

PRÉCAUTIONS À PRENDRE	4	Endurance	15	7.3 Cinq derniers programmes	23
1. INTRODUCTION	5	Relaxation musculaire	16	7.4 Programmes pré-réglés	24
1.1 Électrostimulation musculaire (ESM)	5	Capillarisation	16	7.5 Programmes favoris	25
1.2 CEFAR MYO 4	6	Récupération	16	7.6 Programmes téléchargés	27
2. APERÇU DU CEFAR MYO 4	7	Récupération active	16	7.7 Entraîneur personnel	28
3. PREMIERE UTILISATION	8	5.2 Fitness	17	7.8 Programmation	29
3.1 Introduction aux programmes	8	Tonification	17	7.9 Fonctionnement 2+2	31
3.2 Utilisation d'un programme pré-réglé	8	Raffermissment	17	7.10 Contraste d'écran	32
Démarrage et navigation	8	Sculpt	17	7.11 Changement de séquence et de durée	32
Programmes pré-réglés	9	Body building	17	8. CEFAR SPORTS AND FITNESS PROGRAM	33
4. PROGRAMMES	12	5.3 Esthétique	18	8.1 Installation et démarrage	33
4.1 Niveaux des programmes	12	Lipolyse	18	8.2 Aperçu du CEFAR SFP	33
4.2 Partie du corps	12	Drainage SC	18	8.3 Téléchargement de nouveaux programmes	34
4.3 Séquences des programmes	12	5.4 Massage	18	8.4 Transfert de programmes à stimulateur	34
4.4 Repos actif	13	Relaxation musculaire	18	8.5 Entraîneur personnel	35
4.5 Fréquence modulée	13	Massage lymphatique	18	8.6 Transfert d'un programme Entraîneur personnel à votre stimulateur	35
4.6 Durée d'impulsion modulée	13	5.5 TENS	19	9. LA BATTERIE	36
4.7 Stimulation en alternance (ALT)	13	TENS	19	10. CONSEILS D'ENTRETIEN	36
4.8 Serial Contraction (SC)	13	TENS/relaxation musculaire	19	11. RECHERCHE DE PANNES	37
5. TYPES DE STIMULATION	14	TENS/sciatique	19	12. CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES	38
5.1 Sport	14	5.6 Bien-Être.	20	13. DÉFINITION DES SYMBOLES	39
Échauffement	14	5.6.1 Reprise d'activité	20	14. GLOSSAIRE	39
Force maximale	14	5.6.2 Relaxation musculaire	20	GUIDE DE POSITIONNEMENT	
Force résistance	15	5.6.3 Hématome	20	DES ÉLECTRODES	123
Force explosive	15	6. POSITIONNEMENT DES ÉLECTRODES	21		
Réactivité	15	7. UTILISATION DU CEFAR MYO 4	22		
		7.1 Modes des canaux	22		
		7.2 Démarrage	22		

PRÉCAUTIONS À PRENDRE

Mise en garde

- Les patients qui utilisent un stimulateur cardiaque (pace-maker), les femmes enceintes et les enfants ne doivent pas être traités avec le CEFAR MYO 4.
- Ne stimulez jamais à proximité du glomus carotidien, sur le cou près des artères carotides. Vous risqueriez de provoquer une chute de la tension artérielle.
- N'utilisez jamais le CEFAR MYO 4 lorsque le patient est branché à un équipement chirurgical à haute fréquence. Ceci pourrait causer des brûlures cutanées sous les électrodes et aussi endommager le stimulateur.
- Gardez toujours le stimulateur hors de la portée des enfants.

N.B.

- N'utilisez que les électrodes destinées à la stimulation nerveuse et musculaire. Reportez-vous à l'emballage des électrodes pour les directives d'utilisation.
- Ne placez les électrodes que sur une peau saine. Évitez d'irriter la peau en cherchant trop soigneusement à obtenir un bon contact entre les électrodes et la peau. Une hypersensibilité peut se produire dans de rares cas. Dans le cas d'une irritation cutanée, il est préférable d'interrompre temporairement le traitement avec le CEFAR MYO 4. Si l'irritation persiste, consultez votre médecin.

- Avant de retirer les électrodes de la peau, mettez le stimulateur en position OFF. N'utilisez pas d'électrodes dont la surface est inférieure à 5 cm² car elles pourraient entraîner des brûlures cutanées. Soyez toujours extrêmement prudent en présence d'intensités de courant > 2 mA/cm².
- Soyez prudent lorsque vous stimulez à proximité du cœur.
- CEFAR Medical AB n'est pas responsable d'un positionnement d'électrode autre que celui qui est recommandé.
- Des courbatures peuvent apparaître après le traitement au CEFAR MYO 4 mais elles disparaissent généralement au bout d'une semaine.
- N'utilisez jamais le CEFAR MYO 4 à proximité d'appareils à ondes courtes ou à ondes ultracourtes (p. ex. les téléphones portables), lesquels pourraient influencer sa puissance utile.
- N'utilisez que les accessoires CEFAR qui accompagnent le stimulateur CEFAR MYO 4.
- Utilisez toujours le CEFAR MYO 4 selon le mode d'emploi.
- Vérifiez toujours le stimulateur avant de l'utiliser.
- N'ouvrez jamais le couvercle de la pile pendant la stimulation.
- Le stimulateur est testé et homologué selon les directives MDD 93/42/CEE et EMC. Ceci ne garantit pas pour autant que l'équipement ne sera pas affecté par des perturbations électromagnétiques.



1. INTRODUCTION

Nous vous remercions d'avoir choisi le CEFAR MYO 4. Votre nouveau stimulateur a été conçu selon les plus récents progrès technologiques dans le domaine de l'électrostimulation musculaire. En utilisant le CEFAR MYO 4 régulièrement, vous augmenterez votre niveau d'entraînement, que vous soyez un athlète de haut niveau ou que vous désiriez vous entraîner simplement pour garder la forme.

Ce manuel vous montre comment utiliser votre stimulateur de façon sécuritaire et comment l'utiliser dans votre entraînement. Assurez-vous de le lire attentivement avant de commencer votre entraînement pour en retirer le plus d'avantages possible.

Vous trouverez davantage d'informations sur nos produits et sur l'électrostimulation musculaire sur notre site Web : www.cefar.se. Vous y trouverez également d'autres programmes pour votre stimulateur, lesquels peuvent être téléchargés avec le logiciel qui les accompagne.

A vous de jouer !

1.1 Électrostimulation musculaire (ESM)

L'électrostimulation musculaire (ESM) est utilisée avec succès en réadaptation médicale et en guise de soutien d'entraînement dans tous les sports et ce, à tous les niveaux. Le principal objectif de l'ESM est de créer des contractions ou des vibrations musculaires.

L'activité musculaire est généralement contrôlée par les systèmes nerveux central et périphérique grâce à des signaux électriques qui sont envoyés vers les muscles. L'ESM fonctionne de façon similaire, le muscle étant plutôt stimulé grâce aux impulsions électriques externes qui agissent au travers de la peau. Dans les deux cas, le muscle réagit et se contracte.

Les principaux avantages de l'utilisation de l'ESM comme complément à votre entraînement sont les suivants :

- Pendant l'électrostimulation, toutes les fibres musculaires travaillent simultanément, ce qui en fait une forme d'entraînement très efficace en comparaison avec les exercices de musculation traditionnels.
- Vous pouvez choisir le groupe musculaire que vous désirez entraîner, sans avoir la fatigue et l'énergie qui résultent des exercices de musculation traditionnels.
- L'ESM vous permet de récupérer plus facilement étant donné que la circulation sanguine augmente et que les toxines sont éliminées de façon plus efficace.
- L'ESM permet la stimulation des fibres musculaires lentes et rapides. Les fibres rapides sont généralement difficiles à atteindre dans le cas d'un entraînement ordinaire.
- Retour rapide aux activités sportives après une blessure.



1.2 CEFAR MYO 4

Il y a longtemps que l'électrostimulation est utilisée avec succès en kinésithérapie et son succès s'étend maintenant au monde du sport et du fitness. Le stimulateur CEFAR MYO 4 est conçu pour les athlètes de tous les niveaux et devrait être utilisé comme complément à votre programme d'entraînement existant.

Le stimulateur offre une grande variété de programmes d'entraînement destinés aux professionnels et aux débutants, spécialement conçus pour différentes parties du corps et différents sports. Le CEFAR MYO 4 comprend une fonction Entraîneur personnel intégrée qui vous guide vers les meilleurs programmes selon votre niveau de fitness, de sport, etc.

Vous pouvez également raccorder votre CEFAR MYO 4 à un PC et télécharger de nouveaux programmes vers votre stimulateur via Internet. Le logiciel dont vous avez besoin est sur le CD fourni.


Les principaux avantages du CEFAR MYO 4 sont les suivants:



- **595 programmes différents.** Un total de 595 programmes pré-réglés sont disponibles, tous individuellement optimisés pour différentes parties du corps, différents niveaux d'entraînement et types de stimulation.
- **Entraîneur personnel dans le stimulateur et le logiciel de PC.** L'Entraîneur personnel vous aide à choisir les programmes d'entraînement qui correspondent le mieux à vos besoins.
- **Programmes favoris.** Pour avoir facilement et rapidement accès à vos programmes favoris, vous pouvez sauvegarder vos programmes favoris dans une banque de programmes personnels.
- **Cinq derniers programmes.** Le stimulateur mémorise les cinq plus récents programmes utilisés et vous donne un raccourci au programme que vous utilisez le plus souvent.
- **Fonction de téléchargement.** Il est facile de télécharger de nouveaux programmes à partir d'Internet.
- **Fonctionnement 2+2.** Vous pouvez faire fonctionner deux programmes différents sur différentes parties de votre corps en même temps, p. ex., le soulagement de la douleur et l'entraînement musculaire en même temps.
- **Serial Contraction.** Ce type de stimulation permet aux différents muscles de se contracter les uns après les autres, en série. Vous pouvez ainsi bénéficier d'un effet de massage qui aidera les muscles à se relaxer.
- **Fréquence modulée.** Elle rend la stimulation plus confortable et plus efficace.
- **Durée d'impulsion modulée.** Elle rend la stimulation plus confortable.
- **Portable.** Les dimensions réduites du CEFAR MYO 4 vous permettent de transporter votre stimulateur avec vous n'importe où et de vous entraîner n'importe quand et lorsque bon vous semble.



2. APERÇU DU CEFAR MYO 4

Prise de branchement du chargeur. N'utilisez que le chargeur fourni avec le stimulateur.

Bouton ON/OFF . Permet d'arrêter et de mettre en marche le stimulateur. Peut être utilisé comme bouton d'arrêt d'urgence. Il est également utilisé pour permettre l'accès à l'écran de réglage par contraste.

Boutons flèche  . Utilisés pour un réglage individuel de l'amplitude pour les différents canaux.

N.B. Augmentez l'amplitude avec précaution.



Prise de branchement du PC. Utilisez seulement le câble fourni avec le stimulateur.

Boutons de commande P+, P- et SET. Ces boutons sont utilisés pour naviguer dans les menus et pour le réglage de différents paramètres.



3. PREMIERE UTILISATION

Si vous utilisez le CEFAR MYO 4 pour la première fois, nous vous recommandons de lire attentivement ce chapitre pour vous familiariser avec le stimulateur. Vous serez guidé dans les fonctions de base du CEFAR MYO 4 et initié à l'électrostimulation musculaire.

3.1 Introduction aux programmes

Lorsque vous utilisez le CEFAR MYO 4, vous faites fonctionner différents programmes avec différents types de stimulation. Par exemple, il existe des programmes d'endurance qui sont complètement différents des programmes de récupération post-entraînement. De plus, certains des programmes ont des niveaux différents.

Les programmes sont également adaptés à différentes parties du corps, par exemple, le programme Force explosive pour les jambes est différent du même type de programme pour les avant-bras.

Toutes ces variantes offrent au total 595 programmes pré-réglés différents dans le CEFAR MYO 4.

L'amplitude ou puissance du courant électrique, est réglée individuellement pour les quatre canaux avec les boutons ▲ et ▼. Soyez toujours prudent lorsque vous augmentez l'amplitude et rappelez-vous que vous pouvez toujours utiliser le bouton ON/OFF ● comme bouton d'arrêt d'urgence.

Chaque programme consiste en une à trois séquences avec différents objectifs. Un programme normal de trois séquences commence par une séquence d'échauffement, passe ensuite à une séquence d'entraînement et se termine par une séquence de récupération.

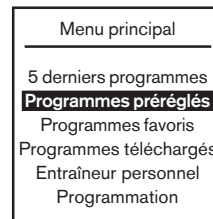
Pour plus d'information sur les différents types de programmes et de séquences, reportez-vous aux chapitres 4. *Programmes* et 5. *Types de stimulation*.

3.2 Utilisation d'un programme pré-réglé

Nous utiliserons maintenant le programme pré-réglé Force maximale 1 pour l'avant-bras, de façon à ce que vous puissiez vous familiariser avec le fonctionnement du stimulateur.

3.2.1 Démarrage et navigation

1. Appuyez sur le bouton ● pour mettre votre stimulateur en marche.
2. Le menu principal est affiché. Vous entrez dans les différentes sections du CEFAR MYO 4, lesquelles sont expliquées en détail au chapitre 7. *Utilisation du CEFAR MYO 4*.
3. Vous entrez ensuite dans le chapitre Programmes pré-réglés.



Appuyez sur les boutons **P+** et **P-** et notez comment les différentes options de menu sont mises en évidence. Choisissez Programmes prérégés et appuyez sur le bouton **SET**.

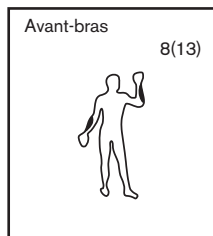
Lorsque vous naviguez dans les menus du CEFAR MYO 4, utilisez toujours les boutons **P+**, **P-** et **SET** comme précédemment; faites défiler avec les boutons **P+** et **P-** et utilisez le bouton **SET** pour confirmer votre choix.

3.2.2 Programmes prérégés

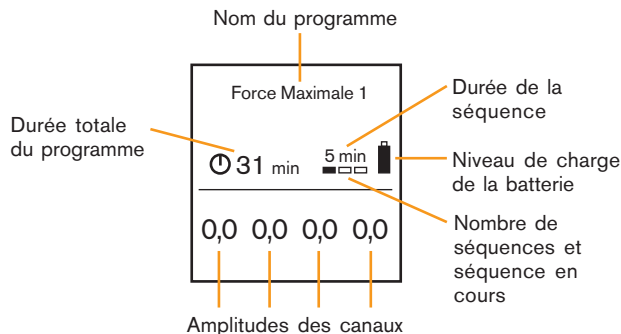
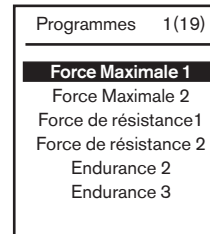
1. Au chapitre Programmes prérégés, choisissez d'abord la zone. Utilisez les boutons **P+** et **P-** au besoin pour mettre en évidence Sport et confirmez votre choix en appuyant sur **SET**.



2. Choisissez ensuite le groupe de muscles que vous désirez entraîner. Les différentes parties du corps sont mises en évidence à l'écran à mesure que vous les faites défiler en utilisant **P+**, **P-**. Choisissez Avant-bras et appuyez sur **SET**.



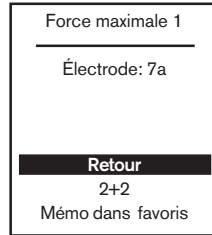
3. Les programmes prérégés recommandés pour l'entraînement de l'avant-bras sont affichés. Choisir Force maximale 1 à l'aide de **P+**, **P-** et **SET**.
4. Le CEFAR MYO 4 entre maintenant dans ce qu'on appelle le *mode normal* et est prêt pour la stimulation. L'écran affiche les paramètres suivants :



5. L'étape suivante vise à vérifier la référence de l'emplacement des électrodes. Appuyez sur **SET**.

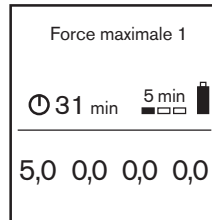


6. Des photos illustrent le positionnement des électrodes au dos de ce manuel. Trouvez la photo correspondante et placez les électrodes en conséquence. Choisissez Retour pour revenir au mode normal.



7. Assurez-vous que les électrodes sont bien placées sur votre corps et qu'elles sont raccordées à votre stimulateur. Pour plus de renseignements sur le positionnement des électrodes, reportez-vous au chapitre 6. *Positionnement efficace des électrodes.*

8. Pour commencer la stimulation, augmentez lentement l'amplitude en appuyant sur le bouton ▲. Augmentez le niveau d'intensité jusqu'à ce que vous obteniez des vibrations musculaires très visibles, mais pas de contractions.



Mise en garde. Augmentez lentement l'amplitude jusqu'à ce que vous atteigniez un niveau qui soit confortable.

N.B. Vous pouvez toujours utiliser le bouton ON/OFF Ⓞ comme bouton d'arrêt d'urgence.

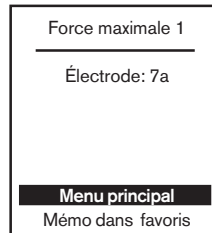
La première séquence est une séquence d'échauffement qui augmente la température du muscle pour le préparer à la séquence d'entraînement.

9. Si vous désirez faire une pause pendant l'exécution du programme, réglez l'amplitude à 0 à l'aide de ▼. Pour reprendre la séance, augmentez de nouveau l'amplitude.
10. Si pour quelque raison que ce soit, vous désirez arrêter entièrement le programme, désactivez simplement le stimulateur en appuyant sur Ⓞ.
11. Pendant la stimulation, vous avez toujours la possibilité de revenir à la séquence précédente ou de passer à la suivante. Pour ce faire, appuyez d'abord sur SET. L'indicateur de séquence se met alors à clignoter. Appuyez ensuite sur P+ (ou P-) pendant plus de trois secondes pour changer de séquence.
12. Une fois la séquence d'échauffement terminée, l'amplitude diminue de moitié et permet ainsi une transition plus confortable vers la prochaine séquence, la séquence d'entraînement en force. Augmentez graduellement l'amplitude jusqu'à ce que vous obteniez une contraction musculaire intense mais non douloureuse.

Entre les contractions, ce programme comprend ce qu'on appelle le Repos actif (voir chapitre 4). Durant la période

de repos, la base du symbole de pulsation clignote vous invitant à régler un nouveau niveau d'amplitude. Réglez l'amplitude de façon à obtenir des vibrations musculaires mais pas de contractions.

13. Après la séquence d'entraînement, la séquence de récupération commence. L'amplitude chute une fois de plus pour permettre une transition confortable. Augmentez l'amplitude jusqu'à ce que vous sentiez des vibrations musculaires mais pas de contractions. Cette séquence de récupération vous aidera à retrouver votre pleine capacité musculaire plus rapidement après l'entraînement.
14. Une fois le programme arrêté, le « s » sur l'écran clignote. Appuyez sur SET pour continuer.
15. L'écran affiche maintenant le nom du programme que vous avez utilisé.
16. Enfin, choisissez Menu principal pour revenir au Menu principal.



Vous voilà maintenant un peu plus familiarisé avec le CEFAR MYO 4. Pour comprendre toutes les caractéristiques du stimulateur et savoir comment l'utiliser pour augmenter votre entraînement, nous vous conseillons de lire l'intégralité du manuel.



4. PROGRAMMES

Lorsque vous utilisez le CEFAR MYO 4, vous faites fonctionner différents programmes avec différents types de stimulation. Par exemple, les programmes pour l'entraînement en endurance sont complètement différents des programmes destinés à la récupération post-entraînement. De plus, certains des programmes ont des niveaux différents.

Les programmes sont également adaptés à différentes parties du corps, par exemple, le programme Force explosive pour les jambes est différent du même type de programme destiné aux avant-bras.

Toutes ces variantes donnent un total de 595 programmes prééglés différents dans le CEFAR MYO 4.

La fonction Entraîneur personnel dans le stimulateur et dans le logiciel de PC l'accompagnant offre d'autres détails sur quels programmes utiliser et à quelle fréquence.

4.1 Niveaux des programmes

Certains des programmes ont trois niveaux différents: niveaux 1, 2 et 3, par exemple Force maximale 1, Force maximale 2 et Force maximale 3. Utilisez ces niveaux pour augmenter graduellement votre niveau d'entraînement. On recommande aux personnes qui s'adonnent à des sports de loisir, non compétitifs ou qui ne sont pas habituées à l'électrostimulation, de commencer avec le niveau 1.

Nous vous recommandons d'utiliser chaque niveau pendant six à huit semaines avant de passer au niveau suivant (utilisez l'Entraîneur personnel pour d'autres détails).

4.2 Partie du corps

Comme les muscles et les groupes de muscles n'ont pas toutes les mêmes caractéristiques (taille, force, etc.), chaque programme est conçu individuellement pour une partie du corps spécifique. Ainsi, lorsque vous choisissez un programme, par exemple, Force maximale 1, spécifiez toujours aussi quelle partie du corps vous désirez stimuler.

4.3 Séquences des programmes

Chaque programme consiste en une à trois séquences où chaque séquence a un but spécifique. Les programmes à trois séquences commencent toujours par une séquence d'échauffement et se terminent par une séquence de récupération assurant ainsi une séance équilibrée. Lorsque le programme change de séquence, l'amplitude chute de moitié pour permettre une transition plus confortable, ce qui signifie que vous devez augmenter l'amplitude au début de chaque nouvelle séquence.

Sur l'écran du stimulateur, vous pouvez voir combien de séquences le programme possède (carrés), dans quelle séquence vous vous trouvez (le carré en cours est rempli) et la durée de la séquence.



Vous pouvez passer à la séquence précédente ou à la prochaine séquence n'importe quand pendant la stimulation. Voir chapitre 7.11.

4.4 Repos actif

Dans les programmes d'entraînement où l'intensité est suffisamment élevée pour des contractions musculaires, la stimulation entre les contractions, appelée Repos actif, est également présente. La stimulation par Repos actif devrait provoquer des vibrations musculaires mais pas de contractions. Le but est de permettre une récupération avant la prochaine contraction et de diminuer les courbatures qui s'ensuivent.

N.B. Vous devez augmenter l'amplitude pour le repos actif de même que pour les contractions.

4.5 Fréquence modulée

La fréquence modulée signifie que la fréquence varie dans le temps et qu'elle peut, dans certains cas, rendre la stimulation plus confortable et plus efficace. Ce type de stimulation est utilisé dans, par exemple, le programme de Force maximale 3.

4.6 Durée d'impulsion modulée

Ce type de stimulation est utilisé pour rendre la stimulation plus confortable. La largeur de chaque pulsation varie pendant

un certain temps. La sensation de ce type de stimulation est appelée « wave-like » (sensation d'onde). Ce type de stimulation est utilisé, par exemple, dans le programme Relaxation musculaire.

4.7 Stimulation en alternance (ALT)

Cette stimulation est une façon d'entraîner deux groupes de muscles qui occupent une position opposée par exemple les biceps et les triceps. Un groupe de muscles se contracte et pendant la durée de repos, le groupe de muscles opposé contracte, et ainsi de suite.

4.8 Serial Contraction (SC)

Vous stimulez ainsi différents muscles qui se contractent les uns après les autres dans une série. Les contractions en série sont utilisées par exemple dans certains programmes de relaxation musculaire où l'on obtient un effet de massage.



5. TYPES DE STIMULATION

Les programmes dans le CEFAR MYO 4 sont classés selon la liste suivante des types de stimulation:

Sport

Échauffement
Force maximale
Force résistance
Force explosive
Réactivité
Endurance
Relaxation musculaire
Capillarisation
Récupération
Récupération active

Fitness

Tonification
Raffermissement
Sculpt
Body building

Esthétique

Lipolyse
Drainage SC

Massage

Relaxation musculaire
Massage lymphatique

TENS

TENS
TENS/relaxation musculaire
TENS/sciatique

Bien-Être.

Reprise d'activité
Relaxation musculaire
Hématome

5.1 Sport

5.1.1 Échauffement

Augmentation de la température musculaire pour une meilleure préparation à l'exercice. Augmentation de la vascularisation et du métabolisme dans le muscle. Recommandé avant un entraînement physique ou une compétition.

Intensité: vibrations musculaires modérées.

5.1.2 Force maximale

Améliore la capacité de force maximale et augmente la masse musculaire. Permet un entraînement avec une charge maximale avec moins de risques de blessures par rapport à l'entraînement intense en force musculaire classique. Recommandé pour tous les sports nécessitant une force maximale. Ce type de stimulation existe dans deux programmes ; Force maximale et Force maximale alternative (ALT). Dans la Force maximale alternée, deux groupes de muscles travaillent en alternance.

Intensité: contraction musculaire maximale sans douleur. Le Repos actif devrait provoquer des vibrations musculaires.



5.1.3 Force résistance

Améliore la capacité à développer un niveau de force élevé pendant une période de temps prolongée et augmente la capacité de résistance à l'accumulation de toxines, retardant ainsi la fatigue musculaire. Pour atteindre un travail d'une intensité extrêmement élevée, l'objectif vise un nombre élevé de contractions intenses et prolongées en alternance avec un repos actif de courte durée. Recommandé pour les sports nécessitant un travail musculaire intense pendant une période de temps prolongée.

Intensité: Contractions musculaires moyennes à intenses. Le Repos actif devrait provoquer des vibrations musculaires.

5.1.4 Force explosive

La force explosive augmente la capacité de développer une force maximale instantanée. Le but est d'utiliser la plus grande quantité de fibres musculaires en un temps le plus court possible. Ce programme est utilisé comme un complément plus confortable à l'entraînement par la force explosive générale qui est généralement très intensive et très exigeante. On recommande de commencer avec un programme de Force maximale afin de préparer le muscle à la force explosive. Les programmes de la force explosive sont utilisés pour les sports où la force à une vitesse élevée en un temps le plus court possible est importante, p. ex., le sprint, les sports de ballon, le ski alpin.

Intensité: contraction musculaire maximale sans douleur. Le Repos actif devrait provoquer des vibrations musculaires.

5.1.5 Réactivité

Un développement de la force explosive. Le but est d'augmenter la capacité de réaction et la capacité d'accélération rapide. Les contractions musculaires sont brèves, très intenses et à une vitesse très élevée. Pour tous les sports nécessitant une capacité d'accélération et de réaction rapides, p. ex., les sports de ballon, les sports de combat, le sprint.

Intensité: Contraction musculaire maximale sans effort. Le Repos actif devrait produire des vibrations musculaires.

5.1.6 Endurance

Améliore la capacité de maintenir un effort de longue durée. Les programmes Endurance consistent en de longues sessions d'entraînement sous-maximales comme toutes les autres formes de programmes d'endurance. L'intensité moyenne favorise le travail des fibres lentes et améliore la capacité aérobique. Les programmes Endurance s'adressent à tous ceux qui participent à des sports qui nécessitent une capacité aérobique élevée, p. ex., le vélo, la course ou le ski.

Intensité : moyenne, contractions musculaires visibles. Le Repos actif devrait provoquer des vibrations musculaires.



5.1.7 Relaxation musculaire

Permet une relaxation musculaire hautement efficace en raison des vibrations confortables qui augmentent la circulation et qui aident les muscles à relaxer. Ces programmes peuvent être utilisés n'importe quand lorsque la relaxation musculaire est nécessaire. Ce type de stimulation existe en deux programmes; Relaxation musculaire et Relaxation musculaire avec série de contractions (SC). La série de contractions signifie que différents muscles sont stimulés les uns après les autres en série.

Intensité: vibrations musculaires visibles aux contractions légères.

5.1.8 Capillarisation

Augmente la vascularisation du muscle et améliore les qualités de résistance et la récupération. Lorsque la vascularisation est augmentée fréquemment et pendant une durée prolongée, une augmentation intramusculaire de capillaires est développée principalement autour des fibres rapides, ce qui permet un retard de la fatigue pendant un travail très intensif. Les programmes de capillarisation sont recommandés surtout pour les sports qui nécessitent résistance et endurance.

Intensité: vibration musculaire visible.

5.1.9 Récupération

Augmente l'aptitude à retrouver une capacité musculaire après un entraînement ou une compétition en améliorant la circulation et l'élimination de l'acide lactique et ainsi, diminuer la raideur musculaire. Le programme de récupération procure aussi un soulagement de la douleur en raison de la création d'endorphines. On recommande d'utiliser ce programme directement après ou dans les heures qui suivent un entraînement ou une compétition. Comparer le programme avec celui de "Récupération active".

Intensité: Vibrations musculaires visibles.

5.1.10 Récupération active

Augmente l'aptitude à retrouver une capacité musculaire après un entraînement ou une compétition et permet de reprendre l'entraînement plus facilement. La stimulation varie de vibrations musculaires aux contractions légères. Ceci favorise la circulation et diminue la raideur musculaire. Elle procure aussi un soulagement de la douleur en raison de la création d'endorphines. Ce programme est valable pour tous les sports car il améliore la capacité de retrouver rapidement une capacité musculaire maximale. On recommande d'utiliser ce programme dans les 8 à 24 heures suivant un entraînement ou une compétition. Comparer avec le programme "Récupération".

Intensité: vibrations musculaires et contractions légères.



5.2 Fitness

5.2.1 Tonification

Le programme de tonification propose un véritable travail d'entretien du tonus musculaire. L'intensité de ce type de séance reste tout de même modérée et le rend accessible à tous sans risque de courbatures. Il s'adresse plus particulièrement à ceux qui, attentifs à leur forme physique, recherchent un complément à une activité sportive régulière. Il peut être réalisé trois fois par semaine.

Intensité: contractions musculaires moyennes.

5.2.2 Raffermissement

Ce programme provoque un entraînement d'intensité modérée, il vise à donner une meilleure densité musculaire sans risque de courbatures. Il est recommandé pour initier la musculation de muscles faibles ou qui ont perdu de leur volume. Il peut être réalisé tous les jours sur des grands groupes musculaires comme les cuisses, les abdominaux et les dorsaux.

Intensité: contraction musculaire maximale sans douleur.

5.2.3 Sculpt

Le programme Sculpt produit un travail intense comparable à celui d'une séance de musculation. Des sensations de courbatures sont normalement ressenties dans les heures qui suivent ce type de séance. Ce programme s'adresse à ceux qui souhaitent mettre particulièrement en valeur un relief musculaire, là où les mouvements de musculation traditionnels ne sont pas suffisants.

Intensité: contraction musculaire maximale sans douleur.

5.2.4 Body building

La fréquence des impulsions poussée à son maximum produit un travail musculaire très intense. Cette forme d'entraînement vise à atteindre l'hypertrophie des fibres rapides. Elle provoque un épuisement musculaire total suivi d'importantes courbatures. Elle s'adresse aux habitués de la musculation qui souhaitent améliorer leur définition musculaire.

Intensité: contraction musculaire maximale sans douleur.



5.3 Esthétique

5.3.1 Lipolyse

La basse fréquence de ce programme a un effet positif sur le métabolisme, augmente l'élimination des toxines et des liquides organiques indésirables. C'est une méthode pour redessiner les zones peu esthétiques grâce à laquelle le métabolisme des lipocytes est modifié. Amélioration de la circulation. Augmentation de la capacité d'élimination de l'effet "peau d'orange".

Intensité: vibrations musculaires visibles.

5.3.2 Drainage SC

La stimulation coordonnée entre les quatre canaux du stimulateur produit un effet de pompage musculaire commençant à l'extrémité d'un membre puis se diffusant jusqu'à sa racine. Le pompage active principalement les systèmes veineux et lymphatique par effet mécanique. Il vise à améliorer la circulation et à favoriser l'élimination des toxines.

Intensité: vibrations musculaires visibles.

5.4 Massage

5.4.1 Relaxation musculaire

Permet une décontraction musculaire très efficace grâce aux vibrations confortables qui augmentent la circulation et qui aident les muscles à relaxer. Ces programmes peuvent être utilisés n'importe quand, lorsque la relaxation musculaire est nécessaire.

Intensité: vibrations musculaires visibles.

5.4.2 Massage lymphatique

La stimulation coordonnée entre les quatre canaux du stimulateur produit un effet de pompage musculaire commençant à l'extrémité d'un membre puis se diffusant jusqu'à sa racine. Le pompage active principalement les systèmes lymphatique et veineux par effet mécanique. Il vise à améliorer la circulation du système lymphatique et à favoriser l'élimination des toxines.

Intensité: vibrations musculaires visibles aux contractions légères.



5.5 TENS

5.5.1 TENS

Utilise les mécanismes de soulagement de la douleur du système nerveux pour soulager la douleur aiguë et chronique. Grâce à la stimulation, des impulsions passent au travers des nerfs et bloquent les impulsions de douleur. Le soulagement de la douleur est généralement plus efficace pendant la stimulation mais l'effet peut aussi durer une fois le programme fini. La durée de cet effet varie. Le TENS augmente aussi la circulation. Placer les électrodes sur la zone douloureuse. Chaque séance de stimulation devrait durer au moins 30 minutes. Peut être utilisé n'importe quand pour soulager la douleur.

Attention! Les programmes TENS ne traitent pas la cause de la douleur. Si la douleur persiste, consultez votre médecin!

Intensité: sensation de fourmillement sans douleur. Ne devrait pas provoquer de contractions musculaires.

5.5.2 TENS/relaxation musculaire

Permet le soulagement de la douleur et une relaxation musculaire efficace. Le TENS utilise les mécanismes de soulagement de la douleur du système nerveux pour soulager la douleur aiguë et chronique. Grâce à la stimulation, des impulsions passent au travers des nerfs et bloquent les impulsions de douleur. La relaxation musculaire augmente la circulation et aide les muscles à relaxer. Comme les muscles tendus sont parfois douloureux, ce programme combine le TENS et la relaxation musculaire. La

première phase est le TENS et la seconde, la relaxation musculaire. Peut être utilisé n'importe quand pour soulager la douleur et relaxer les muscles.

Attention! Les programmes TENS ne traitent pas la cause de la douleur. Si la douleur persiste, consultez votre médecin!

Intensité: TENS, phase un: Sensation de fourmillement sans douleur. Ne devrait pas provoquer de contractions musculaires. Relaxation musculaire, phase deux: vibrations musculaires visibles.

5.5.3 TENS/sciatique

Utilise les mécanismes de soulagement de la douleur du système nerveux pour soulager la douleur aiguë et chronique. Grâce à la stimulation, des impulsions passent au travers des nerfs et bloquent les impulsions de douleur. Dans ce programme, nous utilisons la stimulation en alternance avec de légères contractions qui stimulent la libération d'endorphines. La stimulation change toutes les trois secondes. Il est à noter que vous devez augmenter l'amplitude pour chaque type de stimulation. Chaque séance de stimulation devrait durer au moins 30 minutes. Devrait être utilisé pour la douleur de la sciatique.

Attention! Les programmes TENS ne traitent pas la cause de la douleur. Si la douleur persiste, consultez votre médecin!

Intensité: sensation de fourmillement sans douleur avec de légères contractions musculaires.



5.6 Bien-Être.

5.6.1 Reprise d'activité

Reprise de l'activité physique après une période d'interruption. Après une blessure ou un autre type d'interruption de l'activité physique, les muscles perdent souvent de leur force et de leur masse musculaire. Il est important de redonner aux muscles leur tonus normal le plus rapidement possible. Le programme Reprise d'activité offre la possibilité d'entraîner les muscles qui sont affectés. Peut être utilisé n'importe quand, lorsqu'une reprise d'activité est nécessaire.

Intensité: contractions musculaires modérées.

5.6.2 Relaxation musculaire

Permet une relaxation musculaire hautement efficace en raison des vibrations confortables qui augmentent la circulation et qui aident les muscles à relaxer. La tension musculaire est un problème courant, p. ex. après une blessure ou une surcharge du muscle. Peut être utilisé n'importe quand lorsque la relaxation musculaire est nécessaire.

Intensité: vibrations musculaires visibles.

5.6.3 Hématome

Augmente l'absorption de l'hématome du muscle causé, par exemple, par une contusion. Augmentation de la circulation dans la zone. Ce programme ne devrait pas être utilisé dans les 72 heures suivant la blessure musculaire. Pour obtenir des conseils supplémentaires, consultez toujours votre médecin.

Intensité: vibrations musculaires ou sensation de fourmillement.



6. POSITIONNEMENT EFFICACE DES ÉLECTRODES

Pour que la stimulation vous procure les meilleurs résultats possibles, il est important de bien placer les électrodes. À la fin de ce manuel, vous trouverez un guide complet de positionnement des électrodes (ou voir le guide de positionnement des électrodes séparé).

Lorsque vous choisissez un programme dans le CEFAR MYO 4, un numéro de référence se rapportant à la photo du positionnement des électrodes est donné.

Avant de placer les électrodes sur votre corps, assurez-vous de toujours laver et assécher la peau afin de permettre une bonne conductivité. Assurez-vous de ne placer des électrodes que sur une peau saine.

Le positionnement optimal variant légèrement d'une personne à l'autre, essayez de déplacer les électrodes jusqu'à ce que vous obteniez les contractions les plus confortables et les plus efficaces.

Ne placez pas les électrodes à moins de 3 cm l'une de l'autre. Stimulez toujours avec une grande prudence à proximité du cœur. Ne stimulez jamais près du glomus carotidien (gorge). Vous risqueriez de provoquer une chute de la tension artérielle.

Il existe différentes tailles d'électrodes. Les petites électrodes sont utilisées de préférence sur les petits muscles et les grandes électrodes sur les grands muscles. Assurez-vous de ne pas utiliser d'électrodes dont la surface de contact est inférieure à 5 cm² étant donné qu'elles pourraient causer un risque de brûlure

cutanée. Assurez-vous toujours que le stimulateur est en position OFF avant de positionner ou de retirer les électrodes de sur votre peau.

Accessoires

À l'aide d'un câble en Y, le nombre d'électrodes est doublé (voir photo du positionnement des électrodes 10b). Un autre modèle d'électrode est illustré dans la figure 1a. Contactez votre distributeur CEFAR pour de plus amples renseignements.



7. UTILISATION DU CEFAR MYO 4

Cette section comprend les différents chapitres du CEFAR MYO 4 et son utilisation en toute sécurité.

7.1 Modes des canaux

Le CEFAR MYO 4 est un stimulateur à quatre canaux où vous pouvez utiliser soit un seul et même programme sur les quatre canaux, ou encore deux programmes séparés sur deux canaux chacun, connus sous le nom de mode 2+2. Le mode 2+2 est expliqué au chapitre 7.9.

7.2 Démarrage

1. Appuyez sur **⊙** afin de mettre votre stimulateur en marche.
2. Le menu principal est affiché. À partir d'ici, vous pouvez entrer dans les différents chapitres du CEFAR MYO 4. Utilisez **P+** et **P-** pour faire défiler les entrées et appuyez sur **SET** pour confirmer votre choix. Les différents chapitres sont les suivants :

Cinq derniers programmes. Les cinq derniers programmes que vous avez utilisés sont stockés ici. Cette fonction est pratique si vous utilisez régulièrement les mêmes programmes.

Programmes prééglés. Vous avez ici accès aux 595 programmes prééglés du CEFAR MYO 4.

Programmes favoris. Dans ce chapitre, vous pouvez créer une liste de vos programmes personnels favoris et y avoir rapidement et facilement accès.

Programmes téléchargés. Ce chapitre contient les programmes que vous avez téléchargés à partir d'Internet et transférés à partir de votre ordinateur.

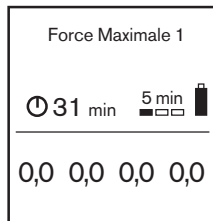
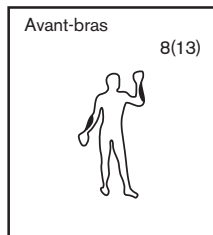
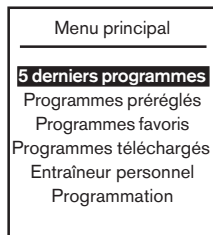
Entraîneur personnel. La fonction Entraîneur personnel vous aide à choisir les meilleurs programmes qui vous conviennent basés sur une série de questions au sujet de votre entraînement. Des recommandations sur la fréquence d'utilisation des programmes sont également fournies.

Programmation. Vous pouvez ici créer et adapter vos propres programmes d'entraînement selon vos besoins personnels.

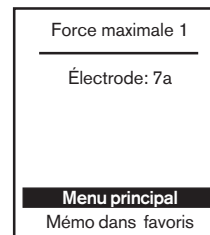
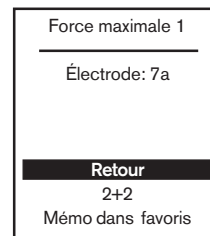
N.B. Disponible sur le CEFAR MYO 4 PRO seulement.

7.3 Cinq derniers programmes

1. Dans le menu principal, choisir 5 derniers programmes à l'aide de P+, P- et SET.
2. Vous pouvez maintenant faire défiler les cinq derniers programmes que vous avez utilisés à l'aide de P+, P-. Utilisez SET pour confirmer votre choix.
3. Le stimulateur entre maintenant en mode normal (voir chapitre 3.22 pour une description plus détaillée).

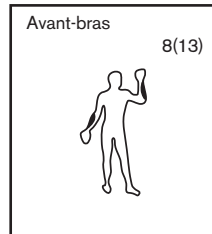
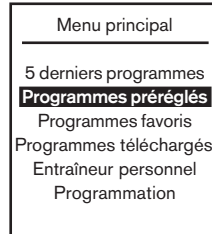


4. Appuyez sur SET pour voir les références sur le positionnement des électrodes. Choisir Retour pour revenir en mode normal.
5. Commencez la stimulation en réglant l'amplitude à l'aide des boutons ▲ et ▼ pour les différents canaux. Augmentez l'amplitude avec précaution.
6. Une fois le programme terminé, appuyez sur SET et choisissez Menu principal pour revenir.

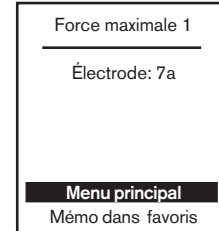
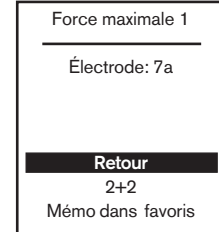
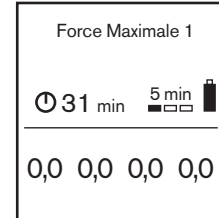
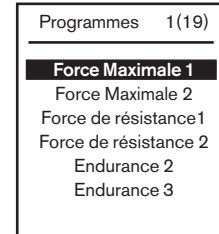


7.4 Programmes préréglés

1. Dans le Menu principal, choisir les Programmes préréglés à l'aide de P+, P- et de SET.
2. Sur l'écran suivant, choisissez la zone à l'aide de P+ et P- pour faire défiler, et de SET pour confirmer.
3. Choisissez ensuite la partie du corps à stimuler à l'aide de P+, P- et de SET.



4. Les programmes préréglés recommandés pour la zone spécifique et la partie du corps sont affichés. Choisissez-en un à l'aide de P+, P- et de SET.
5. Le stimulateur passe maintenant en mode normal (voir le chapitre 3.2.2 pour une description plus détaillée).
6. Appuyez sur SET pour voir le numéro de référence de positionnement des électrodes. Choisissez Retour pour revenir en mode normal.
7. Commencez la stimulation en réglant l'amplitude à l'aide des boutons ▲ et ▼ pour les différents canaux. Augmentez l'amplitude avec précaution.
8. Une fois le programme terminé, appuyez sur SET et choisissez Menu principal pour revenir.



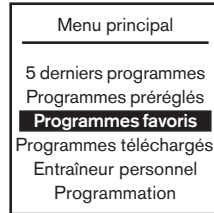
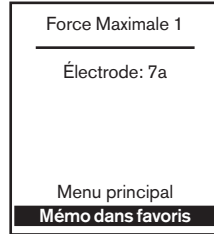
7.5 Programmes favoris

Dans la section Programmes favoris, vous pouvez stocker les programmes que vous utilisez le plus souvent. Pour ce faire, appuyez sur **SET** lorsque le stimulateur est en mode normal (soit avant de commencer le programme, pendant une pause du programme ou dès que le programme est terminé), reportez-vous au chapitre 3.2. Choisir ensuite Mémo dans favoris à partir du menu.

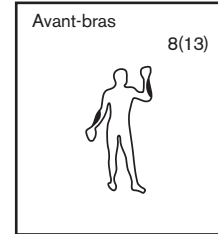
N.B. Les programmes 2+2 ne peuvent être sauvegardés sous Programmes favoris.

Pour utiliser un programme stocké sous le chapitre Programmes favoris :

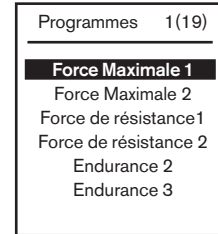
1. Choisissez Programmes favoris dans le Menu principal.
2. Choisissez la zone. Il est à noter que seules les catégories qui contiennent des programmes stockés sont illustrées.



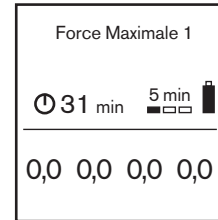
3. Choisir ensuite la partie du corps que vous désirez stimuler. Seules les parties du corps pour lesquelles des programmes sont stockés sont accessibles. Utilisez **P+**, **P-** pour faire défiler et **SET** pour confirmer.



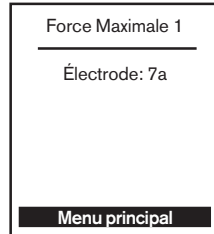
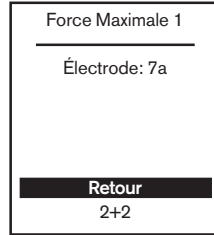
4. Une liste des programmes stockés pour la zone spécifiée et la partie du corps est illustrée. Choisissez un programme stocké à l'aide de **P+**, **P-** et de **SET**.



5. Le stimulateur passe maintenant en mode normal (voir le chapitre 3.2.2 pour une description plus détaillée).



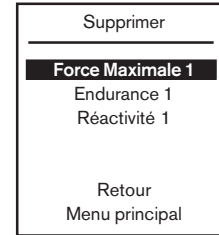
6. Appuyez sur **SET** pour voir les références de positionnement des électrodes. Choisissez **Retour** pour revenir en mode normal.
7. Commencez la stimulation en réglant l'amplitude à l'aide des boutons ▲ et ▼ pour les différents canaux. Augmentez l'amplitude avec précaution.
8. Une fois le programme fini, appuyez sur **SET** et choisissez **Menu principal** pour revenir.



Annulation d'un programme dans le chapitre Programmes favoris:

Lorsque vous choisissez des programmes à partir de la liste des programmes favoris, il est également possible d'annuler un programme à partir de cette liste :

1. Dans la liste des programmes stockés, choisissez **Supprimer**.
2. L'écran **Supprimer** apparaît. Choisissez le programme que vous désirez annuler à l'aide de **P+** et **P-** et confirmez votre choix avec **SET**.
3. Un écran reconnaissant l'annulation du programme apparaît pendant deux secondes.



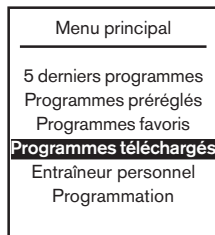
N.B. De cette façon, seuls les programmes stockés sous Programmes favoris sont annulés. Les programmes stockés dans le chapitre Programmes téléchargés doivent être annulés à partir de votre ordinateur (chapitre Transférer du CEFAR Sports and Fitness Program). Les programmes pré-réglés ne peuvent être annulés.

7.6 Programmes téléchargés

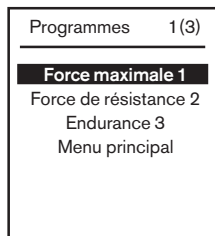
Avec le CEFAR MYO 4, vous pouvez télécharger et stocker de nouveaux programmes à partir d'Internet vers votre stimulateur. Pour ce faire, vous avez besoin d'un PC et d'une connexion Internet ainsi que du logiciel installé sur le CD l'accompagnant.

Vous devez d'abord télécharger les programmes vers votre ordinateur, étape qui est décrite au chapitre 8. *CEFAR Sports and Fitness Program*. Vous devez ensuite transférer les programmes de votre PC vers votre stimulateur, étape qui est également décrite au chapitre 8. Une fois vos programmes stockés sur votre stimulateur, vous pouvez les utiliser de la façon suivante:

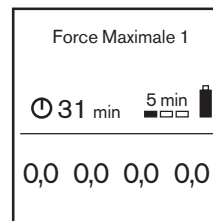
1. Choisissez Programmes téléchargés dans le Menu principal à l'aide de P+, P- et de SET.



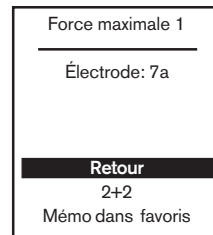
2. Les programmes téléchargés apparaissent dans une liste. Choisissez-en un à l'aide de P+, P- et de SET.



3. Le stimulateur passe maintenant en mode normal (reportez-vous au chapitre 3.2.2 pour une description plus détaillée).

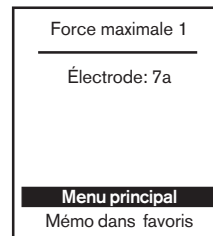


4. Appuyez sur SET pour voir les références de positionnement des électrodes. Choisissez Retour pour revenir en mode normal.



5. Commencez la stimulation en réglant l'amplitude à l'aide des boutons ▲ et ▼ pour les différents canaux. Augmentez l'amplitude avec précaution.

6. Une fois le programme terminé, appuyez sur SET et choisissez Menu principal pour revenir.



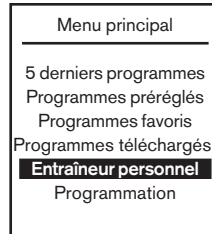
N.B. Les programmes téléchargés dans votre stimulateur peuvent être annulés à partir de votre PC seulement sous le chapitre Transférer dans le CEFAR Sports and Fitness Program.



7.7 Entraîneur personnel

La fonction Entraîneur personnel vous guide vers le programme optimum de votre entraînement, selon votre sport, votre niveau de fitness, etc. Après avoir répondu à une série de questions, nous vous présentons un ou plusieurs programmes adaptés à votre entraînement.

1. Pour débiter avec Entraîneur personnel, choisir Entraîneur personnel dans le Menu principal.
2. On vous demande d'abord quel type d'entraînement vous désirez effectuer : Sport ou Fitness.
3. On vous pose ensuite une série de questions, par exemple le nombre de fois que vous vous entraînez pas semaine. Utilisez P+, P- et SET pour choisir les réponses qui vous conviennent.
4. **N.B.** Si vous choisissez un sport spécifique, par exemple le handball, on vous demande dans quelle phase vous êtes et les options suivantes sont données : Loisirs, Préparation, Compétition et Transition/Repos. Le premier choix (Loisirs) s'adresse aux personnes qui ne font pas de compétition et les trois suivants s'adressent à ceux qui pratiquent des sports de compétition.



5. Une fois que vous avez répondu à toutes les questions, on vous présente un ou plusieurs programmes suggérés selon les différentes situations apparaissant ci-dessous :

6a. Sport spécifique

Si vous avez mentionné que vous désirez vous entraîner pour un sport spécifique, par exemple le tennis, on vous présente un certain nombre de programmes.

Certains types de programmes ne sont pas suggérés dans Entraîneur personnel, par exemple Repos actif et Capillarisation. Reportez-vous au chapitre 5 pour plus d'information sur la façon d'utiliser ces programmes.

Vous avez ici la possibilité de sauvegarder tout le groupe au chapitre Programmes favoris sous un fichier de sports.

Vous ne pouvez avoir qu'un seul fichier de sports sous Programmes favoris. Si vous possédez déjà un fichier de sports, on vous demande si vous désirez le remplacer lors de la sauvegarde.

Si vous désirez utiliser seulement un des programmes, choisissez-le au moyen de de P+, P- et de SET. Le stimulateur sera alors dans la même position de fonctionnement que celle décrite dans le prochain chapitre.

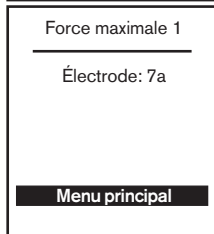
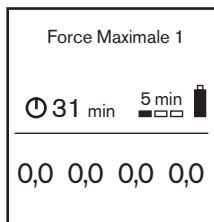
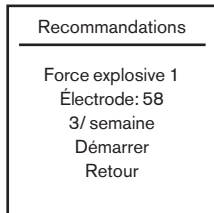
Recommandations
Tennis
Mémo dans favoris
Force maximale 2
Force de résistance 2
Endurance 2

6b. Fitness ou sport, partie du corps spécifique

Si vous avez choisi Fitness, ou que dans Sport, vous avez spécifié une partie du corps que vous désirez entraîner, l'Entraîneur personnel vous suggère un programme.

Le nom du programme, la référence de la photo du placement des électrodes et le nombre de séances suggéré apparaissent à l'écran.

- Si vous choisissez Démarrer, le stimulateur passe au mode normal (reportez-vous au chapitre 3.2.2 pour une description plus détaillée).
- Commencez la stimulation en réglant l'amplitude et en utilisant les boutons ▲ et ▼ pour les différents canaux. Augmentez l'amplitude avec précaution.
- Une fois le programme terminé, appuyez sur SET et choisissez Menu principal pour revenir.

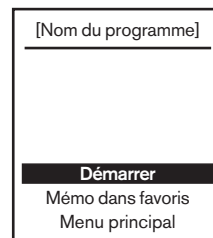
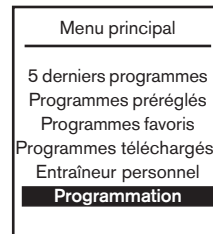


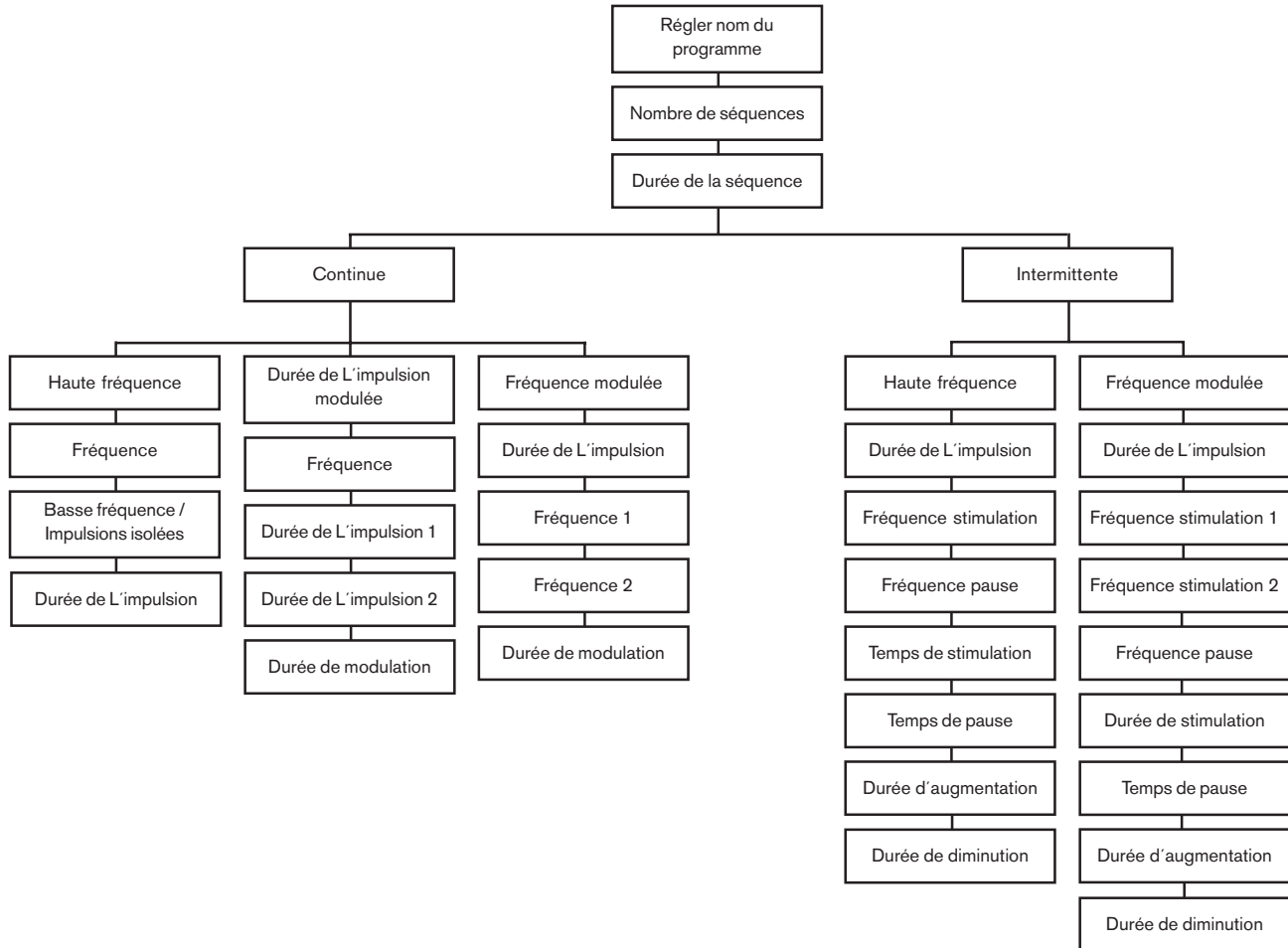
7.8 Programmation

N.B. La programmation est disponible seulement sur le CEFAR MYO 4 PRO.

Le CEFAR MYO 4 PRO vous permet de créer et de stocker jusqu'à 30 de vos propres programmes. Ceci rend la stimulation flexible et adaptable à votre développement. Choisissez Programmation dans le menu principal et suivre le guide en page suivante, lequel illustre les réglages possibles et l'ordre dans lequel ils sont effectués.

Utilisez P+, P- et SET pour régler les paramètres. Une fois la programmation terminée, vous pouvez en faire l'essai en choisissant Démarrer. Pour sauvegarder le nouveau programme, choisissez Mémo dans favoris où il sera stocké dans un dossier spécial sous Programmes favoris.

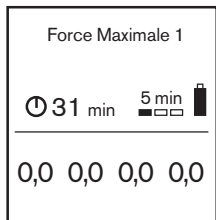




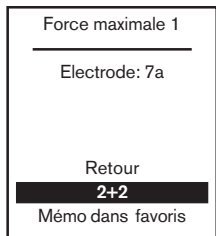
7.9 Fonctionnement 2+2

Avec le CEFAR MYO 4, vous pouvez choisir de faire fonctionner simultanément un programme sur les canaux 1 et 2 et un autre sur les canaux 3 et 4. Ce mode s'appelle le mode 2+2, lequel permet de stimuler différentes parties du corps en même temps à l'aide de différents programmes.

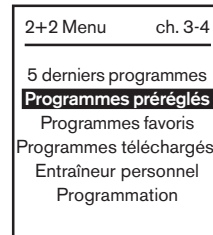
1. Pour faire fonctionner deux programmes en même temps, commencez d'abord par régler le premier programme au point où le stimulateur passe en mode normal, reportez-vous par exemple au chapitre 3.2.2 *Programmes pré-réglés*, étapes 1 à 4. Vous pouvez utiliser n'importe quel programme stocké dans n'importe quel chapitre de votre stimulateur : Cinq derniers programmes, Programmes pré-réglés, Programmes favoris et Programmes téléchargés. Le premier programme sera utilisé sur les canaux 1 et 2.



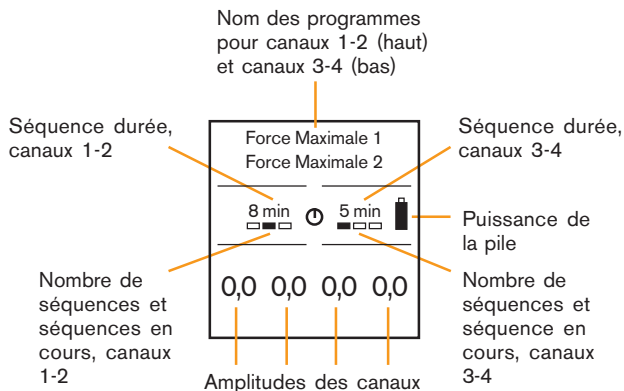
2. Appuyez sur **SET**. Vous voyez maintenant apparaître la référence de la photo de positionnement des électrodes. Pour entrer le mode 2+2, choisissez 2+2.



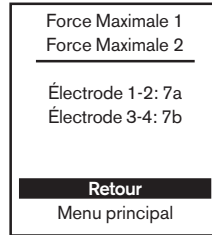
3. Entrez maintenant le menu 2+2 où vous choisissez le programme pour les canaux 3 et 4. Le Menu 2+2 possède la même structure de base que le menu principal et vous pouvez choisir le nouveau programme à partir de n'importe quelle banque de programmes énumérée.



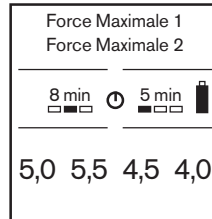
4. Choisissez un programme pour les canaux 3 et 4.
5. Le stimulateur passe au mode normal 2+2 et l'écran affiche maintenant les paramètres suivants :



6. Appuyez sur **SET** pour voir les références des photos de positionnement des électrodes pour les deux programmes. Appliquez les électrodes selon les photos de référence et choisissez Retour pour revenir en mode normal 2+2.

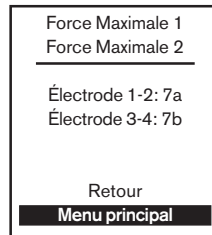


7. À partir de maintenant, l'opération est la même que celle décrite au chapitre 3.2.2 *Programmes préréglés*. Reportez-vous à ce chapitre pour une description plus détaillée. Commencez la stimulation en augmentant les amplitudes.



8. Une fois le/les programme(s) terminé(s), les deux « s » clignotent à l'écran. Appuyez sur **SET** pour continuer.

9. L'écran affiche maintenant les noms des programmes que vous avez utilisés. Choisissez Menu principal pour retourner au Menu principal. Il est à noter que vous ne pouvez pas sauvegarder un programme 2+2 sous favoris.



7.10 Contraste d'écran

Vous pouvez changer le contraste de l'écran pour en augmenter la lisibilité sous différentes conditions d'éclairage.

1. Lorsque le stimulateur est éteint, appuyez sur le bouton ON/OFF et gardez-le enfoncé pendant au moins trois secondes.
2. L'écran de contraste réglé est affiché. Utilisez **P+** et **P-** pour augmenter et diminuer le contraste.
3. Lorsque vous êtes satisfait, appuyez sur **SET** pour aller au Menu principal.

7.11 Changement de séquence et de durée

Lors de la stimulation, vous pouvez revenir à la séquence précédente ou passer à la suivante ou encore changer la durée de la séquence.

1. Pendant que le programme est en cours, appuyez sur **SET**.
2. L'indicateur de séquence commence à clignoter. Appuyez sur **P+** ou **P-** pour changer la séquence. Gardez le bouton enfoncé pendant au moins trois secondes.
3. Appuyez de nouveau sur **SET**. Le symbole de l'horloge commence à clignoter. Changez la durée de séquence à l'aide des boutons **P+** et **P-**.
4. Appuyez sur **SET** pour revenir au mode normal.

8. CEFAR SPORTS AND FITNESS PROGRAM

Le programme de sports et de fitness CEFAR sur le CD fourni vous offre plusieurs possibilités différentes :

- Vous pouvez télécharger de nouveaux programmes pour votre CEFAR MYO 4 à partir d'Internet et les transférer à votre stimulateur.
- L'Entraîneur personnel inclus vous aide à choisir le bon programme de stimulation qui correspond à vos besoins.
- Information détaillée sur les différents types de programmes.
- Guide de positionnement des électrodes.

N.B. Ce programme ne peut être utilisé que sur PC.

Configuration nécessaire:

Système d'exploitation: Windows 95, Windows 98, Windows NT servicepack 6 ou Windows 2000.

Internet Explorer 5.5 sp2 (service pack 2) doit être installé. Il est livré sur le CD du logiciel et doit être installé manuellement.

8.1 Installation et démarrage

1. Insérez le CD inclus.
2. Le programme d'installation démarre automatiquement. Sinon, choisissez Run dans le Menu de démarrage et tapez: D:\setup.exe.

3. Suivre les instructions apparaissant à l'écran pour installer le logiciel.
4. Une fois l'installation finie, une icône sera placée sur votre bureau. Cliquez deux fois sur cette icône pour démarrer le programme.
5. La première fois que vous démarrez le logiciel, on vous demande d'enregistrer votre stimulateur.

8.2 Aperçu du CEFAR Sports and Fitness Program

La barre du Menu principal possède les boutons suivants:

CEFAR

Comprend des sous-menus, comme, entre autres, Information et Sortir.

Entraîneur personnel

Cliquez ici pour obtenir des conseils de l'Entraîneur personnel sur les programmes qui vous conviennent et selon votre niveau d'entraînement.

Télécharger

Cliquez ici pour télécharger de nouveaux programmes de CEFAR sur votre ordinateur.

Transférer

Vous pouvez ici transférer des programmes à votre stimulateur et gérer les programmes transférés sur le stimulateur.



Information sur les programmes

Ce chapitre contient de l'information sur les différents types de programmes et un guide de positionnement des électrodes.

www.cefarse.com

Un lien direct au site Web de CEFAR.

Aide

Une fonction d'aide qui répond à vos éventuelles questions sur le programme.

8.3 Téléchargement de nouveaux programmes

1. Pour obtenir des informations sur les nouveaux programmes que vous pouvez télécharger, cliquez sur le bouton www.cefarse.com dans le Menu principal. Vous serez alors relié au site Web CEFAR. Choisissez CEFAR Sport et ensuite Télécharger pour avoir accès à la plus récente information sur les programmes disponibles.
2. Revenez au CEFAR Sports and Fitness Program et cliquez sur Télécharger dans la barre du Menu principal. Vous êtes maintenant automatiquement au bon endroit pour télécharger vos nouveaux programmes.

N.B. Vous ne pouvez pas télécharger de nouveaux programmes à partir de votre logiciel de navigation Web. Vous devez utiliser le CEFAR Sports and Fitness Program.

3. Dans le chapitre Télécharger, sélectionnez un nom de programme ou un dossier de programme sur « Internet » (case de gauche). Faites-le glisser jusqu'à « Mon ordinateur » (case de droite) et rangez-le dans un dossier.
4. **N.B.** Dans l'une ou l'autre des cases, cliquez avec le bouton de droite de la souris et choisissez Rafraîchir à partir du menu éclair. Si vous n'exécutez pas la commande Rafraîchir, vous serez incapable de transférer vos programmes téléchargés vers votre stimulateur.

Vous pouvez toujours cliquer sur un nom de programme pour voir la description du programme. Cliquez avec le bouton de droite de la souris sur la case Mon ordinateur et choisissez Nouveau dossier pour créer un nouveau dossier.

8.4 Transfert de programmes à votre stimulateur

Une fois les programmes de stimulateur téléchargés sur votre ordinateur, vous pouvez les transférer à votre stimulateur à l'aide du câble fourni.

1. Avant de brancher le stimulateur à un PC, assurez-vous que le stimulateur est éteint.
2. Raccordez le stimulateur à votre PC à l'aide du câble fourni. Assurez-vous de brancher le câble correctement. Le raccord le plus gros doit être branché au port série de votre ordinateur (souvent marqué par série ou com), et le plus petit raccord doit être branché dans la prise située sur le côté droit du stimulateur. **N.B.** Ne forcez pas la prise ! Utilisez seulement le câble fourni avec le stimulateur.



3. Mettez votre stimulateur en marche et démarrez le CEFAR Sports and Fitness Program sur le PC.
4. Dans le CEFAR Sports and Fitness Program, cliquez sur Transférer dans la barre du menu principal.
5. **N.B.** Si vous venez juste de télécharger de nouveaux programmes à partir d'Internet, cliquez avec le bouton de droite de la souris sur le champ Mon ordinateur et choisissez **Rafraîchir** du menu éclair pour voir ces nouveaux programmes. La commande Rafraîchir peut être exécutée soit dans le chapitre Télécharger ou Transférer.
6. Dans le chapitre Transférer, sélectionnez un programme ou un dossier dans Mon ordinateur (case de droite). Faites-le glisser à Mon stimulateur (case de droite) et rangez-le à cet endroit. Vous pouvez organiser les programmes en les faisant glisser à l'aide de la souris (cliquez et maintenez enfoncé le bouton gauche de la souris pendant le déplacement).
7. Pour démarrer le transfert en cours, cliquez sur Commencer le transfert>> situé dans le coin inférieur droit de l'écran.

Vous pouvez toujours cliquer sur un nom de programme pour voir la description du programme.

Annulation d'un programme téléchargé sur votre stimulateur

1. Cliquez sur le programme. Si vous désirez annuler plus d'un programme, appuyez sur Shift sur votre clavier pendant que vous faites glisser la souris sur les programmes que vous désirez annuler.

2. Cliquez avec le bouton de droite de la souris dans le chapitre Mon stimulateur et choisissez Annuler dans le menu éclair. Si vous désirez annuler tous les programmes téléchargés dans votre stimulateur, choisissez Annuler tout.
3. Cliquez sur **Commencer le transfert>>** pour annuler le/les programme(s) de votre stimulateur.

8.5 Entraîneur personnel

L'entraîneur personnel vous aide à choisir le bon programme d'entraînement qui correspond à vos préférences personnelles.

1. Cliquez sur Entraîneur personnel dans la barre du Menu principal.
2. L'opération est la même que pour l'entraîneur personnel dans le stimulateur. La différence est que vous pouvez choisir plusieurs parties du corps en même temps. Les photos de positionnement des électrodes et les descriptions des programmes apparaissent aussi à l'écran. Reportez-vous au chapitre 7.7 pour plus de renseignements sur l'Entraîneur personnel.

8.6 Transfert d'un programme Entraîneur personnel à votre stimulateur

Les programmes recommandés par l'Entraîneur personnel sont sauvegardés dans un dossier spécial dans le chapitre Transfert. Transférez ce dossier à votre stimulateur, tel que décrit au chapitre 8.4, si vous désirez les utiliser.



9. LA BATTERIE

Le stimulateur fonctionne sur batterie rechargeable. L'indicateur de batterie sur l'écran indique la capacité restante.

Entièrement
chargée



Presque
épuisée

Tant que la stimulation est régulière, vous pouvez continuer le traitement. Lorsque la stimulation diminue ou que le stimulateur s'éteint, il est temps de recharger la batterie. Utilisez seulement le chargeur inclus. Branchez le chargeur au stimulateur (côté gauche) avant de brancher le chargeur à la prise secteur.

La diode du chargeur est allumée lorsqu'il est branché au secteur et clignote lorsque la batterie est entièrement chargée. Il faut environ trois heures pour charger une batterie entièrement épuisée. Ne surchargez pas la batterie; vous pouvez même la charger lorsqu'elle n'est pas complètement épuisée. Lorsque vous débranchez le chargeur, assurez-vous de tirer sur le chargeur et non sur le cordon.

N.B. Ne branchez jamais le chargeur pendant le traitement.

N.B. Si la batterie n'est pas en chargement lorsqu'elle est épuisée et que le chargeur est branché, la diode du chargeur clignote rapidement, ce qui signifie que la batterie doit être remplacée. Les batteries ne doivent être remplacées que par CEFAR ou ses distributeurs.

N.B. Utilisez seulement le chargeur inclus pour recharger le stimulateur.

10. CONSEILS D'ENTRETIEN

L'entretien et le nettoyage du CEFAR MYO 4 sont simples. Il suffit de suivre les instructions suivantes :

- Gardez toujours le stimulateur et ses accessoires dans sa valise d'origine lorsqu'ils ne sont pas utilisés.
- N'exposez jamais le stimulateur à l'eau. Séchez à l'aide d'un linge humide au besoin.
- Les cordons seront mieux protégés s'ils demeurent fixés au stimulateur entre les séances.

11. RECHERCHE DE PANNES

La stimulation ne produit pas le même effet

Vérifiez que tous les paramètres de réglage sont bien réglés et assurez-vous que les électrodes sont bien placées (voir le guide de positionnement des électrodes).

Le courant de stimulation cause de l'inconfort

- La peau est irritée. Reportez-vous à la section « Précautions à prendre », sur les soins de la peau.
- Les électrodes sont usées et doivent être remplacées.

Les impulsions de courant sont faibles ou inexistantes

- Vérifiez si la batterie a besoin d'être chargée. Voir « La batterie ».
- Si le symbole du circuit défectueux commence à clignoter, ceci signifie que la résistance est trop élevée. Ce problème peut être causé par un mauvais contact entre les électrodes et votre peau ou encore signifier que les électrodes ont besoin d'être remplacées.
- Le symbole du circuit défectueux peut également indiquer une défaillance du câble. L'amplitude du canal correspondant s'éteint automatiquement et le symbole du circuit défectueux commence à clignoter. Pour vérifier cette anomalie, procédez comme suit :



faites entrer les deux extrémités du câble en contact et tournez le bouton d'amplitude à environ 15 mA. Si l'amplitude s'éteint et que 0,0 mA clignote, le câble a peut-être besoin d'être remplacé. Afin de vous assurer que le stimulateur n'est pas défectueux, effectuez le même test avec un autre câble. Si 0,0 mA clignote toujours, le stimulateur est probablement défectueux.

N.B. Lors de la vérification de la défaillance du câble, **n'augmentez pas l'amplitude à plus de 20 mA car ceci pourrait endommager le stimulateur.**

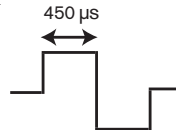
L'entretien et les réparations du CEFAR MYO 4 doivent être effectués par CEFAR ou ses distributeurs une fois par année.



12. CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Le CEFAR MYO 4 est un stimulateur électrique doté de quatre canaux et destiné à l'entraînement musculaire et au soulagement de la douleur. Le stimulateur fonctionne sur batterie rechargeable et fournit un courant constant de 120 mA à une charge de 1 000 ohm de résistance.

Nombre de canaux	4 (le canal 1 et le canal 2 sont indépendants des canaux 3 et 4).
Courant constant	Jusqu'à une résistance de 1 000 ohm.
Formes de stimulation	Stimulation continue : Impulsion constante, durée d'impulsion modulée, fréquence modulée. Stimulation intermittente : Impulsion constante, fréquence modulée, contractions en série.
Amplitude	0 à 100 mA, par pas de 0,5 mA. 100 à 120 mA, par pas de 1 mA.
Forme d'impulsion	Impulsion carrée biphasique symétrique.



Fréquence maximale	120 Hz.
Durée maximale d'impulsion	450 µs.
Courant d'alimentation	Batterie rechargeable NiMH de 7,2 V 1 300 mAh.
Consommation courante pour un canal, 300 µs, 40 Hz, 30 mA	120 mA.
Environnement lors de l'entreposage et du transport	Température 10 °C 40 °C Humidité de l'air 30 % à 75 % Pression de l'air 700 hPa à 1 060 hPa
Taille	85 x 135 x 40 mm
Poids	Environ 350 g
I r.m.s max/canal	39 mA



13. DÉFINITION DES SYMBOLES DU STIMULATEUR



Lisez le mode d'emploi avant d'utiliser le stimulateur.



Patient part type - Body Floating



Testé et homologué selon les directives MDD 93/42/CEE. Organisme certifié SEMKO AB.

14. GLOSSAIRE

2+2

Stimule avec un programme sur les canaux 1 et 2 et un autre programme sur les canaux 3 et 4 simultanément.

Acide lactique

Acide produite lorsque le corps utilise du sucre durant un exercice. Des quantités excessives d'acide lactique dans l'organisme peuvent entraîner des douleurs musculaires.

ALT

Stimulation en alternance.

Amplitude

Intensité de la stimulation.

Burst

Train d'impulsions de huit impulsions, fréquence interne de 80 Hz et fréquence externe entre 1 à 5 Hz.

Câble en Y

Câble d'électrode qui permet de doubler la quantité d'électrodes.

Capillaire

Vaisseau sanguin très fin.

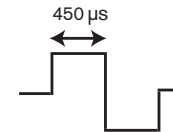
Contraction en série (SC)

Serial Contraction de différents muscles l'un après l'autre en série.



Contusion	Lésion causée, par exemple, par un choc, un coup, provoquant la compression violente d'un muscle sur l'os sous-jacent.
Douleur sciatique	Douleur sur le trajet du nerf sciatique de la jambe et qui est souvent accompagnée de maux de dos.
Durée d'impulsion modulée	Durée de chaque pulsation qui varie pendant un certain temps.
ESM	Électrostimulation musculaire.
Endorphines	Substance (Peptide) produite par le cerveau qui agit comme un analgésique naturel.
Fibre musculaire - lente, rapide	Composant du muscle. Les muscles sont faits de fibres musculaires lentes et de fibres musculaires rapides. Les fibres musculaires lentes sont principalement utilisées dans les sports d'endurance alors que les fibres rapides sont utilisées dans les sports de force explosive.

Fréquence	Impulsions par seconde. Lors de la stimulation avec burst, train d'impulsions par seconde.
Fréquence modulée	Fréquence qui varie pendant un certain temps.
Hématome	Masse de sang sous-cutanée causée par une blessure ou une chirurgie.
Hypertrophie	Augmentation de la taille d'un muscle.
Hypotrophie	Diminution de la taille d'un muscle.
Largeur d'impulsion	Durée de la phase de chaque impulsion individuelle.
Lipocytes	Cellules adipeuses responsables de la formation des tissus adipeux.



Métabolisme	Processus chimiques qui agissent de façon régulière dans l'organisme et qui sont essentiels à la vie, par exemple, la formation des tissus et l'élimination des déchets.
Repos actif	Le muscle est stimulé lors de la période de repos entre les contractions musculaires.
Repos réel	Le muscle n'est pas stimulé pendant le repos entre les contractions.
Séquence	Partie d'un programme.
Stimulation intermittente	Stimulation/Repos/Stimulation
Système lymphatique	Série de vaisseaux qui transportent la lymphe qui en retour transporte les déchets des tissus aux veines.
Système veineux	Système de veines qui retournent le sang au cœur à partir des tissus.
Toxines	Substances toxiques dans l'organisme.

