

USERS GUIDE



cefar myo^{XT}



cefar activ^{XT}



cefar[®]



PRECAUTIONS À PRENDRE	28
DÉMARRER LA STIMULATION	29
Fonctionnalités	29
Utilisation pas-à-pas	29
Le CEFAR EASY TOUCH™ - réglage automatique de l'intensité	31
PROGRAMMES	31
Descriptif des programmes	32
Panorama des programmes du CEFAR MYO XT	33
Panorama des programmes du CEFAR ACTIV XT	34

ALIMENTATION	36
CONSEILS D'ENTRETIEN	36
RECHERCHE DE PANNES	36
CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES	37
DÉFINITION DES SYMBOLES	37
GUIDE DE POSITIONNEMENT DE ÉLECTRODES	147

- Les personnes portant un stimulateur cardiaque (pacemaker), de défibrillateur intracardiaque ou d'autre implant électronique ne doivent pas utiliser le CEFAR MYO XT/CEFAR ACTIV XT. Les femmes enceintes ne doivent pas utiliser le CEFAR MYO XT/ CEFAR ACTIV XT pendant le premier trimestre de grossesse, et doivent consulter un médecin, une sage-femme ou un kinésithérapeute avant toute utilisation.
- 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 XT/CEFAR ACTIV XT si vous êtes branché(e) à un équipement chirurgical à haute fréquence. Ceci pourrait causer des brûlures cutanées sous les électrodes et aussi endommager le stimulateur.
- Observez une grande prudence lors d'utilisation du CEFAR MYO XT/CEFAR ACTIV XT à proximité immédiate de téléphones portables allumés.
- N'utilisez jamais le CEFAR MYO XT/CEFAR ACTIV XT à proximité d'appareils à ondes courtes ou à ondes ultracourtes, lesquels pourraient influencer sa puissance utile.
- Gardez toujours le stimulateur hors de la portée des enfants.

- 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

- Avant de retirer les électrodes de la peau, mettez le stimulateur en position OFF. Si une électrode se décolle, éteindre le stimulateur avant de toucher l'électrode. Les impulsions de courant du stimulateur sont désagréables mais ne présentent toutefois aucun danger.
- Une grande prudence est recommandée lors de l'utilisation d'électrodes dont la surface est inférieure à 14 cm². La densité du courant peut en effet, dans certains cas, dépasser 2 mA rms/cm² et risque d'entraîner des brûlures cutanées.
- Soyez prudent lorsque vous stimulez à proximité du cœur.
- CEFAR Medical AB n'est pas responsable d'un positionnement d'électrodes autre que celui qui est recommandé.
- Des courbatures peuvent apparaître après l'utilisation du CEFAR MYO XT/CEFAR ACTIV XT, mais elles disparaissent généralement au bout d'une semaine.
- N'utilisez que les accessoires CEFAR qui accompagnent le stimulateur CEFAR MYO XT/CEFAR ACTIV XT.
- Utilisez toujours le CEFAR MYO XT/CEFAR ACTIV XT selon le mode d'emploi.
- Vérifiez toujours le stimulateur avant de l'utiliser.
- N'utilisez qu'un seul stimulateur à la fois.
- N'ouvrez jamais le compartiment des piles pendant la stimulation.
- Le stimulateur est testé et homologué selon les directives MDD 93/42/EEC et EMC. Ceci ne garantit pas pour autant que l'équipement ne sera pas affecté par des perturbations électromagnétiques.
- Lorsque le stimulateur n'a pas besoin d'être utilisé pendant une période prolongée (environ 3 mois), il est conseillé de retirer les piles du stimulateur.

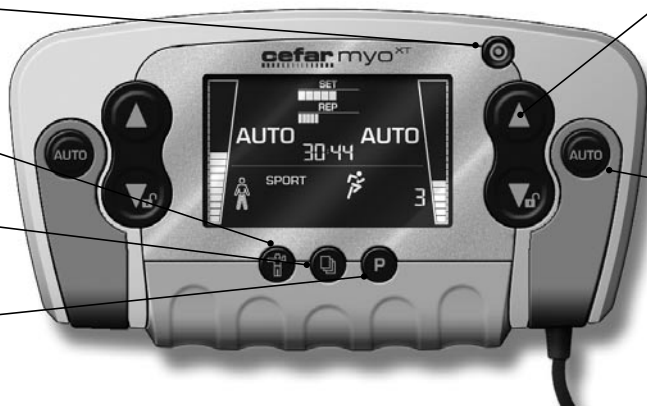
DÉMARRER LA STIMULATION / FONCTIONNALITÉS

Bouton on-off. Ce bouton peut être utilisé à tout moment pour interrompre la stimulation.

Sélectionner le haut ou le bas du corps.

Sélectionner le type de programme
— Sport, Fitness ou Wellness.

Sélectionner un programme.



Utiliser les boutons flèches pour régler l'amplitude (intensité du courant) pour chaque canal.
Note : Soyez prudent lorsque vous augmentez l'amplitude.

Bouton pour le réglage automatique de l'intensité. CEFAR EASY TOUCH™

ATTENTION !
NOUVELLE FONCTION
Lire absolument page 31 avant utilisation.

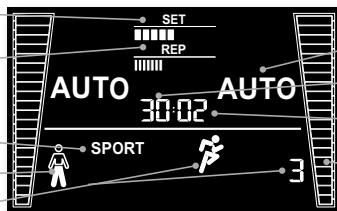
Nombre de séries (set) dans le programme sélectionné.

Nombre de répétitions
(rep) dans la session.

Type de programme sélectionné.

Partie du corps sélectionnée.

Programme sélectionné.



Réglage automatique de l'intensité activé,
CEFAR EASY TOUCH™.

Durée du programme.

Niveau sélectionné.

Intensité sélectionnée (1–99).

IMPORTANT ! Vous pouvez diminuer l'intensité à tout moment pendant la stimulation, en utilisant le bouton ▼. En cas de douleur ou de sensation désagréable, réduisez immédiatement l'intensité. Vous pouvez à tout moment interrompre la stimulation grâce au bouton ⏏.

1. Connectez les deux électrodes à un câble, et le câble à un des canaux du stimulateur.
2. Nettoyez et séchez soigneusement la partie du corps où seront placées les électrodes.
3. Placez les électrodes sur le corps. Positionnez les deux paires d'électrodes contrôlées par les mêmes boutons de réglage d'intensité sur des muscles de taille similaire.
4. Allumez le stimulateur en appuyant sur le bouton .
5. Utilisez le bouton  pour sélectionner le haut ou le bas du corps. La partie du corps sélectionnée est indiquée sur l'écran.
6. Sélectionnez le type de programme en pressant  jusqu'à ce que le type de programme (Sport, Fitness ou Wellness) apparaisse à l'écran.
7. Appuyez sur **P** jusqu'à ce que le symbole et le numéro du programme désiré apparaissent à l'écran.
8. Démarrez la stimulation en réglant l'intensité souhaitée pour chaque canal, en utilisant **▲** et **▼**.
9. Quand le programme est terminé, l'intensité redescend automatiquement à 0.

10. Vous pouvez interrompre la stimulation à tout moment en pressant .

Vous pouvez mettre pause sur le programme en appuyant sur **P**.  apparaît à l'écran. Appuyer à nouveau sur **P** lorsque vous souhaitez reprendre la séance. Le programme reprend là où vous l'avez arrêté. Si le stimulateur a été mis en pause pendant plus de 5 minutes, il s'éteint automatiquement pour économiser les piles.

La plupart des programmes NMES ont une stimulation intermittente : la stimulation alterne entre des périodes de stimulation et des périodes de repos. Certains de ces programmes offrent un repos actif, c'est à dire une stimulation pendant le temps de repos. L'intensité baisse de 50% la première fois que le programme passe au repos actif. Ajustez l'intensité pour faire apparaître des vibrations musculaires. Vous pouvez augmenter ou diminuer l'intensité à tout moment pendant la période de repos. Les programmes alternent automatiquement entre stimulation et repos. Le graphique de l'intensité clignote pendant le repos.

Dix secondes après le réglage de l'intensité, le verrouillage est activé, de manière à ce qu'aucun changement involontaire ne puisse être effectué.  apparaît à l'écran. Pour déverrouiller, pressez .

Astuce !

Lors de l'utilisation simultanée de quatre électrodes, il est recommandé d'employer un canal côté gauche et un côté droit respectivement. Cela permet d'utiliser une intensité de courant optimale lors de la stimulation et d'adapter individuellement l'intensité pour chaque paire d'électrodes.

Le CEFAR EASY TOUCH™ — réglage automatique de l'intensité

Pour régler l'intensité automatiquement :

1. Placez les électrodes sur le muscle que vous souhaitez entraîner et sélectionnez un programme.
2. Appuyez sur **AUTO** une fois pour le canal 1. "TEST" se met à clignoter.
3. Lorsque vous obtenez une réponse musculaire visible au courant, appuyez à nouveau sur **AUTO**. Si vous appuyez trop tard, ou si vous voulez recommencer pour une quelconque raison, maintenez le bouton **AUTO** appuyé pendant 2 secondes.
4. Appuyez sur **AUTO** une fois pour le canal 2. "TEST" se met à clignoter.
5. Lorsque vous obtenez une réponse musculaire visible au courant, appuyez à nouveau sur **AUTO**. Si vous appuyez trop tard, ou si vous voulez recommencer pour une quelconque raison, maintenez le bouton **AUTO** appuyé pendant 2 secondes.
6. L'intensité recommandée est réglée automatiquement pour les 2 canaux, et le programme démarre.

Si vous souhaitez utiliser un seul canal, suivez les étapes 1 à 3, puis attendez quelques secondes pour que le niveau d'intensité adéquat soit réglé.

Même si vous utilisez le réglage automatique de l'intensité, vous pouvez augmenter ou diminuer l'intensité à tout moment en appuyant sur ▲ ou ▼ jusqu'à ce que la stimulation devienne agréable. Dans ce cas, vous avez quitté le mode automatique.

LES PROGRAMMES

Le CEFAR MYO XT et le CEFAR ACTIV XT contiennent des programmes de SPORT, FITNESS et WELLNESS.

Chaque programme est représenté à l'écran par un symbole :



Échauffement



Récupération



Training



Massage



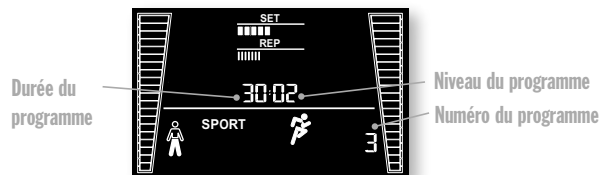
Renforcement



Soulagement de la douleur

Chaque programme possède également un numéro, présent en bas à droite de l'écran. Consultez le numéro des programmes dans le Panorama des programmes pour plus d'informations.

Les niveaux de programme sont indiqués à l'écran. Le programme Force Maximale 1 est moins intensif que celui de Force Maximale 3.



Les programmes consistent en séries et répétitions, comme dans une authentique séance d'entraînement. En haut de l'écran, vous pouvez voir combien de séries contient un programme et combien de répétitions comporte chaque série. Il y a une pause entre chaque série. Le temps de pause est décompté à l'écran, de manière à ce que vous sachiez quand la stimulation va reprendre.

PROGRAMMES SPORT

Echauffement/Court et Long :

Prépare le muscle à l'effort.

Récupération :

Facilite l'élimination des toxines après l'effort.

Récupération active :

Permet de reprendre l'entraînement plus facilement.

Force maximale :

Permet le développement de la masse musculaire.

Force explosive :

Vise l'amélioration de la puissance.

Force pyramidale :

Des séries d'intensités croissantes puis décroissante pour le développement de la force.

Endurance :

Améliore la capacité à maintenir un effort de longue durée.

Résistance :

Améliore la capacité à développer un niveau de force élevé pendant une période de temps prolongée.

Capillarisation :

Augmente la vascularisation du muscle.

PROGRAMMES FITNESS

Abdos/fessiers :

Le programme Abdos/Fessiers est un programme de renforcement musculaire spécifique aux Abdos/Fessiers.

Tonification :

Programme d'entretien du tonus musculaire accessible à tous.

Body Sculpt :

Produit un travail intense comparable à celui d'une séance de musculation.

Bodybuilding :

Cette forme d'entraînement vise à atteindre l'hypertrophie des fibres musculaires.

Aérobic :

Oxygénation du muscle par longue séance d'intensité moyenne.

Body shape :

Pour affiner la silhouette.

PROGRAMMES WELLNESS

Massage/Drainage :

Un effet vibratoire qui déclenche un effet de pompage musculaire, favorise la relaxation et la récupération.

TENS :

Soulagement de la douleur

Attention : Le programme TENS ne traite pas la cause de la douleur. Si la douleur persiste, consultez votre médecin.

Panorama des programmes du CEFAR MYO XT	
Type de programme : SPORT >> Bas du corps SPORT	
Échauffement	
1. Échauffement	
2. Échauffement (long)	
Training	
1. Capillarisation	
2. Endurance 1	
3. Endurance 2	
4. Endurance 3	
5. Résistance 1	
6. Résistance 2	
7. Résistance 3	
Renforcement	
1. Force pyramidale 1	
2. Force pyramidale 2	
3. Force pyramidale 3	
4. Force maximale 1	
5. Force maximale 2	
6. Force maximale 3	
7. Force explosive 1	
8. Force explosive 2	
9. Force explosive 3	

1. Récupération
2. Récupération active

>> Haut du corps SPORT

1. Échauffement
2. Échauffement (long)

1. Capillarisation
2. Endurance 1
3. Endurance 2
4. Endurance 3
5. Résistance 1
6. Résistance 2
7. Résistance 3

1. Force pyramidale 1
2. Force pyramidale 2
3. Force pyramidale 3
4. Force maximale 1
5. Force maximale 2
6. Force maximale 3
7. Force explosive 1
8. Force explosive 2
9. Force explosive 3

1. Récupération
2. Récupération active

>> Bas du corps FITNESS

1. Body shape 1
2. Body shape 2
3. Aerobic 1
4. Aerobic 2
5. Aerobic 3

1. Abdos/fessiers 1
2. Abdos/fessiers 2
3. Tonification 1
4. Tonification 2
5. Sculpt 1
6. Sculpt 2
7. Sculpt 3
8. Bodybuilding 1
9. Bodybuilding 2
10. Bodybuilding 3

>> Haut du corps FITNESS

Training

1. Body shape 1
2. Body shape 2
3. Aerobic 1
4. Aerobic 2
5. Aerobic 3



Reinforcement

1. Abdos/fessiers 1
2. Abdos/fessiers 2
3. Tonification 1
4. Tonification 2
5. Sculpt 1
6. Sculpt 2
7. Sculpt 3
8. Bodybuilding 1
9. Bodybuilding 2
10. Bodybuilding 3



Type de programme : WELLNESS

>> Bas du corps WELLNESS

Massage

1. Massage
2. Massage énergétique
3. Massage relaxant
4. Drainage



Soulagement de la douleur



1. TENS soulagement de la douleur
2. TENS relaxation musculaire

>> Haut du corps WELLNESS

Massage

1. Massage
2. Massage énergétique
3. Relaxation musculaire
4. Drainage



Soulagement de la douleur



1. TENS soulagement de la douleur
2. TENS relaxation musculaire

Panorama des programmes du CEFAR ACTIV XT

Type de programme : FITNESS

>> Bas du corps FITNESS

Training

1. Body shape 1
2. Body shape 2
3. Aerobic 1
4. Aerobic 2
5. Aerobic 3



Reinforcement



1. Abdos/fessiers 1
2. Abdos/fessiers 2
3. Tonification 1
4. Tonification 2
5. Body sculpt 1
6. Body sculpt 2
7. Body sculpt 3
8. Bodybuilding 1
9. Bodybuilding 2
10. Bodybuilding 3

>> Haut du corps FITNESS

Training

1. Body shape 1
2. Body shape 2
3. Aerobic 1
4. Aerobic 2
5. Aerobic 3



Reinforcement



1. Abdos/fessiers 1
2. Abdos/fessiers 2
3. Tonification 1
4. Tonification 2
5. Body sculpt 1
6. Body sculpt 2
7. Body sculpt 3

Pour changer les piles : éteignez d'abord le stimulateur. Enlevez le couvercle du compartiment des piles. Otez les piles. Assurez-vous que les nouvelles piles sont insérées dans la bonne position (conformément aux symboles + et -). Ne pas jeter les piles à la poubelle ou dans la nature.



Piles à remplacer/recharger

Vous avez la possibilité de remplacer définitivement les piles livrées avec le stimulateur par une batterie rechargeable. Demandez conseil à votre revendeur Cefar.

CONSEILS D'ENTRETIEN

L'entretien et le nettoyage du CEFAR MYO XT/CEFAR ACTIV XT sont élémentaires. Il suffit de suivre les instructions suivantes :

- Conservez toujours le stimulateur et ses accessoires dans sa housse d'origine lorsqu'il n'est pas utilisé.
- Ne jamais exposer le stimulateur à l'eau. Au besoin, l'essuyer à l'aide d'un chiffon humide.
- Pour assurer une meilleure protection des câbles, les laisser branchés au stimulateur entre les séances d'entraînement.
- Ne pas tordre les câbles ou les branchements.

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.

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 les piles ont besoin d'être rechargées/remplacées.
Voir section : Alimentation.
- Vérifiez que les électrodes ne se touchent pas.
- Si le circuit est ouvert, par exemple si un câble est rompu, l'amplitude du canal correspondant s'éteint automatiquement. Une résistance excessive est indiquée par une amplitude chutant à 0 mA et l'affichage du symbole : . Rebranchez les câbles et augmentez l'intensité. Le programme reprend où il s'est arrêté.
- Les électrodes sont usées et doivent être remplacées.

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Le CEFAR MYO XT/CEFAR ACTIV XT est un électrostimulateur musculaire à 2 canaux, destiné à l'entraînement musculaire. Le stimulateur peut fonctionner avec 2 piles rechargeables 1.2-V AA ou 2 piles non rechargeables 1.5-V AA. Il génère un courant constant de 100 mA à une impédance externe de 1000 ohms.

NOMBRE DE CANAUX	2 (4 sorties)
NOMBRE DE PROGRAMMES	CEFAR MYO XT: 82 CEFAR ACTIV XT: 60
COURANT CONSTANT	Jusqu'à une résistance de 1000 ohm.
TYPES DE STIMULATION	<i>Stimulation continue</i> : fréquence fixe ou modulée à deux largeurs d'impulsion différentes. <i>Stimulation intermittente</i> : fréquence fixe à deux largeurs d'impulsion différentes.
AMPLITUDE	0-100 mA.
FORME D'IMPULSION	Impulsion carrée biphasique symétrique.
FRÉQUENCE MAXIMUM	80 Hz
LARGEUR D'IMPULSION MAXIMUM	350 μ s
ALIMENTATION	2 x piles 1.5 V AA non rechargeables ou 2 x piles 1.2 V AA rechargeables.



CONSOMMATION DE COURANT
POUR UN CANAL,
350 μ s, 60 HZ, 100 mA

450 mA

CONDITIONS DE STOCKAGE,
UTILISATION ET TRANSPORT

Température 10°C à 40°C
Humidité de l'air 30% de 75%
Pression atmosphérique 700 hPa à 1060 hPa.

DIMENSIONS EXTERNES

150 x 80 x 27 mm

POIDS

approximativement 200 g

I R.M.S. MAX/CANAL

23 mA

DÉFINITION DES SYMBOLES



Lire le manuel avant utilisation.

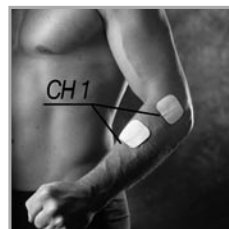
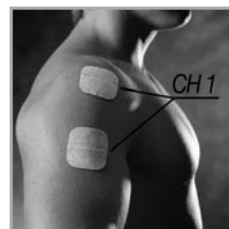
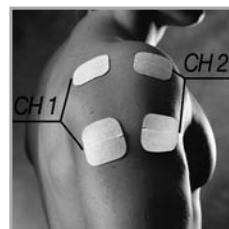
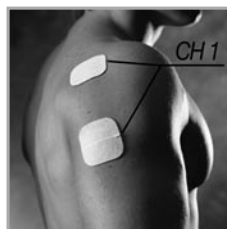
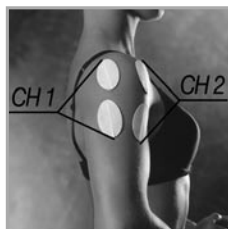
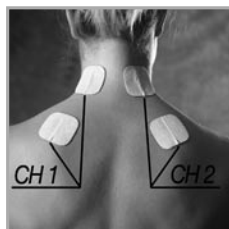


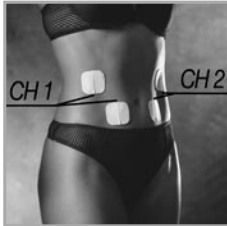
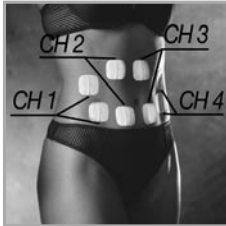
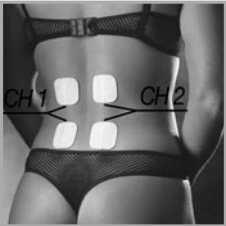
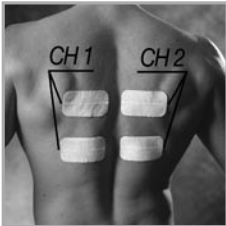
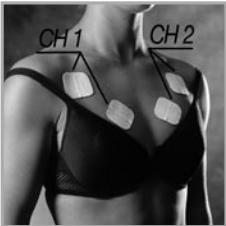
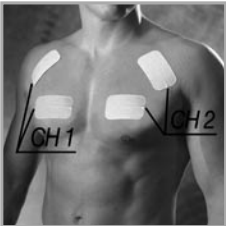
Partie patient – Body Floating.

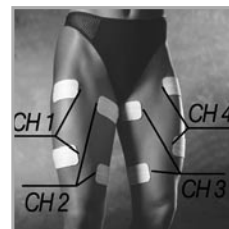
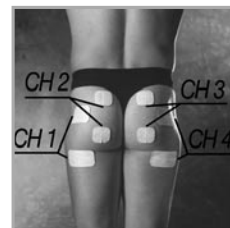
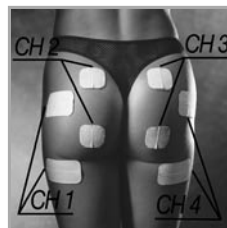
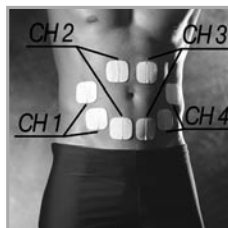


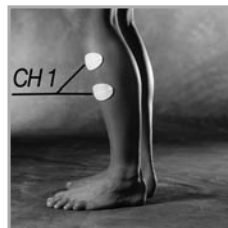
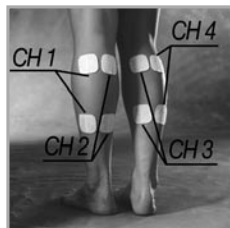
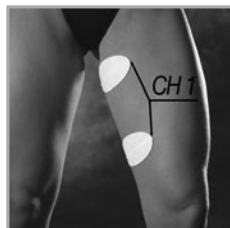
Testé et homologué selon la directive médicale MDD 93/42/EEC. Organisme notifié SGS (0120).

Garantie : L'appareil est garanti 24 mois contre tout vice de fabrication, dans des conditions normales d'utilisation.











CEFAR Medical AB | Ideon Science Park | Scheelevägen 19A | SE-223 70 Lund | Sweden
Tel +46 (0)46 38 40 50 | Fax +46 (0)46 38 40 60 | E-mail info@cefar.se | www.cefar.se