quel giorno. Vi è un'elevata probabilità che la videata riporti la dicitura "giorno di riposo" ma se sono già stati programmati degli obiettivi verranno visualizzate le attività programmate. A partire da questa videata si può iniziare una seduta (vedere il punto Selezione di un obiettivo o di un programma).



 **Tornare al menu principale**



 **Premere per il menu info**

 **Selezionare un elemento**

 **Convalidare la scelta**

 **Tornare al menu principale**

4.1 SELEZIONE DEL MENU AGENDA, OBIETTIVI, PARAMETRI O PROGRAMMI



1. AGENDA

Qui comparirà il calendario con le sedute già eseguite e quelle ancora da eseguire.

- Un rettangolo verde sotto il giorno indica che sono state svolte le attività programmate
- Un rettangolo arancione sotto il giorno indica che non sono state svolte le attività programmate in passato
- Un rettangolo grigio sotto il giorno indica che è stata programmata un'attività per il futuro

Per visualizzare i dettagli di un determinato giorno bisogna selezionarlo. In seguito si può iniziare una seduta (vedere il punto Selezione di un obiettivo o di un programma).



Convalidare la scelta

Selezionare un giorno

Tornare al menu principale



Convalidare la scelta

Selezionare un elemento

Tornare alla schermata precedente
 Premere per il menu info



2. OBIETTIVI

Si trovano qui gli obiettivi scaricati dal sito internet.
Per comprendere come navigare in questo menu, vedere il punto Selezione di un obiettivo o di un programma.



3. PARAMETRI

Nel menu parametri si possono configurare alcuni elementi come la retroilluminazione, il volume, la lingua, ecc.



Convalidare la scelta
Selezionare un
elemento

Tornare al
menu principale
e applicare
le variazioni
richieste



4. PROGRAMMI

Il menu programmi contiene i programmi scaricati dal sito internet.

Per comprendere come navigare in questo menu, vedere il punto Selezione di un obiettivo o di un programma.
N.B.: in modalità DEMO è stato installato un numero limitato di programmi. Una volta abbinato il telecomando al conto, è possibile modificare la lista aggiungendo o togliendo programmi.



SELEZIONE DI UN OBIETTIVO O DI UN PROGRAMMA

La selezione di un obiettivo è simile a quella di un programma.

SELEZIONARE UN OBIETTIVO



Convalidare la scelta
 Selezionare un elemento
 Tornare al menu principale

SELEZIONARE UN PROGRAMMA



Convalidare la scelta
 Selezionare un elemento
 Tornare al menu principale
 Premere per il menu info

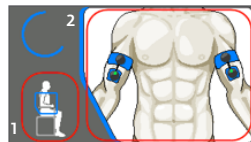
Quando viene selezionato un obiettivo si possono visualizzare tutte le sedute che lo compongono.



Tornare alla schermata precedente
 Selezionare un elemento
 Convalidare la scelta

Premere per il menu info

Visualizzare il posizionamento degli elettrodi e la posizione di stimolazione per l'obiettivo e l'attività selezionati. Per i programmi, è possibile visualizzare tutte le posizioni in cui è possibile collocare gli elettrodi. Per gli obiettivi, sarà visualizzato il posizionamento da effettuare. Per far scorrere le illustrazioni utilizzare il pulsante alto/basso del pad multidirezionale.



Si possono ora posizionare gli elettrodi sul corpo e collegare i moduli agli elettrodi.

N.B.: per le sedute dette volontarie (uscita in bicicletta in questo esempio) si deve convalidare la seduta premendo il pulsante che si trova sotto il pittogramma

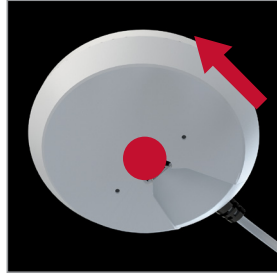
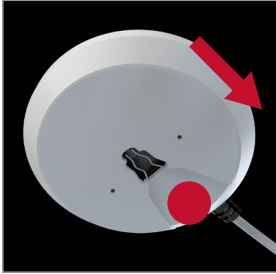
- * 1. Posizione di stimolazione
2. Posizionamento degli elettrodi

4.2 COLLEGAMENTO DEI MODULI AGLI ELETTRODI

Apporre gli elettrodi sulla pelle. Il modulo deve essere fissato all'elettrodo dal lato. Far scivolare il modulo sullo snap dell'elettrodo fino ad agganciarlo.

N.B.: la direzione di inserimento si riconosce grazie alla marcatura, al pulsante On/Off sulla parte principale del modulo e a un trattino verticale sul guscio dell'altra parte.

Per togliere il modulo dall'elettrodo compiere semplicemente il movimento inverso.



4.3 PREPARAZIONE DELLA SEDUTA

RISCALDAMENTO E RILASSAMENTO

Questa videata non è disponibile per tutti i programmi.

Si può scegliere di eseguire la fase di riscaldamento prima di cominciare la seduta e quella di rilassamento alla fine della seduta di lavoro.

N.B.: Compex consiglia di mantenere la fase di riscaldamento, a meno che non ne sia già stata praticata una volontaria, e quella di rilassamento.



Selezionare o non selezionare la fase di riscaldamento o di rilassamento



Tornare alla schermata precedente

Convalidare la scelta




4.4 INIZIO DELLA SEDUTA

ACCENDERE I MODULI PRIMA DI COMINCIARE LA SEDUTA DI STIMOLAZIONE

Prima di cominciare la stimolazione e la misurazione mi-SCAN si devono accendere i moduli gli uni dopo gli altri premendo il relativo pulsante On/Off. Quando il 1° modulo è rilevato dal telecomando, si può accendere il 2° modulo e così via fino al 4° modulo. Se per la seduta si desiderano utilizzare solo due moduli è sufficiente premere il pulsante START dopo la rilevazione del secondo modulo.



N.B.: per una seduta ottimale adeguata ai propri muscoli, Compex consiglia di effettuare sempre la misurazione mi-SCAN prima di cominciare una seduta di stimolazione (vedere la spiegazione qui di seguito).

-  **Iniziare la seduta senza la misurazione mi-SCAN**
-  **Iniziare la seduta con la misurazione mi-SCAN (vedere la spiegazione qui di seguito)**
-  **Tornare alla schermata precedente**

INIZIO DELLA SEDUTA DI STIMOLAZIONE: MISURAZIONE MI-SCAN

Questa funzione adatta la seduta di elettrostimolazione alla fisiologia di ognuno. Subito prima dell'inizio della seduta di lavoro, mi-SCAN sonda il gruppo muscolare scelto e regola automaticamente i parametri dello stimolatore in base all'eccitabilità di quella zona del corpo. Si tratta di una vera e propria misurazione personalizzata. Per questo motivo, al fine di garantire l'efficacia ottimale e il migliore comfort della seduta, si consiglia vivamente di effettuare la misurazione mi-SCAN a ogni seduta. Questa funzione si concretizza, all'inizio del programma, mediante una breve sequenza durante la quale sono effettuate alcune misurazioni. Durante tutta la durata del test, è importante restare perfettamente immobili e rilassati. Quando il test è terminato si può iniziare il programma.



SPIEGAZIONI SULLO SCHERMO

Tempo rimanente in min → 16'

Barra del livello di energia →

Numero di contrazioni rimanenti o indicazione della fase di riscaldamento o di rilassamento → 37

PROGRAMMI CHE INDUCONO CONTRAZIONI MUSCOLARI
 Settore superiore: fase di contrazione
 Settore inferiore: fase di riposo attivo

PROGRAMMI CHE NON INDUCONO CONTRAZIONI MUSCOLARI
 I settori superiori e inferiori mostrano il tempo rimanente nella fase corrispondente

Livello di energia (fino a 999)
Numero su sfondo nero: canale attivo
Numero su sfondo grigio: canale non attivo

DURANTE LA SEDUTA DI STIMOLAZIONE

La stimolazione inizia sempre a 000 (+++).

266 Canale attivo (sfondo nero)
266 Canale non attivo (sfondo grigio)

Mettere in pausa
Aumentare o ridurre le energie di stimolazione sui canali selezionati
Selezionare i canali sui quali si vuole agire. Quando un canale è attivo, il LED del pulsante emette una forte luce blu.
N.B.: all'inizio della seduta tutti i canali sono attivi per impostazione predefinita.
N.B.: premendo per più di 1 secondo il pulsante di un canale, quest'ultimo si attiva e disattiva tutti gli altri canali.

N.B.: le energie di stimolazione della fase di riposo attivo sono automaticamente regolate al 50% di quelle della fase di contrazione. È possibile modificarle durante la fase di riposo. In tal caso, le energie di stimolazione della fase di riposo sono totalmente indipendenti da quelle della fase di contrazione.

MODALITÀ PAUSA

Premendo il pulsante centrale o il pulsante On/Off di uno dei moduli durante la stimolazione, l'apparecchio si mette in pausa.

N.B.: la seduta riprenderà con energie pari all'80 % di quelle utilizzate prima dell'interruzione.



start Riprendere la seduta di stimolazione

◀ Tornare alla videata che precedeva la seduta di stimolazione

TERMINE DELLA SEDUTA

Al termine della seduta compare una videata con una "v". Premendo qualsiasi pulsante, si ritorna al menu principale. Per spegnere l'apparecchio è sufficiente mantenere premuto per più di 2 secondi il pulsante On/Off del telecomando. Ne risulterà lo spegnimento di tutti i moduli.



5 RICARICA

LIVELLO DELLA BATTERIA

Il livello della batteria dei moduli compare nel momento in cui si accendono, subito prima di iniziare la seduta di stimolazione. Il livello della batteria del telecomando è sempre visibile nell'angolo in alto a destra. I cerchietti verdi indicano quanti moduli sono accessi e riconosciuti dal telecomando.



Livello della batteria del modulo
Numero di moduli accesi e riconosciuti dal telecomando

Livello della batteria del telecomando

COLLEGAMENTO DELLA STAZIONE DI CARICA

Collegare l'adattatore settore fornito con l'apparecchio alla stazione di carica, poi inserirlo in una presa di corrente. Si consiglia vivamente di caricare immediatamente le batterie del telecomando e dei moduli prima del primo utilizzo per migliorare il loro rendimento e la loro durata.

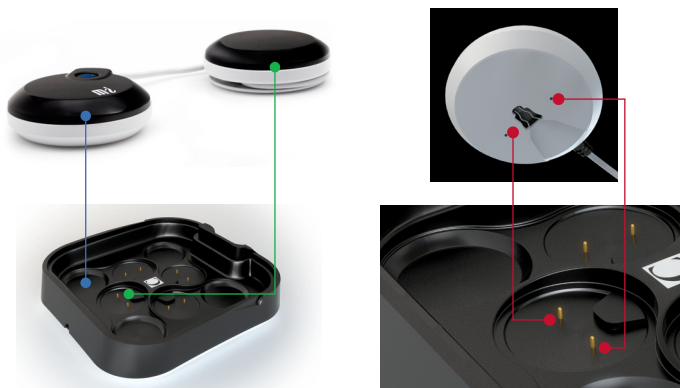
CARICA DEL TELECOMANDO E DEI MODULI

Al termine delle seduta di stimolazione si consiglia vivamente di inserire il telecomando e i moduli nella stazione di carica per ricaricarli.



APPENA IL TELECOMANDO È COLLEGATO ALLA STAZIONE DI CARICA, COMPARE QUESTA VIDEATA.

Inserire in seguito i moduli negli alloggiamenti previsti a questo scopo.



Per fare ciò, mettere la parte del modulo senza il tasto On/Off (in verde nell'illustrazione) nella posizione indicata in verde e l'altra parte nella posizione indicata in blu. Eseguire la stessa operazione per gli altri moduli.

La parte del modulo senza il pulsante On/Off deve inserirsi sui piccoli connettori. Per un posizionamento corretto si possono utilizzare una calamita e il piccolo segno verticale situato sul guscio. Quando il modulo è posizionato correttamente, si dovrebbe sentire un clic.

Quando si inserisce un modulo scarico nella stazione di carica, compare un cerchio rosso sul modulo in questione. Il modulo è in carica finché è presente il cerchio rosso. Quando scompare, significa che il modulo è completamente carico.

N.B.: se si mette un modulo carico nella stazione di carica, non compare alcun cerchio rosso.

Quando il telecomando e i moduli sono completamente carichi, sullo schermo compare l'ora in corso.



1 DESCRIPCIÓN DEL APARATO	58
2 PRIMER USO: MODO DEMO	59
3 SINCRONICE SU ELECTROESTIMULADOR	60
4 EMPEZAR A USAR EL APARATO	61
4.1 Seleccione el menú Agenda, Objetivos, Parámetros o Programas	62
4.2 Conectar los módulos a los electrodos	65
4.3 Preparación de su sesión	65
4.4 Comenzar su sesión	66
5 RECARGA	68

ES

WIRELESS

1 DESCRIPCIÓN DEL APARATO

ELECTROESTIMULADOR

A Botón On/Off (pulsar brevemente para encender; mantener pulsado más de 2 sg para apagar)

B 4 botones multifunciones:

- Funciones relacionadas con los pictogramas que se encuentran en la pantalla (por ejemplo: información, menú principal, colocación de los electrodos, etc.)
- Selección del canal de estimulación para aumentar o reducir el nivel de energía de estimulación

C Almohadilla multidireccional (arriba-abajo-izquierda-derecha) para seleccionar los elementos

D Botón de validación

E Toma para el cable USB o el conector de la estación de carga



MÓDULO

A Botón On/Off (pulsar brevemente para encender; mantener pulsado para apagar)

- LED verde intermitente: listo
- LED amarillo intermitente: en estimulación

B Ranura para enrollar el cable



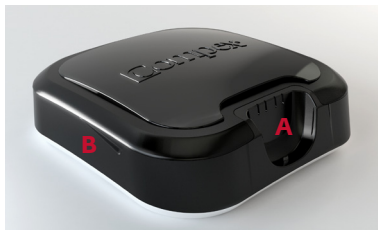
ESTACIÓN DE CARGA

A Conector para cargar el electroestimulador

B Marca para abrir la tapa de la estación de carga

C Ubicación para colocar los módulos para cargar

D Toma para el cargador



2 PRIMER USO: MODO DEMO

SELECCIONE SU IDIOMA

El modo DEMO está disponible siempre y cuando no haya asociado su aparato a su cuenta. El modo DEMO le da acceso sólo a algunos programas y no a todas las posibilidades de Complex Wireless (calendario vacío y sin objetivos). Complex le recomienda ir a la web www.complexwireless.com y crear su propia cuenta, que le permitirá descargar planes de entrenamiento o programas, seguir sus progresos en su calendario y crear sus propios objetivos.



Seleccione su idioma

Valide su elección

MODO DEMO



demo Pulse el botón DEMO

ES

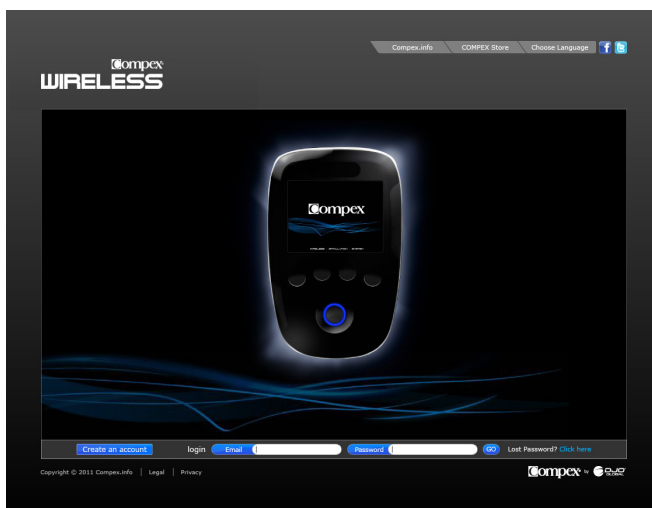
WIRELESS

3 SINCRONICE SU ELECTROESTIMULADOR

CREE SU CUENTA PERSONAL


Para beneficiarse de todas las posibilidades de Compex Wireless (descargar planes de entrenamiento, crear sus propios objetivos, seguir sus progresos, descargar nuevos programas, etc.) deberá, en primer lugar, crear una cuenta en www.compexwireless.com y seguir las indicaciones.

Si no desea crear una cuenta puede seguir utilizando el producto pero únicamente en modo DEMO (consulte el punto 2 Primer uso: modo DEMO).



ASOCIE SU ELECTROESTIMULADOR A SU CUENTA

Una vez creada su cuenta personal, puede acceder a ella y asociarla a su compex. Para ello siga las indicaciones que encontrará en www.compexwireless.com

- A** Conéctese a su cuenta
- B** Descargue e instale el software en su ordenador
- C** Haga clic en el botón "Conecte su electroestimulador" e introduzca el número de serie
- D** Conecte el electroestimulador a su ordenador con el cable USB suministrado y pulse el botón del canal 4 (el del pictograma ). Aparecerá un código de validación en la pantalla del electroestimulador
- E** Introduzca este código en el campo definido de la ventana de la página web
- F** Ahora su electroestimulador está asociado a su cuenta

4 EMPEZAR A USAR EL APARATO

Cuando haya sincronizado su electroestimulador con su cuenta y haya encendido el aparato la primera pantalla que verá muestra las tareas planificadas para el día. Es probable que en la pantalla ponga "día de descanso", pero si tuviera objetivos fijados vería tareas planificadas. A partir de esta pantalla puede comenzar su sesión (consulte el punto Seleccionar un objetivo o un programa).

ES



Vuelva al menú principal



Pulse para el menú info

Seleccione un elemento

Valide su elección



Vuelva al menú principal

WIRELESS

4.1 SELECCIONE EL MENÚ AGENDA, OBJETIVOS, PARÁMETROS O PROGRAMAS



1. AGENDA

Aquí encontrará su calendario, con las sesiones que ya ha hecho y las que le quedan por hacer.

- Un rectángulo verde bajo el día indica que ha realizado lo que tenía programado
- Un rectángulo naranja bajo el día indica que no ha hecho lo que tenía programado
- Un rectángulo gris bajo el día indica que ha programado una actividad para el futuro

Para ver los detalles del día tiene que seleccionarlo. A partir de esta pantalla puede comenzar su sesión (consulte el punto Seleccionar un objetivo o un programa).



Valide su elección

Seleccione un día



Vuelva al menú principal



Valide su elección

Seleccione un elemento



Vuelva a la pantalla anterior



Pulse para el menú info



2. OBJETIVOS

Aquí encontrará los objetivos que ha descargado de la página web. Para comprender mejor cómo navegar en este menú, consulte el punto Seleccionar un objetivo o un programa.



3. PARÁMETROS

En el menú Parámetros puede configurar algunos elementos, como la retroiluminación, el volumen, el idioma, etc.



Valide su elección
Seleccione un elemento



Vuelva al menú principal y aplique los cambios solicitados



4. PROGRAMAS

El menú Programas contiene los programas que ha descargado de la página web.

Para comprender mejor cómo navegar en este menú, consulte el punto Seleccionar un objetivo o un programa. Importante: En el modo DEMO se ha instalado un número limitado de programas. Una vez asociado el mando a distancia a su cuenta, podrá modificar esta lista añadiendo o eliminando programas.



SELECCIONAR UN OBJETIVO O UN PROGRAMA

La selección de un objetivo y de un programa son similares.

SELECCIONE UN OBJETIVO



Valide su elección
Seleccione un elemento
Vuelva al menú principal

SELECCIONE UN PROGRAMA



Valide su elección
Seleccione un elemento
Vuelva al menú principal
Pulse para el menú info

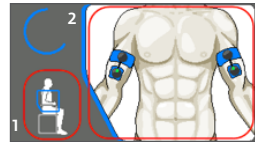
Cuando se selecciona un objetivo puede ver todas las sesiones que componen dicho objetivo.



Vuelva a la pantalla anterior
Seleccione un elemento
Valide su elección

Pulse para el menú info

Vea la colocación de los electrodos y la posición de estimulación correspondientes a la tarea seleccionada. Para los programas, tiene la posibilidad de ver todas las posibles colocaciones de electrodos. Para los objetivos, verá la colocación que tiene que utilizar. Para pasar las ilustraciones, utilice el botón arriba/abajo de la ahomadilla multidireccional.



Ahora puede colocar los electrodos sobre su cuerpo y conectar los módulos a los electrodos.

Importante: Para las sesiones "voluntarias" (en este ejemplo, salida en bicicleta), tiene que validar la sesión usted mismo/a pulsando el botón que se encuentra bajo el pictograma

1. Posición de estimulación
2. Colocación de los electrodos

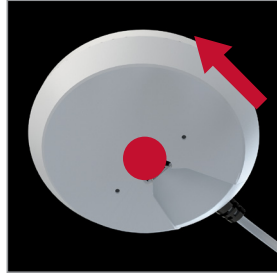
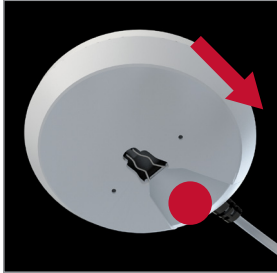
ES

4.2 CONECTAR LOS MÓDULOS A LOS ELECTRODOS

Pegue los electrodos a la piel. La fijación del módulo al electrodo se realiza por el lateral. Deslice el módulo sobre el snap del electrodo hasta que éste esté sujeto.

Importante: El sentido de inserción se identifica gracias a la marca; el botón On/Off de la cápsula principal y una pequeña muesca vertical sobre la carcasa de la otra cápsula.

Para retirar el módulo del electrodo, simplemente realice el movimiento contrario.



4.3 PREPARACIÓN DE SU SESIÓN

CALENTAMIENTO Y RELAJACIÓN

Esta pantalla no está disponible para todos los programas.

Puede elegir realizar la fase de calentamiento antes de comenzar la sesión y realizar la de relajación al final de la sesión de trabajo.

Importante: Compex le recomienda realizar la fase de calentamiento, a menos que ya haya realizado un calentamiento voluntario, y la de relajación.



Seleccione o no la fase de calentamiento o de relajación



Vuelva a la pantalla anterior

Valide su elección




4.4 COMENZAR SU SESIÓN

ENCENDER LOS MÓDULOS ANTES DE COMENZAR LA SESIÓN DE ESTIMULACIÓN

Antes de comenzar la estimulación y la medida mi-SCAN tiene que encender los módulos uno tras otro pulsando el botón On/Off. Una vez que el electroestimulador ha detectado el primer módulo, puede encender el segundo módulo, y así sucesivamente hasta el cuarto módulo. Si sólo desea usar dos módulos para su sesión, basta con pulsar el botón START una vez detectado el segundo módulo.



Importante: Para una sesión óptima adaptada a sus músculos, Compex le recomienda que efectúe siempre el mi-SCAN antes de comenzar una sesión de estimulación (consulte la explicación a continuación).

-  Comience la sesión sin el mi-SCAN
-  Comience la sesión con el mi-SCAN (consulte la explicación que hay más abajo)
-  Vuelva a la pantalla anterior

COMIENZO DE LA SESIÓN DE ESTIMULACIÓN: MI-SCAN

Esta función adecua la sesión de electroestimulación a la fisiología de cada uno. Inmediatamente antes de dar comienzo a la sesión de trabajo, mi-SCAN sondea el grupo muscular elegido y ajusta automáticamente los parámetros del estimulador a la excitabilidad de esa zona del cuerpo. Se trata de una auténtica medida personalizada. Por eso y para garantizar la eficacia óptima y la comodidad de la sesión, se recomienda realizar el mi-SCAN en cada sesión.

Esta función se materializa, al inicio del programa, en una corta secuencia durante la cual se realizan mediciones. Durante la prueba hay que permanecer estrictamente quieto y estar totalmente relajado. Una vez finalizada la prueba, se puede empezar el programa.



EXPLICACIONES DE LA PANTALLA



Tiempo restante en min. → 16'

Número de contracciones restantes o indicación de la fase de calentamiento o de relajación → 37

Gráfico de barras de nivel de energía →

PROGRAMAS QUE INDUCEN CONTRACCIONES MUSCULARES

Sector de arriba: fase de contracción

Sector de abajo: fase de reposo activo

PROGRAMAS QUE NO INDUCEN CONTRACCIONES MUSCULARES

El sector de arriba y de abajo muestran el tiempo restante de la fase específica

Nivel de energía (hasta 999)

Número sobre fondo negro: canal activo

Número sobre fondo gris: canal no activo

DURANTE LA SESIÓN DE ESTIMULACIÓN

La estimulación empieza siempre en 000 (+++).



266 Canal activo (fondo negro)

266 Canal no activo (fondo gris)

Poner en pausa

Aumente o reduzca la intensidad de estimulación en los canales seleccionados

Seleccione los canales sobre los que desea actuar. Cuando un canal está activo el LED del botón emite una intensa luz azul.

Importante: De manera predeterminada todos los canales están activos al comienzo de la sesión.

Importante: Si pulsa durante más de 1 segundo el botón de un canal, este último se activa y desactiva el resto de canales.



Importante: La intensidad de estimulación durante la fase de reposo activo se fijan automáticamente en un 50% de la intensidad de la fase de contracción. Puede modificarlas durante la fase de reposo. En ese caso, la intensidad de la fase de reposo activo son totalmente independientes de la intensidad de la fase de contracción.

MODO PAUSA

Si pulsa el botón central o el botón On/Off de uno de los módulos durante la estimulación, el aparato se pone en pausa.

Importante: La sesión se vuelve a poner en marcha con una intensidad equivalente al 80% de la que se estaba utilizando antes de la interrupción.



-  Retome la sesión de estimulación
-  Vuelva a la pantalla anterior a la sesión de estimulación

FIN DE LA SESIÓN

Al final de la sesión aparece una pantalla con un visto. Si pulsa cualquier botón volverá al menú principal. Para apagar el aparato basta con mantener pulsado durante más de 2 segundos el botón On/Off del electroestimulador. De esa manera se apagan también todos los módulos.



5 RECARGA

NIVEL DE BATERÍA

El nivel de batería de los módulos aparece en el momento de encenderlos, justo antes de comenzar la sesión de estimulación. El nivel de batería del electroestimulador siempre está visible en la esquina superior derecha. Los pequeños círculos verdes indican cuántos módulos están encendidos y son reconocidos por el electroestimulador.



Nivel de batería del módulo
Número de módulos encendidos y reconocidos por el electroestimulador

Nivel de batería del electroestimulador

CONEXIÓN DE LA ESTACIÓN DE CARGA

Conecte el cargador suministrado con su aparato a la estación de carga y enchúfelo a una toma de corriente. Se recomienda cargar totalmente las baterías del electroestimulador y de los módulos antes de usarlos por primera vez para mejorar su rendimiento y su vida útil.

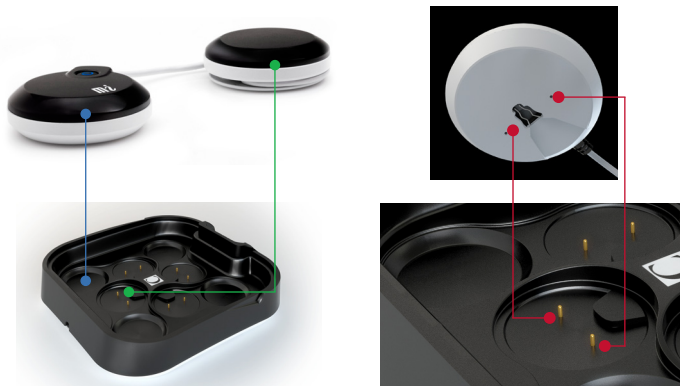
CARGA DEL ELECTROESTIMULADOR Y DE LOS MÓDULOS

Al final de la sesión de estimulación se recomienda colocar el electroestimulador y los módulos en la estación de carga para recargar los elementos.



CUANDO EL ELECTROESTIMULADOR ESTÁ CONECTADO A LA ESTACIÓN DE CARGA APARECE ESTA PANTALLA.

A continuación coloque los módulos en los compartimentos previstos para ello.



Para ello coloque la cápsula sin el botón On/Off (el verde en la ilustración) en la ubicación indicada en verde y la otra cápsula en la ubicación indicada en azul. Repita la misma operación para el resto de módulos.

La cápsula sin el botón On/Off debe insertarse en los conectores pequeños. Un imán y la pequeña marca vertical de la carcasa de la cápsula le ayudarán a colocar correctamente la cápsula en su compartimento. Cuando se ha colocado correctamente debería oírse un clic.

Si coloca un módulo descargado en la estación de carga aparece un círculo rojo sobre el módulo en cuestión. Mientras se vea el círculo rojo el módulo sigue cargándose. Cuando desaparece significa que el módulo está completamente cargado.

Importante: Si coloca un módulo cargado en la estación de carga no aparecerá ningún círculo rojo.

Una vez que el electroestimulador y los módulos están completamente cargados, aparece la hora actual en la pantalla.



1 BESKRIVNING AV UTRUSTNINGEN	72
2 FÖRSTA ANVÄNDNINGEN: DEMO-LÄGE	73
3 SYNKRONISERA DIN STIMULATOR	74
4 BÖRJA ANVÄNDA STIMULATORN	75
4.1 Kalender, Målsättningar, Inställningar eller Program	76
4.2 Ansluta till elektroderna	79
4.3 Förbered för stimulering	79
4.4 Starta stimuleringen	80
5 UPPLADDNING	82

SE

WIREFLESS

1 BESKRIVNING AV UTRUSTNINGEN

STIMULATOR

- A** På/Av-knapp (tryck snabbt om du vill slå på utrustningen, håll nedtryckt i 2 s om du vill stänga av utrustningen).
- B** 4 multifunktionsknappar:
- Funktioner kopplade till piktogrammen på skärmen (t.ex. information, huvudmenyn, elektrodplacering osv.).
 - Val av stimuleringskanal för att öka eller minska behandlingens strömstyrka.
- C** Styrplatta (upp-ner-vänster-höger) för att välja element.
- D** Bekräfta knapp
- E** Uttag för USB-kabel eller laddningsstationens anslutning.



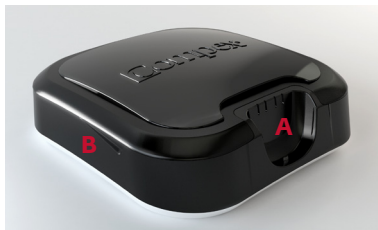
ELEKTRODANSLUTNING

- A** På/Av-knapp (tryck snabbt om du vill slå på utrustningen, håll nedtryckt om du vill stänga av utrustningen).
- Grön blinkande lysdiod = Klar.
 - Gul blinkande lysdiod = Behandling pågår.
- B** Spår för att rulla upp kabeln.



LADDNINGSTATION

- A** Anslutning för att ladda stimulatorn.
- B** Skåra för att öppna laddningsstationens lock.
- C** Utrymme för placering av elektrodanslutning som ska laddas upp.
- D** Uttag för laddare.



2 FÖRSTA ANVÄNDNINGEN: DEMO-LÄGE

VÄLJ SPRÅK

När du startar Compex Wireless första gången hamnar du i DEMO-läget som guidar dig igenom Compex Wireless. När din stimulator är ny inkluderas ett visst antal program redan från början men för att uppgradera din programlista, få tillgång till kalendern samt skapa målsättningar måste du logga in och skaffa ditt eget Compex Wireless konto på www.compexwireless.com



Välj språk
Bekräfta ditt val

DEMO-LÄGET



demo Tryck på knappen DEMO

3 SYNKRONISERA DIN STIMULATOR


SKAPA ETT PERSONLIGT KONTO

Följ instruktionerna på www.compexwireless.com för att skapa ditt eget konto för att få tillgång till nya program, kalender och skapa målsättningar.



SYNKRONISERA DIN STIMULATOR

När ditt personliga konto har skapats måste du synkronisera din stimulator genom att följa anvisningarna på www.compexwireless.com.

- A** Logga in på ditt konto.
- B** Installera programvaran på din dator.
- C** Tryck på knappen ange stimulatorns serienummer.
- D** Anslut stimulatorn till din dator med hjälp av den medföljande USB-kabeln och tryck på knappen för kanal fyra . En bekräftelsekod visas nu i stimulatorns display.
- E** Ange denna kod i motsvarande fält i fönstret på webbplatsen.
- F** Din stimulator har nu synkroniserats med ditt konto.

4 BÖRJA ANVÄNDA STIMULATORN

Displayn som visas när du har slagit på och synkroniserat med din dator är beteckningen Vilodag. När du har valt en målsättning så visas de planerade aktiviteterna här (se punkt Välja en målsättning eller ett program).



 Gå tillbaka till huvudmenyn



 Informationsmenyn, håll nedtryckt

Gör ett val

Bekräfta ditt val

 Gå tillbaka till huvudmenyn

SE

WIRELESS

4.1 KALENDER, MÅLSÄTTNINGAR, INSTÄLLNINGAR ELLER PROGRAM



1. KALENDER

Här hittar du din kalender med den stimulering som du redan har genomfört och stimulering som är planerad.

- En grön rektangel indikerar att du har gjort det som du planerat.
- En orange rektangel indikerar att du inte har genomfört det som var planerat.
- En grå rektangel indikerar att du har en planerad aktivitet i framtiden.

Välj ett datum för att se detaljerna för den dagen. Här kan du även starta din stimulering



Bekräfta ditt val

Välj ett datum

 Gå tillbaka till huvudmenyn



Bekräfta ditt val

Gör ett val

 Gå tillbaka till föregående display
 Informationsmenyn, håll nedtryckt



2. MÅLSÄTTNINGAR

Här hittar du de målsättningar som du har planerat.
För information om hur du navigerar på menyn, se punkten Välja en målsättning eller ett program.



3. INSTÄLLNINGAR

Här kan du ändra vissa parametrar, som bakgrundsbelysning, volym, språk osv.



Bekräfta ditt val
Gör ett val



Går tillbaka till huvudmenyn och sparar ändringarna



4. PROGRAM

Programmen innehåller de program som du har laddat ner.

För information om hur du navigerar på menyn, se punkten Välja en målsättning eller ett program.
Obs! I DEMO-läget är endast ett begränsat antal program installerade. Så snart du har synkroniserat din stimulator med ditt konto kan du ändra i denna lista genom att lägga till eller ta bort program.



VÄLJA EN MÅLSÄTTNING ELLER ETT PROGRAM

Du navigerar på samma sätt om du vill välja en målsättning eller ett program.

VÄLJ EN MÅLSÄTTNING



- Gör ett val
- Bekräfta ditt val
-  Gå tillbaka till huvudmenyn

VÄLJ ETT PROGRAM




- Gör ett val
- Bekräfta ditt val
-  Gå tillbaka till huvudmenyn
-  Informationsmenyn, håll nedtryckt

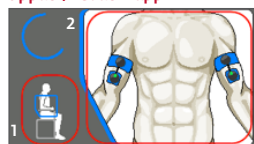
När en målsättning har valts kan du se alla stimuleringar som du behöver för att nå dina mål.



- Gå tillbaka till föregående display 
- Gör ett val
- Bekräfta ditt val

Informationsmenyn, håll nedtryckt 

 Visa elektrodplaceringen och stimuleringspositionen för din målsättning och för de valda aktiviteterna. Du bläddrar mellan bilderna med hjälp av styrplattans uppåt-/nedåtknapp.



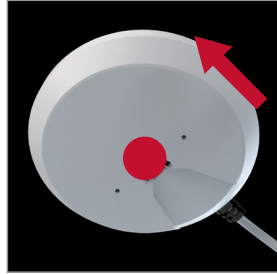
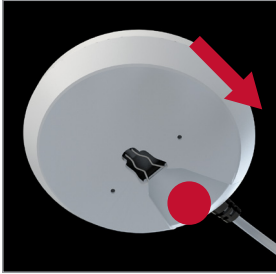
Du kan nu placera elektroderna på kroppen och sätta på elektrodanslutningarna.

- * 1. Stimuleringsposition
- 2. Elektrodplacering

4.2 ANSLUTA TILL ELEKTRODERNA

Fäst elektroderna på huden.
Elektrodanslutningen ansluts till elektroden från sidan. Skjut in poden på elektrodens snap-anslutning tills den knäpps fast. Obs! Införingsriktningen indikeras av en märkningen: På/Av-knappen på huvudpoden och ett litet vertikalt streck på den andra podens hölje.

Om du vill koppla bort från elektroden utför du helt enkelt motsatt rörelse.



SE

4.3 FÖRBERED FÖR STIMULERING

UPPVÄRMNING OCH AVSLAPPNING

Uppvärmning och avslappning är inte tillgängligt för alla program. Här gör du ett val om du vill använda några av dessa faserna.

Obs! Compex rekommenderar att du behåller uppvärmningsfasen, om du inte redan har utfört en egen uppvärmning, och avslappningsfasen.



Gör ditt val



Gå tillbaka till föregående display

Bekräfta ditt val



4.4 STARTA STIMULERINGEN

SLÅ PÅ ELEKTRODANSLUTNINGARNA INNAN DU PÅBÖRJAR BEHANDLINGEN

Innan du påbörjar stimuleringen och mi-SCAN-mätningen måste du slå på elektrodanslutningarna, den ena efter den andra, genom att trycka på deras På/Av-knapp. Så snart den första poden detekteras av stimulatorn kan du slå på den andra osv. Du startar enbart de antalet elektrodanslutningar som du vill använda.



Obs! För optimal behandling som är anpassad efter dina muskler rekommenderar Compex att du alltid utför mi-SCAN-mätningen innan du startar ett behandlingstillfälle (se nedan).

-  **start** Starta stimuleringen utan mi-SCAN-mätning
-  **mi** Starta stimuleringen med mi-SCAN-mätning (se nedan)
-  **←** Gå tillbaka till föregående display

MI-SCAN-MÄTNING

Denna funktion anpassar strömstyrkan till vaje individs fysiologi. Alldeles innan stimuleringen undersöker mi-SCAN vald muskelgrupp och anpassar automatiskt stimulatorns parametrar. Därför bör du utföra mi-SCAN-mätningen vid varje stimulering, för att garantera optimal effekt och komfort. Funktionen konkretiseras i början av programmet genom en kort mätsekvens. Under hela mättestet är det viktigt att förbli still och fullständigt avslappnad. När testet har slutförts kan programmet börja.



SYMBOLFÖRKLARINGAR

Återstående tid i min → 16'

Stapelldiagram över strömstyrkor →

Antal återstående kontraktioner eller indikation av uppvärmnings- eller avslappningsfasen → 37

PROGRAM SOM FRAMKALLAR MUSKELKONTRAKTIONER
Övre delen av figuren : Kontraktionsfas
Nedre delen av figuren: Fas för aktiv vila

PROGRAM SOM INTE FRAMKALLAR MUSKELKONTRAKTIONER
Visar den tid som återstår av den aktuella fasen

Strömstyrkor (går upp till 999)
Siffror mot svart bakgrund: **Aktiv kanal**
Siffror mot grå bakgrund: **Inaktiv kanal**

UNDER STIMULERING

Stimuleringen börjar alltid på 000 (+++).

266 aktiv kanal (svart bakgrund)

266 inaktiv kanal (grå bakgrund)

Pausa

Öka eller minska strömstyrkan på valda kanaler

Välj de kanaler som du vill aktivera. När en kanal är aktiv avger lysdioden på knappen ett starkt blått sken.

Obs! Som standard är alla kanaler aktiva vid början av stimuleringen. Obs! Om du håller knappen för en kanal nedtryckt längre än 1 sekund aktiveras kanalen och alla andra kanaler avaktiveras.

Obs! Strömstyrkan i fasen för aktiv vila fastställs automatiskt till 50 % av strömmen under kontraktionsfasen. Den kan ändras under vilofasen. I detta fall är strömstyrkan under vilofasen helt oberoende av strömmen under kontraktionsfasen.

PAUSLÄGE

Om du trycker på mittenknappen eller på På/Av-knappen under pågående behandling försätts utrustningen i pausläget.

Obs! Stimuleringen börjar på nytt med en ström motsvarande 80 % av den som användes före avbrottet.



start Återupptar behandlingen

◀ Går tillbaka till den display som visades före behandlingen

BEHANDLINGENS SLUT

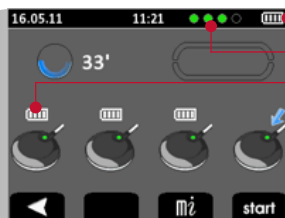
Tryck på valfri knapp för att gå tillbaka till huvudmenyn. Om du vill stänga av håller du stimulatorens På/Av-knapp nedtryckt i över 2 sekunder. Då stängs även alla elektrodanslutningar av.



5 UPPLADDNING

BATTERINIVÅ

Elektrodanslutningarnas batterinivå visas när de slås på, precis innan behandlingen startas. Stimulatorns batterinivå visas ständigt i det övre högra hörnet. De små gröna ringarna indikerar hur många elektrodanslutningar som är på och har detekterats av stimulatorn.



Elektrodanslutningens batterinivå

Antal elektrodanslutningar som är på och har detekterats av stimulatorn

Stimulatorns batterinivå

ANSLUTA LADDNINGSSTATIONEN

Anslut laddaren som medföljde utrustningen till laddningsstationen och anslut den sedan till ett eluttag. Vi rekommenderar att du laddar stimulatorn och elektrodanslutningarnas batterier fullt före den första användningen, för att förbättra deras prestanda och livslängd.

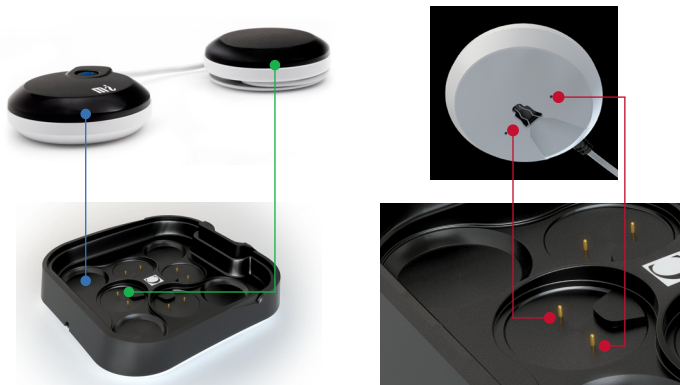
LADDA STIMULATORN OCH ELEKTRODANSLUTNINGARNA

Efter stimulering rekommenderar vi att du placerar stimulatorn och elektrodanslutningarna i laddningsstationen, för att ladda upp komponenterna.



SÅ SNART STIMULATORN ANSLUTS TILL LADDNINGSSTATIONEN VISAS DENNA DISPLAY.

Placera därefter elektrodanslutningarna i de avsedda utrymmena.



Det gör du genom att placera poden utan På/Av-knapp (grön i bilden) i det utrymme som anges i grönt och den andra poden i det utrymme som anges i blått. Gör detsamma för övriga elektrodanslutningarna

Poden utan På/Av-knapp ska föras in på de mindre anslutningarna. En magnet och ett litet vertikalt märke på podens hölje hjälper dig att placera poden korrekt i sitt utrymme. När poden placeras i rätt läge hörs ett klickljud.

När du placerar en urladdad elektrodanslutning i laddningsstationen visas detta med en röd cirkel på displayen. Så länge laddning pågår indikeras detta med den röda cirkeln och den släcks.

så snart den är fulladdad.

Så snart stimulatorn och elektrodanslutningarna är fulladdade visas den aktuella tiden på skärmen.



1 BESCHRIJVING VAN HET APPARAAT	86
2 EERSTE GEBRUIK: DEMO-MODUS	87
3 UW AFSTAND SBEDIENING SYNCHRON ISEREN	88
4 BEGINN EN MET UW APPARAAT	89
4.1 Het menu Agenda, Doelstellingen, Parameters of Programma's selecteren	90
4.2 De modulen aansluiten op elektroden	93
4.3 Uw sessie voorbereiden	93
4.4 Uw sessie starten	94
5 OPLADEN	96

NL

WIRELESS

1 BESCHRIJVING VAN HET APPARAAT

AFSTANDSBEDIENING

- A** Aan/Uit-knop (kort drukken om in te schakelen, langer dan 2 sec. drukken om uit te schakelen)
- B** 4 multifunctionele knoppen:
- Functies verbonden aan pictogrammen op het scherm (bijv.: info, hoofdmenu, plaatsing van elektroden, enz.)
 - Selectie van het stimulatiekanaal om het energieniveau van de stimulatie te verhogen of te verlagen
- C** Multidirectioneel pad (omhoog-omlaag-links-rechts) om de elementen te selecteren
- D** Validatieknop
- E** Aansluiting voor de USB-kabel of de aansluiting van het laadstation



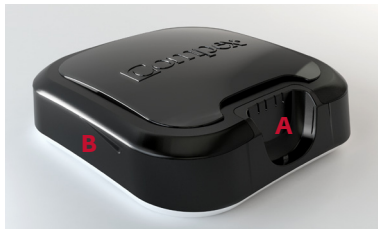
MODULE

- A** Aan/Uit-knop (kort drukken om in te schakelen, ingedrukt houden om uit te schakelen)
- Groene, knipperende LED: gereed
 - Gele, knipperende LED: bezig met stimulatie
- B** Groef voor de kabel



LAADSTATION

- A** Aansluiting voor het laden van de afstandsbediening
- B** Inkeping om het deksel van het laadstation te openen
- C** Lokatie voor plaatsing van op te laden modules
- D** Stekker voor stroomadapter



2 EERSTE GEBRUIK: DEMO-MODUS

SELECTEREN VAN UW TAAL

De DEMO-modus is beschikbaar wanneer u uw apparaat niet gekoppeld is aan uw account. De DEMO-modus geeft toegang tot slechts enkele programma's en niet tot alle mogelijkheden van de Compex Wireless (lege kalender en geen doelstellingen). Compex raadt aan om naar de site www.compexwireless.com te gaan en uw eigen account aan te maken, zodat u de trainingsschema's of programma's kunt downloaden, uw voortgang op uw kalender kunt volgen of uw eigen doelstellingen kunt aanmaken.



DEMO-MODUS

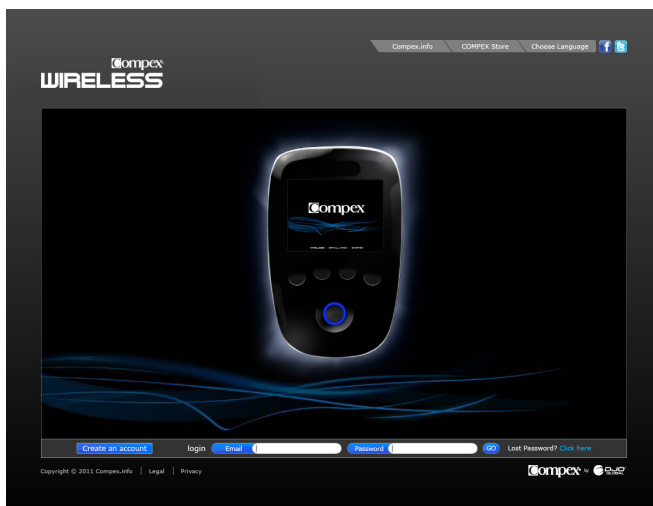


demo Druk op de knop DEMO

3 UW AFSTANDBEDIENING SYNCHRONISEREN


UW EIGEN PERSONEEL CREËREN

Om alle mogelijkheden van Compex Wireless te kunnen benutten (downloaden van de trainingsschema's, aanmaken van uw eigen doelstellingen, volgen van uw voortgang, downloaden van nieuwe programma's, enz.), moet u eerst een account aanmaken op het volgende adres www.compexwireless.com en de instructies op de internetsite volgen. Wanneer u geen eigen account wilt aanmaken, kunt u het product nog altijd gebruiken, maar dan uitsluitend in de DEMO-modus (zie punt 2 Eerste gebruik: DEMO-modus).



UW AFSTANDBEDIENING KOPPELEN AAN UW ACCOUNT

Zodra uw persoonlijke account is aangemaakt, kunt u toegang krijgen en uw afstandsbediening eraan koppelen. Volg hiervoor de instructies die worden weergegeven op de internetpagina www.compexwireless.com

- A** Koppeling maken met uw account
- B** De software downloaden en installeren op uw computer
- C** Klik op de knop "Installeer" en voer het serienummer van uw afstandsbediening in
- D** Verbindt de afstandsbediening met uw computer met een USB-kabel die is bijgeleverd en druk op de knop van kanaal 4 (de knop met het pictogram ). Er verschijnt een validatiecode op het scherm van de afstandsbediening
- E** Voer deze code in het aangegeven veld van het venster op de internetpagina
- F** Uw afstandsbediening is momenteel gekoppeld aan uw account

4 BEGINNEN MET UW APPARAAT

Zodra u uw afstandsbediening hebt gesynchroniseerd met uw account en uw apparaat hebt ingeschakeld, geeft het eerste scherm dat u ziet de geplande dagtaken weer. Het is zeer waarschijnlijk dat er een scherm verschijnt met de mededeling "rustdag", maar als u al doelstellingen gepland hebt, zullen deze geplande taken worden weergegeven. Vanaf dit scherm kunt u beginnen met uw sessie (zie punt Een doelstelling of programma selecteren).



 Terugkeren naar het hoofdmenu



 Info-menu, drukt u op

Een element selecteren

Valideren van uw keuze

 Terugkeren naar het hoofdmenu

NL

WIRELESS

4.1 HET MENU AGENDA, DOELSTELLINGEN, PARAMETERS OF PROGRAMMA'S SELECTEREN



1. AGENDA

Hier vindt u uw kalender met de sessies die u al heeft uitgevoerd en die u nog moet doen.

- Een groene rechthoek onder de dag geeft aan dat u de planning hebt uitgevoerd.
- Een oranje rechthoek onder de dag geeft aan dat u nog niet hebt uitgevoerd dat al eerder is gepland
- Een grijze rechthoek onder de dag geeft aan dat u een activiteit in de toekomst hebt gepland

Om de details van de dag te bekijken, moet u deze dag selecteren. Vanaf dit scherm kunt u beginnen met uw sessie (zie punt Een doelstelling of programma selecteren).



Valideren van uw keuze

Een dag selecteren



Terugkeren naar het hoofdmenu



Valideren van uw keuze

Een element selecteren



Terugkeren naar het voorgaande scherm



Info-menu, drukt u op



2. DOELSTELLINGEN

Hier staan de doelstellingen die u van de internetpagina hebt gedownload. Zie punt Een doelstelling of programma selecteren om te weten hoe u door dit menu navigeert.



3. PARAMETERS

In het menu Parameters kunt u bepaalde elementen configureren, zoals achtergrondverlichting, volume, taal, enz.



Valideren van uw keuze
Een element selecteren

 **Terugkeren naar het hoofdmenu en de uitgevoerde wijzigingen toepassen**



4. PROGRAMMA'S

Het menu Programma's bevat programma's die u van de internetpagina hebt gedownload.

Zie punt Een doelstelling of programma selecteren om te weten hoe u door dit menu navigeert. Opmerking: in de DEMO-modus zijn een beperkt aantal programma's geïnstalleerd. Zodra u uw afstandsbediening hebt gekoppeld aan uw account kunt u deze lijst aanpassen en programma's toevoegen of verwijderen.



EEN DOELSTELLING OF PROGRAMMA SELECTERENE

De selectie van een doelstelling of een programma gebeurt op dezelfde wijze.

EEN PROGRAMMA SELECTEREN



Valideren van uw keuze

Een element selecteren

 Terugkeren naar het hoofdmenu

EEN DOELSTELLING SELECTEREN



Valideren van uw keuze

Een element selecteren

 Terugkeren naar het hoofdmenu

 Info-menu, drukt u op

Wanneer een doelstelling is geselecteerd, kunt u alle sessies bekijken die bij deze doelstelling behoren.




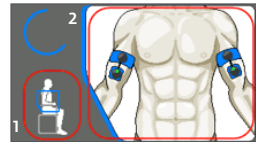
Terugkeren naar het voorgaande scherm

Een element selecteren


Valideren van uw keuze

Info-menu, drukt u op

 De positie van de elektroden en de positie van de stimulatie bekijken die bij deze doelstelling en de geselecteerde taak horen. Bij de programma's kunt u de mogelijke plaatsing van de elektroden bekijken. Bij de doelstellingen vindt u de betreffende plaatsing. Om de afbeeldingen te bekijken, gebruikt u de knop omhoog/omlaag van het multidirectionele pad.



U kunt nu de elektroden op uw lichaam plaatsen en de modules aansluiten op de elektroden.

Opmerking: voor de zogenoemde vrijwillige sessies (bijv. fietsen) moet u de sessie zelf valideren door op de knop onder het pictogram te drukken. 

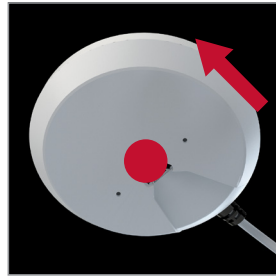
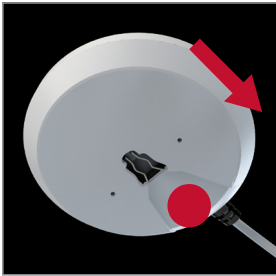
1. Positie van de stimulatie
2. Plaatsing van elektroden

4.2 DE MODULEN AANSLUITEN OP ELEKTRODEN

Plak de elektroden op uw huid. De module wordt aan de zijkant op de elektrode bevestigd. Schuif de module op de klikaansluiting van de elektrode totdat deze vastgeklikt is.

Opmerking: de richting van de plaatsing wordt gemarkeerd; de Aan/Uit-knop op de hoofdpod en een kleine verticale streep op de behuizing van de andere pod.

Om de module van de elektrode te verwijderen, voert u de beweging gewoon andersom uit.



4.3 UW SESSIE VOORBEREIDEN

OPWARMEN EN ONTSPANNEN

Dit scherm is niet beschikbaar voor alle programma's. U kunt ervoor kiezen om de opwarmingsfase uit te voeren voordat u met de sessie begint en de ontspanningsfase uit te voeren aan het einde van de sessie.

Opmerking: Compex raadt aan om de opwarmingsfase, tenzij u zelf al hebt opgewarmd, en de ontspanningsfase uit te voeren.



Al dan niet de opwarmings- of ontspanningsfase selecteren



Terugkeren naar het voorgaande scherm

Valideren van uw keuze




4.4 UW SESSIE STARTEN

DE MODULES INSCHAKELEN VOORDAT DE STIMULATIEESSIE WORDT GESTART

Voordat met de stimulatie en de mi-SCAN-maatregel wordt begonnen, moet u de modules een voor een inschakelen door op de Aan/Uit-knoppen te drukken. Zodra de 1ste module wordt waargenomen door de afstandsbediening, kunt u de 2de module inschakelen tot en met de 4de module. Als u slechts twee modules wilt gebruiken bij uw sessie, hoeft u alleen op de knop START te drukken na waarneming van de tweede module.



Opmerking: voor een optimale sessie die is aangepast op uw spieren, raadt Compex aan om altijd de mi-SCAN-meting uit te voeren voordat u een stimulatiesessie start (zie de uitleg hierna).

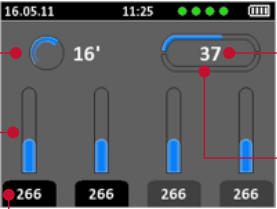
-  De sessie starten zonder de mi-SCAN-meting
-  De sessie starten met de mi-SCAN-meting (zie de uitleg hierna)
-  Terugkeren naar het voorgaande scherm

START VAN DE STIMULATIEESSIE: MI-SCAN-METING

Deze functie past de elektrostimulatiesessie aan de individuele fysiologie aan. Net voordat u begint met de werksessie, tast de mi-SCAN-sonde de gekozen spiergroep af en past automatisch de parameters van de stimulator aan aan de gevoeligheid van deze lichaamszone. Dit is echt een geïndividualiseerde meting. Daarom wordt het ten zeerste aangeraden om de mi-SCAN-meting bij elke sessie uit te voeren om een optimale efficiëntie en het beste comfort te waarborgen van de sessie. Concreet bestaat deze functie eruit dat, aan het begin van het programma, een korte fase optreedt waarin metingen worden uitgevoerd. Tijdens heel de duur van de testmetingen mag u absoluut niet bewegen en moet u ontspannen blijven. Na de test kan het programma aanvangen.



UITLEG VAN HET SCHERM



Resterende tijd in min → 16'

Aantal resterende contracties of indicatie van de opwarmings- of ontspanningsfase → 37

Staafdiagram van energieniveaus →

PROGRAMMA'S DIE SPIERCONTRACTIES OPWEKKEN
 Gedeelte aan bovenzijde: contractiefase
 Gedeelte aan onderzijde: actieve rustfase

PROGRAMMA'S DIE SPIERCONTRACTIES GEEN OPWEKKEN
 De gedeelten aan de boven- en onderzijde tonen de resterende tijd van de specifieke fase

Ergieniveau (tot 999)
 Aantal op zwarte achtergrond: actief kanaal
 Aantal op grijze achtergrond: inactief kanaal

TIJDENS DE STIMULATIESESSIE

De stimulatie start altijd op 000 (+++).



266 actief kanaal (zwarte achtergrond)

266 inactief kanaal (grijze achtergrond)

Pauseren
 De stimulatie-energie verhogen of verlagen van de geselecteerde kanalen
 Selecteer de kanalen die u wilt aanspreken. Wanneer een kanaal actief is, brandt de LED van de knop blauw.
 Opmerking: standaard zijn alle kanalen actief aan het begin van de sessie.
 Opmerking: door langer dan 1 seconde op de knop van een kanaal te drukken, zal deze laatste alle andere kanalen activeren of deactiveren.

Opmerking: de stimulatie-energie tijdens de actieve rustfase wordt automatisch ingesteld op 50% van de stimulatie-energie tijdens de contractiefase. U kunt deze energieniveaus wijzigen tijdens de rustfase. In dit geval is de stimulatie-energie in de rustfase volledig onafhankelijk van de energie in de contractiefase.

PAUZE-MODUS

Door op de centrale knop of op de Aan/Uit-knop van een van de modules te drukken tijdens de stimulatie, zal het apparaat pauzeren.

Opmerking: de sessie start opnieuw met 80% van het energieniveau vóór de onderbreking.



 De stimulatiesessie hervatten

 Terugkeren naar het scherm dat voorafging aan de stimulatiesessie

VERLOOP VAN DE SESSIE

Aan het einde van de sessie verschijnt er een scherm. Door op een willekeurige knop te drukken, keert u terug naar het hoofdmenu. Om het apparaat uit te schakelen, houdt u de Aan/Uit-knop van de afstandsbediening langer dan 2 seconden ingedrukt. Hierdoor worden ook alle modules uitgeschakeld.



5 OPLADEN

BATTERIJSTATUS

De batterijstatus van de modules verschijnt bij het inschakelen, net voor het starten van de stimulatiesessie. De batterijstatus van de afstandsbediening is altijd zichtbaar in de rechter bovenhoek. De kleine groene rondjes geven aan hoeveel modules zijn ingeschakeld en worden herkend door de afstandsbediening.



Batterijstatus van de module
Aantal actieve modules die door de afstandsbediening worden herkend
Batterijstatus van de afstandsbediening

HET OPLAADSTATION KOPPELEN

Sluit de bij uw apparaat geleverde stroomadapter aan op het laadstation en steek deze vervolgens in een stopcontact. Wij raden ten zeerste aan om de batterijen van de afstandsbediening en de modules integraal op te laden vóór het eerste gebruik, zodat de prestatie en de levensduur wordt verbeterd.

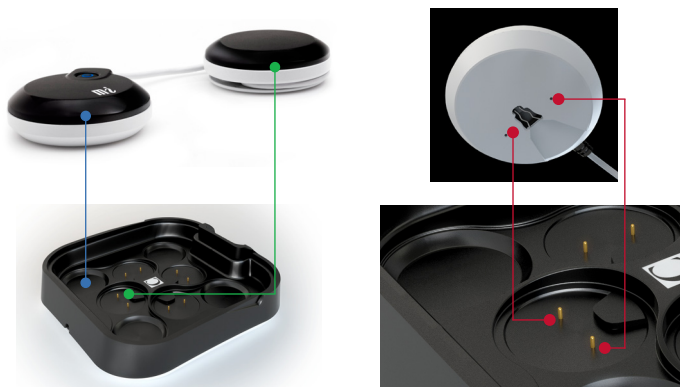
DE AFSTANDSBEDIENING EN DE MODULES OPLADEN

Aan het einde van uw stimulatiesessie raden wij ten zeerste aan om de afstandsbediening en de modules op te bergen in het laadstation, voordat de elementen opnieuw worden geladen.



ZODRA DE AFSTANDSBEDIENING IS AANGESLOTEN OP HET LAADSTATION VERSCHIJNT DIT SCHERM.

Plaats vervolgens de modules in de hiervoor bedoelde compartimenten.



Plaats hiervoor de pod zonder de Aan/Uit-knop (de groene pod in de afbeelding) in de aangegeven groene lokatie en de andere pod in de blauwe lokatie. Voer hetzelfde uit voor de andere modules.

De pod zonder de Aan/Uit-knop moet aangesloten worden op de kleine connectoren. Een magneet en een kleine verticale markering op de behuizing van de pod helpt u bij het juist plaatsen van de pod in de lokatie. Wanneer deze laatste juist is geplaatst, zult u een klikgeluid horen.

Wanneer u een lege module in het laadstation plaatst, verschijnt er een rode cirkel op de betreffende module. Wanneer deze rode cirkel wordt weergegeven, wordt de module nog altijd geladen. Wanneer de rode cirkel verdwijnt, geeft dit aan dat de module volledig is geladen.

Opmerking: wanneer u een geladen module in het laadstation plaatst, zal er geen rode cirkel verschijnen.

Zodra de afstandsbediening en de modules volledig zijn geladen, verschijnt de werkelijke tijd op het scherm.

