

MANUEL DE L'UTILISATEUR



PRÉCAUTIONS À PRENDRE	44
1. INTRODUCTION	45
1.1 CEFAR ACTIV 2 - Électrostimulation	45
2. LE CEFAR ACTIV 2	46
2.1 Fonctions	47
2.2 Utilisation pratique du stimulateur	47
2.3 Changement de séquence	48
2.4 Pauses au cours du programme	48
3. POSITIONNEMENT EFFICACE DES ÉLECTRODES	48
4. STRUCTURE DES PROGRAMMES	48
4.1 Séquences	49
4.2 Repos actif	49
4.3 Fréquence modulée	49
4.4 Durée d'impulsion modulée	49
5. TYPES ET PROGRAMMES DE STIMULATION	50
5.1 Vue d'ensemble des programmes	50
5.2 Guide de programme	52
5.3 FITNESS	
Tonification	53
Raffermissment	55
Sculpt	57
Aérobic	59
5.4 MASSAGE	
Relaxation musculaire	60
Massage lymphatique	62
5.5 ESTHÉTIQUE	
Lipolyse	64
Drainage	65
5.6 SPORT	
Force maximale	67
Force résistance	68
Edurance	69
Récupération	70
Récupération active	71
Capillarisation	72
5.7 SOULAGEMENT DE LA DOULEUR	
TENS	73
TENS Endorphine	74
5.8 RÉHABILITATION	
Reprise d'activité	75
6. REMPLACEMENT DES PILES	76, 155
7. CONSEILS D'ENTRETIEN	76
8. RECHERCHE DE PANNES	76
9. CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES	77
10. DÉFINITION DES SYMBOLES	77
11. GLOSSAIRE	78
12. GUIDE DE POSITIONNEMENT DES ÉLECTRODES	157

PRÉCAUTIONS À PRENDRE

Mise en garde !

- Les patients qui utilisent un stimulateur cardiaque (pacemaker), les femmes enceintes et les enfants ne doivent pas utiliser le CEFAR ACTIV 2.
- Ne stimulez jamais à proximité du sinus carotidien, sur le cou près des artères carotides. Vous risqueriez de provoquer une chute de la tension artérielle.
- N'utilisez jamais le CEFAR ACTIV 2 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.
- N'utilisez jamais le CEFAR ACTIV 2 à proximité d'appareils à ondes courtes ou à ondes ultracourtes (p. ex. les téléphones portables), lesquels pourraient influencer sa puissance utile.
- 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. 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 ACTIV 2. Si l'irritation persiste, consultez votre médecin.

- 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 ne présentent toutefois aucun danger.
- Une grande prudence est recommandée lors de l'utilisation d'électrodes dont la surface est inférieure à 14 cm². En effet la densité du courant peut dans certains cas dépasser 2 mA/cm² et risque d'entraîner des brûlures cutanées.
- Soyez prudent lorsque vous stimulez à proximité du coeur.
- 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 ACTIV 2 mais elles disparaissent généralement au bout d'une semaine.
- N'utilisez que les accessoires CEFAR qui accompagnent le stimulateur CEFAR ACTIV 2.
- Utilisez toujours le CEFAR ACTIV 2 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/EEC et CEM. 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), retirer les piles jetables du stimulateur.



1. INTRODUCTION

Nous vous remercions d'avoir choisi le nouveau CEFAR ACTIV 2 ! Votre nouveau stimulateur a été conçu selon les plus récents progrès technologiques dans le domaine de l'électrostimulation musculaire. Ce manuel vous montre comment utiliser votre stimulateur de manière sûre et fiable. Assurez-vous de le lire attentivement avant de commencer l'entraînement avec votre CEFAR ACTIV 2 et 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

Nous vous souhaitons bonne chance !

1.1. CEFAR ACTIV 2 – Électrostimulation

L'électrostimulation est utilisée avec succès en réadaptation médicale et en guise de soutien d'entraînement dans tous les sports et ce, à tous les niveaux. Que vous soyez un athlète de haut niveau ou, tout simplement, que vous souhaitiez faire de l'exercice pour garder la forme et améliorer votre bien-être, l'électrostimulation musculaire vous aidera à atteindre vos objectifs.

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'électrostimulation 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 impulsions électriques générées par votre CEFAR ACTIV 2 sont spécialement étudiées pour engendrer des formes de contractions optimisées pour différents types d'entraînement, de relaxation, de massage, etc. L'électrostimulation peut également être employée pour soulager la douleur, par exemple à la suite d'une blessure. Se reporter à la section 5.7 pour plus d'information.

Les principaux avantages de l'utilisation de CEFAR ACTIV 2 comme complément à votre entraînement et à votre bien-être sont notamment :

- Pendant l'électrostimulation, toutes les fibres musculaires travaillent simultanément, ce qui en fait une forme d'entraînement très efficace.
- Portable. Les dimensions réduites du CEFAR ACTIV 2 vous permettent de transporter votre stimulateur avec vous n'importe où.
- Une stimulation plus confortable et plus efficace grâce à la fréquence modulée et la durée d'impulsion modulée.
- Vous pouvez choisir le groupe musculaire que vous désirez entraîner.
- Récupération plus facile étant donné que la circulation sanguine augmente et que les toxines sont éliminées de façon plus efficace.
- Retour rapide aux activités sportives après une blessure.
- Saut de séquence. Possibilité d'alterner entre les séquences au sein d'un même programme - pour une stimulation flexible.



2. LE CEFAR ACTIV 2

Le nombre de cases correspond au nombre de séquences d'un programme. La séquence en cours est indiquée par une case pleine.

Indique le programme que vous avez choisi.

● Met en marche et arrête le stimulateur. Vous pouvez également utiliser le bouton On/Off à tout moment pour interrompre la stimulation.

Boutons flèche ▲ ▼ . Utilisés pour un réglage individuel de l'amplitude pour les différents canaux. N B ! Augmentez l'amplitude avec précaution.



Avant la phase de stimulation, la minuterie affiche la durée totale du programme. Durant la stimulation, la minuterie indique combien de temps il reste dans la séquence en cours.

L'intensité est affichée en mA (milliampères) pour chaque canal respectif. Nota : Lors de traitement avec stimulation intermittente (stimulation/repos/stimulation) mA demeure allumé pendant la période de stimulation et clignote au repos.

Les boutons **P+** et **P-** sont utilisés pour sélectionner un programme et pour modifier une séquence.



2.1 Fonctions

Le CEFAR ACTIV 2 est un stimulateur à deux canaux, ce qui signifie que vous pouvez stimuler de grands groupes de muscles ou deux endroits sur le corps en même temps. Les canaux travaillent simultanément, c'est-à-dire que les deux canaux stimulent avec le même programme.

Lorsque vous utilisez le CEFAR ACTIV 2, vous faites fonctionner différents programmes avec différents types de stimulation. Le stimulateur intègre 96 programmes organisés dans les catégories suivantes :

- Fitness
- Massage
- Esthétique
- Sport
- Soulagement de la douleur
- Réhabilitation

Le stimulateur CEFAR ACTIV 2 fonctionne soit sur deux piles rechargeables de 1,2 V AA ou sur piles jetables de 1,5 V AA. Un témoin s'allume lorsque les piles doivent être remplacées. Une fois le traitement terminé, le stimulateur s'éteint automatiquement après cinq minutes permettant ainsi d'économiser la durée de vie des piles.

Un clip de ceinture pratique, que vous pouvez accrocher à votre poche ou à votre ceinture de pantalon, vous permet de travailler avec les mains libres pendant la stimulation.

2.2 Mode d'emploi du stimulateur

IMPORTANT!

Vous pouvez augmenter ou diminuer l'intensité de courant à n'importe quel moment au cours du traitement à l'aide des boutons ▲ et ▼. Si vous percevez le moindre inconfort ou la moindre douleur, diminuez immédiatement l'intensité. Vous pouvez également utiliser le bouton On/Off  à tout moment pour interrompre la stimulation.

1. Fixer les électrodes aux câbles.
2. Se référer au guide de positionnement d'électrodes au dos de ce manuel pour savoir de quelle manière se placent les électrodes. Laver la peau avec de l'eau et du savon et bien sécher avant d'appliquer les électrodes sur le corps. Se reporter à la section 3 pour le positionnement des électrodes.
3. Fixer les électrodes sur votre corps.
4. Mettre le stimulateur en marche à l'aide du bouton . Un signal sonore indique que le stimulateur est activé. Le stimulateur choisira automatiquement le dernier programme utilisé. Si vous désirez choisir un nouveau programme, appuyez sur les boutons **P+** ou sur **P-** pour naviguer à travers les différents choix. Si vous utilisez CEFAR ACTIV 2 pour la première fois, nous vous suggérons d'utiliser le Programme 0, lequel est un programme test. Se reporter à la section 5.2 pour plus d'information sur ce programme et sur son mode de fonctionnement. **N B !** Le programme ne peut être modifié que lorsque la stimulation est désactivée, c'est-à-dire lorsque les deux canaux indiquent 0,0 mA.



5. Démarrez la stimulation en réglant l'amplitude souhaitée pour chaque canal à l'aide des boutons ▲ ▼ . L'amplitude se règle par sauts de 0,5 mA, ce qui permet d'effectuer un réglage répondant à vos besoins individuels. Chaque canal est réglé séparément. N B ! Lors de stimulation intermittente, il est nécessaire de régler une amplitude pour la période de repos, si le repos est actif. Reportez-vous à la section 4.2 pour de plus amples informations sur le repos actif.
6. Une fois le programme terminé, 3 signaux sonores se font entendre et l'icône d'horloge clignote à l'écran. L'intensité de courant revient à 0,0 mA automatiquement.
7. Vous pouvez à n'importe quel moment arrêter la stimulation à l'aide du bouton ● .

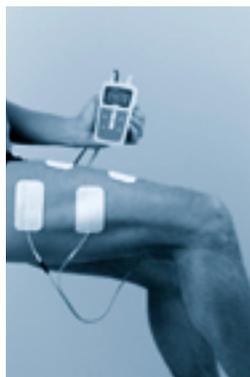
2.3 Changement de séquence

Chaque programme consiste en une à trois séquences où chaque fréquence vise son propre objectif. Il peut par exemple s'agir d'une séquence d'échauffement suivie d'une séquence d'entraînement et d'une séquence de récupération. Un signal sonore se fait entendre chaque fois que le stimulateur change de séquence. Lorsqu'une séquence se termine, une autre démarre immédiatement. Vous pouvez passer d'une phase à l'autre en cours de programme. Pour ce faire, il suffit de maintenir le bouton **P+** ou **P-** enfoncé pendant 5 secondes. 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.

2.4 Pauses au cours du programme

Vous pouvez faire une pause au cours du programme en diminuant l'intensité de courant à 0,0 mA. Pour continuer de stimuler, augmentez l'intensité de courant. Le programme reprend où la stimulation a été interrompue.

3. POSITIONNEMENT EFFICACE DES ÉLECTRODES



Pour que la stimulation vous procure les meilleurs résultats possibles, il est important de bien placer les électrodes. A la fin de ce manuel, vous trouverez un guide complet de positionnement des électrodes.

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 placer les électrodes sur une peau saine.

Ne placez pas les électrodes à moins de 3 cm et à plus de 30 cm l'une de l'autre. Stimulez toujours avec une grande prudence à proximité du cœur. Ne stimulez jamais près du sinus 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. Assurez-vous toujours que le stimulateur est en position OFF avant de positionner ou de retirer les électrodes de votre peau.



ACCESSOIRES

À l'aide d'un câble en Y, le nombre d'électrodes est doublé. Contactez votre distributeur Cefar pour de plus amples renseignements.

4. STRUCTURE DES PROGRAMMES

Lorsque vous utilisez le CEFAR ACTIV 2, vous faites fonctionner différents programmes avec différents types de stimulation. Les programmes de massage sont, par exemple, complètement différents des programmes de fitness visant à la musculation. Les programmes sont également adaptés pour différentes parties du corps. Le programme musculation pour les quadriceps (jambes) est par exemple différent du même type de programme prévu pour les biceps (bras).

4.1 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.

4.2 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.

4.3 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 les programmes tels que Sculpt et Force maximale.

4.4 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.



5. TYPES ET PROGRAMMES DE STIMULATION

Les programmes contenus dans le CEFAR ACTIV 2 sont classifiés selon la liste de types de stimulation suivante :

FITNESS

Tonification

Raffermissement

Sculpt

Aérobic

MASSAGE

Relaxation musculaire

Massage lymphatique

ESTHÉTIQUE

Lipolyse

Drainage

SPORT

Force maximale

Force résistance

Endurance

Récupération

Récupération active

Capillarisation

SOULAGEMENT DE LA DOULEUR

TENS

TENS Endorphine

RÉHABILITATION

Reprise d'activité

5.1 VUE D'ENSEMBLE DES PROGRAMMES

N°.	TITRE	PARTIE DU CORPS / GROUPE DE MUSCLES
0	Programme test	

FITNESS - TONIFICATION

1	Tonification	Mollet
2	Tonification	Fessiers
3	Tonification	Muscle grand dorsal
4	Tonification	Épaule
5	Tonification	Quadriceps
6	Tonification	Abdominaux
7	Tonification	Pectoraux / Poitrine
8	Tonification	Triceps
9	Tonification	Biceps
10	Tonification	Hanches
11	Tonification	Visage

FITNESS - RAFFERMISSEMENT

12	Raffermissement	Mollet
13	Raffermissement	Fessiers
14	Raffermissement	Muscle grand dorsal
15	Raffermissement	Épaule
16	Raffermissement	Quadriceps
17	Raffermissement	Abdominaux
18	Raffermissement	Pectoraux / Poitrine
19	Raffermissement	Triceps

20	Raffermissement	Biceps
21	Raffermissement	Hanches
22	Raffermissement	Visage

FITNESS - SCULPT

23	Sculpt	Mollet
24	Sculpt	Fessiers
25	Sculpt	Muscle grand dorsal
26	Sculpt	Épaule
27	Sculpt	Avant-bras
28	Sculpt	Quadriceps
29	Sculpt	Abdominaux
30	Sculpt	Pectoraux / Poitrine
31	Sculpt	Triceps
32	Sculpt	Biceps
33	Sculpt	Hanches
34	Sculpt	Visage

FITNESS - AÉROBIC

35	Aérobic	Tronc
36	Aérobic	Membres supérieurs
37	Aérobic	Membres inférieurs

MASSAGE - RELAXATION MUSCULAIRE

38	Relaxation musculaire	Mollet
39	Relaxation musculaire	Fessiers
40	Relaxation musculaire	Ischio jambiers



- 41 Relaxation musculaire Muscle grand dorsal
- 42 Relaxation musculaire Lombaire / Dos
- 43 Relaxation musculaire Épaule / Nuque
- 44 Relaxation musculaire Quadriceps
- 45 Relaxation musculaire Hanches
- 46 Relaxation musculaire Visage

MASSAGE - MASSAGE LYMPHATIQUE

- 47 Massage lymphatique Mollet
- 48 Massage lymphatique Fessiers
- 49 Massage lymphatique Avant-bras
- 50 Massage lymphatique Quadriceps
- 51 Massage lymphatique Triceps
- 52 Massage lymphatique Biceps
- 53 Massage lymphatique Hanches

ESTHÉTIQUE - LIPOLYSE

- 54 Lipolyse Fessiers
- 55 Lipolyse Muscle grand dorsal
- 56 Lipolyse Épaule
- 57 Lipolyse Quadriceps
- 58 Lipolyse Abdominaux
- 59 Lipolyse Hanches

ESTHÉTIQUE - DRAINAGE

- 60 Drainage Mollet
- 61 Drainage Ischio jambiers

- 62 Drainage Fessiers
- 63 Drainage Quadriceps
- 64 Drainage Triceps
- 65 Drainage Biceps
- 66 Drainage Hanches

SPORT - FORCE MAXIMALE

- 67 Force maximale Tronc
- 68 Force maximale Membres supérieurs
- 69 Force maximale Membres inférieurs

SPORT - FORCE RÉSISTANCE

- 70 Force résistance Tronc
- 71 Force résistance Membres supérieurs
- 72 Force résistance Membres inférieurs

SPORT - ENDURANCE

- 73 Endurance Tronc
- 74 Endurance Membres supérieurs
- 75 Endurance Membres inférieurs

SPORT - RÉCUPÉRATION

- 76 Récupération Tronc
- 77 Récupération Membres supérieurs
- 78 Récupération Membres inférieurs

SPORT - RÉCUPÉRATION ACTIVE

- 79 Récupération active Tronc
- 80 Récupération active Membres supérieurs
- 81 Récupération active Membres inférieurs

SPORT - CAPILLARISATION

- 82 Capillarisation Tronc
- 83 Capillarisation Membres supérieurs
- 84 Capillarisation Membres inférieurs

SOULAGEMENT DE LA DOULEUR

- 85 TENS En général
- 86 TENS Nuque
- 87 TENS Épaule
- 88 TENS Coude
- 89 TENS Lombaire / Dos
- 90 TENS Genou
- 91 TENS Cheville
- 92 TENS Hanches
- 93 TENS Endorphine En général

RÉHABILITATION - REPRISE D'ACTIVITÉ

- 94 Reprise d'activité Tronc
- 95 Reprise d'activité Membres supérieurs
- 96 Reprise d'activité Membres inférieurs



5.2 Guide de programme

Les programmes fournis avec le CEFAR ACTIV 2 sont classés selon différents champs d'application : Fitness, Massage, Esthétique, Sport, Soulagement de la douleur et Réhabilitation. Chaque domaine offre différents types de stimulation. Se reporter à la section 5, Types et programmes de stimulation, pour plus d'informations. Le Guide de programme vous aide à mieux choisir le programme répondant à vos souhaits. Chaque section englobe les points suivants :

NUMÉRO DE PROGRAMME

DOMAINE D'APPLICATION	Type de stimulation
P. DU CORPS/GR. DE MUSCLES	La partie du corps à stimuler
SÉQUENCE	Durée totale de chaque séquence
DURÉE TOTALE	Durée totale du programme
OBJECTIF	L'objectif visé par l'utilisateur grâce au programme
INTENSITÉ	La force de stimulation
POSITIONNEMENT DES ÉLECTRODES	A suggestion of electrode placement (voir Guide de positionnement des électrodes p. 157)

DÉCOUVREZ CEFAR ACTIV 2

Nous vous recommandons de commencer avec le Programme 0 pour vous permettre de découvrir rapidement différents modes de stimulation et aussi pour vous familiariser avec le stimulateur.

PROGRAMME 0.

	PROGRAMME TEST
Séquence	2 min / 2 min / 2 min
Durée totale	6 minutes
Pos. des électrodes	11a

Séquence 1 (Durée 2 minutes) : Augmentez progressivement le niveau d'intensité jusqu'à ce que vous ressentiez une sensation de vibration très forte. Vous percevez que la sensation de vibration se transforme en une contraction musculaire modérée puis diminue pour retrouver la vibration. C'est la stimulation constante en fréquence modulée. Vous trouverez cette forme de stimulation par exemple dans les séquences d'échauffement, les programmes de récupération active et les programmes de drainage.

Séquence 2 (Durée 2 minutes) : Vous devez de nouveau augmenter le niveau d'intensité. Vous percevez des contractions musculaires d'intensité moyenne alternées avec des périodes de repos. Plus vous augmentez l'intensité, plus la quantité de fibres musculaires stimulées est importante. La période de repos est active, c'est-à-dire qu'une stimulation peut être effectuée. C'est la forme la plus classique de stimulation musculaire rencontrée. Vous trouverez cette forme de stimulation dans les programmes d'entraînement, par exemple les programmes de force maximale.

Séquence 3 (Durée 2 minutes) : Vous devez de nouveau augmenter le niveau d'intensité. C'est la stimulation constante en durée d'impulsion modulée. 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 de relaxation musculaire.



5.3 FITNESS

FITNESS - 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.

PROGRAMME 1.

FITNESS

Partie du corps/muscles

Séquence

Durée totale

Objectif

Intensité

Pos. des électrodes

TONIFICATION

Mollet

5 / 15 / 5

25

Le programme permet d'entretenir le tonus musculaire et constitue un complément efficace à d'autres types d'entraînement

Contractions musculaires moyennes

13a, 13b



PROGRAMME 2.

FITNESS

Partie du corps/muscles

Séquence

Durée totale

Objectif

Intensité

Pos. des électrodes

TONIFICATION

Fessiers

5 / 15 / 5

25

Le programme permet d'entretenir le tonus musculaire et constitue un complément efficace à d'autres types d'entraînement

Contractions musculaires moyennes

6a



PROGRAMME 3.

FITNESS

Partie du corps/muscles

Séquence

Durée totale

Objectif

Intensité

Pos. des électrodes

TONIFICATION

Muscle grand dorsal

5 / 15 / 5

25

Le programme permet d'entretenir le tonus musculaire et constitue un complément efficace à d'autres types d'entraînement

Contractions musculaires moyennes

3a



PROGRAMME 4.

FITNESS

Partie du corps/muscles

Séquence

Durée totale

Objectif

Intensité

Pos. des électrodes

TONIFICATION

Épaule

5 / 15 / 5

25

Le programme permet d'entretenir le tonus musculaire et constitue un complément efficace à d'autres types d'entraînement

Contractions musculaires moyennes

7a, 7b



PROGRAMME 5.

FITNESS

Partie du corps/muscles

Séquence

Durée totale

Objectif

Intensité

Pos. des électrodes

TONIFICATION

Quadriceps

5 / 15 / 5

25

Le programme permet d'entretenir le tonus musculaire et constitue un complément efficace à d'autres types d'entraînement

Contractions musculaires moyennes

16a, 16b



PROGRAMME 34.**FITNESS**

Partie du corps/muscles

Séquence

Durée totale

Objectif

Intensité

Pos. des électrodes

SCULPT

Visage

5 / 20 / 5

30

S'adresse spécialement à ceux qui désirent mettre en valeur un relief musculaire, là où les mouvements de musculation traditionnels sont insuffisants

Contraction musculaire maximale sans douleur

20a

**FITNESS - AÉROBIC**

Les programmes d'entraînement aérobic consistent en de longues sessions d'entraînement sous-maximales, comme toutes les autres formes d'entraînement aérobic. L'intensité moyenne favorise le travail des fibres lentes et améliore la capacité aérobic (la capacité de maintenir un effort de longue durée).

Périodicité : à utiliser sur de grands groupes de muscles 1 à 3 fois par semaine.

PROGRAMME 35.**FITNESS**

Partie du corps/muscles

Séquence

Durée totale

Objectif

Intensité

Pos. des électrodes

AÉROBIC

Tronc

5 / 40 / 10

55

Peut être utilisé par quiconque souhaitant améliorer sa capacité aérobic musculaire

Contractions musculaires moyennes visibles

2b, 2d, 2e, 3a, 4b, 5a, 5b

**PROGRAMME 36.****FITNESS**

Partie du corps/muscles

Séquence

Durée totale

Objectif

Intensité

Pos. des électrodes

AÉROBIC

Membres supérieurs

5 / 40 / 10

55

Peut être utilisé par quiconque souhaitant améliorer sa capacité aérobic musculaire

Contractions musculaires moyennes visibles

7a, 7b, 9a, 9b, 9d, 9e



PROGRAMME 37.**FITNESS****Partie du corps/muscles** Membres inférieurs**Séquence** 5 / 40 / 10**Durée totale** 55**Objectif****AÉROBIC****Peut être utilisé par quiconque souhaitant améliorer sa capacité aérobie musculaire****Intensité** Contractions musculaires moyennes visibles**Pos. des électrodes** 6a, 13a, 13d, 15a, 16b, 17a, 19a**5.4 MASSAGE****MASSAGE - RELAXATION MUSCULAIRE**

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

PROGRAMME 38.**MASSAGE****Partie du corps/muscles** Mollet**Séquence** 20**Durée totale** 20**Objectif****RELAXATION MUSCULAIRE****Peut être utilisé pour tout traitement de relaxation musculaire****Intensité** Vibrations musculaires visibles**Pos. des électrodes** 13a**PROGRAMME 39.****MASSAGE****Partie du corps/muscles** Fessiers**Séquence** 20**Durée totale** 20**Objectif****RELAXATION MUSCULAIRE****Peut être utilisé pour tout traitement de relaxation musculaire****Intensité** Vibrations musculaires visibles**Pos. des électrodes** 6a

5.5 ESTHÉTIQUE

ESTHÉTIQUE - 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. Pour le meilleur résultat possible, compléter ce programme par une séance d'aérobic (par ex. course à pied, vélo) pendant au moins 20 minutes. Périodicité : 3 à 5 fois par semaine.

PROGRAMME 54.

ESTHÉTIQUE

LIPOLYSE

Partie du corps/muscles Fessiers

Séquence 30 / 30

Durée totale 60

Objectif Améliore la circulation
Augmente la capacité d'élimination
de la cellulite (aspect peau d'orange)

Intensité Vibrations musculaires visibles

Pos. des électrodes 6a



PROGRAMME 55.

ESTHÉTIQUE

LIPOLYSE

Partie du corps/muscles Muscle grand dorsal

Séquence 30 / 30

Durée totale 60

Objectif Améliore la circulation
Augmente la capacité d'élimination
de la cellulite (aspect peau d'orange)

Intensité Vibrations musculaires visibles

Pos. des électrodes 3a



PROGRAMME 56.

ESTHÉTIQUE

LIPOLYSE

Partie du corps/muscles Épaule

Séquence 30 / 30

Durée totale 60

Objectif Améliore la circulation
Augmente la capacité d'élimination
de la cellulite (aspect peau d'orange)

Intensité Vibrations musculaires visibles

Pos. des électrodes 7a, 7b



PROGRAMME 57.

ESTHÉTIQUE

LIPOLYSE

Partie du corps/muscles Quadriceps

Séquence 30 / 30

Durée totale 60

Objectif Améliore la circulation
Augmente la capacité d'élimination
de la cellulite (aspect peau d'orange)

Intensité Vibrations musculaires visibles

Pos. des électrodes 16b



PROGRAMME 58.

ESTHÉTIQUE

LIPOLYSE

Partie du corps/muscles Abdominaux

Séquence 30 / 30

Durée totale 60

Objectif Améliore la circulation
Augmente la capacité d'élimination
de la cellulite (aspect peau d'orange)

Intensité Vibrations musculaires visibles

Pos. des électrodes 5a, 5b



PROGRAMME 59.**ESTHÉTIQUE****LIPOLYSE**

Partie du corps/muscles

Hanches

Séquence

30 / 30

Durée totale

60

Objectif

Améliore la circulation

Augmente la capacité d'élimination
de la cellulite (aspect peau d'orange)

Intensité

Vibrations musculaires visibles

Pos. des électrodes

19a

**ESTHÉTIQUE - DRAINAGE**

La stimulation coordonnée entre les deux canaux du stimulateur produit un effet de pompage musculaire. 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. Périodicité : peut être utilisé tous les jours.

PROGRAMME 60.**ESTHÉTIQUE****DRAINAGE**

Partie du corps/muscles

Mollet

Séquence

15 / 15

Durée totale

30

Objectif

Améliore la circulation
et favorise l'élimination
des toxines

Intensité

Vibrations musculaires visibles

Pos. des électrodes

13a

**PROGRAMME 61.****ESTHÉTIQUE****DRAINAGE**

Partie du corps/muscles

Ischio jambes

Séquence

15 / 15

Durée totale

30

Objectif

Améliore la circulation
et favorise l'élimination
des toxines

Intensité

Vibrations musculaires visibles

Pos. des électrodes

15a



PROGRAMME 62.**ESTHÉTIQUE****DRAINAGE**

Partie du corps/muscles

Fessiers

Séquence

15 / 15

Durée totale

30

Objectif

Améliore la circulation
et favorise l'élimination
des toxines

Intensité

Vibrations musculaires visibles

Pos. des électrodes

6a

**PROGRAMME 63.****ESTHÉTIQUE****DRAINAGE**

Partie du corps/muscles

Quadriceps

Séquence

15 / 15

Durée totale

30

Objectif

Améliore la circulation
et favorise l'élimination
des toxines

Intensité

Vibrations musculaires visibles

Pos. des électrodes

16b

**PROGRAMME 64.****ESTHÉTIQUE****DRAINAGE**

Partie du corps/muscles

Triceps

Séquence

15 / 15

Durée totale

30

Objectif

Améliore la circulation
et favorise l'élimination
des toxines

Intensité

Vibrations musculaires visibles

Pos. des électrodes

9b

**PROGRAMME 65.****ESTHÉTIQUE****DRAINAGE**

Partie du corps/muscles

Biceps

Séquence

15 / 15

Durée totale

30

Objectif

Améliore la circulation
et favorise l'élimination
des toxines

Intensité

Vibrations musculaires visibles

Pos. des électrodes

9e

**PROGRAMME 66.****ESTHÉTIQUE****DRAINAGE**

Partie du corps/muscles

Hanches

Séquence

15 / 15

Durée totale

30

Objectif

Améliore la circulation
et favorise l'élimination
des toxines

Intensité

Vibrations musculaires visibles

Pos. des électrodes

19a



PROGRAMME 89.**SOULAGEMENT DOULEUR TENS**

Partie du corps/muscles Lombaire/dos

Séquence 30

Durée totale 30

Objectif Peut être utilisé pour tout traitement de soulagement de la douleur

Intensité Sensation de fourmillement sans douleur
Ne devrait pas provoquer de contractions musculaires

Pos. des électrodes 2c, 2d

**PROGRAMME 90.****SOULAGEMENT DOULEUR TENS**

Partie du corps/muscles Genou

Séquence 30

Durée totale 30

Objectif Peut être utilisé pour tout traitement de soulagement de la douleur

Intensité Sensation de fourmillement sans douleur
Ne devrait pas provoquer de contractions musculaires

Pos. des électrodes 18a, 18b

**PROGRAMME 91.****SOULAGEMENT DOULEUR TENS**

Partie du corps/muscles Cheville

Séquence 30

Durée totale 30

Objectif Peut être utilisé pour tout traitement de soulagement de la douleur

Intensité Sensation de fourmillement sans douleur
Ne devrait pas provoquer de contractions musculaires

Pos. des électrodes 14a

**PROGRAMME 92.****SOULAGEMENT DOULEUR TENS**

Partie du corps/muscles Hanches

Séquence 30

Durée totale 30

Objectif Peut être utilisé pour tout traitement de soulagement de la douleur

Intensité Sensation de fourmillement sans douleur
Ne devrait pas provoquer de contractions musculaires

Pos. des électrodes 19a

**SOULAGEMENT DE LA DOULEUR - TENS ENDORPHINE**

Dans ce programme, la stimulation génère une légère contraction qui stimule la libération des endorphines - les propres morphines du corps humain qui permettent de soulagement de la douleur. Ce programme doit être uniquement utilisé pour le soulagement musculaire. Périodicité : peut être utilisé n'importe quand, dès lors que le soulagement de la douleur s'avère nécessaire. Attention : Les programmes TENS ne traitent pas la cause de la douleur. Si la douleur persiste, consultez votre médecin.

PROGRAMME 93.**SOULAGEMENT DOULEUR TENS ENDORPHINE**

Partie du corps/muscles En général

Séquence 30

Durée totale 30

Objectif Peut être employé pour la douleur aussi bien aiguë que chronique

Intensité Contractions musculaires légères

Pos. des électrodes Placez les électrodes sur le muscle douloureux
Reportez-vous aux numéros d'illustration 1a-2b, 2d-7d, 9a-9e, 11a-11c, 13a-13e, 15a-17a, 19a-19b du guide de positionnement des électrodes

6. REMPLACEMENT DES PILES

Un témoin indique à l'écran quand les piles commencent à montrer des signes d'épuisement. Tant que la stimulation produit l'effet normal, vous pouvez continuer le traitement. Mais lorsque la stimulation commence à diminuer ou que le stimulateur arrête de fonctionner, les piles doivent être remplacées. Les piles rechargeables doivent être rechargées lorsque le témoin s'allume ou que le stimulateur arrête de fonctionner.

N.B. Ne pas recharger des piles jetables en raison du risque d'explosion.

Arrêter le stimulateur. Retirer le couvercle en le poussant d'abord vers le bas et en le soulevant ensuite pour extraire les piles. S'assurer que les nouvelles piles sont placées correctement dans le stimulateur (respecter la polarité + et -), voir figure p. 155. Jeter toujours vos piles dans des points de recyclage.

7. CONSEILS D'ENTRETIEN

Pour effectuer l'entretien du CEFAR ACTIV 2, il suffit de suivre les directives suivantes :

- Toujours ranger 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 tirer brusquement sur les câbles ou sur les fils.

8. 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 pile a besoin d'être remplacée. Voir section 6, Remplacement des piles.
- Veillez à ce que les électrodes ne soient pas en contact.
- Si l'alimentation électrique est coupée, par exemple en raison d'une rupture de câble, l'intensité de courant du canal utilisé s'éteint automatiquement et 0,0 mA commence à clignoter. Vérifier s'il s'agit d'une rupture de câble en mettant les fiches du câble l'une contre l'autre et en augmentant l'intensité de courant du canal utilisé à environ 15 mA. Si l'intensité de courant diminue alors à 0 mA et que 0,0 mA commence à clignoter, remplacer le câble de raccordement. N.B. Lors du contrôle éventuel d'une rupture de câble, ne pas augmenter l'intensité de courant à plus de 20 mA car cela risquerait d'endommager le stimulateur.
- Pour la résistance élevée, l'intensité de courant diminue à 0 mA et 0,0 mA commence à clignoter.
- Les électrodes sont usées et doivent être remplacées.

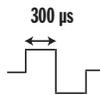
L'entretien et les réparations du CEFAR ACTIV 2 doivent être effectués par CEFAR ou ses distributeurs une fois par an.



9. CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

CEFAR ACTIV 2 est un stimulateur électrique à deux canaux destiné à l'entraînement musculaire et au soulagement de la douleur. Le stimulateur fonctionne soit sur deux piles rechargeables de 1,2 V AA ou sur piles jetables de 1,5 V AA. Le courant est constant aux sorties et le stimulateur peut faire pénétrer 100 mA à une impédance externe de 1000 ohm.

Nombre de canaux	2 (simultanés)
Courant constant	Jusqu'à une résistance de 1000 ohm.
Types de stimulation	<i>Stimulation continue:</i> Impulsion constante, largeur d'impulsion modulée, fréquence modulée. <i>Stimulation intermittente:</i> Impulsion constante, fréquence modulée.
Amplitude	0-100 mA, échelon de 0,5 mA.
Forme d'impulsion	Impulsion carrée biphasique symétrique compensée.
Fréquence	max. 120 Hz
Largeur d'impulsion max.	300 µs
Alimentation	2 piles jetables de 1,5 V AA ou 2 piles rechargeables de 1,2 V AA.



Consommation de courant avec 1 canal,
300 µs, 30 Hz, 30 mA 75 mA

Conditions de transport, d'usage et de stockage
Température 10°C à 40°C
Humidité de l'air 30 %-75 %
Pression atmosphérique 700 hPa-1060 hPa

Dimensions externes 65 x 120 x 30 mm

Poids environ 160 g

I r.m.s. max/canal 27 mA

10. DÉFINITION DES SYMBOLES



Lire le manuel avant l'utilisation.



Partie patient – Body Floating.



Testé et homologué selon la directive médicale MDD 93/42/EEC. Organisme notifié SEMKO AB.

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



11. GLOSSAIRE

ACIDE LACTIQUE	Acide produit par l'effort musculaire. Des quantités excessives d'acide lactique dans l'organisme peuvent entraîner des douleurs musculaires.
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.
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.
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.

