

## Electrostimulateur musculaire

# ***FIT** light 2<sup>®</sup>*



### MODE D'EMPLOI et GUIDE D'UTILISATION

Appareil pour la stimulation transcutanée  
des nerfs et des muscles

The logo for SPORÉCUP, featuring the brand name in a bold, blue, sans-serif font with a stylized grey swoosh underneath.

**MODE D'EMPLOI *FIT*light 2®****SOMMAIRE**

Domaine d'utilisation .....	4
Importantes consignes de sécurité .....	4
- contre indications .....	4
Préalable à l'électrostimulation .....	5
Combien de fois par jour utiliser le FITlight2 ? .....	5
Principes de la stimulation et du niveau de réglage des intensités .....	6
Programmes : Quand et comment les utiliser .....	7
• Programmes Esthétique .....	7-9
• Programmes Fitness .....	9-11
• Programmes Sport Training .....	12-14
• Programmes Wellness-Bienêtre .....	15-16
• Programmes Récupération .....	16-18
• Programmes Anti-douleur .....	19-19
Mise en marche de l'appareil .....	20
Placements des électrodes : guide photos .....	21-25
• Placement des électrodes pour les programmes esthétiques - fitness - sport training - récupération, P1 à P21, P26 et P27 .....	21-22
• Placements pour les programmes antalgiques P28, P29, P30 .....	23
• Le placement et le branchement des électrodes en stimulation dynamic pour les programmes P22, P23, P24 .....	24
• Programme 24 : Placement pour stimulation sur jambes lourdes - retour veineux .....	24
• Placement des électrodes en stimulation dynamic pour les programmes Wellness P22, P23 .....	25

**MODE D'EMPLOI *FIT* light 2®**

.... 4	Changement des piles .....	26
.... 4	Classification CE .....	26
.... 4	Nouveaux réglages, modifications et réparations de l'appareil .....	26
.... 5	Garantie .....	26
.... 5	Entretien et nettoyage .....	27
.... 6	Contrôle technique .....	27
.... 7	Compatibilité et branchement des électrodes .....	27
... 7-9	La machine est livrée avec .....	28
... 9-11	Consommables - électrodes autocollantes réutilisables Stimex .....	28-29
... 12-14	Données et caractéristiques techniques de l'appareil .....	30-32
... 15-16	Description des symboles .....	33
... 16-18	Fabricant .....	34
... 19-19		
... 20		
... 21-25		
... 21-22		
... 23		
... 24		
... 24		
... 25		

## MODE D'EMPLOI *FITlight2*<sup>®</sup>

### **DOMAINES D'UTILISATION**

Le FITlight2<sup>®</sup> a été conçu pour la stimulation musculaire et antalgique des nerfs et des muscles. N'utiliser cet appareil en aucun autre cas. Il est utilisé pour le renforcement musculaire et le traitement de la douleur ainsi que la relaxation.

### **IMPORTANTES CONSIGNES DE SÉCURITÉ**

Lire attentivement le mode d'emploi avant toute utilisation de l'appareil !

#### **Pour une première utilisation sans risque de l'appareil**

- Le FITlight2<sup>®</sup> ne doit être utilisé qu'avec les accessoires d'origine.
- Tenir l'appareil à l'écart de l'eau ou tout autre élément liquide.
- Ne pas laisser tomber l'appareil, éviter tout stockage à température adéquate entre 10°C et 40°C ou taux d'humidité inférieure à 90 %).
- Ne pas utiliser l'appareil en cas de fonctionnement défectueux, ou s'il a été endommagé.
- Après usage, replacer l'appareil dans son emballage d'origine afin d'éviter toute détérioration éventuelle.

#### **Mesures de sécurité - contre indications**

Les personnes équipées d'un stimulateur cardiaque électronique, ou sujets à des problèmes de type dermatologique dans la zone où doivent être placées les électrodes, ainsi que les femmes enceintes ne peuvent pas utiliser le FITlight2<sup>®</sup> sans avoir consulté leur kinésithérapeute ou médecin traitant.

Le FITlight2<sup>®</sup> ne peut être utilisé que par une personne à la fois.

#### **Mise en garde !**

Toujours laisser s'écouler 4 heures entre 2 séances de stimulation musculaire ou antalgique.

L'utilisation simultanée du FITlight2<sup>®</sup> avec un appareil de chirurgie à haute fréquence peut provoquer des brûlures sous les électrodes du FITlight2<sup>®</sup>.

L'utilisation du FITlight2<sup>®</sup> à proximité (environ jusqu'à 1 mètre) d'un appareil à ondes courtes ou micro-ondes peut provoquer des variations des paramètres de sorties de courant.

**La surface des électrodes ne doit pas être inférieure à 2 cm<sup>2</sup>.**

**MODE D'EMPLOI *FITlight 2*****PRÉALABLE À L'ELECTROSTIMULATION**

L'avantage de l'électrostimulation est qu'elle est simple d'utilisation et sans effet secondaire. Plus bas nous vous indiquons quel programme utiliser et comment placer les électrodes en fonction de la zone à stimuler et du programme choisi : sachez que le placement des électrodes n'est qu'indicatif et que vous pouvez placer les électrodes similairement aux placements indiqués sur les photos ceci sans les placer exactement comme sur les photos. Cela ne comporte aucun risque, même le cas échéant si les électrodes étaient complètement mal placées, au pire vous n'auriez pas de contraction musculaire pour les programmes de musculation ou pas d'effet antalgique pour les programmes anti-douleur. Pour l'anti-douleur, n'hésitez pas à essayer plusieurs programmes et utiliser alors celui qui est le plus efficace pour vous. N'hésitez également pas à essayer plusieurs emplacements des électrodes afin de trouver celui qui est le plus efficace pour vous. Les douleurs sont particulières à chacun et leur traitement ne se laisse pas uniformiser à outrance.

Dans les chapitres suivants concernant le choix des programmes et le placement des électrodes en fonction du choix du programme, nous essayons de vous donner le maximum d'informations pour parvenir à atteindre un effet maximum ceci dès la première utilisation ; cependant ces indications ne sont pas exhaustives : n'hésitez pas à varier et tâtonner dans le placement des électrodes afin de trouver ensuite l'emplacement des électrodes et le programme qui vous procurent le maximum d'effets musculaires ou antalgiques.

**Combien de fois par jour utiliser le FITlight2® ?**

Vous pouvez utiliser votre appareil à n'importe quel moment de la journée. Le temps de stimulation est préréglé et la machine s'arrête automatiquement en fin de programme.

Ne jamais utiliser la machine plus d'un programme d'affiler. Toujours laisser s'écouler un minimum de 4 heures entre 2 utilisations.

## **PRINCIPE DE LA STIMULATION ET DU NIVEAU DE REGLAGE DES INTENSITES :**

ne cherchez pas à atteindre un niveau de stimulation en intensité (milli-ampères) toujours plus haut ; régler seulement les intensités de telle façon à ressentir une stimulation toujours confortable en récupération, anti-douleur comme en entraînement musculaire. Régler les intensités jusqu'au seuil douloureux, puis les diminuer juste en dessous pour retrouver l'agréable. Vous remarquerez que ce niveau de réglage est souvent différent, même sur des zones identiques que vous stimulerez à des moments différents. Ce phénomène est normal car plusieurs facteurs influent sur la tolérance au courant et sur le niveau de celui-ci :

- résistance cutanée : une peau sèche conduit moins le courant qu'une peau humide ( état de transpiration). La peau n'a pas une résistance au courant uniforme : par exemple la différence entre une peau cornée et la peau du creux poplité (intérieur du genou) va largement du simple au double. L'innervation est également différente selon la zone, expliquant également des différences de sensibilités.
- Volume de masse musculaire : au plus le volume d'un muscle est gros, au plus l'intensité à paramètres égaux que l'on peut lui appliquer est importante.
- L'état de fatigue musculaire : au plus le muscle est fatigué, au moins il supporte d'intensité.
- L'état des électrodes utilisées : les électrodes auto-collantes réutilisables ne sont pas inusables ( entre 30 et 60 utilisations selon la qualité). Le vieillissement des électrodes mènent à une augmentation de leur résistance, à une réduction de leur conduction. Pensez à les changer quand cela est nécessaire.
- Le système nerveux s'accoutume très vite au courant : notamment pendant les 5 premières minutes d'un programme, lorsque vous constatez que votre sensibilité à la stimulation diminue, c'est normal : le courant appliqué ne diminue pas, simplement votre système nerveux s'accoutume très rapidement à la stimulation. Cette accoutumance est plus limitée sur les programmes en stimulation dynamic®. N'hésitez pas à réajuster l'intensité sur le ou les canaux nécessaires pour retrouver un niveau de stimulation plus fort, mais toujours agréable.
- La variation du nombre d'impulsions et de leur largeur n'est pas la même selon les programmes, ce qui explique les niveaux d'intensité différents sur zones de stimulation identiques d'un programme à un autre.

Au plus la fréquence est élevée, au moins l'intensité ne peut l'être ; au plus largeur de chaque impulsion est élevée, au moins l'intensité ne peut également être élevée.

**MODE D'EMPLOI *FIT*light 2®****PROGRAMMES FITlight2 :  
QUAND ET COMMENT LES UTILISER ?****ESTHETIQUE – FITNESS – MUSCULATION – SPORT TRAINING**

L'électrostimulation ne peut remplacer l'entraînement volontaire, elle ne constitue qu'un complément intéressant en entraînement musculaire. Elle permet de travailler tous les groupes musculaires.

**Esthétique : les programmes de la catégorie esthétique vous aideront à retrouver et conserver les bienfaits d'une activité musculaire intense de votre corps.**

**Catégorie : esthétique****Programme 1: raffermissment**

- Ce programme vous aidera retrouver des muscles fermes et rétablir plus facilement leur rôle de soutien

**Utilisations**

- À utiliser comme adjuvant principal au raffermissment des muscles que vous désirez raffermir

**Intensité de stimulation**

- Intensité maximale supportable
- placement des électrodes : aux extrémités des muscles que vous désirez travailler

**Programme 2 : tonification visage**

- Ce programme vous aidera tonifier les muscles du visage

**Utilisations**

- N'utiliser que ce programme pour le visage avec des électrodes rondes de 32 mm de diamètre de type STIMEX ref. 281004

**Intensité de stimulation**

- Intensité toujours agréable
- placement des électrodes : aux extrémités des muscles que vous désirez travailler

**Programme 3 : galbe**

- Pour définir et sculpter le corps dont les muscles sont déjà fermes

**Utilisations**

- À utiliser après la phase de raffermissment achevée

**MODE D'EMPLOI FIT<sup>light 2</sup>****Intensité de stimulation**

- Intensité maximale supportable
- placement des électrodes : aux extrémités des muscles que vous désirez travailler

**Programme 4 : vascularisation**

Les femmes qui restent particulièrement longtemps en position debout, présentent souvent des troubles de la circulation. Ils touchent surtout les jambes et consistent en une stagnation du sang et de la lymphe. Cela se manifeste par la sensation de "jambes lourdes", de gonflement ou encore de dilatation des veines superficielles. Les conséquences sont multiples: fatigue, tensions, douleurs, manque d'oxygénation des tissus et apparition de varices et d'œdèmes.

Si les symptômes sont importants et/ou persistent, veuillez consulter un médecin, qui est seul habilité à établir un diagnostic précis et à mettre en place toutes les mesures thérapeutiques destinées à favoriser la disparition des troubles.

**Intensité de stimulation**

- Intensité maximale supportable
- placement des électrodes : aux extrémités des muscles des mollets

**Programme 5 : Calorilyse**

- Pour augmenter la dépense de calories

**Utilisations**

- s'utilise en complément d'un régime hypocalorique pour accentuer le déficit calorique

**Intensité de stimulation**

- Intensité maximale supportable
- placement des électrodes : aux extrémités des muscles que vous désirez travailler

**Programme 6 : Cellulolipolyse**

- Pour obtenir une vasodilatation au niveau des amas de cellules graisseuses ou de cellulite

**Utilisations**

- À utiliser en complément à d'autres traitements contre la cellulite

**MODE D'EMPLOI *FITlight 2*****Intensité de stimulation**

- Intensité maximale supportable
- placement des électrodes : aux extrémités des muscles que vous désirez travailler

**CATEGORIE FITNESS** : les programmes de la catégorie fitness reproduisent le travail musculaire imposé par les différents types d'exercices physiques fitness. Débutant ou confirmé, et quel que soit le but poursuivi, ces programmes ont donc des effets bénéfiques et permettent des progrès musculaires rapides et très significatifs.

Pour le débutant comme pour le compétiteur, les programmes de la catégorie Fitness sont le complément idéal de l'entraînement volontaire en salle; ils permettent d'obtenir plus vite et plus facilement davantage de résultats.

**Programme 7 : initiation musculaire**

- Amélioration du métabolisme et des qualités contractiles des muscles
- Augmentation des échanges cellulaires au niveau des muscles stimulés

**Utilisations**

- Pour réactiver les muscles des sujets sédentaires et retrouver des qualités musculaires physiologiques
- Préparation idéale à l'utilisation des autres programmes de la catégorie Fitness

**Intensité maximale supportable**

- placement des électrodes : aux extrémités des muscles que vous désirez travailler

**Programme 8 : Anaérobie**

- Pour améliorer les capacités musculaires à fournir lors d'efforts intenses et prolongés

**Utilisations**

- Pour mieux résister lors de la pratique d'une activité comportant des efforts de résistance

**Intensité de stimulation**

- Intensité maximale supportable
- placement des électrodes : aux extrémités des muscles que vous désirez travailler

**MODE D'EMPLOI *FIT* light 2®****Programme 9 : Aérobic**

- Pour améliorer l'endurance aérobic
- Amélioration de la consommation des fibres musculaires en oxygène

**Utilisations**

- Pour ceux qui pratiquent le fitness de façon assidue afin d'augmenter leur endurance

**Intensité de stimulation**

- Intensité maximale supportable
- placement des électrodes : aux extrémités des muscles que vous désirez travailler

**Programme 10 : Body sculpt**

- Augmenter la tonicité et le volume musculaire

**Utilisations**

- Améliore la musculature en général (force, volume, tonus)  
L'utilisation est recommandée avant l'utilisation des programmes hypertrophie et body builduig de la catégorie musculation

**Intensité de stimulation**

- Intensité maximale supportable
- placement des électrodes : aux extrémités des muscles que vous désirez travailler

**Programme 11 : Hypertonie**

- pour augmenter la tonicité et la fermeté musculaire sans augmentation marquée du volume

**Utilisations**

- À utiliser après les programmes Initiation musculaire
- Pour ceux qui veulent obtenir des muscles plus fermes et plus secs

**Intensité de stimulation**

- Intensité maximale supportable
- placement des électrodes : aux extrémités des muscles que vous désirez travailler

**Programme 12 : Abdos/fessiers**

- Impose aux muscles des abdominaux et des fessiers le travail le mieux adapté pour l'amélioration de la silhouette par son effet hyper-tenseur.

## MODE D'EMPLOI *FITlight 2*<sup>®</sup>

### Utilisations

- Pour restaurer ou améliorer la tonicité de la région fessière
- Pour affiner votre taille, en améliorant le maintien musculaire de la paroi abdominale

### Intensité de stimulation

- Intensité maximale supportable
- placement des électrodes : aux extrémités des muscles des abdominaux ou des fessiers que vous désirez travailler

### Programme 13 : Step

- Les effets sur les muscles sont identiques à ceux entraînés par un travail réalisé sur une machine de step
- Augmentation de la tonicité musculaire

### Utilisations

- À utiliser uniquement sur les quadriceps
- Pour des quadricpes déjà entraînés et préparés :
  - ou par des exercices actifs de step et le programme Initiation musculaire
  - ou au moyen du programme Jogging

### Intensité de stimulation

- Intensité maximale supportable
- placement des électrodes : aux extrémités des quadriceps

### Programme 14 : Jogging

- Amélioration de la micro-circulation et des échanges intramusculaires
- Augmentation de l'endurance musculaire

### Utilisations

- Ce programme se pratique sur les quadriceps et mollets. Pour ceux qui n'ont jamais fait de jogging actif
- Pour ceux qui pratiquent le jogging de façon peu régulière et qui veulent remplacer une séance de jogging volontaire par une séance de stimulation

### Intensité de stimulation

- Intensité maximale supportable
- placement des électrodes : aux extrémités des quadriceps ou mollets

**MODE D'EMPLOI *FIT*light 2®**

**CATEGORIE SPORT TRAINING** : les programmes de la catégorie sport training reproduisent le travail musculaire imposé par les différents types d'exercices de préparation intensive sportive. À cet effet, l'électrostimulation musculaire est une technique complémentaire d'entraînement largement utilisée par un nombre sans cesse croissant de sportifs dont l'objectif est l'amélioration de leurs performances, mais qui ne peut remplacer l'entraînement volontaire. Augmenter la force maximale d'un muscle ou améliorer la capacité des fibres musculaires à pouvoir soutenir un effort pendant une longue durée sont des objectifs différents qu'il convient de choisir en fonction de la discipline sportive pratiquée. Les programmes de la catégorie sport training sont destinés à améliorer les qualités des muscles de sportifs s'entraînant sérieusement de manière volontaire au minimum cinq heures hebdomadaires.

**Programme 15 : Entraînement compensatoire**

- Ce programme s'utilise au lendemain d'un rude entraînement. Les paramètres de stimulation sont réglés de telle sorte à ne pas trop solliciter les muscles.

**Utilisations**

- Ce programme se pratique sur les quadriceps et mollets.

**Intensité de stimulation**

- Intensité maximale supportable
- placement des électrodes : aux extrémités des muscles que vous désirez travailler

**Programme 16 : Hypertrophie**

- Ce programme a pour but d'aider à développer la masse musculaire en complément du travail de musculation volontaire et d'une alimentation adaptée. Nous travaillons ici essentiellement les fibres rapides. Les meilleurs résultats s'obtiennent en alternant séances de musculation volontaire et séances d'électrostimulation.

**Utilisations**

- Ce programme est notamment utilisé sur les groupes musculaires peu ou pas assez travaillés en volontaire.

**Intensité de stimulation**

- Intensité maximale supportable
- placement des électrodes : aux extrémités des muscles que vous désirez travailler

**MODE D'EMPLOI *FIT* light 2®****Programme 17 : Capillarisation**

- Ce programme développe le réseau capillaire intra-musculaire et permet une amélioration de l'apport en substrats énergétiques des fibres rapides, fibres qui pourront ainsi soutenir plus longtemps leurs efforts .

**Utilisations**

- Suite à une phase de préparation physique intensive, ce programme s'utilise en dernière phase d'entraînement avant le début de la saison sportive (4 à 5 semaines, 5 fois par semaine). Ce régime de travail contribue à résoudre le phénomène de crampes et de tétanisations musculaires locales subies pendant les épreuves. Ce programme se pratique notamment sur les quadriceps et mollets.

**Intensité de stimulation**

- Intensité maximale supportable
- placement des électrodes : aux extrémités des muscles que vous désirez travailler

**Programme 18 : Force explosive**

- Destiné à développer la vitesse à laquelle la contraction maximale peut être fournie, ce programme s'adresse aux activités sportives nécessitant un effort intensif très bref tel que le saut. Travailler et entretenir la force explosive n'est réellement efficace que si le muscle stimulé a bien déjà été développé en volontaire ; ne pas effectuer ce programme pour commencer un renforcement musculaire.

**Utilisations**

- Les fréquences et temps de travail utilisés permettent une tétanisation maximale des fibres rapides avec une vitesse d'exécution maximale.

**Intensité de stimulation**

- Intensité maximale supportable
- placement des électrodes : aux extrémités des muscles que vous désirez travailler

**Programme 19 : Force training**

- Réservé avant tout aux sportifs qui ont besoin de faire des efforts très intenses sur une période brève, ce programme permet d'entretenir la force de contraction des muscles. Il peut être un complément pour améliorer la pratique de la plupart des sports.

**MODE D'EMPLOI *FIT* light 2®****Utilisations**

- Constitué de contractions tétaniques des fibres rapides et alterné avec de longues périodes de repos actif, ce programme peut remplacer ponctuellement une séance de musculation.

**Intensité de stimulation**

- Intensité maximale supportable
- placement des électrodes : aux extrémités des muscles que vous désirez travailler

**Programme 20 : Résistance**

- Ici la notion de temps entre en jeu et il faut pouvoir accepter la charge de travail très lourde qui est imposée aux muscles. L'avantage de l'électrostimulation est caractérisé par l'absence de fatigue psychique et peu de stress cardiovasculaire ( puisque pas de contraction volontaire ). Après une séance le muscle est littéralement épuisé.

**Utilisations**

- Pour améliorer sa résistance, le muscle doit recevoir une grande quantité et une forte intensité de travail, c'est pourquoi des contractions tétaniques relativement longues et des périodes de repos actifs très courtes lui sont imposés.

**Intensité de stimulation**

- Intensité maximale supportable
- placement des électrodes : aux extrémités des muscles que vous désirez travailler

**Programme 21 : Endurance**

- Imposant aux muscles une intensité de travail moyenne pendant de longues périodes, ce programme permet de compléter une préparation physique basée sur l'endurance en ciblant principalement les fibres lentes. Ainsi ce travail va permettre de développer la capacité oxydative du muscle.

**Utilisations**

- Ce programme est notamment utilisé sur les muscles des quadriceps et des mollets.

**Intensité de stimulation**

- Intensité maximale supportable
- placement des électrodes : aux extrémités des muscles que vous désirez travailler

## MODE D'EMPLOI *FITlight 2*<sup>®</sup>

**CATEGORIE WELLNESS BIEN ÊTRE :** Le maintien d'une même position de travail (comme par exemple, travail sur un ordinateur), le stress, les piétinements répétés, une mise en condition musculaire insuffisante avant une activité physique sont souvent des situations qui engendrent des sensations de fatigue corporelle. Les programmes de la catégorie wellness bien-être vous aideront à améliorer grandement votre bien-être corporel.

### **Programme 22 : Massage relaxant**

- Idéal pour se détendre, ce programme permet de masser le muscle ou la chaîne musculaire. Le mouvement de massage est lent.
- En l'associant au courant DYNAMIC<sup>®</sup> on obtient une sensation de massage qui procure un grand confort de courant limitant l'effet d'accoutumance que l'on rencontre souvent en stimulation dite continue et statique.

#### **Utilisations**

- Ce programme est notamment utilisé contre la fatigue ou douleur lombaire.

#### **Intensité de stimulation**

- Intensité toujours agréable au ressenti
- Placement des électrodes : placer les électrodes ( 2 ou 4 selon l'étendue de la zone ) directement sur la zone que vous désirez masser.

### **Programme 23 : Massage tonifiant**

- Idéal pour tonifier, ce programme permet de masser le muscle ou la chaîne musculaire. Le massage se fait par contractions musculaires.
- En l'associant au courant DYNAMIC<sup>®</sup> on obtient une sensation de massage qui procure un grand confort de courant limitant l'effet d'accoutumance que l'on rencontre souvent en stimulation dite continue et statique.

#### **Utilisations**

- Ce programme est notamment utilisé contre une sensation de fatigue des muscles des jambes.

#### **Intensité de stimulation**

- Intensité toujours agréable au ressenti
- Placement des électrodes : placer les électrodes ( 2 ou 4 selon l'étendue de la zone douloureuse ) directement sur la zone à tonifier

**MODE D'EMPLOI FIT<sup>light</sup> 2<sup>®</sup>****Programme 24 : Drainage**

- Ce programme est utilisé dans le but d'effectuer un drainage au niveau des mollets.  
Le but est de réactiver sur des jambes lourdes le débit sanguin sans fatiguer le muscle.  
Très utilisé en kinésithérapie, ce programme en STIMULATION DYNAMIC<sup>®</sup> permet un drainage complet des jambes par contractions musculaires en vagues qui effectuent un pompage par pression sur le réseau sanguin.

**Utilisations**

- Ce programme ne s'effectue jamais à la veille d'une compétition mais toujours le lendemain ou au maximum deux jours avant.

**Intensité de stimulation**

- Intensité toujours agréable au ressenti
- Placement des électrodes : placer les électrodes aux extrémités de chaque mollet

**CATEGORIE RECUPERATION** : Une séance dite « de décrassage » directement après un effort musculaire éprouvant, engendre obligatoirement à la fois un supplément de fatigue générale, cardiovasculaire, psychique, ainsi qu'une surcharge de contraintes sur les os et les tendons. En utilisant SPORÉCUP et sa STIMULATION DYNAMIC<sup>®</sup> après une compétition ou un entraînement intensif, vous améliorez la récupération de vos muscles par l'accélération de l'élimination des acides lactiques permettant un lendemain sans jambes lourdes.

La récupération par électrostimulation permet d'une part une réduction de la charge de travail beaucoup mieux tolérée par votre organisme et plus particulièrement par vos muscles qui reviennent plus rapidement à un meilleur niveau de performance et d'autre part un « décrassage des acides lactiques » beaucoup plus fort qu'en séance volontaire, notamment grâce à l'effet vasodilatateur de la stimulation basse fréquence sur le réseau sanguin, notamment des capillaires.

**Programme 25 : récupération après training**

- Ce programme est préconisé après une séance d'endurance ou d'entraînement classique ; il permettra d'améliorer et d'accélérer la récupération des muscles, tout en permettant l'élimination de l'acide lactique.  
La largeur d'impulsion et fréquence de stimulation sont réglées à leurs niveaux maximum sans provoquer de tétanisation musculaire.

**MODE D'EMPLOI *FITlight 2*****Utilisations**

- Ce programme s'effectue le plus tôt possible après l'effort pour avoir un effet maximum de récupération et vous évitera les courbatures du lendemain.

**Intensité de stimulation**

- Intensité toujours agréable au ressenti
- placement des électrodes : aux extrémités des muscles que vous désirez travailler

**Programme 26 : Récupération après efforts prolongés**

- Ce programme s'utilise directement après l'épreuve sportive. En utilisant un régime de basses fréquences de stimulation encore plus faible que suite à un entraînement normal qui évite de tétaniser le muscle très fatigué, le débit sanguin est accéléré pendant que le régime d'activité décroît automatiquement. La relaxation musculaire est donc accentuée. La charge de travail est ainsi beaucoup mieux acceptée par les muscles qui reviennent plus rapidement à un meilleur niveau de performance : accélération de l'élimination de l'acide lactique.

**Utilisations**

- Ce programme s'effectue le plus tôt possible après l'effort pour avoir un effet maximum de récupération et vous évitera les courbatures du lendemain.

**Intensité de stimulation**

- Intensité toujours agréable au ressenti
- placement des électrodes : aux extrémités des muscles que vous désirez travailler

**Programme 27 : Contractures**

- Lorsque le muscle est sujet à une contracture. Ne pas utiliser une intensité trop forte, sentir simplement les 2 impulsions appliquées chaque seconde.  
La stimulation exerce une action décontracturante locale au niveau des masses musculaires ; le bénéfice obtenu se maintient au minimum plusieurs heures jusqu'à effacer complètement la contracture. Ainsi « libéré », le muscle retrouve sa souplesse et sa tonicité naturelle.

**Utilisations**

- Ce programme s'effectue le plus tôt possible sur les muscles contracturés

**MODE D'EMPLOI FIT<sup>light</sup> 2®****Intensité de stimulation**

- Intensité toujours agréable au ressenti ; ressentir les contractions musculaires pendant la stimulation de façon légère.
- placement des électrodes : aux extrémités des muscles que vous désirez travailler

**CATEGORIE ANTI-DOULEUR** : Cette catégorie de programme est utilisée dans le milieu médical dans le seul but de SOULAGER les douleurs de type articulaire ou musculaire en remplaçant le message nerveux naturel de la douleur par le message du courant plus agréable (Théorie médicale du Gate Control). De plus le phénomène « du cercle vicieux » de la douleur, douleur entraînant blocage musculaire, entraînant lui même douleur encore plus intense peut être stoppé et ensuite réduit jusqu'à totalement effacé par l'électrostimulation antalgique. Cependant si les douleurs persistent, nous vous conseillons de consulter votre médecin afin que celui-ci établisse un diagnostic précis.

Les fréquences utilisées permettent de générer un effet antalgique d'installation rapide. Le post-effet peut être de faible durée ; il ne faut pas alors hésiter à renouveler le nombre de séances : c'est même conseillé.

Important : toujours laisser s'écouler un minimum de 4 heures entre 2 séances.

**Programme 28 : Douleurs articulaires**

- Permet d'inhiber les informations de la douleur en agissant sur les fibres de la sensibilité tactile au niveau local.

**Utilisations**

- Ce programme est particulièrement indiqué pour les douleurs articulaires, notamment des coudes, épaules, chevilles et genoux.

**Intensité de stimulation**

- Intensité toujours agréable au ressenti ; toujours laisser s'écouler un minimum de 4 heures entre 2 séances.
- Placement des électrodes : placer les électrodes ( 2 ou 4 selon l'étendue de la zone douloureuse ) directement sur l'articulation

**Programme 29 : Tendinites**

- Permet également d'inhiber les informations de la douleur en agissant sur les fibres de la sensibilité tactile au niveau local.

**Utilisations**

- Ce programme est particulièrement indiqué pour les douleurs des tendons .

**MODE D'EMPLOI *FIT* light 2®****Intensité de stimulation**

- Intensité toujours agréable au ressenti
- Placement des électrodes : placer les électrodes ( 2 ou 4 selon l'étendue de la zone douloureuse ) directement sur la zone douloureuse

**Programme 30 : Douleurs persistantes**

- Ce programme permet d'une part de décontracter une zone douloureuse musculaire contractée en stimulant par battements musculaires, d'autre part de provoquer une sécrétion d'endorphines par le cerveau qui vous permettra d'avoir un effet antalgique durable après la stimulation ; cet effet sera notoire après au moins une trentaine de séance à raison d'un minimum d'une séance par jour avec un maximum de 2 séances par jour (matin, soir).

Cependant si les douleurs persistent, sans amélioration notoire dans l'enchaînement des séances, nous vous conseillons de consulter votre médecin afin que celui-ci établisse un diagnostic précis.

**Utilisations**

- Ce programme est particulièrement indiqué pour les douleurs anciennes ou chroniques.

**Intensité de stimulation**

- Intensité toujours agréable au ressenti
- Placement des électrodes : placer les électrodes ( 2 ou 4 selon l'étendue de la zone douloureuse ) directement sur la zone douloureuse

## MODE D'EMPLOI *FITlight 2*<sup>®</sup>

### Mise en marche de l'appareil



# 1

Machine éteinte relier tout d'abord les fiches mâles de 2 millimètres de diamètre (fiche rouge + fiche blanche de chaque câble) aux fiches femelles noires des électrodes (toujours 2 par câble).



# 2

Brancher ensuite la prise blanche de l'autre extrémité du câble dans la ou les prises situées sur la face avant supérieure de l'appareil. Vous pouvez utiliser avec un seul câble avec 2 électrodes ou avec deux câbles (4 électrodes en tout) pour stimuler une zone plus grande.

Après avoir branché électrodes et câbles  
(toujours 2 électrodes par câble)

### 3 Mise en marche/arrêt



### 4 Choix du programme

appuyer là jusqu'à ce que le programme choisi s'affiche dans l'écran



### 5 Sélection stimulation membres inférieurs/membres supérieurs.

Appuyer là pour sélectionner : lorsque le symbole □ apparaît, les paramètres du programme sont réglés pour la stimulation des membres inférieurs. Lorsque le symbole □ n'apparaît pas, les paramètres sont réglés pour les membres supérieurs.



### 6 Réglage des intensités, lancement de la stimulation

intensité canal 1  
pour monter  
pour baisser



intensité canal 2  
pour monter  
pour baisser



### 7 Stopper la stimulation



**MODE D'EMPLOI *FIT* light 2®**

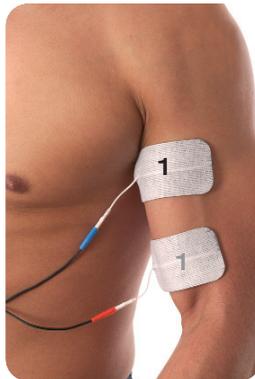
**Placements des électrodes pour les programmes  
ESTHÉTIQUE - FITNESS - SPORT TRAINING - RÉCUPÉRATION :  
P1 à P21 et P26 + P27**



extenseurs du carpe



extenseurs du carpe



Biceps



Triceps

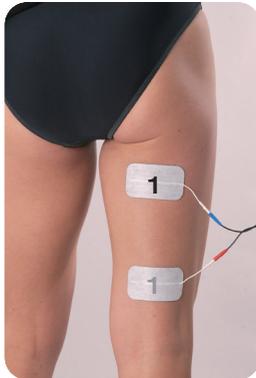
MODE D'EMPLOI **FIT** light 2®



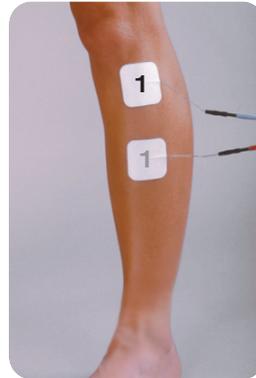
Dos



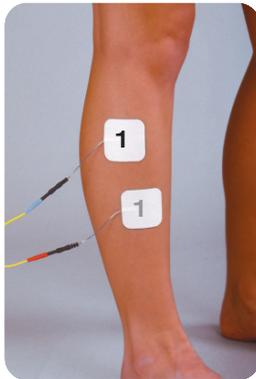
Quadriceps



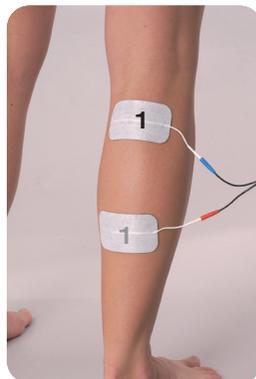
Ischio jambiers



Triceps fibulaires



Tibial antérieur



Jumeaux externe et interne

**MODE D'EMPLOI *FITlight 2***

**Placement des électrodes : guide photos**

**Placements pour les programmes antalgiques P28, P29, P30**



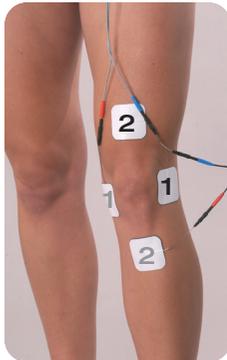
Nuque



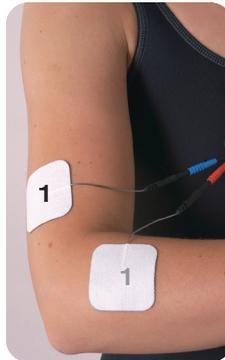
Deltoïde



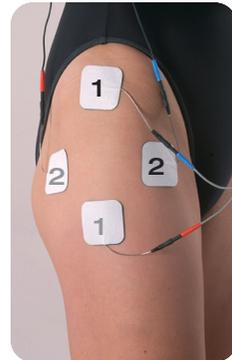
Epaule



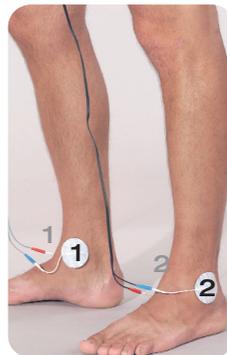
Genou



Coude



Hanche



Cheville



Poignet

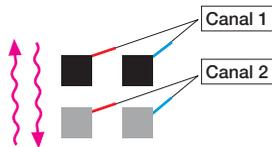
## MODE D'EMPLOI *FIT* light 2®

### Le placement et le branchement des électrodes en stimulation dynamic pour les programmes P22, P23, P24

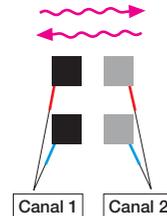
Le placement des électrodes est différent : selon le sens de la stimulation que l'on veut donner, les canaux sont placés les uns après les autres de haut en bas pour un mouvement de stimulation verticale.

Schéma :

mouvement de stimulation montant/descendant le plus souvent utilisé

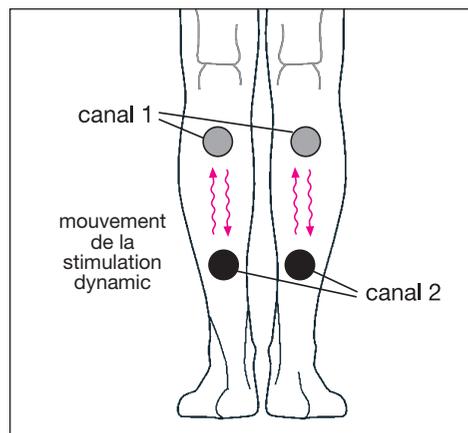


mouvement transversal



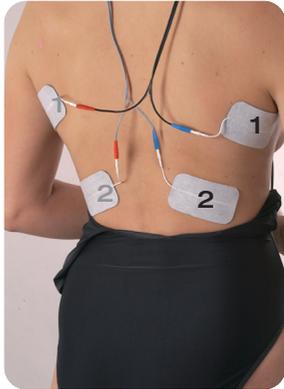
Pour la stimulation lombaire, placer une électrode de chaque canal à droite et à gauche de la colonne vertébrale (voir photos de placement d'électrodes page 15).

### Programme 24: Placement pour stimulation sur Jambes lourdes - retour veineux

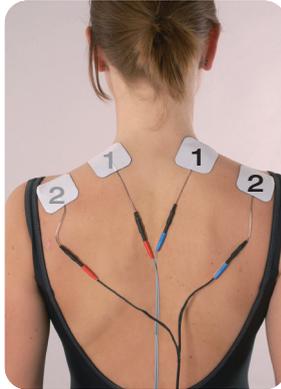


MODE D'EMPLOI *FITlight 2*<sup>®</sup>

Placements des électrodes en stimulation dynamic pour les programmes antalgiques P22 et P23



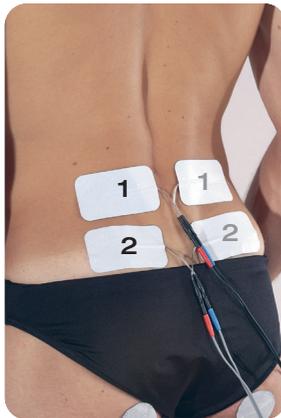
Douleurs dorsales



Douleurs cervicales



Para vertebraux



Muscles lombaires

## MODE D'EMPLOI *FITlight 2*<sup>®</sup>

### Changement des piles

La charge des piles est contrôlée par la machine. Lorsque celle-ci est inférieure à 4 volts, le témoin symbole pile apparaît alors à l'écran. Il vous faudra bientôt changer les 4 piles de type 1,5 V (AAA LR03).

Eteindre l'appareil.

- Faire coulisser le couvercle situé au dos de l'appareil pour accéder aux piles.
- Enlever les piles usagées.
- Mettre les 4 piles neuves (faire attention à la polarité des piles).
- Remettre le couvercle.

Retirer les piles en cas de non-utilisation prolongée.

Vous pouvez utiliser des piles de type AAA rechargeables ( non fournies avec l'appareil ) : dans ce cas bien lire le mode d'emploi fourni avec le chargeur ( non fourni avec l'appareil ).

NE PAS JETER vos piles usagées dans la poubelle : les rendre à la déchetterie de votre commune.

### Classification CE

Le FITlight2<sup>®</sup> est référencé dans la catégorie IIa pour le matériel médical.

### Nouveaux réglages, modifications et réparations de l'appareil

Afin de pouvoir garantir une sécurité et un fonctionnement conforme, les nouveaux réglages, modifications ou réparations du FITlight2<sup>®</sup> ne peuvent être effectués que par un technicien agréé à cet effet par le fabricant, et ceci conformément à la notice d'utilisation.

### Garantie

**L'appareil est garanti 1 an en date de facturation de celui-ci. Les câbles, électrodes et les piles sont exclus de la garantie, ainsi que toute casse ou panne due à une manipulation non conforme au mode d'emploi.**

## MODE D'EMPLOI *FITlight 2*<sup>®</sup>

### Entretien et nettoyage

Aucun produit spécial n'est nécessaire à l'entretien et au nettoyage du FITlight2<sup>®</sup>.

Nettoyer l'appareil simplement avec un chiffon souple et non rugueux.

Faire attention de ne pas humidifier l'intérieur de l'appareil. Dans le cas contraire, laisser contrôler l'appareil par l'un de nos techniciens agréés avant toute nouvelle utilisation.

### Contrôle technique

Le FITlight2<sup>®</sup> doit être contrôlé tous les 24 mois.

Les contrôles techniques comprennent :

1. Contrôle de tous les documents de l'appareil (mode d'emploi et fiche technique du produit)
2. Contrôle de l'équipement complet de l'appareil
3. Contrôle si détériorations mécaniques, contrôle des câbles et prises.
4. Sécurité fonctionnelle :
  - Vérification du signal de sortie sous une résistance de 1 kW (courant et tension)
  - Contrôle de la fréquence
  - Contrôle de la largeur d'impulsion.

Les contrôles techniques ne peuvent être effectués que par des techniciens agréés. Ces contrôles seront inscrits dans la fiche technique du produit en précisant la date et le nom de la personne ayant effectué ces contrôles.

### Compatibilité et branchement des électrodes

Le FITlight2<sup>®</sup> ne peut être utilisé qu'avec les électrodes et câbles énumérés ci-après.

**MODE D'EMPLOI *FIT*light 2®****La machine est livrée avec :**

Quantité	Article	Référence
1	Stimulateur FITlight2®	104056
2	câbles Type 7	104741
1	Sachet d'électrodes 50 x 50 mm	281006
4	Piles 1,5 V Batterie LR03 Micro (AAA)	450780-0011
1	Mode d'emploi guide d'utilisation	451600-0246

S T

**Consommables - électrodes autocollantes réutilisables Stimex**

Votre appareil vous a été livré avec un sachet de 4 électrodes carrées de taille 5x5cm. Après une cinquantaine d'utilisation celles ci du fait de la perte de leur conductivité seront à changer.

Voici la liste ci dessous des différentes électrodes que vous pourrez recommander directement chez nous à des prix les plus compétitifs du marché.

Vous pourrez commander soit par chèque en nous envoyant directement votre commande accompagné du règlement à : SPORÉCUP, 30 rue Joffre, 68250 ROUFFACH , soit par carte bancaire. Pour connaître le montant exact de votre commande appelez nous directement au 03 89 49 58 09.

Fabriquées avec du gel multi-usages, les électrodes Stimex autocollantes sont d'une grande longévité en terme de nombres de réutilisations, d'un grand confort d'utilisation en terme de conductivité, de souplesse et d'adhésivité pour un contact parfait avec la peau, ceci à un rapport qualité/prix imbattable.

**MODE D'EMPLOI *FIT* light 2®**



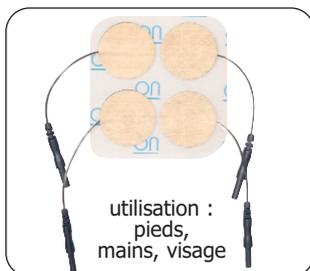
utilisation :  
standard

STIMEX 50 x 50mm, ref. 281006  
Code ACL / Pharmacie : 7870193  
Conditionnement : 1 sachet de 4  
Prix TTC Selfmed : 5,20 Euro



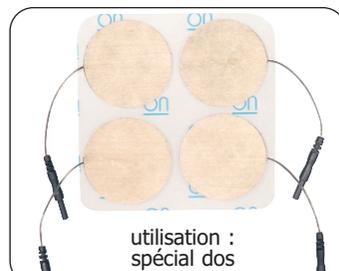
utilisation :  
spécial dos

STIMEX 50 x 90mm, ref. 281007  
Code ACL / Pharmacie : 7870187  
Conditionnement : 1 sachet de 4  
Prix TTC Selfmed : 6,90 Euro



utilisation :  
pieds,  
mains, visage

STIMEX rondes 32mm, ref. 281004  
Code ACL / Pharmacie : 7870170  
Conditionnement : 1 sachet de 4  
Prix TTC Selfmed : 5,20 Euro



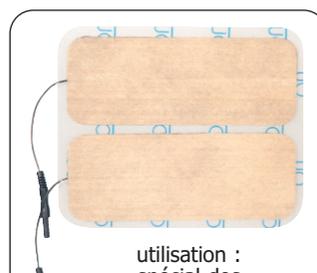
utilisation :  
spécial dos

STIMEX rondes 50mm, ref. 281005  
Conditionnement : 1 sachet de 4  
Prix TTC Selfmed : 5,20 Euro



utilisation :  
spécial dos

STIMEX 80 x 130mm, ref. 281009  
Conditionnement : 1 sachet de 2  
Prix TTC Selfmed : 7,59 Euro



utilisation :  
spécial dos

STIMEX 50 x 130mm, ref. 281008  
Conditionnement : 1 sachet de 4  
Prix TTC Selfmed : 10,90 Euro

## MODE D'EMPLOI *FITlight 2*<sup>®</sup>

### Données et caractéristiques techniques de l'appareil

Stimulateur antalgique et excito-moteur électrique 2 canaux séparés galvaniquement, de type courant constant, 60 programmes préétablis.

Alimentation:	6,0 V, 4 x piles AAA ou 4,8 V, 4 x AAA Accus rechargeables
Consommation:	≤ 100 mA (en mode thérapie); ≤ 30 µA (en mode veille)
Dimensions:	144 x 64 x 20 mm (H x L x E)
Poids:	env. 200 g sans pile
Courant de sortie:	0 – 60 mA (sous charge réelle de 1 kW)
Forme d'impulsion	Impulsion biphasique rectangulaire
Gamme de fréquence:	2 – 100 Hz
Largeur d'impulsion:	50 – 300 µs
Utilisable:	Température ambiante: 5 à 40 °C taux d'humidité ambiant: 30% à 80%
Stockage:	Température ambiante: -10 à + 55 °C taux d'humidité ambiant: 10% à 90%



Le FITlight2<sup>®</sup> a été conçu pour la stimulation des nerfs et des muscles. L'accès est facile aux différents programmes, par simple appui sur les touches. Visualisation sur écran des différents réglages et programmes.

1. Ecran
2. Touches « P » de choix des programmes
3. Touches de réglage des intensités de stimulation.
4. Interrupteur MARCHE/ARRÊT
5. Compartiment piles
6. Prise de sorties pour branchement des câbles
7. Touche de sélection :  
membres inférieurs / membres supérieurs

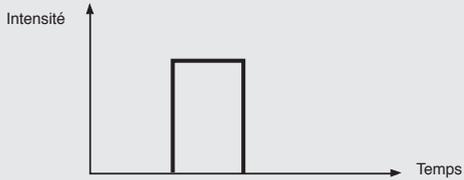
**MODE D'EMPLOI *FIT* light 2®****reil**sépa-  
mes

W )

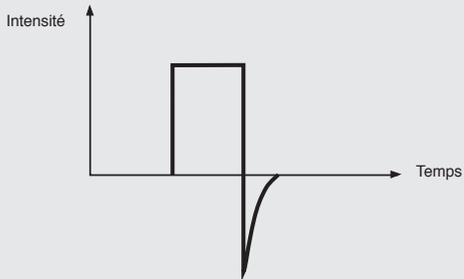
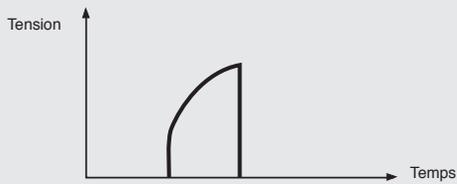
1. Affichage LCD de toutes les fonctions et paramètres:
  - Numéro de programme utilisé
  - Temps de thérapie
  - Intensités (affichée pour chaque canal)
  - Fréquence
  - Largeur d'impulsion
2. Fonction économie : l'appareil s'éteint automatiquement lorsqu'il n'est pas utilisé.
3. Réglage facile par touches digitales.
4. Témoin d'usure des piles (Le symbole de pile apparait lorsque la tension des piles passe sous les 4 volts).
5. Fonction de sécurité de reconnaissance des électrodes.
6. Fonction de verrouillage programme.

fs et  
mes,  
cran

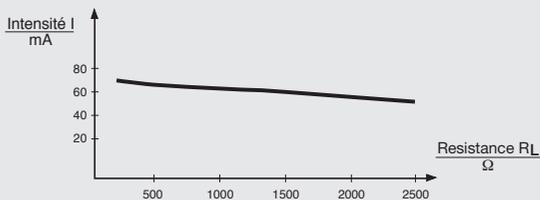
MODE D'EMPLOI **FIT**light 2®



Sous résistance réelle de 1kΩ



Mesuré avec une résistance au standard ANSI / AAMI



Courbe de puissance de sortie en fonction de la résistance réelle

**MODE D'EMPLOI** *FITlight 2®*Description des symboles

Attention !  
Consulter le manuel d'utilisation avant la mise en marche.



Certification conforme à la directive 93/42/EWG de la commission datant du 14 juin 1993 pour le matériel médical.



Appareil ayant un degré de protection contre les chocs électriques du type BF selon la norme EN 60601-1

**SN**

Numéro de série de l'appareil

**REF**

Numéro de référencement



Année de fabrication

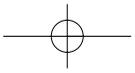


Ne pas jeter l'appareil dans les poubelles ménagères

Cd

Fabricant: Pierenkemper GmbH  
Hörnheimer Eck 19  
D-35578 Wetzlar  
Distributeur : SPORÉCUP  
30, rue Joffre  
68250 ROUFFACH

451600-0246  
Version 0





30, rue Joffre · 68250 ROUFFACH