

cefar[®]

Parc d'activités Polaris
BP 57 - 85111 CHANTONNAY cedex FRANCE
Tél 02 51 48 51 89 - Fax 02 51 48 51 90
www.cefar-france.com

DDB Nouveau Monde Nantes - P23639 - Textes et photos non contractuels - CEPV-006

cefar[®]

SLIM 8



TABLE DES MATIÈRES

PRÉCAUTIONS À PRENDRE	4
1. INTRODUCTION	5
1.1 Électrostimulation musculaire (EMS)	5
1.2 SLIM 8	5
2. VUE D'ENSEMBLE DU SLIM 8	6
2.1 Ecran	6
2.2 Clavier	6
3. POUR LE NOUVEL UTILISATEUR	7
4. INTRODUCTION AUX PROGRAMMES	7
4.1 Niveaux des programmes	7
4.2 Parties du corps	8
4.3 Fréquence modulée	8
5. TYPES DE STIMULATION	8
• FITNESS	
Tonification	8
Sculpt	8
Aérobic	8-9
Lipolyse	9
• WELNESS (Bien-être)	
Relaxation	9
Massage	9
Drainage	9
Douleur - TENS	10
• SPORT	
Force	10
Récupération	10
6. UTILISATION EFFICACE	11
6.1 Positionnement des électrodes	11
6.2 Position du corps	11-12
7. LA BATTERIE	13
8. CONSEILS D'ENTRETIEN	13
9. RECHERCHE DE PANNES	13
10. CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES	14
11. DÉFINITION DES SYMBOLES	14
12. LISTE DES PROGRAMMES	15-16
13. GUIDE DE POSITIONNEMENT DES ÉLECTRODES	17-18-19-20

PRÉCAUTIONS À PRENDRE

Mise en garde !

- Les patients porteurs de stimulateurs cardiaques (pacemaker), les femmes enceintes et les enfants ne doivent pas utiliser le SLIM 8.
- 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 SLIM 8 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.
- N'utiliser jamais le SLIM 8 à proximité d'appareils à ondes courtes ou à ondes ultracourtes (par 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. Éviter 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 SLIM 8. 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 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 5 cm². En effet, la densité du courant peut, 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 n'est pas responsable d'un positionnement d'électrodes autre que celui qui est recommandé.
- Des courbatures peuvent apparaître après l'utilisation du SLIM 8 mais elles disparaissent généralement au bout d'une semaine.
- N'utilisez que les accessoires CEFAR qui accompagnent le stimulateur SLIM 8.
- Utilisez toujours le SLIM 8 selon le mode d'emploi.
- Vérifiez toujours le stimulateur avant de l'utiliser.
- Le stimulateur est testé et homologué selon les directives Dispositifs Médicaux 39/42 CE. 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 nouveau SLIM 8. 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 SLIM 8 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-france.com

1.1 Électrostimulation musculaire (EMS)

L'électrostimulation musculaire (EMS) est depuis longtemps utilisée avec succès en réadaptation médicale. La nouvelle de ce succès s'étend maintenant au monde du fitness et du sport. L'EMS est rapidement devenu une méthode appréciée comme soutien d'entraînement dans tous les sports et ce, à tous les niveaux.

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

L'utilisation de l'EMS se traduit pas une amélioration de la condition physique générale. Vos muscles se renforcent et se raffermissent, augmentant ainsi votre capacité de pratiquer d'autres formes d'exercices. Au fur et à mesure que vos muscles se raffermissent, vous constaterez les effets sur votre corps en terme de définition musculaire et de meilleure posture. L'EMS est un excellent complément à votre entraînement classique et vous permettra d'atteindre vos objectifs plus rapidement. Combiné à une diète équilibrée et à

d'autres formes d'entraînement, l'EMS est également une excellente méthode de fitness. L'EMS est aussi une méthode efficace de relaxation musculaire, et une aide appréciable pour l'élimination des tensions et des douleurs musculaires liées au stress.

Les principaux avantages de l'utilisation du SLIM 8 sont :

- Pendant l'électrostimulation, toutes les fibres musculaires travaillent simultanément, ce qui en fait une forme d'entraînement très efficace.
- 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.
- Relaxation musculaire efficace.
- Retour rapide aux activités après un traumatisme.
- L'électrostimulation peut aussi être utilisée pour soulager la douleur, par exemple à la suite d'une lésion.

1.2 SLIM 8

Le stimulateur SLIM 8 est conçu pour vous aider à améliorer votre bien-être et comme soutien pour le fitness. Le stimulateur offre un large choix de programmes d'entraînement spécialement prévus pour différents types de stimulation et différentes parties du corps.

Les principaux avantages du SLIM 8 sont les suivants :

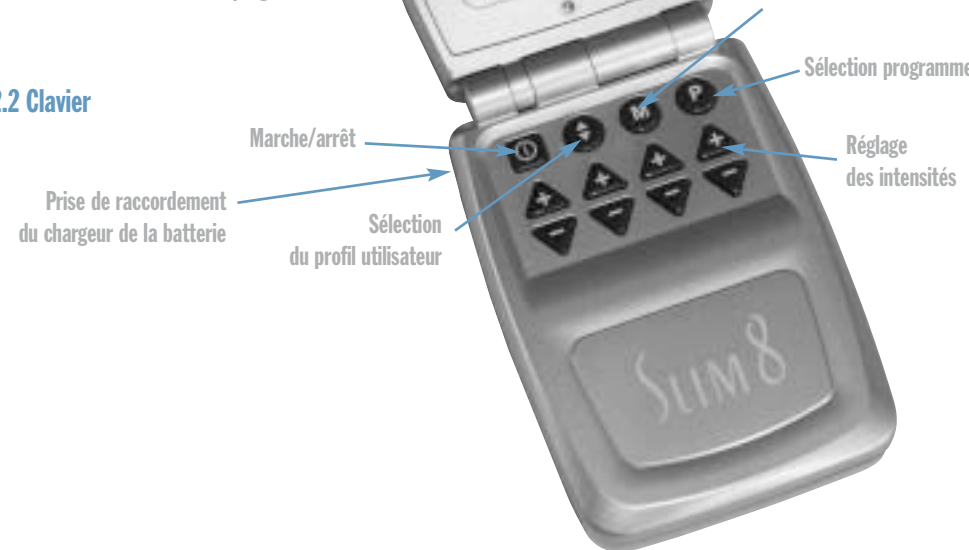
- **48 programmes différents.** Un total de 48 programmes pré-réglés sont disponibles, tous individuellement optimisés pour différentes parties du corps, différents niveaux d'entraînement et types de stimulation.
- **4 canaux.** Les 4 canaux permettent de stimuler plusieurs groupes de muscles simultanément. Utilisés conjointement, ils autorisent également la stimulation de grands groupes musculaires.
- **Portable.** Les dimensions réduites du SLIM 8 vous permettent de transporter votre stimulateur avec vous n'importe où.

2. VUE D'ENSEMBLE DU SLIM 8

2.1 Écran



2.2 Clavier



3. POUR LE NOUVEL UTILISATEUR


Si vous utilisez le SLIM 8 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 SLIM 8 et initié au domaine de l'électrostimulation musculaire.

i Les cinq premières fois que vous chargez la batterie, veillez à la charger complètement afin d'assurer, à l'avenir, ses performances optimales. Assurez-vous qu'elle est complètement déchargée avant de la recharger les cinq premières fois. En respectant cette consigne, vous noterez que la capacité de la batterie augmentera après les premiers cycles de chargement-déchargement. Pour plus d'informations, reportez-vous à la section 7. *Batterie*.

3.1 Introduction aux programmes

Votre SLIM 8 contient 48 programmes, chacun étant spécialement conçu pour différents types de stimulation. Il existe par exemple, des programmes pour le fitness, le massage, la tonification, etc. Les programmes sont également adaptés à différentes parties du corps. Par exemple, le programme Fitness Sculpt pour le haut du corps est différent du même type de programme prévu pour le bas du corps. Par ailleurs, certains de ces programmes présentent différents niveaux. Cela vous permet d'augmenter progressivement la charge de votre entraînement au fur et à mesure de votre forme.

L'amplitude, force 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 utiliser le bouton On/Off  à tout moment pour interrompre la stimulation.

Si vous appuyez sur n'importe quel bouton de sélection (Mode, programme, profil d'utilisateur, ...) en cours de programme, celui-ci est immédiatement interrompu et l'intensité revient au niveau "0".

Si vous appuyez sur n'importe quel bouton de réglage + ou - de l'intensité pendant un temps de repos entre deux contractions, la stimulation est immédiatement réactivée.

4. INTRODUCTION AUX PROGRAMMES

Lorsque vous utilisez le SLIM 8, vous utilisez différents programmes avec différents types de stimulation. Par exemple, il existe des programmes de massage qui sont complètement différents des programmes de fitness concernant la tonification. Les programmes sont également adaptés aux différentes parties du corps, et certains des programmes présentent des niveaux différents. Toutes ces variantes offrent au total 48 programmes pré-réglés différents contenus dans le SLIM 8.

4.1 Niveaux des programmes

Certains des programmes présentent différents niveaux : Niveau 1 et 2 (par exemple Tonification 1 et Tonification 2). Utilisez ces niveaux pour augmenter progressivement votre charge d'entraînement. Nous recommandons aux personnes qui n'exercent aucune activité physique de commencer avec le niveau 1 et d'augmenter progressivement en fonction de leur forme.

4.2 Parties du corps

Les muscles et les groupes de muscles n'ayant pas tous les mêmes caractéristiques (taille, force, etc.), chaque programme est ainsi conçu individuellement pour une partie du corps spécifique. Aussi, lorsque vous choisissez un programme, par exemple, Sculpt 1, spécifiez toujours quelle partie du corps vous désirez stimuler.

4.3 Fréquence modulée

La fréquence modulée simule la manière avec laquelle le système nerveux transmet des impulsions aux muscles, en variant lentement la fréquence des impulsions électriques. Ceci rend la stimulation plus confortable et, dans certains cas, plus efficace.

5. TYPES DE STIMULATION

Les programmes contenus dans le SLIM 8 sont classés par domaines, selon la liste suivante :

Fitness

Tonification
Sculpt
Aérobic
Lipolyse

Wellness (Bien-être)

Relaxation
Massage
Drainage
Douleur - TENS

Sport

Force
Récupération

FITNESS

Tonification

Les programmes de tonification proposent un véritable travail d'entretien du tonus musculaire. L'intensité de ce type de séance reste tout de même modérée et la 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 est recommandé d'utiliser ces programmes 1 à 3 fois par semaine.



Intensité : Contractions musculaires moyennes.

Sculpt

Les programmes Sculpt produisent un travail intense comparable à celui d'une séance de musculation. Ces programmes s'adressent à ceux qui souhaitent mettre particulièrement en valeur un relief musculaire, là où les mouvements de musculation traditionnels ne sont pas suffisants. Des sensations de courbatures sont normalement ressenties à la suite de ce type de séance.



Il est recommandé d'utiliser ces programmes 1 à 3 fois par semaine.




Intensité : Contraction musculaire maximale sans douleur.


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 aérobie (la capacité de maintenir un effort de longue durée).

 Il est recommandé d'utiliser ces programmes 1 à 3 fois par semaine.

 Intensité : Contractions musculaires moyennes visibles.

Lipolyse

La basse fréquence utilisée par ces programmes a un effet sur le métabolisme, favorisant l'élimination des toxines et des liquides organiques indésirables. Cette méthode permet de modifier le métabolisme des lipocytes. Ce programme améliore la circulation et augmente la capacité d'élimination de la cellulite. Pour le meilleur résultat possible, compléter ce programme par une séance d'aérobic, par exemple course à pied, vélo pendant au moins 20 minutes.

 Il est recommandé d'utiliser ces programmes 3 à 5 fois par semaine.

 Intensité : Vibrations musculaires visibles.

WELLNESS (BIEN-ÊTRE)

Relaxation

Ces programmes permettent une décontraction musculaire très efficace des muscles. Les confortables vibrations augmentent la circulation et favorisent la relaxation des muscles.


 Ces programmes peuvent être utilisés tous les jours.

 Intensité : Vibrations musculaires visibles.

Massage

Les programmes de massage produisent un effet de pompage musculaire. Ce pompage active les systèmes veineux et lymphatiques par effet mécanique. Il vise à améliorer la circulation dans le système lymphatique et à favoriser l'élimination des toxines.


 Ces programmes peuvent être utilisés tous les jours.

 Intensité : Vibrations musculaires visibles aux contractions légères.

Drainage

Les programmes de drainage produisent un effet de pompage musculaire. Ce pompage active principalement le système veineux mais aussi le système lymphatique, par effet mécanique. Il vise à améliorer la circulation et à favoriser l'élimination des toxines.


 Ces programmes peuvent être utilisés tous les jours.


 Intensité : Vibrations musculaires visibles aux contractions légères.


Douleur - TENS

Les programmes TENS offrent une grande efficacité antalgique. Le TENS est une méthode qui utilise les mécanismes de soulagement de la douleur du système nerveux pour soulager la douleur aiguë et chronique. Lors de la stimulation, les impulsions pénètrent la barrière de la peau et parviennent aux récepteurs nerveux pour bloquer 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 terminé. Le TENS augmente aussi la circulation.

Placez les électrodes sur la zone douloureuse, conformément à l'emplacement des électrodes recommandé par le stimulateur. Chaque séance de stimulation doit durer au moins 30 minutes.

 Ces programmes peuvent être utilisés à tout moment, dès lors qu'un soulagement de la douleur est requis.

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


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

SPORT

Force


Ces programmes améliorent la capacité de force maximale et augmentent la masse musculaire. Ils permettent un entraînement avec une charge maximale, mais avec moins de risques de blessures par rapport à l'entraînement intense en force musculaire classique. Ces programmes sont conseillés pour tous les sports nécessitant une force maximale.

 Il est recommandé d'utiliser ces programmes 1 à 3 fois par semaine.

 Intensité : Contractions musculaires maximales sans douleur. La stimulation en repos actif doit initier des vibrations musculaires.

Récupération

Les programmes de récupération permettent d'augmenter l'aptitude à retrouver une capacité musculaire après un entraînement ou une compétition, en améliorant la circulation. Cela a pour effet d'accélérer l'élimination de l'acide lactique et de diminuer ainsi la raideur musculaire. Les programmes de récupération procurent aussi un soulagement de la douleur en raison de la libération d'endorphines.

 Il est recommandé d'utiliser ces programmes directement après ou dans les heures qui suivent un entraînement ou une compétition.

 Intensité : Vibrations musculaires visibles.



6. UTILISATION EFFICACE

6.1 Positionnement 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 ne pas placer des électrodes que sur une peau saine.

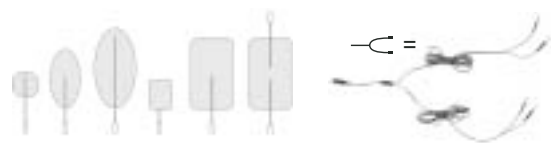
- Ne placez pas les électrodes à moins de 3 cm et à plus de 30 cm l'une de l'autre.
- Stimulez toujours avec une grande prudence à proximité du cœur.
- Ne stimulez jamais à proximité du sinus carotidien, sur le cou ou près des artères carotides. Vous risqueriez de provoquer une chute de la tension artérielle.

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 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.

i Assurez-vous toujours que le stimulateur est en position OFF, autrement dit que tous les canaux affichent 0.0, avant de positionner ou de retirer les électrodes de votre peau.

Accessoires

A l'aide d'un câbles 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. Contacter votre distributeur CEFAR pour de plus amples renseignements.



6.2 Position du corps

La position optimale du corps est fonction du type de programme et de la partie du corps que vous souhaitez stimuler. La règle générale veut que vous soyez toujours dans une position confortable et que lorsque vous utilisez des programmes tels que la relaxation musculaire, vous adoptiez une position qui vous permette de vous relaxer de manière appropriée.

Vous trouverez ci-contre quelques recommandations concernant les positions pour différents programmes et pour les différentes parties du corps.

PROGRAMME →

PARTIE DU CORPS

PARTIE DU CORPS	Tonification, Sculpt, Aérobic, Force.	Massage, drainage, soulagement de la douleur, lipolyse, récupération
 <p>QUADRICEPS JAMBE INFÉRIEURE AVANT MOLLET GENOU * CHEVILLE *</p>		
 <p>ABDOMINAUX HANCHES</p>		
 <p>LOMBAIRE/DOS MUSCLE GRAND DORSAL</p>		
 <p>ISCHIO-JAMBIERS FESSIERS</p>		
 <p>TRICEPS ÉPAULE NUQUE *</p>		
 <p>BICEPS AVANT-BRAS POIGNET * COUDE *</p>		
 <p>PECTORAUX/POITRINE</p>		

* SOULAGEMENT DE LA DOULEUR



7. LA BATTERIE

Le stimulateur fonctionne sur batterie rechargeable.

i Les cinq premières fois que vous chargez la batterie, veillez à la charger complètement afin d'assurer, à l'avenir, ses performances optimales. Assurez-vous que la batterie est complètement déchargée avant de la recharger les cinq premières fois. En respectant cette consigne, vous noterez que la capacité de la batterie augmentera après les premiers cycles de chargement-téléchargement.

Les lettres LO apparaissent en bas de l'écran à droite (au-dessus de la lettre P) lorsque la batterie est faible.

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

Vous ne pouvez pas surcharger la batterie ; vous pouvez même la charger lorsqu'elle n'est pas complètement épuisée, après les cinq premiers cycles de chargement / déchargement. Lorsque vous débranchez le chargeur, assurez-vous de tirer sur le chargeur et non pas sur le cordon.

i Ne branchez jamais le chargeur pendant le traitement.

i Si la batterie n'est pas en chargement lorsqu'elle est épuisée et que le chargeur est branché, cela signifie que la batterie doit être remplacée. Les batteries doivent être remplacées par CEFAR ou ses distributeurs uniquement.

i Utiliser uniquement le chargeur fourni avec le stimulateur.

8. CONSEILS D'ENTRETIEN

L'entretien et le nettoyage du SLIM 8 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 utiliser le stimulateur en conduisant un véhicule.

9. RECHERCHE DE PANNES

La stimulation ne produit pas le même effet

Vérifiez que tous les paramètres de réglage soient bien réglés et assurez-vous que les électrodes soient bien placées (*voir le guide de positionnement des électrodes - p. 17, 18, 19, 20*).

Le courant de stimulation cause de l'inconfort

- La peau est irritée. Reportez-vous à la section *Précautions à prendre - p. 4*, 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 remplacée ; voir section 7. *La batterie*.

10. CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Le SLIM 8 est un stimulateur électrique à quatre canaux destiné au fitness, à l'entraînement musculaire et au soulagement de la douleur. Le stimulateur fonctionne sur une batterie rechargeable. Le courant est constant aux sorties et le stimulateur peut faire pénétrer 80 mA à une impédance de 1000 ohm.

NOMBRE DE CANAUX 4

COURANT CONSTANT Jusqu'à une résistance de 1000 ohm.

TYPES DE STIMULATION Stimulation continue : impulsion constante, fréquence modulée.
Stimulation intermittente : impulsion constante.

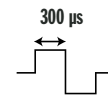
AMPLITUDE 0–80 mA.

FORME D'IMPULSION Impulsion carrée biphasique symétrique compensée.

FRÉQUENCE MAXI 80 Hz

LARGEUR D'IMPULSION MAXI 300 µs

ALIMENTATION Batterie rechargeable NiMH 7,2 V. 1350 mAh.



CONDITIONS DE TRANSPORT

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

DIMENSIONS EXTERNES 110 x 70 x 30 mm

POIDS Environ 250 g

11. DÉFINITION DES SYMBOLES



Lire attentivement le manuel avant l'utilisation.



Partie patient - Body Floating.



Testé et homologué selon la directive médicale

93/42/CE. Organisme notifié SGS (0120)

Garantie : L'appareil est garanti 24 mois contre tout vice de fabrication, dans des conditions normales d'utilisation. Les réparations doivent être faites uniquement par CEFAR.



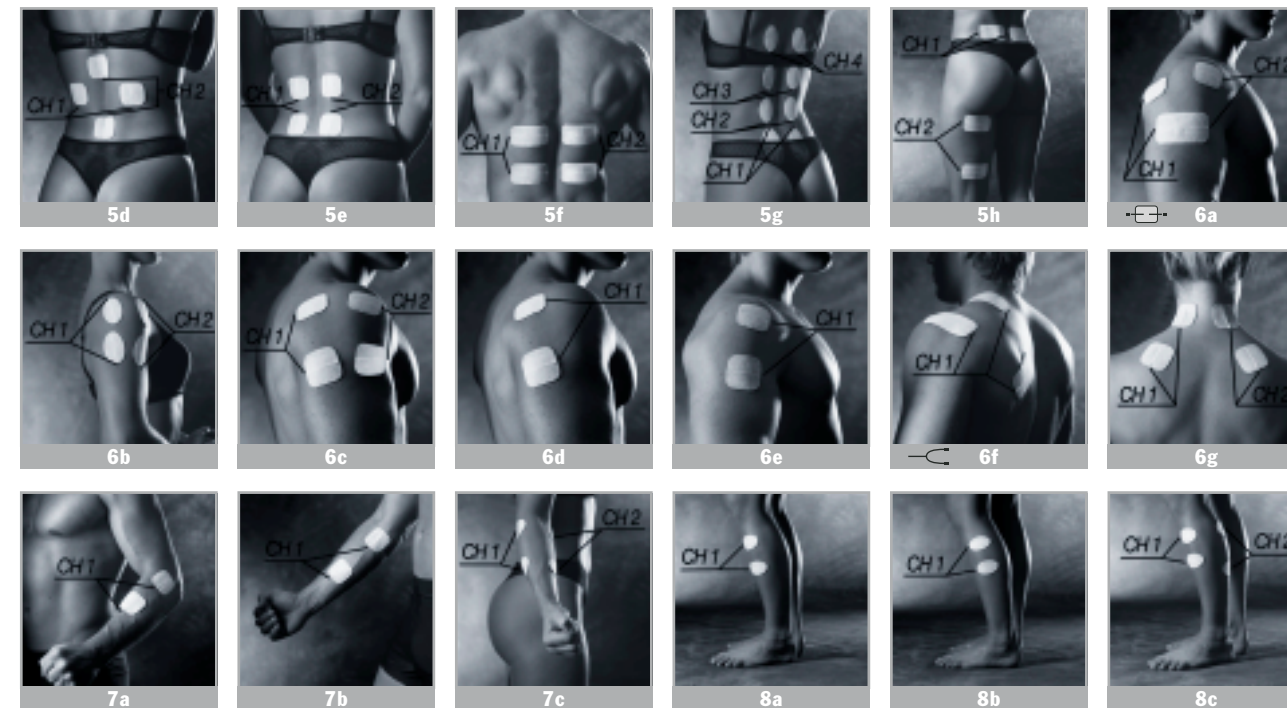
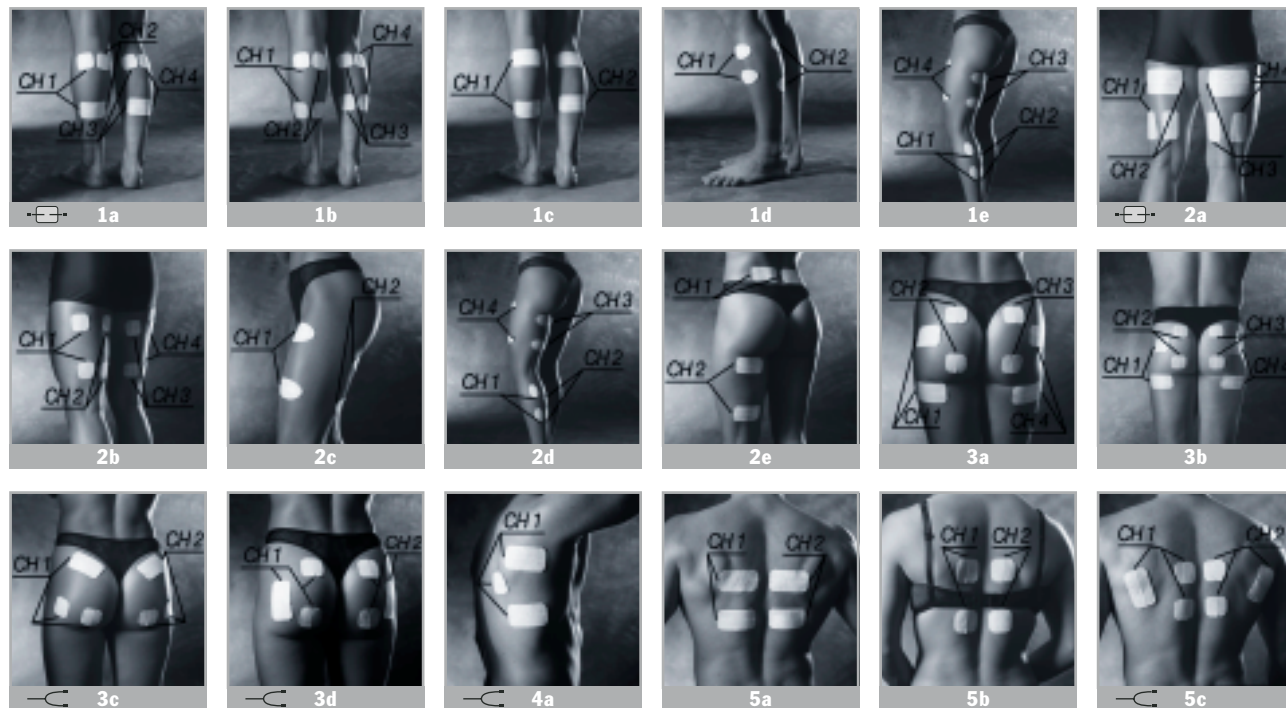
12. LISTE DES PROGRAMMES

N°	Profil de l'utilisateur		Mode	Nom du programme	Schémas de positionnements d'électrodes
P 1	Femme	Haut du corps	Fitness	Tonus 1	7c-10d-10e-11c-12b-12c-13b-13c
P 2				Tonus 2	
P 3				Aérobic	
P 4				Sculpt 1	
P 5				Sculpt 2	
P 6				Lipolyse	
P 7	Femme	Bas du corps	Fitness	Tonus 1	1a-1b-1c-1d-1e-2c-2d-3a-3d-3c-8a-8b-8c-9d-9e-9f-9g-14a
P 8				Tonus 2	
P 9				Aérobic	
P 10				Sculpt 1	
P 11				Sculpt 2	
P 12				Lipolyse	
P 13	Femme	Haut du corps	Welness (Bien-être)	Massage	5b-5d-5e-5g-6b-7c-10d-10e-11c-12b-12c-13b-13c
P 14				Drainage	
P 15				Douleur	
P 16				Relaxation	
P 17	Femme	Bas du corps	Welness (Bien-être)	Massage	1a-1b-1c-1e-2c-2d-3a-3c-3d-8a-8b-8c-9d-9e-9f-9g-14a
P 18				Drainage	
P 19				Douleur	
P 20				Relaxation	
P 21	Femme	Haut du corps	Sport	Force	5b-5d-5e-7c-10d-10e-11c-12b-12c-13b-13c
P 22				Récupération	
P 23	Femme	Bas du corps	Sport	Force	1b-1c-1d-1e-2c-2d-3a-3c-3d-8a-8b-9d-9e-9f-9g-14a
P 24				Récupération	

N°	Profil de l'utilisateur		Mode	Nom du programme	Schémas de positionnements d'électrodes
P 25	Homme	Haut du corps	Fitness	Tonus 1	4a-5a-5c-5f-6a-6c-6d-6e-6f-7a-7b-10a-10b-10c-11a-11b-12a-13a-15a-20a
P 26				Tonus 2	
P 27				Aérobic	
P 28				Sculpt 1	
P 29				Sculpt 2	
P 30				Lipolyse	
P 31	Homme	Bas du corps	Fitness	Tonus 1	1a-1b-1c-1d-2a-2b-3b-8a-8b-8c-9a-9b-9c-14b
P 32				Tonus 2	
P 33				Aérobic	
P 34				Sculpt 1	
P 35				Sculpt 2	
P 36				Lipolyse	
P 37	Homme	Haut du corps	Welness (Bien-être)	Massage	4a-5a-5c-5f-6a-6c-6d-6e-6f-7a-7b-10a-10b-10c-11a-11b-12a-13a-15a-20a
P 38				Drainage	
P 39				Douleur	
P 40				Relaxation	
P 41	Homme	Bas du corps	Welness (Bien-être)	Massage	1a-1b-1c-1d-2a-2b-3b-8a-8b-8c-9a-9b-9c-14b
P 42				Drainage	
P 43				Douleur	1a-1b-1c-8c-9a-9b-9c-18a-19b
P 44				Relaxation	1a-1b-1c-1d-2a-2b-3b-8a-8b-8c-9a-9b-9c-14b
P 45	Homme	Haut du corps	Sport	Force	4a-5a-5c-5f-6a-6c-6d-6e-6f-7a-7b-10a-10b-10c-11a-11b-12a-13a-15a-20a
P 46				Récupération	
P 47	Homme	Bas du corps	Sport	Force	1a-1b-1c-1d-2a-2b-2d-8c-9a-9b-9c
P 48				Récupération	



13. GUIDE DE POSITIONNEMENT DES ÉLECTRODES



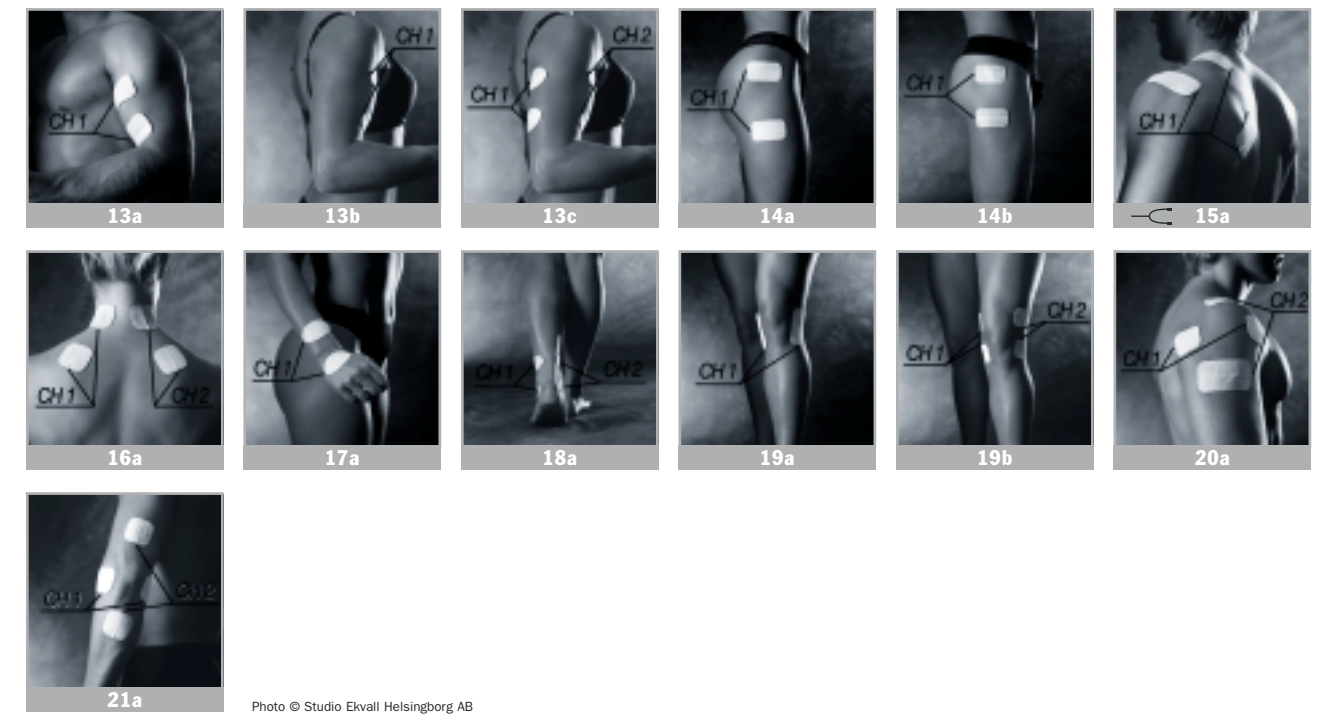
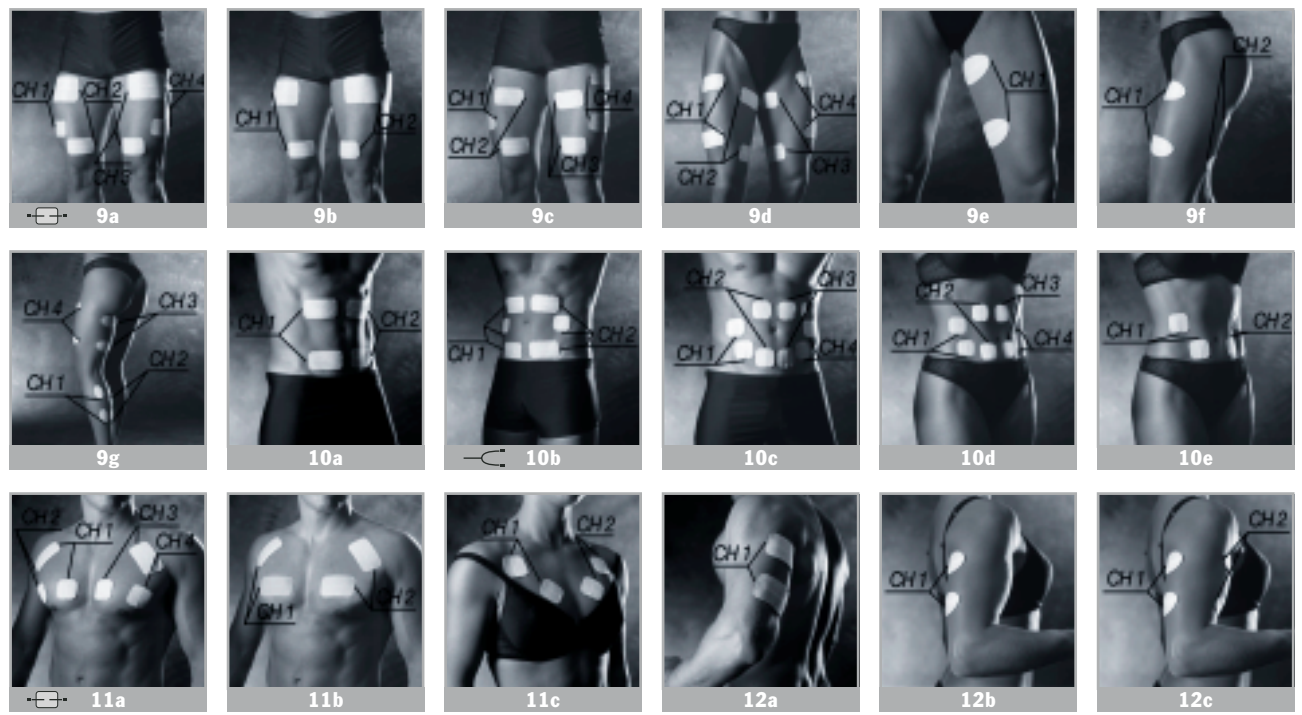


Photo © Studio Ekvall Helsingborg AB

