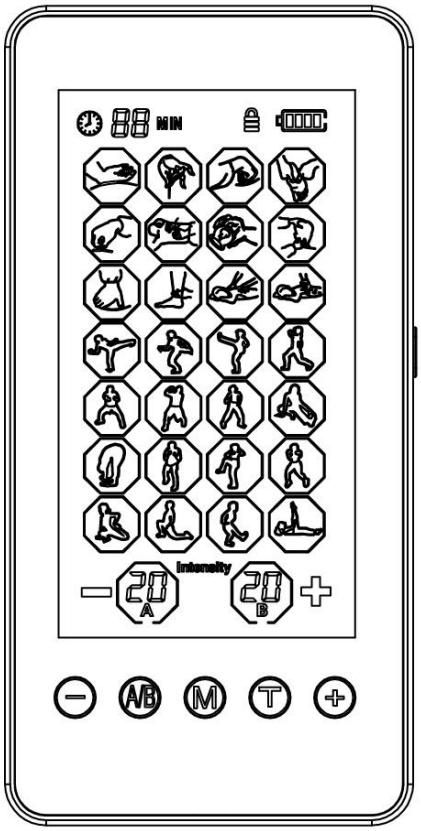
EMS Electroestimulador muscular MHD-28 portátil



MANUAL DE USUARIO

Características:

- 28 modos

- 20 ajustes de intensidad

- 2 canales duales

- Gran pantalla LCD retroiluminada

- Temporizador ajustable

- 4 almohadillas en el cuerpo al mismo tiempo

- Batería de litio recargable de gran capacidad

¿Sufre de dolor, tensión muscular, estrés o mala circulación? Este dispositivo puede relajar rápidamente los músculos tensos y aliviar el dolor. Se trata de un moderno dispositivo de terapia doméstica que utiliza la última tecnología bioeléctrica. Está diseñado para proporcionar sensaciones relajantes y calmantes profundas en las zonas donde necesita alivio.

Relájese, siéntase bien y rejuvenezca su cuerpo y su alma. No viva más con tensiones físicas y mentales insanas.

Lea atentamente las instrucciones antes de utilizar este equipo.

Este dispositivo TENS EMS/PMS funciona con una batería de litio recargable. Ayuda a aliviar pequeños dolores nerviosos y musculares. Consta de dos componentes principales, a saber, el estimulador nervioso electrónico transcutáneo y el estimulador muscular electrónico/estimulador muscular accionado, que generan las señales de estimulación necesarias y 2 juegos de cables con almohadillas de electrodos.

Para el alivio temporal del dolor asociado con nervios y músculos adoloridos en la parte inferior de la espalda, extremidades superiores (brazos) y extremidades inferiores (piernas) debido a la tensión del ejercicio o actividades normales de trabajo doméstico.

Principios de aplicación regular:

1. Encontrar el punto exacto de dolor: ésta es la posición en la que se colocarán las almohadillas. El cuadro de acupuntura también puede servir de guía para la colocación de las almohadillas específicas para cada dolencia.

2. Ajustar la intensidad gradualmente. Ir de menos a más, es la forma más eficaz de alcanzar el nivel de intensidad más adecuado que se pueda soportar.

3. La duración recomendada de la aplicación es de 2 a 3 veces al día durante 40-60 minutos por aplicación, a lo largo de 10 días para un tratamiento.

4. Las almohadillas pueden colocarse de dos maneras:

- Modo gemelo: con las 2 almohadillas una al lado de la otra en el mismo lado del cuerpo y muy próximas.

- Modo opuesto: con las 2 almohadillas en un lugar similar, pero a ambos lados del cuerpo, por ejemplo, en la parte delantera y trasera del hombro.

Descripción del modo:

- Le sugerimos que experimente inicialmente con cada uno de los modos. El modo o la combinación de modos que le proporcionen las sensaciones y el confort más deseados son los más adecuados.

- La intensidad debe ajustarse a un nivel en el que sienta cierta vibración muscular y movimientos musculares involuntarios. La intensidad debe ajustarse de modo que resulte "cómoda" y no dolorosa.

- El tiempo de aplicación debe ser de al menos 10 a 20 minutos.

- La frecuencia de aplicación debe ser de una a tres veces al día.

Modo de empleo:

1. Verifique que la unidad tenga suficiente carga, puede necesitar ser cargada aproximadamente una hora cuando el nivel de la batería es bajo.

2. Conecte el cable al puerto de salida situado en la parte superior de la unidad.

3. Conecte un par de almohadillas a un cable de dos derivaciones encajándolas a presión.

4. Retire la película protectora y coloque las dos almohadillas sobre el músculo, asegurándose de que ambas almohadillas estén sobre la piel y no se superpongan.

5. Encienda la unidad mediante el interruptor de encendido/apagado.

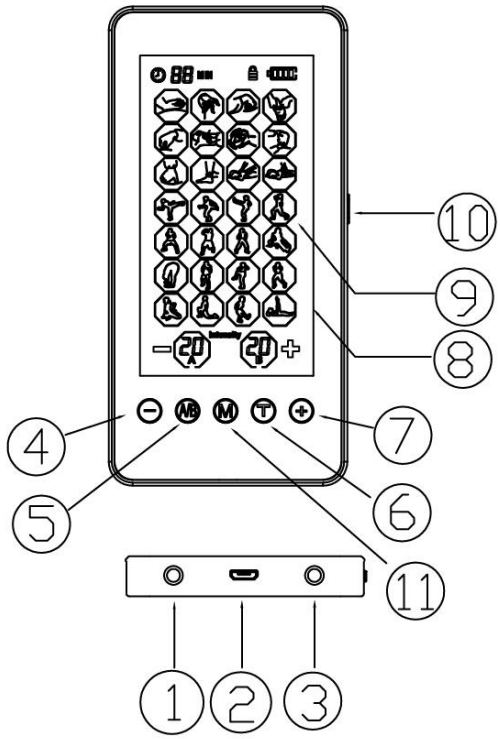
6. Cuando haya encendido la unidad se iniciará en el modo 1.

7. Para cambiar de modo, pulse el botón M. Una vez que haya seleccionado un modo, aumente gradualmente la intensidad pulsando el botón +; disminuya la intensidad pulsando el botón -.

8. Para ajustar el tiempo, pulse el botón T, puede ajustar entre 10 y 60 minutos.

El ajuste de tiempo por defecto es de 20 minutos.

Partes del dispositivo:



1. Salida A

2. USB

3. Salida B

4. Botón de reducción de intensidad: 10 bar/20 niveles de intensidad ajustables. Pulse el botón de reducción de intensidad una vez para disminuir el nivel. Pulse 20 veces para disminuir la intensidad desde 20 hasta el nivel 0.

5. Botón de cambio de salida A o B: toque el icono A para cambiar de A a B o toque el icono B para cambiar de B a A.

6. Botón de ajuste del tiempo de duración.

7. Botón de aumento de intensidad: 10 bar/20 niveles de intensidad ajustables. Pulse el botón de aumento de intensidad una vez para aumentar el nivel. Pulse 20 veces para aumentar la intensidad hasta el nivel 20.

8. Visor de cristal

9. Ajuste de modo: Puede escoger entre 28 modos terapéuticos en la pantalla táctil.

10. Botón de Encendido/Apagado: Mantenga presionado el botón por 6 segundos para encender o apagar el dispositivo.

11. Botón de cambio de modo.

Descripción y función de los modos:

1. Tuina: es un tratamiento corporal manual que abre el flujo de Qi a través de los meridianos. Es especialmente eficaz para el dolor articular, la ciática, los espasmos musculares y el dolor de espalda, cuello y hombros. También ayuda en afecciones crónicas como el insomnio, el estreñimiento, los dolores de cabeza y la tensión asociada al estrés.

2. Acupuntura: La acupuntura simulada proporciona la misma sensación que la acupuntura sin agujas, al utilizar pulsos electrónicos para lograr la sensación de diferentes profundidades de aguja. Al estimular puntos de acupuntura específicos, corrige desequilibrios en el flujo del Qi a través de canales conocidos como meridianos.

3. Puño de corte transversal: La simulación de golpeteo tiene la intención de producir una sensación de golpeteo duro que masajea los músculos, lo que puede darle un masaje de amasamiento de sensación vigorizada y revitalizada.

4. Masaje de la planta del pie: Masajeando los puntos del pie; la planta y el pie pueden ser aliviados. Es especialmente eficaz para estimular los acupuntos y el flujo de sangre.

5. Amasamiento vertical con el puño: Simulación del puño para masajear y amasar verticalmente Puede aliviar el dolor y la rigidez mediante la simulación del puño.

6. Acupuntura amasamiento: Combinación de acupuntura y amasamiento con un masaje de rascado y sensación de amasamiento para estimular el flujo sanguíneo y la sanación. Ayuda a aliviar el dolor y la rigidez con la combinación de acupuntura y amasamiento.

7. Ahuecamiento: Simulando el ahuecamiento, la estimulación relativamente constante contrae los músculos. Las ventosas se utilizan para aliviar dolores de espalda y cuello, rigidez muscular, ansiedad, fatiga, migrañas, reumatismo e incluso celulitis, etc.

8. Masaje de amasamiento con presión en la oreja: Al masajear los puntos de la oreja, el nervio del oido puede relajarse. Contribuye a masajear el oído para relajar el nervio y el estimula el flujo sanguíneo.

9. Masaje de amasamiento de la palma lateral: Masaje con la palma lateral en la parte pequeña de la espalda. Tiene como objetivo la relajación muscular, aliviar los músculos de las partes pequeñas del cuerpo.

10. Reflexología: Masajear la pantorrilla para crear un reflejo físico. Contribuye a masajear las piernas entumecidas y poco flexibles, su uso específico es para piernas y brazos.

11. Elevación y pellizco: Mediante la simulación de elevación y pellizco para masajear, puede ayudar a restaurar la elasticidad muscular y promover la circulación sanguínea.

12. Simulando el Shiatus, es un tipo de medicina alternativa que consiste en presiones con los dedos y la palma de la mano, estiramientos y otras técnicas de masaje. El Shiatsu puede ayudar a facilitar la curación de muchas dolencias menores. Desde dolores de cabeza y de espalda hasta problemas digestivos, de sinusitis y de la piel.

13. Reflexología podal: Simulando patadas para llegar con la reflexología a la pierna. La reflexología podal puede ayudar a mejorar la rigidez en la pierna, proporcionar alivio al dolor y ayudar a sanar.

14. Golpeando: La corriente de impulsos mediante la vibración de estimulación muscular eléctrica (EMS) ayuda a la relajación muscular y aumenta la quema de grasa corporal por la vibración, el efecto es equivalente al ejercicio aeróbico.

15. Punto gatillo: Simulación de golpecitos con los dedos y presión. Esta técnica de masaje es especialmente eficaz para el masaje local de acupuntos y alivia el dolor puntual de las articulaciones.

16. Simulación del método de masaje con golpes: mediante la conducción de la corriente de impulsos se consigue el efecto de impacto que tiene como objetivo la relajación muscular y aliviar los dolores musculares después del ejercicio aeróbico

17. Paso a paso: Simulación de un masaje suave para lograr la relajación después de un ejercicio extenuante. Disfrute de un masaje para aliviar el estrés cuando está acostado en reposo

18. Simulación del preludio de estiramiento o ejercicio aeróbico mediante pulsaciones: Modo de “stretching”; Ayuda a aliviar el proceso de estiramiento, evitar el dolor articular sin estiramientos antes y después del ejercicio

19. Tailandés sueco: Beneficioso para liberar la tensión muscular crónica a través de un masaje más profundo, similar a un masaje sueco es principalmente recomendado para aliviar la tensión muscular y la relajación después del ejercicio intenso.

20. Fricción: Beneficioso para dragar las venas mediante la presión. Puede mejorar eficazmente la obstrucción de los meridianos y la fatiga para las personas que carecen de ejercicio a largo plazo.

21. Amasamiento: Simula el masaje de amasamiento, la intensidad se puede ajustar. El amasamiento es propicio para la sudoración del cuerpo, en términos de masaje de la piel humana.

22. Codazo: Mediante la simulación del masaje de la articulación del codo, ayuda a masajear los puntos de acupuntura, a drenar los meridianos y a relajar el cuerpo humano.

23. Pérdida de peso: La aplicación de pulsos a los músculos hace que los músculos se sacudan. La vibración con regularidad puede simular el ejercicio aeróbico que ayuda a perder peso. Ayuda a deshacerse del exceso de peso por agitación, hace que su músculo se relaje y excrete el sudor.

24. Tai Chi: Simulación de Tai Chi para estirar y relajar el cuerpo. Ayuda a activar el cuerpo, estirando las articulaciones y estimulando las células motoras.

25. La terapia de masaje Shiatsu-profundo: es similar al masaje sueco, pero la presión más profunda es beneficiosa para liberar la tensión muscular crónica. Puede aliviar el dolor y la rigidez asociados a lesiones deportivas, latigazo cervical, artrosis, espasmos musculares, fibromialgia y lesiones por sobrecarga como el síndrome del túnel carpiano.

26. Simulación de técnicas de masaje de acupuntura: mediante bucles con almohadillas de acupuntura en la piel. La acupuntura es beneficiosa para aliviar los dolores de las articulaciones de las manos y las rodillas.

27. Presión corporal: Es la manipulación de las capas superficiales y profundas, puede mejorar las funciones corporales, ayudar en el proceso de curación, disminuir la actividad refleja muscular, inhibir la excitabilidad de las neuronas motoras, promover la relajación y el bienestar, y como actividad recreativa.

28. Deportes: Se adapta a las articulaciones tensas de todo el cuerpo para evitar dolores musculares después del ejercicio físico. Ayuda a perder peso, así como a fortalecer y reafirmar los músculos de las piernas.

Uso del cinturón (opcional)

Con nuestro cinturón especialmente diseñado, puede estimular los abdominales o las zonas lumbares.

1. Inserte el enchufe en el puerto de salida de la unidad.

2. Encienda la unidad.

3. Colóquese el cinturón por delante o por detrás y seleccione el modo y el nivel de intensidad que se ajuste a sus preferencias (se recomienda el modo 11).

Pautas para los electrodos:

1. Utilice únicamente los electrodos suministrados por el fabricante.

2. No utilice los electrodos en personas diferentes. Cada usuario debe tener su propio juego.

3. Desconecte siempre la alimentación antes de retirar o cambiar de posición el electrodo.

4. Lave bien la piel y séquela antes de aplicar los electrodos.

5. Aplique firmemente toda la superficie de los electrodos sobre la piel. No utilice electrodos que no se adhieran bien a la piel o que sólo lo hagan parcialmente.

6. En caso de enrojecimiento de la piel bajo los electrodos después de la estimulación, no volver a utilizar en la misma zona si el enrojecimiento de la piel es muy evidente.

7. Se recomienda utilizar las almohadillas más grandes para las zonas más amplias, como los hombros, la cintura, el abdomen y los músculos de las piernas.

Utilice las almohadillas pequeñas para las zonas más pequeñas, como los músculos del antebrazo, las articulaciones, etc.

Carga de la batería:

- La unidad tiene una batería interna de litio recargable que se puede cargar a través de una toma de corriente estándar o a través del puerto USB de su ordenador.

- La unidad también puede necesitar ser cargada si la iluminación de la pantalla es tenue, las sensaciones son débiles o si la visualización en la pantalla no aparece cuando se enciende.

- Normalmente se tarda unas 4 horas en cargar la batería.

Condiciones de almacenamiento:

Temperatura de almacenamiento: - 20°C a 60°C, - 4°F a 140°F

Humedad relativa máxima: 80%.

Presión atmosférica: 80KPa a 105KPa

Evite almacenar a altas temperaturas, alta humedad o luz solar directa.

Limpieza y mantenimiento:

1. Asegúrese de que su piel está libre de cualquier suciedad, aceite o lociones.

2. Antes de aplicar las almohadillas, coloque unas gotas de agua en los dedos y frótelos sobre ambas almohadillas. Esto ayudará a que las almohadillas mantengan su adhesividad. Cuando haya terminado de utilizar la unidad, apáguela.

3. Quítese las almohadillas.

4. Vuelva a colocar la película protectora en las almohadillas o coloque las almohadillas en el soporte de almohadillas.

5. Saque el cable del dispositivo y vuelva a colocarlo en la caja junto con la unidad para su próximo uso

6. Guarde la unidad en un lugar fresco y seco.

Indicaciones de uso:

TENS y EMS/PMS: Para el alivio temporal del dolor asociado con nervios y músculos doloridos en el hombro. cintura, espalda, cuello, extremidades superiores (brazo), extremidades inferiores (pierna). Elija los modos 1,2,3,4,5,6,7,8 y 9.

Estimulador muscular motorizado: Está destinado a estimular el grupo muscular, mejorar la circulación sanguínea. Elija los modos 10 para musculación u 11 para adelgazamiento. El modo 28 es una combinación automática de modos.

Algunos beneficios únicos:

Actuación rápida - Aunque la velocidad y el grado de respuesta varían según las personas, muchos usuarios informan de resultados positivos después de 10-20 minutos de uso.

- Siempre Sano y disponible - No hay drogas o productos químicos involucrados en esta forma eficaz de alivio del dolor. Usted tiene acceso al alivio del dolor las 24 horas del día, todos los días. Puede utilizar el dispositivo con la frecuencia que desee.

- Portátil - su tamaño de viaje de bolsillo le permite recibir tratamiento en cualquier lugar a su conveniencia.

- Rentable - El aparato le ahorrará tiempo y dinero, además de mejorar su vida cotidiana.

- Fácil de usar - Dispositivo fácil de usar y sencillo de manejar.

- Terapia en casa - Con la unidad puede tomar el control de su salud y bienestar y tener acceso a la terapia en cualquier momento en casa.

- Regalo de Salud - Todos, jóvenes y mayores, sufren algún tipo de tensión muscular. Puede ayudarse a sí mismo y a los demás con el regalo de la salud y el bienestar.

- Alivio eficaz - La unidad proporciona resultados eficaces. La avanzada tecnología envía múltiples ondas eléctricas terapéuticas preestablecidas a través de los electrodos.

Estas ondas estimulan la combinación de técnicas de alivio del dolor en los tejidos profundos y diversos movimientos musculares, aliviando la tensión muscular.

Contraindicaciones:

NO utilice el dispositivo si tiene alguna de las siguientes condiciones médicas:

1. Un marcapasos cardíaco implantado, desfibrilador u otro dispositivo metálico o electrónico implantado.

2. Está embarazada.

3. Padece epilepsia.

Se recomienda que consulte a su médico antes de usarlo si usted:

1. Le han diagnosticado cáncer.

2. Ha sufrido algún traumatismo agudo o alguna intervención quirúrgica reciente.

3. Tiene problemas cardíacos o enfermedades cardíacas.

4. Tiene una hernia abdominal.

5. Padece trombosis venosa.

Este dispositivo está destinado a ser utilizado por adultos, pero es posible su uso en niños, aunque sólo debe realizarse bajo la supervisión de un adulto.

Advertencias:

1. La estimulación no debe aplicarse directamente sobre el corazón, en la zona del cuello por delante o por los lados o en las sienes.

2. Aplique las almohadillas de electrodos sólo sobre piel normal, intacta y limpia. No aplicar sobre heridas abiertas o sobre zonas inflamadas o infectadas.

3. Nunca utilice el aparato mientras conduce, maneja maquinaria o durante actividades en las que las contracciones musculares involuntarias puedan poner en peligro a otras personas.

4. No utilice el dispositivo en la bañera o en la ducha.

5. No sumerja nunca el aparato en ningún líquido.

6. No utilice nunca el dispositivo mientras duerme.

7. Este aparato sólo debe utilizarse con los accesorios suministrados por el fabricante.

Reacciones adversas:

Si experimenta irritaciones en la piel, quemaduras debajo de las almohadillas de electrodos aplicadas a la piel o cualquier otra reacción adversa, debe interrumpir inmediatamente el tratamiento y consultar con su médico sobre el uso posterior del dispositivo.

Solución de problemas:

1. La unidad no se enciende o no puedo ver nada en la pantalla:

- Asegúrese de que la unidad se ha cargado completamente.

2. La unidad no parece cargarse:

- Asegúrese de que el cable USB está firmemente en la unidad en un lado y enchufado en el adaptador de CA en la toma eléctrica en el otro lado.

- Aísle si hay un problema con el cable USB o el adaptador de CA enchufando el cable USB de la unidad en un puerto USB de un ordenador.

3. La unidad está encendida, pero no noto ninguna sensación en las almohadillas:

- Compruebe que los cables están firmemente conectados al puerto de la unidad y a las almohadillas conductoras.

- Asegúrese de que está utilizando 2 almohadillas para un cable, de lo contrario no habrá corriente eléctrica.

- Asegúrese de que las 2 almohadillas están colocadas muy cerca la una de la otra, es decir, no en extremidades diferentes o demasiado separadas.

4. La unidad está encendida, pero no noto ninguna sensación en las almohadillas:

- Es posible que tenga que ajustar la unidad a un nivel mucho más alto para sentir sensación en los pies, especialmente si tiene mala circulación o daños en los nervios.

5. Sólo funciona un puerto de la unidad:

- Aísle el problema probando con otro cable conductor y un juego de almohadillas que sepa que funcionan en el puerto problemático.

6. Una almohadilla se siente más fuerte que la otra:

- Esto es normal, ya que las diferentes zonas del cuerpo reaccionan de manera diferente, sólo asegúrese de que las almohadillas están haciendo un buen contacto.

7. Durante el uso, la piel siente una sensación de quemazón dolorosa o la estimulación se ha debilitado:

- Asegúrese de que las almohadillas de gel adhesivo se están adhiriendo firmemente, esto es importante.

- Compruebe que las almohadillas no estén demasiado secas y necesiten sustituirse.

PASOS SENCILLOS PARA EMPEZAR LA TERAPIA

Principios de aplicación regular:

1. Encuentre el punto exacto de dolor; ésta es la posición para colocar las almohadillas.

2. Ajuste la intensidad gradualmente. Es más eficaz alcanzar el nivel de intensidad más alto que puedas soportar.

3. La duración recomendada de la aplicación es de 2 a 3 veces al día durante 40-60 minutos por aplicación, a lo largo de 10 días para un tratamiento.

4. Las almohadillas pueden colocarse de dos maneras:

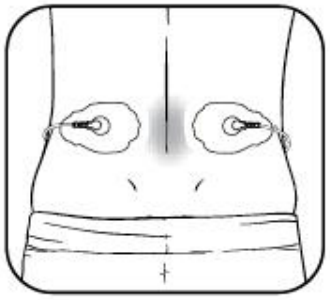
- Modo gemelo: con las 2 almohadillas una al lado de la otra en el mismo lado del cuerpo y muy próximas.

- Modo opuesto: con las 2 almohadillas en un lugar similar, pero a ambos lados del cuerpo, es decir, en la parte delantera y trasera del hombro.

Puntos de masaje recomendados

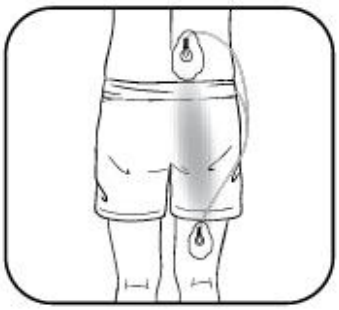
ESPALDA BAJA

Modos 1, 4, 5, 6, 7,10,11



CIÁTICA

Modos 1, 2, 3, 4,5



DELTOIDES

Coloque una almohadilla delante y otra detrás del músculo.

Modos 2, 3, 4

BRAZO SUPERIOR

Coloque las dos almohadillas a ambos lados de la zona dolorida.

Modos 1,2, 3, 4, 5, 6, 7, 10

CODO

Coloque ambas almohadillas a ambos lados de la articulación dolorida.

Modos 1, 2, 3, 4, 6, 7, 9,11

CADERA Y MUSLO

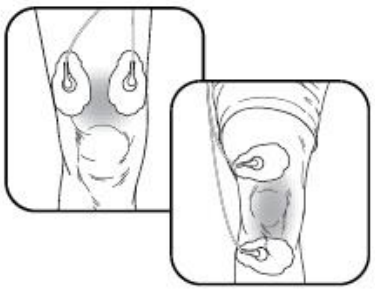
Coloque ambas almohadillas a ambos lados de la zona dolorida.

Modos 1, 2, 3, 4, 5, 6,7

RODILLA

Coloque ambas almohadillas por encima de la rodilla o por encima y por debajo de la articulación dolorida.

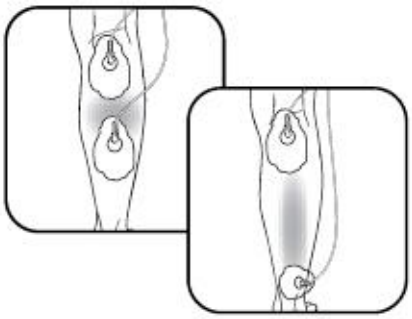
Modos 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 10



PANTORRILLA

Coloque ambas almohadillas en la pantorrilla/pierna donde sienta dolor. (No coloque las almohadillas de electrodos simultáneamente en las pantorrillas de ambas piernas).

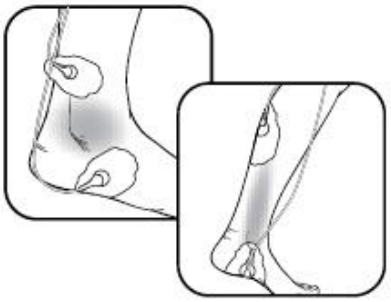
2, 4, 5.

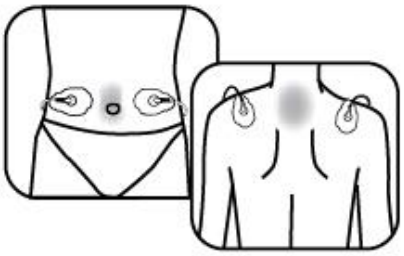


TOBILLO/PIE

Coloque las almohadillas según la ilustración, a la izquierda para el dolor en la parte exterior del tobillo/pie.

Modos 1, 2, 3, 6, 7, 12



ABS/HOMBROS

Modos 1, 4, 5, 6, 7, 10,11