



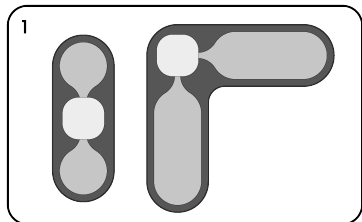
FORM

Smart Muscle Recovery
Utilising EMS Technology

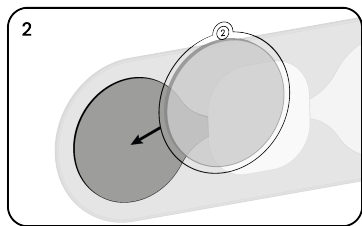
Instructions For Use

TensCare™

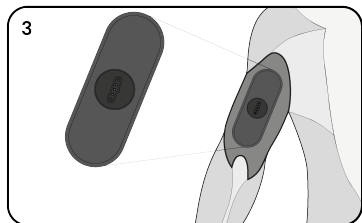
Quickstart Guide



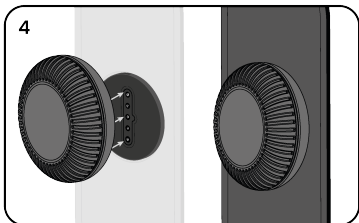
Select electrode for the targeted muscle
Seleccione el electrodo para el músculo objetivo
Sélectionner l'électrode correspondant au muscle ciblé
Elektrode für den Zielmuskel auswählen
Selezionare l'elettrodo per il muscolo mirato



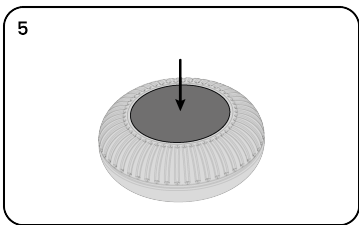
Apply hydrogels to the rear of the electrode
Aplicar los hidrogeles en la parte posterior del electrodo
Appliquer les hydrogels à l'arrière de l'électrode
Aufbringen von Hydrogelen auf der Rückseite der Elektrode
Applicare idrogel sul retro dell'elettrodo



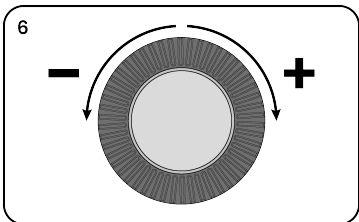
Apply electrode to the body
Aplique el electrodo en el cuerpo
Appliquer l'électrode sur le corps
Elektrode am Körper anlegen
Applicare l'elettrodo sul corpo



Connect the stimulator
Conecte el estimulador
Connecter le stimulateur
Anschließen des Stimulators
Collegare lo stimolatore



Turn on the stimulator
Enciende el estimulador
Allumez le stimulateur
Schalten Sie den Stimulator ein
Accendi lo stimolatore



Rotate stimulator dial to adjust intensity
Gire el dial del estimulador para ajustar la intensidad
Tournez le cadran du stimulateur pour régler l'intensité
Drehen Sie den Regler des Stimulators, um die Intensität einzustellen
Ruotare il quadrante dello stimolatore per regolare l'intensità

Contents

1.	Introduction	5
2.	Contents	5
3.	Safety Guidelines	6
4.	Using FORM	8
5.	Charging Form	11
6.	Hydrogels	12
7.	Electrode Placement Guidelines	12
8.	Troubleshooting	16
9.	Accessories	18
10.	Warranty	18
11.	Disposal	20
12.	Technical Specification	21

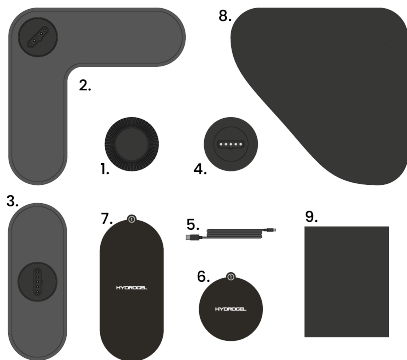


1. Introduction

Form is an innovative electrical muscle stimulator used to target muscles for local and whole-body muscle recovery. The stimulator delivers small electrical impulses via smart, body-worn electrodes, designed to optimise muscle coverage, motor point activation and elicit small muscle contractions. This type of 'active recovery' helps the muscle recovery process without causing cardiovascular fatigue. Enhance your recovery routine and return to activity faster with Form.

2. Contents

1. 1 x Form stimulator
2. 1 x Small smart electrode
3. 1 x Large smart electrode
4. 1 x Charging cradle
5. 1 x USB cable
6. 1 x Pack of small hydrogel pads
7. 1 x Pack of large hydrogel pads
8. 1 x Travel case
9. 1 x User manual



3. Safety Guidelines

Contraindications

- Do not use if you have a heart pacemaker, (or if you have a heart rhythm problem) or with any electronic medical devices. Using this unit with electronic medical devices may cause erroneous operation of the device. Electrical stimulation in the direct vicinity of an implanted device may affect some models.
- Do not use during the first three months of pregnancy. It is not known whether EMS may affect foetal development.
- Do not use on the abdomen in the later stages of pregnancy. Stop using immediately if you experience unexpected contractions.

Warnings

- Do not use when driving, operating machinery, or similar actions needing muscular control. Loose electrode pads or sudden changes in contact may cause brief involuntary muscle movements.

- Do not use or consult with your clinician before use if you have, in the area being treated: active or suspected cancer or undiagnosed pain with a history of cancer. Stimulation directly through a confirmed or suspected malignancy should be avoided as it may stimulate growth and promote spread of cancer cells.
- Do not use simultaneously with high frequency hospital diagnostic/therapeutic equipment. Doing so may result in burns at the site of the electrodes and possible damage to device.
- Do not use in close proximity (e.g., 1 m) to a shortwave or microwave, TV'S and hi-fi speakers, as this may produce instability in the stimulator output may affect the correct operation of this unit. If it appears to behave unusually, move it away from these devices.
- Do not apply near the thorax because the introduction of electrical current may increase the risk of cardiac fibrillation.



- Stimulation should not be applied across or through the head, directly on the eyes, covering the mouth or on the front of the neck (especially the carotid sinus).
- Stop using the device and consult a health care professional if you experience any adverse reactions from the device.
- Caution should be observed when using Form at high strength settings. Prolonged use at high settings may cause muscle injury or tissue inflammation. Form can deliver outputs in excess of 10 mA (RMS) or 10 V averaged over any period of 1 sec. This is indicated by the yellow LED light on bottom of the stimulator.

Cautions

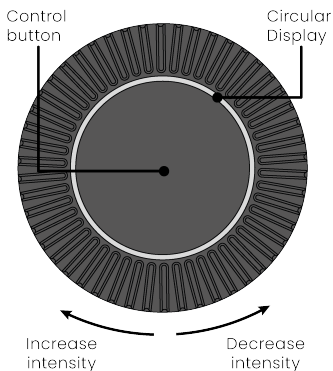
- Caution should be used if you have a bleeding disorder as stimulation may increase blood flow to the stimulated region.
- Caution should be used if you have suspected or diagnosed epilepsy as electrical stimulation may affect seizure threshold.
- Caution should be used following recent surgical procedures. Stimulation may disrupt the healing process.
- Do not permit use by children unable to understand the instructions or persons with cognitive disabilities, i.e., Alzheimer's disease or dementia.
- Maintenance and all repairs should only be carried out by an authorized agency. The manufacturer will not be held responsible for the results of maintenance or repairs by unauthorized persons.
- Do not immerse your device in water or place it close to excessive heat or humidity as this may cause it to cease to operate correctly.
- Temperature & Relative Humidity of storage: -25°C to +70°C, up to 93% R.H. Temperature & Relative Humidity of transportation: -25°C to +70°C, up to 93% R.H.
- There are no serviceable user parts. Do not attempt to open or modify the unit. This may affect the safe operation of the unit and will invalidate the warranty.



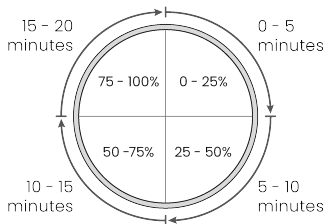
i Note: There are no known side effects and long-term use is not considered harmful. However, the device works your muscles and unaccustomed amounts of exercise may produce muscle ache. If this happens, simply reduce the strength of the machine or allow your muscles time to rest until the aching disappears.

4. Using Form

Stimulator



Circular Display



Controls and Interface

Power

To turn the stimulator on, press and hold the control button for 1 second.

To turn the stimulator off, press and hold the control button for 3 seconds.

Increase / Decrease

The stimulation intensity can be increased or decreased by rotating the stimulator dial. Rotate clockwise to increase the intensity and anti-clockwise to decrease the intensity. The selected intensity is displayed on the circular display.

Treatment Time

Once the chosen intensity has been selected, the remaining treatment time will



be indicated on the display after 5 seconds. Note each session is 20 minutes long. The stimulator will automatically switch off at the end of the session.

Lock / Unlock

To prevent accidental changes of intensity, the stimulator can be locked. Double press the control button to lock and unlock the stimulator. This will be indicated on the display by two flashes.

Check Battery Level

Triple press the control button to display the battery level. Battery level will be shown for 5 seconds before returning to the session treatment time.

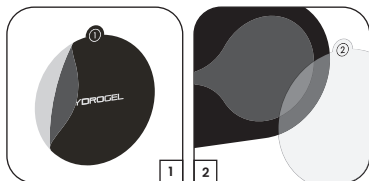
Preparing For a Session

For best results, a Form muscle recovery session should be completed within two hours of finishing physical exercise.

Select the correct smart electrode for the targeted muscle (see electrode placement guide).

Wipe clean and dry the targeted area of the body.

Remove the hydrogels from their foil bag.

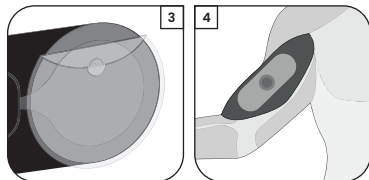


1. Remove the black liner labelled 1 from one of the hydrogels.

2. Apply to the rear of the electrodes.

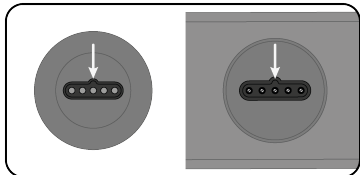
3. Remove the clear liner labelled 2 from the electrodes. Be careful to ensure the hydrogels remain stuck to the electrode.

i Note: It is important the liners are removed in this order. Ensure to keep one of the liners to re-apply onto the gel once your session is complete.



4. Place the electrode on the selected muscle (see electrode placement guide).

Connect the stimulator to the electrode pad via the magnetic fixing point.



Note: The stimulator must be connected to the electrode in the correct orientation. If you feel magnetic resistance, rotate the stimulator 180° and try connecting again.

Warning: Ensure the stimulator is switched off before connecting to, or removing from the electrodes.

We recommend completing a Form recovery session in a comfortable resting position, ideally seated or lying down.

Completing A Session

1) Press the control button for one second to switch the stimulator on.

The smart electrode will now automatically configure the programme output settings.

2) Increase the intensity by rotating the stimulator dial in a clockwise direction.

There are 45 levels of intensity. On first use, we recommend increasing the intensity slowly. The aim is to produce small, visible muscle contractions.

Note: The intensity cannot be increased until it is connected to the electrode.

3) Once the intensity has been selected, after 5 seconds the display will indicate the 20 minute remaining session time.

4) It may be necessary to increase the intensity during a session as your body becomes accustomed to the stimulation.

Note: If there is a connection error during the session, the display will flash 5 times, the session will pause, and the intensity will revert to zero. This could be due to either:

- The stimulator has been disconnected from the electrode
- The electrode is not making a good connection with the body

Ensure the stimulator and electrode are connected and applied correctly to the body. Once reconnected the stimulator will remember the remaining treatment time. The intensity will need to be increased.



After A Session

At the end of the 20-minute session, the stimulator will automatically switch off. We recommend one Form recovery session per each muscle group after exercise. Complete a new session on the next targeted muscle.

1. Disconnect the stimulator from the electrode.
2. Remove the smart electrode and attached hydrogel from the body, ensuring the hydrogel remains applied to the rear of the electrode.
3. Apply to the next targeted muscle.
4. Once you have completed all required muscle groups, disconnect the stimulator and remove the smart electrode as before.
5. Re-apply the clear plastic liner onto the hydrogels and store the electrodes and the stimulator in the travel case. Proper storage between uses will help maximise the life of the gel.

5. Charging Form

When the stimulator battery level reduces below 20%, the display will start to pulse slowly. Once it is less than 10% the display will flash quickly.

Charge the stimulator using the provided charging cradle and micro-USB cable. As with the electrodes, the stimulator will magnetically connect to the cradle. Ensure the stimulator is in the correct orientation to allow the magnets to attract.

The stimulator is fully charged once the display shows a complete full circle.



Note: Battery should take 60 minutes to charge. The battery life will last approximately 22 hours in normal use at 50% intensity.

Ensure the stimulator is fully charged before first use.



Battery Warnings

Do not expose to temperatures above 60 °C (140F).

Do not put, store or leave near heat sources, in direct sunlight, in a high temperature location, in a pressurized container or in a microwave oven.

Do not immerse in water and do not apply to wet skin.

If battery leakage occurs and comes in contact with the skin or eyes, wash thoroughly with lots of water and immediately seek medical attention.

Disposal: Always dispose of batteries and device responsibly according to local government guidelines. Do not throw batteries onto a fire. Risk of explosion.

6. Hydrogels

The hydrogels are reusable and should provide 10-20 applications per gel. However, this will vary depending on the user's skin condition and how the hydrogels are stored between use. Try to limit the amount of time the gels are exposed to the air.

Replace the hydrogels when they lose their stickiness. Poor connection to the body may cause ineffective treatment, discomfort and skin irritation.

The hydrogels supplied are for single patient use. The adhesive is a peelable hydrogel (water based).

The shelf life of an unopened packet of hydrogels is 3 years. This can be affected by very high temperatures or very low humidity.

! Caution: Do not ignore any allergic reaction to the hydrogels: If a skin irritation develops, stop using the device, as this type of hydrogel may not be suitable for you.

7. Electrode Placement Guidelines

The Form electrodes have been designed to maximise muscle coverage and motor point activation.

There are two different sized smart electrodes provided in the kit. These are to be used on different sized muscle groups, with the small electrode on small muscles



and large electrodes on large muscle groups. The smart electrodes automatically configure the programme settings to optimise the EMS parameters for the chosen muscle.

To optimise stimulation effectiveness and safety, we recommend using the following guidelines for electrode placement.

Electrode Cautions

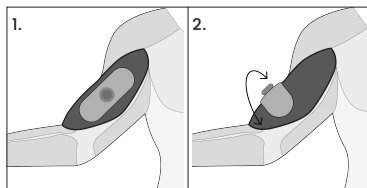
Do not place electrodes:

- On skin, which does not have normal sensation. If the skin is numb, too great a strength may be used, which could result in skin inflammation.
- On broken skin. The electrode pads could encourage infection.
- On the front of the neck. This could cause the airway to close, causing breathing problems. May cause sudden drop in blood pressure (vasovagal response).
- Over the eyes. May affect eyesight or cause headaches.
- Across the front of the head. Effect on patients who have had strokes or seizures is not known. May affect

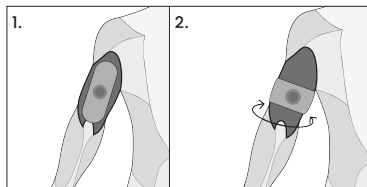
your sense of balance. The effects of stimulation on the brain are unknown.

- Do not use electrodes across the chest. Very strong stimulation across the chest may cause an extra heartbeat and/or rhythm disturbances to your heart, which could be lethal.

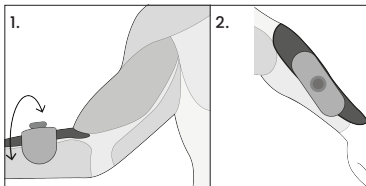
Biceps



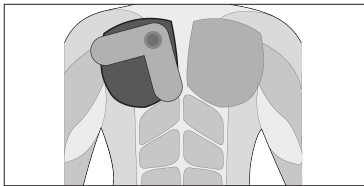
Triceps



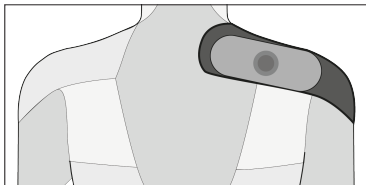
Forearms



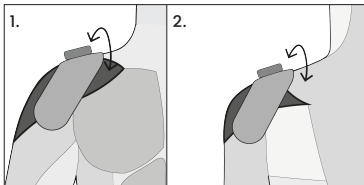
Pectorals



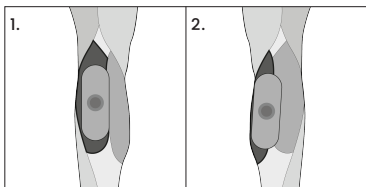
Traps



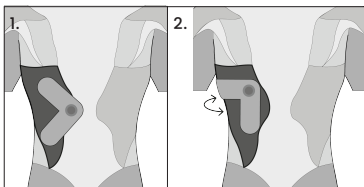
Deltoids



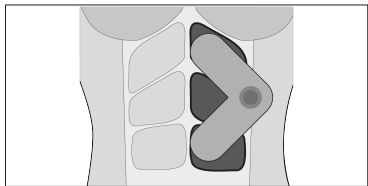
Calves



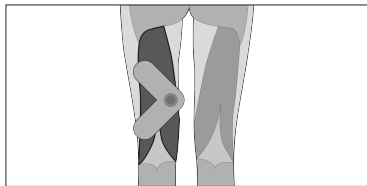
Lats



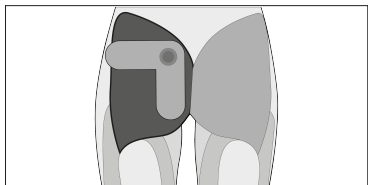
Abdominals



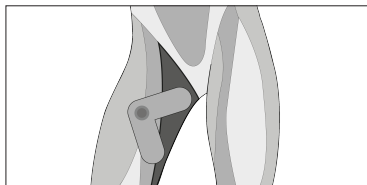
Hamstrings



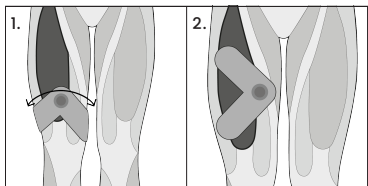
Glutes



Adductors



Quadriceps



8. Troubleshooting

If Form is not working properly, please check the following:

Problem	Possible causes	Solution
The display will not turn on	Flat battery	Charge battery.
	Damaged stimulator	Contact supplier.
Stimulator will not connect to the electrode	Stimulator is in the wrong orientation	Rotate the stimulator so the shapes on the bottom of the stimulator and top of the electrode align. This should allow the magnets in the stimulator and electrode to attract. See section 4.
Stimulator will not connect to the charging cradle	Stimulator is in the wrong orientation	Rotate the stimulator so the shapes on the bottom of the stimulator and top of the cradle align. This should allow the magnets in the stimulator and charging cradle to attract.
Electrode won't stick to the body	Hydrogel pads are old and have lost their adhesion	Purchase replacement hydrogel pads
	Incorrect electrode placement	Place electrodes as per the electrode placement guide
Unusually low or inconsistent sensation	Hydrogel pads are old and have lost their adhesion	Purchase replacement hydrogel pads



Display is flashing	Low battery	Increase the intensity until you feel a strong but comfortable sensation.
	Connection error between stimulator and electrode.	Disconnect & reconnect the stimulator and increase intensity
	Connection error between electrode and body.	Ensure the electrode and hydrogels are applied effectively to the body. Replace hydrogel pads if necessary.
Cannot change intensity settings / rotating dial does not work	Stimulator is locked	Unlock the stimulator by double-pressing the control button.
No sensation	Intensity is not strong enough	Increase intensity
	Incorrect connection between electrode, stimulator and body	Ensure the electrode is effectively attached to the body. Ensure connection between stimulator and electrode. If electrodes will not easily adhere to the body for a full session you may be using old hydrogels pads and need to purchase replacements.

If the above review has failed to resolve your problem, or to report unexpected operation or events, or to provide feedback call TensCare or your local dealer (address on back cover) for advice.



9. Accessories

Replacement hydrogels are available from your supplier or distributor (see back cover for contact details), by mail order from TensCare, by telephone using a credit or debit card, or through the TensCare website.

The following replacement parts may be ordered from TensCare at www.tenscare.co.uk or +44(0) 1372 723434.

E-FORM-S	Pack of 3 pairs of small Form hydrogels
E-FORM-L	Pack of 3 pairs of large Form hydrogels
E-FSE-S	Replacement smart electrode (small)
E-FSE-L	Replacement large smart electrode (large)
X-FORM-CR	Form charging cradle and micro-USB cable

10. Warranty

This warranty refers to the stimulator and smart electrodes only. It does not cover hydrogels, charging cradle, cable or travel case.

PRODUCT WARRANTY INFORMATION

This product is warranted to be free from manufacturing defects for 1 year from date of purchase.

This warranty is void if the product is modified or altered, is subject to misuse or abuse; damaged in transit; lack of responsible care; is dropped; if the unit has been immersed in water; if damage occurs by reason of failure to follow the written instructions for use booklet enclosed; or if product repairs are carried out without authority from TensCare Ltd.

We will repair, or at our option replace free of charge, any parts necessary to correct material or workmanship, or replace the entire unit and return to you during the period of the warranty. Otherwise, we will quote for any repair which will be carried out on acceptance of our quotation. The benefits conferred by this warranty are in addition to all other rights and remedies in



respect of the product, which the consumer has under the Consumer Protection Act 1987.

Our goods come with guarantees that cannot be excluded under the UK consumer Law. You are entitled to have the goods repaired or replaced if the goods fail to be of acceptable quality.

If necessary, we will provide circuit diagrams, component part lists or other information that will assist authorized service personnel to repair the device.

Before sending in your unit for service, please make sure you have reviewed the troubleshooting section, read the manual fully and followed all the instructions.

Returning your unit for service

Please ensure all relevant details are completed and your purchase receipt is included before sending your unit in for service.

- Name:
- Address:
- Postcode:
- Telephone:
- Email:

- Model:
- Date of purchase:
- Attach proof of purchase
- Retailers name:
- Retailers address:
- Retailers postcode:
- Brief description of problem you are experiencing:

For hygiene reasons, please do not include used hydrogels. Send only the Form stimulator unit, smart electrodes and charging cradle.

Returns should be sent to:

TensCare Ltd
9 Blenheim Road,
Epsom, Surrey
KT19 9BE, UK

Should you require any further information please do not hesitate to contact us by calling our number: +44 (0) 1372 723 434.

WARRANTY IS VOID UNLESS THE ABOVE INFORMATION IS COMPLETED AND CORRECT.



11. Disposal

One of the provisions of the European Directive 2012/19/EU is that anything electrical or electronic should not be treated as domestic waste and simply thrown away. To remind you of this Directive all affected products are now being marked with a crossed-out wheelie bin symbol, as depicted below.

To comply with the Directive, you can return your old electro-therapy unit to us for disposal. Simply print a postage paid PACKETPOST RETURNS label from our website www.tenscare.co.uk, attach this to an envelope or padded bag with the unit enclosed, and post it back to us. Upon receipt, we will process your old device for components recovery and recycling to help conserve the world's resources and minimise adverse effects on the environment.



12. Technical Specification

Stimulator Dimensions	55 x 55 x 21.25mm
Small Electrode Dimensions	160 x 60 x 5.5mm
Large Electrode Dimensions	180 x 180 x 5.5mm
Stimulator Weight	41g
Intensity Steps	45
Waveform	Symmetrical Bi-Phasic Rectangular
Frequency Range	3 - 10Hz
Pulse Width	280 / 340us
Battery	Built-in lithium-ion battery Ratings: 3.7V, 110mAh
Software Version	R3_00
Environmental Specifications	
Operating Conditions	Temperature range: 5 to 40°C Humidity: 15 to 90% RH non-condensing Atmospheric pressure: 700 hPa to 1060 hPa
Storage Conditions	Temperature range: -10 to 60°C Humidity: 15 to 75% RH non-condensing Atmospheric pressure: 700 hPa to 1060 hPa



Contenido

01.	Introducción	23
02.	Contenido	23
03.	Normas de seguridad	24
04.	Uso de Form	26
05.	Carga de Form	30
06.	Hydrogels	31
07.	Diretrizes para la colocación de electrodos	31
08.	Solución de problemas	35
09.	Accesorios	37
10.	Garantía	37
11.	Eliminación	39
12.	Especificaciones técnicas	40

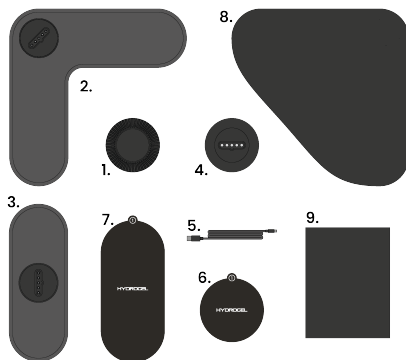


01. Introducción

Form es un innovador electroestimulador muscular que se utiliza para la recuperación muscular local y de todo el cuerpo. El dispositivo emite pequeños impulsos eléctricos a través de electrodos inteligentes que se llevan en el cuerpo, diseñados para optimizar la cobertura muscular, la activación de puntos motores y provocar pequeñas contracciones musculares. Esta forma de "recuperación activa" ayuda al proceso de recuperación muscular sin causar fatiga cardiovascular. Mejore su rutina de recuperación y vuelva a la actividad más rápidamente con Form.

02. Contenido

1. 1 x Estimulador Form
2. 1 x Electrodo inteligente pequeño
3. 1 x Electrodo inteligente grande
4. 1 x Soporte de carga
5. 1 x Cable USB
6. 1 x Paquete de almohadillas de hidrogel pequeñas
7. 1 x Paquete de almohadillas de hidrogel grandes
8. 1 x Maletín de almacenamiento
9. 1 x Manual de usuario



03. Normas de seguridad

Contraindicaciones

- No lo utilice si tiene un marcapasos, (o si tiene un problema de ritmo cardíaco) o con cualquier dispositivo médico electrónico. El uso de esta unidad con dispositivos médicos electrónicos puede causar un funcionamiento erróneo del dispositivo. La estimulación eléctrica en la proximidad directa de un dispositivo implantado puede afectar a algunos modelos.
- No lo utilice durante los tres primeros meses de embarazo. No se sabe si la EMS puede afectar al desarrollo del feto.
- No utilizar en el abdomen en las últimas fases del embarazo. Deje de usarla inmediatamente si experimenta contracciones inesperadas.

Advertencias

- No lo utilice cuando conduzca, maneje maquinaria o realice acciones similares que requieran control muscular. Las almohadillas de los electrodos sueltas o los cambios bruscos de contacto pueden provocar breves movimientos musculares involuntarios.
- No lo utilice o consulte con su médico antes de usarlo si tiene, en la zona a tratar: cáncer activo o sospechado o dolor no diagnosticado con antecedentes de cáncer. Debe evitarse la estimulación directa a través de un tumor maligno confirmado o sospechado, ya que puede estimular el crecimiento y promover la propagación de las células cancerosas.
- No utilizar simultáneamente con equipos hospitalarios de diagnóstico/ terapéuticos de alta frecuencia. Si lo hace, puede provocar quemaduras en el lugar de los electrodos y posibles daños en el aparato.
- No lo utilice cerca (por ejemplo, 1 m) de una onda corta o microondas,



televisores y altavoces de alta fidelidad, ya que esto puede producir inestabilidad en la salida del estimulador puede afectar al correcto funcionamiento de esta unidad. Si parece tener un comportamiento inusual, aléjelo de estos dispositivos.

- No lo aplique cerca del tórax porque la introducción de corriente eléctrica puede aumentar el riesgo de fibrilación cardíaca.
- La estimulación no debe aplicarse a través de la cabeza, directamente sobre los ojos, cubriendo la boca o en la parte delantera del cuello (especialmente el seno carotídeo).
- Deje de utilizar el dispositivo y consulte a un profesional de la salud si experimenta cualquier reacción adversa del dispositivo.

Precauciones

- Debe tener precaución si tiene un trastorno hemorrágico, ya que la estimulación puede aumentar el flujo sanguíneo a la región estimulada.
- Se debe tener precaución si se sospecha o se diagnostica epilepsia,

ya que la estimulación eléctrica puede afectar al umbral de las convulsiones.

- Se debe tener precaución después de una intervención quirúrgica reciente. La estimulación puede interrumpir el proceso de curación.
- No permita el uso a niños que no puedan entender las instrucciones o a personas con discapacidades cognitivas, por ejemplo, enfermedad de Alzheimer o demencia.
- Se debe tener precaución cuando se utilice la Form en ajustes de alta potencia. El uso prolongado a niveles altos puede causar lesiones musculares o inflamación de los tejidos. Form puede suministrar salidas superiores a 10 mA (RMS) o 10 V promediados durante cualquier período de 1 segundo. Esto se indica mediante la luz LED amarilla situada en la parte inferior del estimulador.
- El mantenimiento y todas las reparaciones deben ser realizados únicamente por una agencia autorizada. El fabricante no se hace responsable de los resultados del

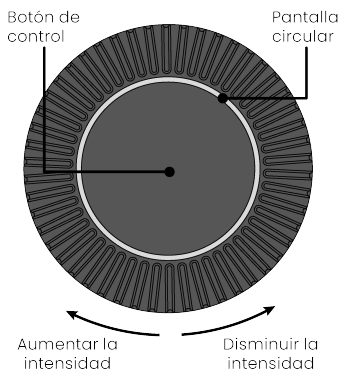
mantenimiento o las reparaciones realizadas por personas no autorizadas.

- No sumerja el aparato en el agua ni lo coloque cerca del calor o la humedad excesiva, ya que esto puede hacer que deje de funcionar correctamente.
- Temperatura y humedad relativa de almacenamiento: -25°C a +70°C, hasta 93% H.R. Temperatura y humedad relativa de transporte: -25°C a +70°C, hasta 93% H.R.
- No hay piezas que puedan ser reparadas por el usuario. No intente abrir o modificar la unidad. Esto puede afectar al funcionamiento seguro de la unidad e invalidará la garantía.

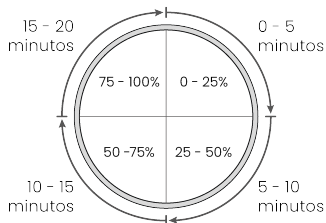
i **Nota:** No se conocen efectos secundarios y su uso a largo plazo no se considera perjudicial. Sin embargo, el aparato hace trabajar los músculos y una cantidad de ejercicio no acostumbrada puede producir dolor muscular. Si esto ocurre, simplemente reduzca la fuerza de la máquina o deje que sus músculos descansen hasta que el dolor desaparezca.

04. Uso de Form

Estimulador



Pantalla circular



Controles e interfaz

Encendido

Para encender el estimulador, mantenga presionado el botón de control durante 1 segundo.

Para apagar el dispositivo, mantenga pulsado el botón de control durante 3 segundos.

Aumento / Disminución

La intensidad de la estimulación puede aumentarse o reducirse girando el dial del estimulador. Gire en el sentido de las agujas del reloj para aumentar la intensidad y en el sentido contrario para disminuirla. La intensidad seleccionada se muestra en la pantalla circular.

Tiempo de tratamiento

Una vez seleccionada la intensidad elegida, el tiempo de tratamiento restante se indicará en la pantalla después de 5 segundos. Tenga en cuenta que cada sesión dura 20 minutos. El aparato se apagará automáticamente al final de la sesión.

Bloqueo / Desbloqueo

Para evitar cambios accidentales de intensidad, el estimulador puede bloquearse. Pulse dos veces el botón de control para bloquear y desbloquear el estimulador. Esto se indicará en la pantalla con dos parpadeos.

Comprobar el nivel de la batería

Pulse tres veces el botón de control para mostrar el nivel de batería. El nivel de batería se mostrará durante 5 segundos antes de volver al tiempo de tratamiento de la sesión.

Preparación de una sesión

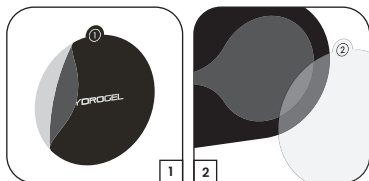
Para obtener los mejores resultados, la sesión de recuperación muscular de Form debe realizarse en las dos horas siguientes a la finalización del ejercicio físico.

Seleccione el electrodo inteligente correcto para el músculo objetivo (consulte la guía de colocación de electrodos).

Limpie y seque la zona del cuerpo a la que va dirigido el electrodo.

Retire los hidrogeles de su embalaje de aluminio.



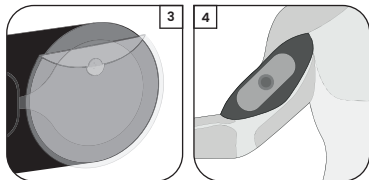


1. Retire el forro negro con la etiqueta 1 de los hidrogeles.

2. Aplicar en la parte trasera de los electrodos.

3. Retire el forro transparente etiquetado como 2 de la parte posterior de los electrodos. Tenga cuidado de asegurarse de que los hidrogeles permanezcan pegados al electrodo.

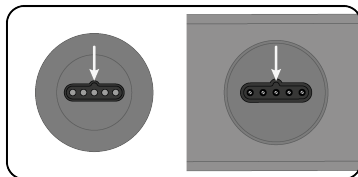
i Nota: Es importante que los revestimientos se retiren en este orden. Asegúrate de conservar uno de los delineadores para volver a aplicarlo sobre el gel una vez que termines la sesión.



4. Coloque el electrodo en el músculo seleccionado (consulte la guía de colocación de electrodos).

Conecte el estimulador a la almohadilla de electrodos a través del punto de fijación magnética.

i Nota: El estimulador debe estar conectado al electrodo en la orientación correcta. Si siente resistencia magnética, gire el estimulador 180° e intente conectarlo de nuevo.



! Advertencia: Asegúrese de que el estimulador está apagado antes de conectarlo, colocarlo o retirarlo de los electrodos.

Se recomienda realizar una sesión de recuperación de la Form en una posición de descanso cómoda, idealmente sentado o tumbado.

Cómo completar una sesión

1) Pulse el botón de control durante un segundo para encender el estimulador.

El electrodo inteligente configurará ahora automáticamente los ajustes de salida del programa.

2) Aumente la intensidad girando el dial del estimulador en el sentido de las agujas del reloj.

Hay 45 niveles de intensidad. En el primer uso, se recomienda aumentar la intensidad lentamente. El objetivo es producir pequeñas contracciones musculares visibles.

i **Nota:** La intensidad no puede aumentarse hasta que se conecte al electrodo.

3) Una vez seleccionada la intensidad, después de 5 segundos, la pantalla indicará el Quedan 20 minutos de tiempo de sesión.

4) Puede ser necesario aumentar la intensidad durante una sesión a medida que su cuerpo se acostumbra a la estimulación.

i **Nota:** Si se produce un error de conexión durante la sesión, la pantalla parpadeará 5 veces, la sesión se detendrá y la intensidad volverá a cero. Esto puede deberse a cualquiera de los dos motivos:

- El estimulador se ha desconectado del electrodo
- El electrodo no está haciendo una buena conexión con el cuerpo

Asegúrese de que el estimulador y el electrodo están conectados y aplicados correctamente al cuerpo. Una vez reconectados, el estimulador recordará el tiempo de tratamiento restante. Será necesario aumentar la intensidad.

Después de una sesión

Al final de la sesión de 20 minutos, el estimulador se apagará automáticamente. Se recomienda una sesión de recuperación de Form por cada grupo muscular después del ejercicio. Realice una nueva sesión en el siguiente músculo objetivo.

1. Desconecte el estimulador del electrodo.
2. Retire el electrodo inteligente y el hidrogel adjunto del cuerpo, asegurándose de que el hidrogel permanezca aplicado en la



parte posterior del electrodo.

3. Aplíquelo en el siguiente músculo objetivo.
4. Una vez que haya completado todos los grupos musculares necesarios, desconecte el estimulador y retire el electrodo inteligente como antes.
5. Vuelva a aplicar el forro de plástico transparente sobre los hidrogeles y guarde los electrodos y el estimulador en el estuche de viaje. Un almacenamiento adecuado entre usos ayudará a maximizar la vida del gel.

05. Carga de Form

Cuando el nivel de la batería del estimulador se reduce por debajo del 20%, la pantalla comenzará a parpadear lentamente. Cuando sea inferior al 10%, la pantalla parpadeará rápidamente.

Cargue el estimulador utilizando la base de carga y el cable micro-USB suministrados. Al igual que con los electrodos, el estimulador se conectará magnéticamente a la base. Asegúrate de que el estimulador está en la orientación correcta para que los imanes se atraigan.

El estimulador está completamente cargado cuando la pantalla muestra un círculo completo.

i Nota: La batería debería tardar 60 minutos en cargarse. La duración de la batería será de aproximadamente 22 horas en uso normal a una intensidad del 50%.

Asegúrese de que el dispositivo está completamente cargado antes de su primer uso.

Advertencias sobre la Batería

No exponer a temperaturas superiores a 60 °C (140F).

No poner, almacenar o dejar cerca de fuentes de calor, en la luz solar directa, en un lugar de alta temperatura, en un recipiente a presión o en un horno de microondas.

No lo sumerja en agua o agua de mar y no lo aplique sobre la piel mojada.

Si se produce una fuga de la batería y entra en contacto con la piel o los ojos, lávese a fondo con mucha agua y busque inmediatamente atención médica.



Eliminación: Deseche siempre las pilas y el dispositivo de forma responsable, de acuerdo con las directrices del gobierno local. No tire las pilas al fuego. Riesgo de explosión.

06. Hidrogeles

Los hidrogeles son reutilizables y deberían proporcionar entre 10 y 20 aplicaciones por gel. Sin embargo, esto variará en función del estado de la piel del usuario y de cómo se guarden los hidrogeles entre un uso y otro. Intente limitar el tiempo de exposición de los geles al aire.

Sustituya los hidrogeles cuando pierdan su adherencia. Una mala conexión con el cuerpo puede provocar un tratamiento ineficaz, molestias e irritación de la piel.

Los hidrogeles suministrados son para uso en un solo paciente. El adhesivo es un hidrogel pelable (a base de agua).

La vida útil de un paquete de hidrogeles sin abrir es de 3 años. Esto puede verse afectado por temperaturas muy altas o una humedad muy baja.



Precaución: No ignore ninguna reacción alérgica a los hidrogeles: Si

se produce una irritación de la piel, deje de utilizar el dispositivo, ya que este tipo

de hidrogel puede no ser adecuado para usted.

07. Directrices para la colocación de electrodos

Los electrodos Form han sido diseñados para maximizar la cobertura muscular y la activación de los puntos motores.

El kit incluye dos electrodos inteligentes de diferentes tamaños. Los electrodos inteligentes se utilizan en grupos musculares de distinto tamaño, con el electrodo pequeño en los músculos pequeños y los electrodos grandes en los grupos musculares grandes. Los electrodos inteligentes configuran automáticamente los ajustes del programa para optimizar los parámetros de EMS para el músculo elegido.

Para optimizar la eficacia y la seguridad de la estimulación, recomendamos utilizar las siguientes pautas para la colocación de los electrodos.



Precauciones con los electrodos

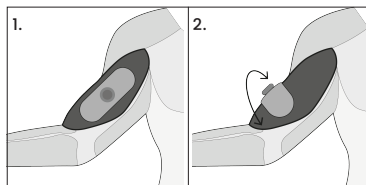
No coloque los electrodos:

- En la piel, que no tiene una sensibilidad normal. Si la piel está adormecida, puede utilizarse una fuerza demasiado grande, lo que podría provocar una inflamación de la piel.
- En pieles rotas. Las almohadillas de los electrodos podrían propiciar una infección.
- En la parte delantera del cuello. Podría provocar el cierre de las vías respiratorias, causando problemas de respiración. Puede provocar una caída repentina de la presión arterial (respuesta vasovagal).
- Sobre los ojos. Puede afectar a la vista o provocar dolores de cabeza.
- En la parte delantera de la cabeza. Se desconoce el efecto en pacientes que han sufrido accidentes cerebrovasculares o convulsiones. Puede afectar al sentido del equilibrio.

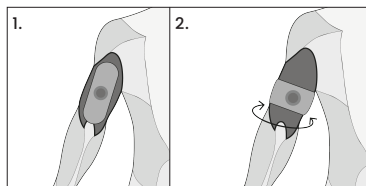
Se desconocen los efectos de la estimulación en el cerebro.

- No utilice electrodos en el pecho. Una estimulación muy fuerte a través del pecho puede causar un latido extra y/o alteraciones del ritmo de su corazón, lo que podría ser letal.

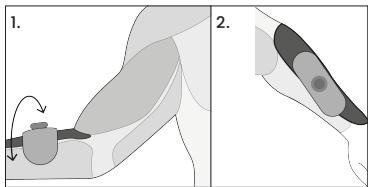
Bíceps



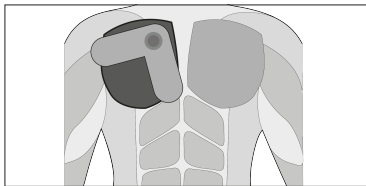
Tríceps



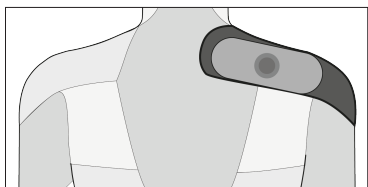
Antebrazos



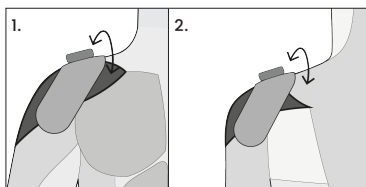
Pectorales



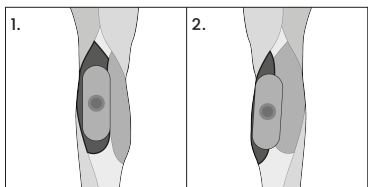
Troncos



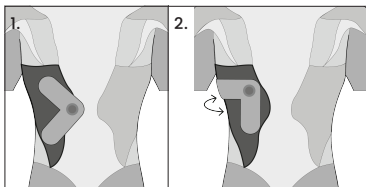
Deltoides



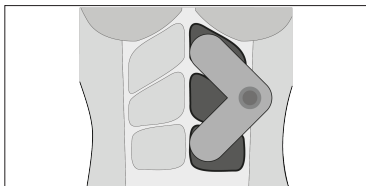
Pantorrillas



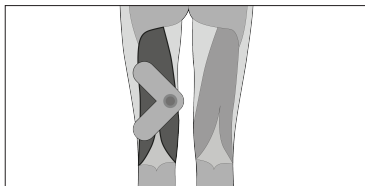
Laterales



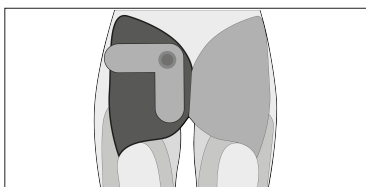
Abdominales



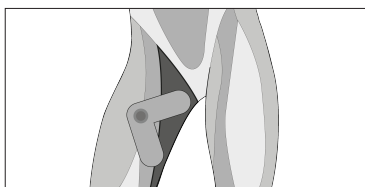
Isquiotibiales



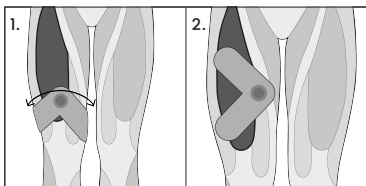
Glúteos



Aductores



Cuádriceps



08. Solución de problemas

Si Form no funciona correctamente, verifique lo siguiente:

Problema	Posibles causas	Solución
El estimulador no se conecta al electrodo	Batería plana	Recarga de la batería
	Dispositivo dañado	Contactar con el proveedor
El estimulador no se conecta al electrodo	El estimulador está en la orientación equivocada	Gire el estimulador para que las formas de la parte inferior del estimulador y de la parte superior del electrodo se alineen. Esto debería permitir que los imanes del estimulador y del electrodo se atraigan. Consulte la sección 4.
El estimulador no se conecta a la base de carga	El estimulador está en la orientación equivocada	Gire el estimulador para que las formas de la parte inferior del estimulador y de la parte superior de la base se alineen. Esto debería permitir que los imanes del estimulador y de la base de carga se atraigan.
La pantalla parpadea	La pantalla parpadea	Recargar la batería
	Error de conexión entre el estimulador y el electrodo.	Desconectar y volver a conectar el estimulador y aumentar la intensidad
	Error de conexión entre el electrodo y el cuerpo.	Asegúrese de que el electrodo y los hidrogeles se aplican eficazmente al cuerpo. Sustituya las almohadillas de hidrogel si es necesario. Compruebe que la conexión del hidrogel está alineada con el electrodo (sin huecos).



No se pueden cambiar los ajustes de intensidad / el dial giratorio no funciona	El estimulador está bloqueado	Desbloquea el estimulador pulsando dos veces el botón de control.
Ninguna sensación	La intensidad no es lo suficientemente fuerte	Aumentar la intensidad
	Conexión incorrecta entre el electrodo, el estimulador y el cuerpo	Asegúrese de que los electrodos están bien sujetos al cuerpo. Asegure la conexión entre el estimulador y el electrodo. Si los electrodos no se adhieren fácilmente al cuerpo durante una sesión completa, es posible que esté utilizando almohadillas de hidrogeles viejas y deba comprar otras de repuesto.
El electrodo no se pega al cuerpo	Las almohadillas de hidrogel son viejas y han perdido su adherencia	Compre almohadillas de hidrogel de repuesto.
	Colocación incorrecta de los electrodos	Coloque los electrodos según la guía de colocación de electrodos.
Sensación inusualmente baja o inconsistente	Las almohadillas de hidrogel son viejas y han perdido su adherencia	Comprar almohadillas de hidrogel de repuesto.

Si la revisión anterior no ha resuelto su problema, o para informar de un funcionamiento o eventos inesperados, o para dar su opinión, llame a TensCare o a su distribuidor local (dirección en la contraportada) para que le asesoren.



09. Accesorios

Los hidrogeles de repuesto pueden adquirirse a través de su proveedor o distribuidor (véanse los datos de contacto en la contraportada), mediante pedido por correo a TensCare, por teléfono con tarjeta de crédito o débito, o a través del sitio web de TensCare.

Las siguientes piezas de repuesto pueden pedirse a TensCare en www.tenscare.co.uk o en el número +44(0) 1372 723434.

E-FORM-S	Pack de 3 pares de hidrogeles Small Form
E-FORM-L	Pack de 3 pares de hidrogeles de forma grande
E-FSE-S	Electrodo inteligente de recambio (pequeño)
E-FSE-L	Electrodo inteligente grande de recambio (grande)
X-FORM-CR	Base de carga y cable micro-USB

10. Garantía

Esta garantía se refiere únicamente al estimulador y a los electrodos inteligentes. No cubre los hidrogeles, la base de carga, el cable ni el estuche de viaje.

INFORMACIÓN SOBRE LA GARANTÍA DEL PRODUCTO

Este producto está garantizado contra defectos de fabricación durante 1 año a partir de la fecha de compra.

Esta garantía queda anulada si el producto se modifica o altera, si se somete a un uso incorrecto o abusivo, si se daña durante el transporte, si no se cuida de forma responsable, si se deja caer, si la unidad se ha sumergido en el agua, si se producen daños por no seguir las instrucciones de uso escritas que se adjuntan, o si se realizan reparaciones del producto sin la autorización de TensCare Ltd.

Repararemos o, a nuestra elección, sustuiremos gratuitamente las piezas necesarias para corregir el material o la mano de obra, o sustuiremos la unidad completa y se la devolveremos durante el período de garantía. En caso contrario, le haremos un presupuesto para cualquier



reparación que se llevará a cabo tras la aceptación de nuestro presupuesto. Los beneficios conferidos por esta garantía se suman a todos los demás derechos y recursos respecto al producto, que el consumidor tiene en virtud de la Ley de Protección al Consumidor de 1987.

Nuestros productos cuentan con garantías que no pueden ser excluidas en virtud de la ley de consumidores del Reino Unido. Usted tiene derecho a la reparación o sustitución de los productos si éstos no son de calidad aceptable.

Si es necesario, le proporcionaremos diagramas de circuitos, listas de componentes u otra información que ayude al personal de servicio autorizado a reparar el aparato.

Antes de enviar su unidad al servicio técnico, asegúrese de haber revisado la sección de resolución de problemas, de haber leído completamente el manual y de haber seguido todas las instrucciones.

Devolución de la unidad al servicio técnico

Por favor, asegúrese de completar todos los detalles relevantes y de incluir su recibo de compra antes de enviar su unidad para el servicio.

- Nombre:
- Dirección:
- Código postal:
- Teléfono:
- Correo electrónico:
- Modelo:
- Fecha de compra:
- Adjuntar prueba de compra:
- Nombre del vendedor:
- Dirección del vendedor:
- Código postal del vendedor:
- Breve descripción del problema que tiene:

Por razones de higiene, no incluya los hidrogeles usados. Envíe únicamente la unidad estimuladora Form, los electrodos inteligentes y la base de carga.



Las devoluciones deben enviarse a:

TensCare Ltd

9 Blenheim Road,

Epsom, Surrey

KT19 9BE, REINO UNIDO

Si necesita más información, no dude en ponerse en contacto con nosotros llamando a nuestro número :

+44 (0) 1372 723 434.

LA GARANTÍA ES NULA A MENOS QUE LA INFORMACIÓN ANTERIOR ESTÉ COMPLETA Y SEA CORRECTA.

11. Eliminación

Una de las disposiciones de la Directiva Europea 2012/19/UE es que todo lo que sea eléctrico o electrónico no debe ser tratado como basura doméstica y simplemente tirada. Para recordarle esta Directiva, todos los productos afectados están marcados con un símbolo de un contenedor de basura tachado, como se muestra a continuación.

Para cumplir con la Directiva, puede devolvernos su antigua unidad de electroterapia para su eliminación. Sólo tiene que imprimir una etiqueta PACKETPOST RETURNS con franqueo pagado desde nuestro sitio web www.tenscare.co.uk, adjuntarla a un sobre o bolsa acolchada con la unidad incluida, y enviárnosla por correo. Una vez recibido, procesaremos su antiguo aparato para la recuperación y el reciclaje de sus componentes, a fin de contribuir a la conservación de los recursos mundiales y minimizar los efectos adversos sobre el medio ambiente.



12. Especificaciones técnicas

Dimensiones del estimulador	55 x 55 x 21.25mm
Dimensiones de los electrodos pequeños	160 x 60 x 5.5mm
Dimensiones de los electrodos grandes	180 x 180 x 5.5mm
Peso del estimulador	41g
Pasos de intensidad	45
Salida máxima	80mA
Forma de onda	Rectangular bifásico simétrico
Rango de frecuencia	3 - 10Hz
Ancho de pulso	280 / 340us
Batería	Batería de iones de litio incorporada Capacidades: 3,7V, 110mAh
Versión del software	R3_00

Especificaciones medioambientales

Condiciones de funcionamiento	Rango de temperaturas: 5 a 40°C Humedad: de 15 a 90% RH sin condensación Presión atmosférica: de 700 hPa a 1060 hPa
Condiciones de almacenamiento	Rango de temperaturas: -10 a 60°C Humedad: de 15 a 75% RH sin condensación Presión atmosférica: de 700 hPa a 1060 hPa



Contenu

01.	Introduction	42
02.	Contenu	42
03.	Consignes de Sécurité	43
04.	Utilisation de la FORM	46
05.	Chargement du Form	49
06.	Hydrogels	50
07.	Directives de Placement des Electrodes	51
08.	Dépannage	54
09.	Accessoires	56
10.	Garantie	57
11.	Mise au rebut	59
12.	Spécifications Techniques	60

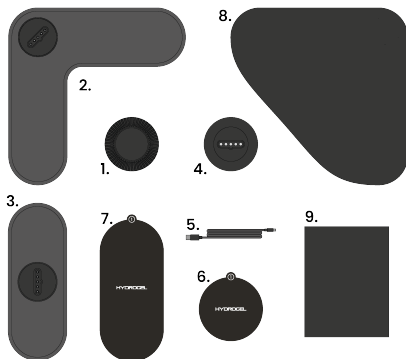


01. Introduction

Form est un stimulateur musculaire électrique innovant qui permet de cibler les muscles afin de favoriser la récupération musculaire locale et globale. Cet appareil délivre de petites impulsions électriques par le biais d'électrodes intelligentes fixées sur le corps, conçues pour optimiser la couverture musculaire, l'activation des points moteurs et la stimulation de petites contractions musculaires. Cette forme de "récupération active" contribue au processus de récupération musculaire sans provoquer de fatigue cardiovasculaire. Améliorez votre routine de récupération et reprenez vos activités plus rapidement avec Form.

02. Contenu

1. 1 x Stimulateur de Form
2. 1 x Petite électrode intelligente
3. 1 x Grande électrode intelligente
4. 1 x Support de charge
5. 1 x Câble USB
6. 1 x Pack de petits d'hydrogel
7. 1 x Pack de grandes d'hydrogel
8. 1 x Étui de rangement
9. 1 x Manuel de l'utilisateur



03. Consignes de Sécurité

Contre-indications

- Ne pas utiliser si vous avez un stimulateur cardiaque, (ou si vous présentez un problème de rythme cardiaque) ou avec tout dispositif médical électronique. Si vous utilisez cet appareil avec des dispositifs médicaux électroniques, vous risquez de provoquer un fonctionnement erroné de l'appareil. Une stimulation électrique à proximité directe d'un dispositif implanté peut avoir des effets sur certains modèles.
- Ne pas utiliser durant les trois premiers mois de la grossesse. On ignore si le SME peut avoir un effet sur le développement du fœtus.
- Ne pas utiliser sur l'abdomen au cours des derniers stades de la grossesse. Arrêtez immédiatement l'utilisation si vous ressentez des contractions inattendues.

Avertissements

- Ne pas utiliser lors de la conduite, de l'utilisation de machines ou de toute autre action nécessitant un contrôle musculaire. D'électrodes desserrées ou des changements soudains de contact peuvent provoquer de brefs mouvements musculaires involontaires.
- Ne pas utiliser ou consulter votre clinicien avant toute utilisation si vous avez, dans la zone traitée : un cancer actif ou suspecté ou une douleur non diagnostiquée avec des antécédents de cancer. La stimulation directe à travers une tumeur maligne avérée ou suspectée doit être évitée dans la mesure où elle peut stimuler le développement et favoriser la propagation des cellules cancéreuses.
- Ne pas utiliser simultanément un appareil diagnostique/thérapeutique hospitalier à haute fréquence. Cela pourrait entraîner des brûlures au niveau des électrodes et endommager l'appareil.

- Ne pas utiliser à proximité (par exemple, 1 m) d'un four à ondes courtes, d'un four à micro-ondes, d'un téléviseur ou de haut-parleurs hi-fi, sous peine de provoquer une instabilité de la sortie du stimulateur et d'affecter le bon fonctionnement de l'appareil. S'il semble avoir un comportement inhabituel, éloignez-le de ces appareils.
- Ne pas appliquer à proximité du thorax car l'introduction de courant électrique peut augmenter le risque de fibrillation cardiaque.
- La stimulation ne doit pas être appliquée en travers de la tête, directement sur les yeux, en couvrant la bouche ou sur l'avant du cou (notamment le sinus carotidien).
- Cessez d'utiliser l'appareil et consultez un professionnel de la santé si vous avez des effets indésirables liés à l'appareil.

Précautions à prendre

- Il convient de faire preuve de prudence si vous souffrez d'un trouble de la coagulation, car la stimulation peut augmenter le flux sanguin dans la région stimulée.
- Il convient de faire preuve de prudence en cas de suspicion ou de diagnostic d'épilepsie, car la stimulation électrique risque d'affecter le seuil de déclenchement des crises.
- Il convient de faire preuve de prudence après une intervention chirurgicale récente. En effet, la stimulation peut perturber le processus de guérison.
- Ne pas autoriser l'utilisation par des enfants incapables de comprendre les instructions ou par des personnes souffrant de troubles cognitifs, c'est-à-dire de la maladie d'Alzheimer ou de démence.
- Il convient de faire preuve de prudence lors de l'utilisation de Form à des réglages de force élevés. Une utilisation prolongée à des réglages élevés peut entraîner des lésions

musculaires ou une inflammation des tissus. Le Form est capable de délivrer des sorties supérieures à 10 mA (RMS) ou 10 V en moyenne sur une période de 1 seconde. Ceci est indiqué par la lumière LED jaune sur la partie inférieure du stimulateur.

- L'entretien et toutes les réparations doivent être effectués uniquement par un organisme agréé. Le fabricant ne sera pas tenu responsable des résultats de l'entretien ou des réparations effectués par des personnes non autorisées.
- Ne pas plonger votre appareil dans l'eau ni le placer à proximité d'une chaleur ou d'une humidité excessive, car il pourrait cesser de fonctionner correctement.
- Température et humidité relative de stockage : -25°C à +70°C, jusqu'à 93% d'humidité relative. Température et humidité relative de transport : -25°C à +70°C, jusqu'à 93% d'humidité relative.
- Aucune pièce utilisateur n'est réparable. Ne pas essayer d'ouvrir ou de modifier l'appareil. Cela

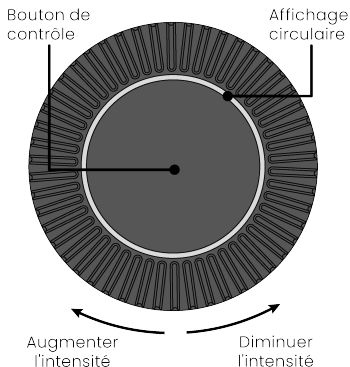
peut affecter la sécurité du fonctionnement de l'appareil et invalidera la garantie.



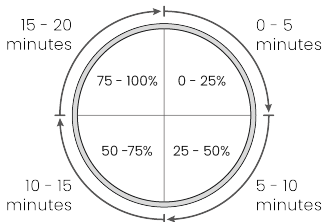
Remarque: Il n'y a aucun effet secondaire connu et l'utilisation à long terme n'est pas considérée comme dangereuse. Cependant, cet appareil fait travailler vos muscles et une quantité inhabituelle d'exercices peut provoquer des douleurs musculaires. Si cela se produit, réduisez simplement la force de l'appareil ou laissez vos muscles se reposer jusqu'à ce que la douleur disparaisse.

04. Utilisation de la Form

Stimulateur



Affichage circulaire



Commandes et Interface

Alimentation

Pour allumer l'appareil, appuyez sur le bouton de commande et maintenez-le enfoncé pendant 1 seconde.

Pour éteindre l'appareil, appuyez sur le bouton de commande et maintenez-le enfoncé pendant 3 secondes.

Augmentation / Diminution

L'intensité de la stimulation peut être accrue ou réduite en faisant tourner la molette du stimulateur. Tournez dans le sens des aiguilles d'une montre pour augmenter l'intensité et dans le sens inverse pour la diminuer. L'intensité sélectionnée s'affiche sur l'écran circulaire.

Durée du Traitement

Une fois l'intensité choisie, la durée de traitement restante est indiquée sur l'écran au bout de 5 secondes. Notez que chaque séance dure 20 minutes. L'appareil s'éteint automatiquement à la fin de la séance.

Verrouillage / Déverrouillage

Afin d'éviter toute modification accidentelle de l'intensité, le stimulateur peut être



verrouillé. Appuyez deux fois sur le bouton de commande pour verrouiller et déverrouiller le stimulateur. Cela sera indiqué sur l'écran par deux clignotements.

Vérification du Niveau de la Batterie

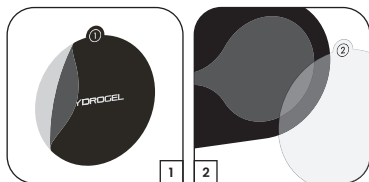
Appuyez à trois reprises sur le bouton de commande pour afficher le niveau de la batterie. Le niveau de la batterie s'affiche pendant 5 secondes avant de revenir à la durée de traitement de la séance.

Préparation d'une Séance

Pour obtenir les meilleurs résultats, une séance de récupération musculaire Form doit être effectuée dans les deux heures qui suivent la fin de l'exercice physique.

Sélectionnez l'électrode intelligente adaptée au muscle ciblé (voir le guide de placement des électrodes).

Nettoyez et séchez la zone du corps ciblée.



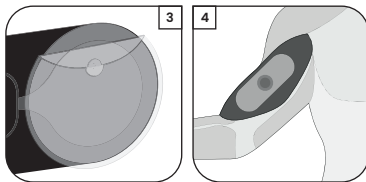
Retirer les hydrogels du sac en aluminium.

1. Retirez les revêtements noirs étiquetés 1 de l'un des hydrogels.

2. Appliquez à l'arrière des électrodes.

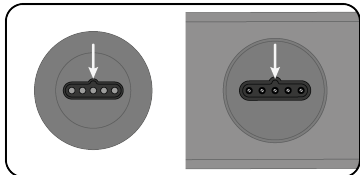
3. Retirez les doublures transparentes étiquetées 2 des électrodes. Veillez à ce que les hydrogels restent collés à l'électrode.

i Remarque: il est important de retirer les protections dans cet ordre. Assurez-vous de conserver l'un des revêtements pour le réappliquer sur le gel une fois votre séance terminée.



4. Positionnez l'électrode sur le muscle sélectionné (voir le guide de positionnement des électrodes).

Connectez le stimulateur à l'électrode par le biais du point de fixation magnétique.



i Remarque: le stimulateur devra être connecté à l'électrode dans le bon sens. Si vous ressentez une résistance magnétique, faites pivoter le stimulateur à 180° et essayez à nouveau de le connecter.

! Avertissement: Assurez-vous que le stimulateur soit éteint avant de le connecter aux électrodes, de le fixer ou de le retirer.

Nous vous recommandons d'effectuer une séance de stimulation dans une position de repos confortable, idéalement en position assise ou allongée.

Terminer une session

1) Appuyez sur le bouton de commande durant une seconde pour mettre le stimulateur en marche.

L'électrode intelligente configurera alors automatiquement les paramètres de sortie du programme.

2) Augmentez l'intensité en faisant tourner la molette du stimulateur dans le sens des aiguilles d'une montre.

Il existe 45 niveaux d'intensité. Pour la première utilisation, nous vous recommandons de procéder à une augmentation lente de l'intensité. L'objectif est de générer des contractions musculaires légères et visibles.

i Remarque : il est impossible d'augmenter l'intensité tant que le stimulateur n'est pas connecté à l'électrode.

3) Une fois l'intensité sélectionnée, après 5 secondes, l'affichage indiquera le 20 minutes de temps de session restant.

4) Il peut être nécessaire de relever l'intensité au cours d'une séance, à mesure que votre corps s'habitue à la stimulation.

i Remarque: Si une erreur de connexion se produit pendant la séance, l'écran clignote 5 fois, la séance s'interrompt et l'intensité revient à zéro. Cela peut être dû à l'une des raisons suivantes:

- Le stimulateur s'est déconnecté de l'électrode.
- L'électrode n'établit pas une bonne connexion avec le corps

Veillez à ce que le stimulateur et l'électrode soient connectés et appliqués correctement sur le corps. Une fois reconnecté, le stimulateur se souviendra du temps de traitement restant. L'intensité devra être augmentée.

Après une séance

À la fin de la session de 20 minutes, le stimulateur s'éteint automatiquement. Nous recommandons une séance de récupération par groupe musculaire après l'exercice. Effectuer une nouvelle séance sur le prochain muscle ciblé.

1. Déconnectez le stimulateur de l'électrode.
2. Enlevez l'électrode intelligente et l'hydrogel attaché du corps, en vous assurant que l'hydrogel reste appliqué à l'arrière de l'électrode.
3. Appliquez au muscle ciblé suivant.
4. Lorsque vous avez appliqué tous les groupes de muscles requis, déconnectez le stimulateur et retirez l'électrode intelligente comme précédemment.
5. Réappliquez le film plastique transparent sur les hydrogels et rangez les électrodes et le stimulateur dans l'étui de voyage. Un

stockage approprié entre les utilisations permettra de maximiser la durée de vie du gel.

05. Chargement du Form

Lorsque le niveau de la batterie du stimulateur est inférieur à 20%, l'écran se met à clignoter lentement. Lorsqu'il est inférieur à 10%, l'affichage clignote rapidement.

Chargez le stimulateur à l'aide du support de chargement et du câble micro-USB fournis. Tout comme les électrodes, le stimulateur se connecte magnétiquement au support. Veillez à ce que le stimulateur soit correctement orienté pour permettre aux aimants de s'attirer.

Le stimulateur est entièrement chargé lorsque l'écran affiche un cercle complet.



Note: La batterie devrait prendre 60 minutes pour se charger. La durée de vie de la batterie est d'environ 22 heures en utilisation normale à 50% d'intensité.



Veillez à ce que l'appareil soit complètement chargé avant la première utilisation.

Avertissements relatifs à la Batterie

Ne pas exposer à des températures supérieures à 60 °C (140F).

Ne pas mettre, stocker ou laisser près de sources de chaleur, en plein soleil, dans un lieu à haute température, dans un récipient sous pression ou dans un four à micro-ondes.

Ne pas immerger dans l'eau ou l'eau de mer et ne pas appliquer sur une peau mouillée.

En cas de fuite de la pile et de contact avec la peau ou les yeux, laver abondamment à l'eau et consulter immédiatement un médecin.

Mise au rebut : Mettez toujours les piles et l'appareil au rebut de manière responsable, conformément aux directives des autorités locales. Ne jetez pas les piles sur un feu. Risque d'explosion.

06. Hydrogels

Les hydrogels sont réutilisables et permettent 10 à 20 applications par gel. Toutefois, ce chiffre varie en fonction de l'état de la peau de l'utilisateur et du mode de stockage des hydrogels entre deux utilisations. Essayez de limiter la durée d'exposition des gels à l'air libre.

Remplacez les hydrogels lorsqu'ils perdent leur pouvoir collant. Une mauvaise connexion avec le corps peut provoquer un traitement inefficace, un inconfort et une irritation cutanée.

Les hydrogels fournis sont destinés à un seul patient. L'adhésif est un hydrogel pelable (à base d'eau).

La durée de conservation d'un paquet d'hydrogels non ouvert est de 3 ans. Cette durée peut être affectée par des températures très élevées ou une très faible humidité.

! **Attention:** Ne pas ignorer toute réaction allergique liée aux hydrogel: En cas d'irritation cutanée, cessez d'utiliser le dispositif, car ce type d'hydrogel peut ne pas vous convenir.



07. Directives de Placement des Electrodes

Les électrodes Form ont été conçues pour optimiser la couverture musculaire et l'activation des points moteurs.

Deux électrodes intelligentes de différentes tailles sont fournies dans le kit. Elles sont destinées à être utilisées sur des groupes de muscles de tailles différentes, les petites électrodes sur les petits muscles et les grandes électrodes sur les grands groupes de muscles. Les électrodes intelligentes configurent automatiquement les paramètres du programme pour optimiser les paramètres EMS pour le muscle choisi.

Pour optimiser l'efficacité et la sécurité de la stimulation, nous vous recommandons d'utiliser les directives suivantes pour le placement des électrodes.

Précautions relatives aux électrodes

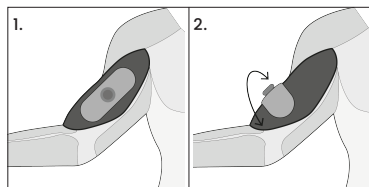
Ne placez pas les électrodes:

- Sur une peau qui ne présente aucune

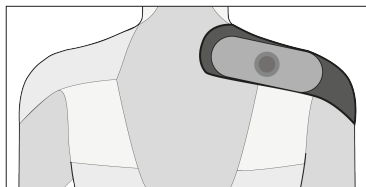
sensation normale. Si la peau est engourdie, il est possible d'utiliser une force trop importante, ce qui risque d'entraîner une inflammation de la peau.

- Sur une peau abîmée. Les électrodes peuvent favoriser l'infection.
- Sur l'avant du cou. Cela pourrait entraîner la fermeture des voies respiratoires, provoquant des problèmes de respiration. Risque de provoquer une chute soudaine de la tension artérielle (réaction vasovagale).
- Sur les yeux. Risque d'affecter la vue ou de provoquer des maux de tête.
- Sur le devant de la tête. On ignore l'effet sur les patients ayant subi un accident vasculaire cérébral ou une crise d'épilepsie. Risque d'affecter le sens de l'équilibre.
- Ne pas utiliser d'électrodes sur la poitrine. Une très forte stimulation au niveau de la poitrine peut provoquer des battements cardiaques supplémentaires et/ou des troubles du rythme cardiaque, ce qui pourrait être mortel.

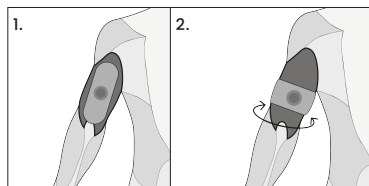
Biceps



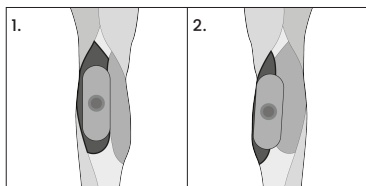
Traps



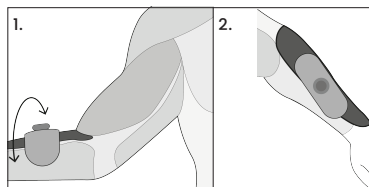
Triceps



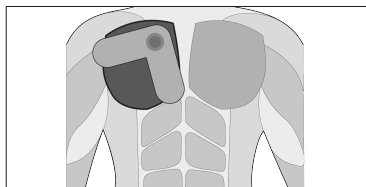
Mollets



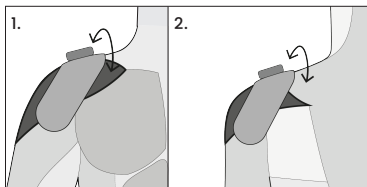
Avant-bras



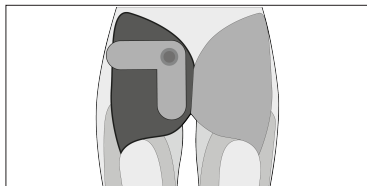
Pectoraux



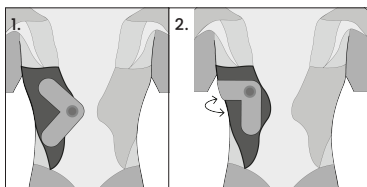
Deltoïdes



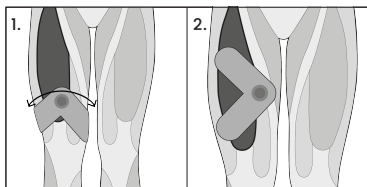
Fessiers



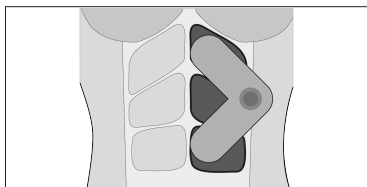
Lats



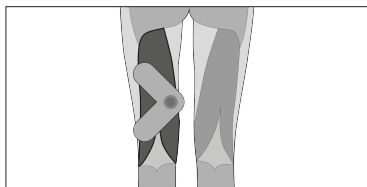
Quadriceps



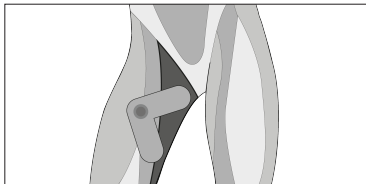
Abdominaux



Ischio-jambiers



Adducteurs



08. Dépannage

Si Form ne fonctionne pas correctement, veuillez vérifier les points suivants :

Problème	Causes Eventuelles	Solution
L'écran ne s'allume pas	Batterie déchargée	Recharge de la batterie
	Appareil endommagé	Contacter le fournisseur
Le stimulateur ne se connecte pas à l'électrode	Le stimulateur est mal orienté	Faites tourner le stimulateur de manière à ce que les formes du bas du stimulateur et du haut de l'électrode soient alignées. Ainsi, les aimants du stimulateur et de l'électrode devraient s'attirer. Voir rubrique 4.
Le stimulateur ne se connecte pas au support de chargement	Stimulator is in the wrong orientation	Faites tourner le stimulateur de manière à ce que les formes de la partie inférieure du stimulateur et de la partie supérieure du berceau soient alignées. Cela devrait permettre aux aimants du stimulateur et du support de chargement de s'attirer.

L'électrode ne colle pas au corps	Les électrodes en hydrogel sont vieux et ont perdu leur adhésion	Achetez d'hydrogel de rechange
	Les hydrogels sont vieux et ont perdu leur adhérence	Placez les électrodes conformément au guide de placement des électrodes
Sensation anormalement faible ou irrégulière	Mauvais placement de l'électrode	Achetez d'hydrogel de rechange.
L'écran clignote	Batterie faible	Recharge de la batterie
	Erreur de connexion entre le stimulateur et l'électrode	Déconnectez et reconnectez le stimulateur et augmentez l'intensité.
	Erreur de connexion entre l'électrode et le corps	Assurez-vous que l'électrode et les hydrogels sont appliqués efficacement sur le corps. Remplacez les hydrogels si nécessaire. Vérifiez que la connexion de l'hydrogel est alignée avec l'électrode (pas d'espace)
Impossible de modifier les paramètres d'intensité / le bouton rotatif ne fonctionne pas.	Le stimulateur est bloqué	Déverrouillez le stimulateur en appuyant deux fois sur le bouton de commande.

Aucune sensation	L'intensité n'est pas assez forte	Augmenter l'intensité
	Mauvaise connexion entre l'électrode, le stimulateur et le corps	Assurez-vous que les électrodes sont bien fixées au corps. Assurez-vous de la connexion entre le stimulateur et l'électrode Si les électrodes n'adhèrent pas facilement au corps durant une séance complète, il se peut que vous utilisiez de vieux hydrogels et que vous deviez en acheter de nouveaux

Si l'examen ci-dessus ne vous a pas permis de résoudre votre problème, ou de signaler un fonctionnement ou des événements inattendus, ou encore de faire part de vos commentaires, appelez TensCare ou votre revendeur local (adresse au dos de la couverture) pour obtenir des conseils.

09. Accessoires

Les hydrogels de rechange sont disponibles auprès de votre fournisseur ou distributeur (voir les coordonnées au dos de la couverture), par commande postale auprès de TensCare, par téléphone avec une carte de crédit ou de débit, ou sur le site Web de TensCare.

Les pièces de rechange suivantes peuvent être commandées auprès de TensCare à l'adresse www.tenscare.co.uk ou au +44(0) 1372 723434.

E-FORM-S	Pack de 3 paires d'hydrogels Small Form
E-FORM-L	Pack de 3 paires de grands hydrogels Form
E-FSE-S	Electrode intelligente de remplacement (petite)
E-FSE-L	Electrode intelligente de remplacement (grande)
X-FORM-CR	Support de chargement Form et câble micro-USB



10. Garantie

Cette garantie ne concerne que le stimulateur et les électrodes intelligentes. Elle ne couvre pas les hydrogels, le support de chargement, le câble ou l'étui de voyage.

INFORMATIONS RELATIVES À LA GARANTIE DU PRODUIT

Ce produit bénéficie d'une garantie d'un an à compter de la date d'achat contre tout défaut de fabrication.

Cette garantie est annulée si le produit a été modifié ou altéré, s'il a été soumis à une mauvaise utilisation ou à un abus, s'il a été endommagé pendant le transport, s'il n'a pas fait l'objet d'un entretien responsable, s'il est tombé, s'il a été immergé dans l'eau, si les dommages sont dus au non-respect du mode d'emploi écrit joint au produit ou si les réparations du produit sont effectuées sans l'autorisation de TensCare Ltd.

Nous nous engageons à réparer ou, à notre discrétion, à remplacer gratuitement toutes les pièces nécessaires pour remédier aux défauts de matériau ou de fabrication, ou à remplacer l'appareil entier et à vous le renvoyer pendant la période de garantie. Dans le cas contraire, nous établirons un

devis pour toute réparation qui devra être effectuée sur acceptation de notre devis. Les avantages conférés par cette garantie s'ajoutent à tous les autres droits et recours relatifs au produit, dont dispose le consommateur en vertu de la loi de 1987 sur la protection des consommateurs.

Nos marchandises sont accompagnées de garanties qui ne peuvent être exclues en vertu de la loi britannique sur la consommation. Vous êtes en droit de faire réparer ou remplacer les marchandises si celles-ci ne sont pas de qualité acceptable.

Si nécessaire, nous fournirons des schémas de circuit, des listes de pièces détachées ou d'autres informations qui aideront le personnel de service autorisé à réparer l'appareil.

Avant d'envoyer votre appareil pour réparation, veuillez vous assurer que vous avez passé en revue la section de dépannage, lu le manuel dans son intégralité et suivi toutes les instructions.

Renvoi de votre appareil pour réparation

Veuillez vous assurer que tous les détails pertinents sont remplis et que votre reçu d'achat est inclus avant d'envoyer votre appareil en réparation.



- Nom : Les retours doivent être envoyés à
- Adresse : TensCare Ltd
- Code postal : 9 Blenheim Road,
- Téléphone : Epsom, Surrey
- Email : KT19 9BE, ROYAUME-UNI
- Modèle : Pour toute information complémentaire,
- Date d'achat : n'hésitez pas à nous contacter en appelant
- Joindre la preuve d'achat : notre numéro :
- Nom du détaillant : +44 (0) 1372 723 434.
- Adresse du détaillant : **LA GARANTIE EST ANNULÉE SI LES**
- Code postal du détaillant : **INFORMATIONS CI-DESSUS NE SONT PAS**
- Brève description du problème **COMPLÈTES ET CORRECTES.**
que vous rencontrez:

Pour des raisons d'hygiène, veuillez ne pas inclure les hydrogels usagés. Envoyez uniquement l'unité de stimulation de Form, les électrodes intelligentes et le support de chargement.



11. Mise au rebut

Selon l'une des dispositions de la directive européenne 2012/19/UE, tout ce qui est électrique ou électronique ne doit pas être traité en tant que déchet domestique et simplement jeté. Pour vous rappeler cette directive, tous les produits concernés sont désormais marqués d'un symbole de poubelle à roues barrée, comme illustré ci-dessous.

Pour respecter la directive, vous pouvez nous retourner votre ancien appareil d'électrothérapie pour qu'il soit éliminé. Il vous suffit d'imprimer une étiquette PACKETPOST RETURNS affranchie à partir de notre site Web www.tenscare.co.uk, de la joindre à une enveloppe ou à un sac rembourré dans lequel se trouve l'appareil et de nous le renvoyer par la poste. Nous traiterons votre ancien appareil dès réception pour la récupération et le recyclage des composants, ce qui contribuera à préserver les ressources mondiales et à minimiser les effets négatifs sur l'environnement.



12. Spécifications Techniques

Dimensions du Stimulateur	55 x 55 x 21.25mm
Dimensions des Petites Electrodes	160 x 60 x 5.5mm
Dimensions des grandes électrodes	180 x 180 x 5.5mm
Poids du Stimulateur	41g
Niveaux d'intensité	45
Forme d'onde	Symétrique Bi-Phasique Rectangulaire
Gamme de Fréquences	3 – 10Hz
Largeur d'impulsion	280 / 340us
Batterie	Batterie lithium-ion intégrée Caractéristiques : 3,7V, 110mAh
Version du Logiciel	R3_00

Spécifications Environnementales

Conditions de Fonctionnement	Plage de température : 5 à 40°C
	Humidité : 15 à 90% RH sans condensation
	Pression atmosphérique : 700 hPa à 1060 hPa
Storage Conditions	Plage de température : -10 à 60°C
	Humidité : 15 à 75% RH sans condensation
	Pression atmosphérique : 700 hPa à 1060 hPa



Inhalt

01.	Einführung	62
02.	Inhalt	62
03.	Sicherheitsrichtlinien	63
04.	FORM verwenden	66
05.	Aufladen Form	69
06.	Hydrogele	70
07.	Richtlinien für die Elektrodenplatzierung	71
08.	Fehlersuche	75
09.	Zubehör	77
10.	Garantie	77
11.	Entsorgung	79
12.	Technische Daten	80

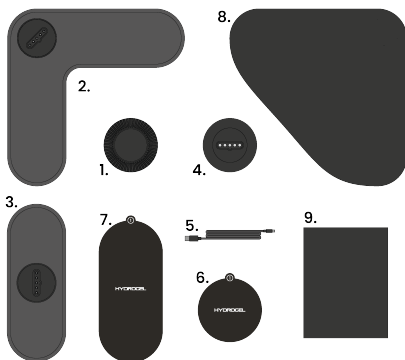


01. Einführung

Form ist ein innovativer elektrischer Muskelstimulator, der zur lokalen und ganzkörperlichen Muskelerholung eingesetzt wird. Das Gerät gibt über intelligente, am Körper getragene Elektroden kleine elektrische Impulse ab, die so konzipiert sind, dass sie die Muskeln optimal erfassen, die motorischen Punkte aktivieren und kleine Muskelkontraktionen auslösen. Diese Form der "aktiven Erholung" unterstützt den Erholungsprozess der Muskeln, ohne das Herz-Kreislauf-System zu ermüden. Verbessern Sie Ihre Erholungsroutine und kehren Sie mit Form schneller zu Ihren Aktivitäten zurück.

02. Inhalt

1. 1 x Form-Stimulator
2. 1 x Kleine intelligente Elektrode
3. 1 x Große intelligente Elektrode
4. 1 x Ladehalterung
5. 1 x USB-Kabel
6. 1 x Packung mit kleinen Hydrogel-Pads
7. 1 x Packung mit großen Hydrogel-Pads
8. 1 x Aufbewahrungskoffer
9. 1 x Benutzerhandbuch



03. Sicherheitsrichtlinien

Kontraindikationen

- Nicht verwenden, wenn Sie einen Herzschrittmacher haben (oder wenn Sie ein Herzrhythmusproblem haben) oder mit elektronischen medizinischen Geräten. Die Verwendung dieses Geräts mit elektronischen medizinischen Geräten kann zu einem fehlerhaften Betrieb des Geräts führen. Elektrische Stimulation in unmittelbarer Nähe eines implantierten Geräts kann einige Modelle beeinträchtigen.
- Nicht in den ersten drei Monaten der Schwangerschaft anwenden. Es ist nicht bekannt, ob EMS die Entwicklung des Fötus beeinflussen kann.
- In den späteren Stadien der Schwangerschaft nicht auf dem Bauch anwenden. Brechen Sie die Einnahme sofort ab, wenn Sie unerwartete Wehen verspüren.

Achtung

- Nicht beim Autofahren, beim Bedienen von Maschinen oder bei ähnlichen Tätigkeiten, die eine Muskelkontrolle erfordern, verwenden. Lose Elektrodenpads oder plötzliche Änderungen des Kontakts können kurze unwillkürliche Muskelbewegungen verursachen.
- Verwenden Sie es nicht oder konsultieren Sie Ihren Arzt vor der Anwendung, wenn Sie in dem zu behandelnden Bereich an aktivem oder vermutetem Krebs oder nicht diagnostizierten Schmerzen mit einer Krebsvorgeschichte leiden. Eine direkte Stimulation durch eine bestätigte oder vermutete bösartige Erkrankung sollte vermieden werden, da sie das Wachstum und die Ausbreitung von Krebszellen fördern kann.
- Nicht gleichzeitig mit diagnostischen/therapeutischen Hochfrequenzgeräten im Krankenhaus verwenden. Andernfalls kann es zu Verbrennungen an den Elektroden kommen und das Gerät kann beschädigt werden.

- Verwenden Sie das Gerät nicht in unmittelbarer Nähe (z. B. 1 m) von Kurzwellen- oder Mikrowellengeräten, Fernsehgeräten und HiFi-Lautsprechern, da dies zu einer Instabilität des Stimulatoreausgangs führen und den korrekten Betrieb des Geräts beeinträchtigen kann. Wenn es sich ungewöhnlich zu verhalten scheint, entfernen Sie es von diesen Geräten.
- Nicht in der Nähe des Brustkorbs anwenden, da die Einleitung von elektrischem Strom das Risiko von Herzflimmern erhöhen kann.
- Die Stimulation sollte nicht über oder durch den Kopf, direkt auf die Augen, über den Mund oder auf die Vorderseite des Halses (insbesondere den Sinus carotis) erfolgen.
- Stellen Sie die Verwendung des Geräts ein und wenden Sie sich an einen Arzt, wenn Sie unerwünschte Reaktionen auf das Gerät feststellen.

Vorsicht

- Vorsicht ist geboten, wenn Sie an einer Blutungsstörung leiden, da die Stimulation den Blutfluss in der stimulierten Region erhöhen kann.
- Vorsicht ist geboten, wenn bei Ihnen Epilepsie vermutet oder diagnostiziert wurde, da die elektrische Stimulation die Anfallsschwelle beeinflussen kann.
- Nach kürzlich erfolgten chirurgischen Eingriffen ist Vorsicht geboten. Die Stimulation kann den Heilungsprozess stören.
- Erlauben Sie nicht die Benutzung durch Kinder, die die Anweisungen nicht verstehen können, oder durch Personen mit kognitiven Einschränkungen, z. B. Alzheimer oder Demenz.
- Vorsicht ist geboten, wenn Sie Form in hoher Stärke verwenden. Längerer Gebrauch bei hohen Einstellungen kann zu Muskelverletzungen oder Gewebeentzündungen führen. Form kann Leistungen von mehr als 10 mA (RMS) oder 10 V gemittelt über einen beliebigen Zeitraum von 1 Sekunde liefern. Dies wird durch die gelbe

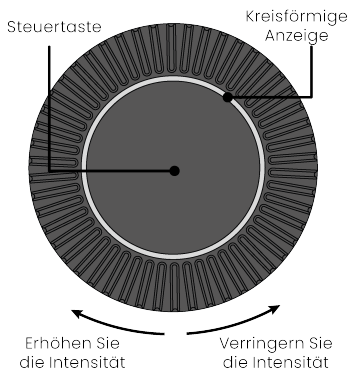
LED-Leuchte an der Unterseite des Stimulators angezeigt.

- Die Wartung und alle Reparaturen sollten nur von einer autorisierten Stelle durchgeführt werden. Der Hersteller übernimmt keine Verantwortung für die Ergebnisse von Wartungs- oder Reparaturarbeiten durch nicht autorisierte Personen.
- Tauchen Sie Ihr Gerät nicht in Wasser ein und setzen Sie es nicht übermäßiger Hitze oder Feuchtigkeit aus, da es sonst nicht mehr richtig funktioniert.
- Temperatur und relative Luftfeuchtigkeit bei der Lagerung: -25°C bis +70°C, bis zu 93% r.F. Temperatur und relative Luftfeuchtigkeit beim Transport: -25°C bis +70°C, bis zu 93% r.F.
- Es gibt keine zu wartenden Benutzerteile. Versuchen Sie nicht, das Gerät zu öffnen oder zu verändern. Dies kann den sicheren Betrieb des Geräts beeinträchtigen und führt zum Erlöschen der Garantie.

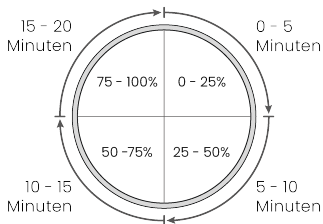
i Hinweis: Es sind keine Nebenwirkungen bekannt, und eine langfristige Einnahme gilt nicht als schädlich. Das Gerät beansprucht jedoch Ihre Muskeln, und bei ungewohnter Belastung kann es zu Muskelkater kommen. Reduzieren Sie in diesem Fall einfach die Stärke des Geräts oder gönnen Sie Ihren Muskeln eine Pause, bis der Schmerz verschwindet.

04. Form verwenden

Stimulator



Kreisförmige Anzeige



Steuerelemente und Schnittstelle

Leistung

Um das Gerät einzuschalten, halten Sie die Bedientaste 1 Sekunde lang gedrückt.

Um das Gerät auszuschalten, halten Sie die Bedientaste 3 Sekunden lang gedrückt.

Zunahme/Abnahme

Die Stimulationsintensität kann durch Drehen des Stimulationsrades erhöht oder verringert werden. Drehen Sie im Uhrzeigersinn, um die Intensität zu erhöhen, und gegen den Uhrzeigersinn, um die Intensität zu verringern. Die gewählte Intensität wird auf dem runden Display angezeigt.

Behandlungszeit

Sobald die gewählte Intensität ausgewählt wurde, wird nach 5 Sekunden die verbleibende Behandlungszeit auf dem Display angezeigt. Bitte beachten Sie, dass jede Sitzung 20 Minuten lang ist. Das Gerät schaltet sich am Ende der Sitzung automatisch aus.



Sperren/Entriegeln

Um versehentliche Änderungen der Intensität zu verhindern, kann der Stimulator gesperrt werden. Drücken Sie zweimal auf die Steuertaste, um den Stimulator zu ver- und entriegeln. Dies wird durch zweimaliges Blinken auf dem Display angezeigt.

Batteriestand prüfen

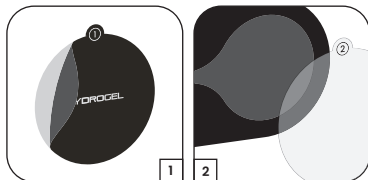
Drücken Sie dreimal auf die Steuertaste, um den Batteriestand anzuzeigen. Der Batteriestand wird 5 Sekunden lang angezeigt, bevor die Behandlungszeit der Sitzung wieder angezeigt wird.

Vorbereitungen für eine Sitzung

Die besten Ergebnisse erzielen Sie, wenn Sie innerhalb von zwei Stunden nach Beendigung der körperlichen Betätigung eine Form-Muskelerholungseinheit durchführen.

Wählen Sie die richtige Smart-Elektrode für den Zielmuskel aus (siehe Anleitung zur Elektrodenplatzierung).

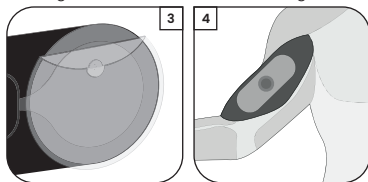
Reinigen und trocknen Sie die betroffene Körperstelle ab.



Nehmen Sie die Hydrogele aus ihrer Folienverpackung.

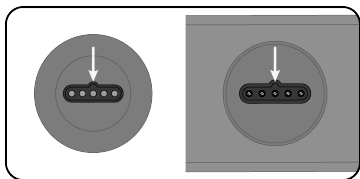
1. Entfernen Sie die mit 1 markierten schwarzen Liner von den Hydrogelen.
2. Auf die Rückseite der Elektroden auftragen.
3. Entfernen Sie die durchsichtige Folie mit der Aufschrift 2 von der Rückseite der Elektroden und achten Sie darauf, dass das Hydrogel daran haftet.

i Hinweis: Es ist wichtig, dass die Liner in dieser Reihenfolge entfernt werden. Stellen Sie sicher, dass Sie einen der Liner aufbewahren, um ihn nach Abschluss Ihrer Sitzung erneut auf das Gel aufzutragen.



4. Platzieren Sie die Elektrode auf dem ausgewählten Muskel (siehe Anleitung zur Elektrodenplatzierung).

Schließen Sie den Stimulator über den magnetischen Befestigungspunkt an das Elektrodenpad an.



i Hinweis: Der Stimulator muss in der richtigen Ausrichtung an die Elektrode angeschlossen werden. Wenn Sie einen magnetischen Widerstand spüren, drehen Sie den Stimulator um 180° und versuchen Sie, ihn erneut anzuschließen.

! Warnung: Vergewissern Sie sich, dass der Stimulator ausgeschaltet ist, bevor Sie die Elektroden anschließen, anbringen oder abnehmen.

Wir empfehlen, eine Form-Erholungssitzung in einer bequemen Ruheposition zu absolvieren, am besten im Sitzen oder Liegen.

Eine Sitzung abschließen

1) Drücken Sie den Bedienknopf eine Sekunde lang, um den Stimulator einzuschalten.

Die intelligente Elektrode konfiguriert nun automatisch die Einstellungen für die Programmausgabe.

2) Erhöhen Sie die Intensität, indem Sie den Regler des Stimulators im Uhrzeigersinn drehen.

Es gibt 45 Stufen der Intensität. Bei der ersten Anwendung empfehlen wir, die Intensität langsam zu steigern. Das Ziel ist es, kleine, sichtbare Muskelkontraktionen zu erzeugen.

i Hinweis: Die Intensität kann erst erhöht werden, wenn sie an die Elektrode angeschlossen ist.

3) Sobald die Intensität ausgewählt wurde, zeigt das Display nach 5 Sekunden die verbleibende Trainingszeit an.

4) Es kann notwendig sein, die Intensität während einer Sitzung zu erhöhen, wenn sich Ihr Körper an die Stimulation gewöhnt hat.

Hinweis: Wenn während der Sitzung ein Verbindungsfehler auftritt, blinkt die Anzeige 5 Mal, die Sitzung wird unterbrochen und die Intensität wird auf Null zurückgesetzt. Dies könnte entweder auf eine der folgenden Ursachen zurückzuführen sein:

- Der Stimulator wurde von der Elektrode abgetrennt
- Die Elektrode stellt keine gute Verbindung mit dem Körper her

Vergewissern Sie sich, dass der Stimulator und die Elektrode korrekt angeschlossen und am Körper angebracht sind. Sobald der Stimulator wieder angeschlossen ist, merkt er sich die verbleibende Behandlungszeit. Die Intensität muss erhöht werden.

Nach einer Sitzung

Am Ende der 20-minütigen Sitzung schaltet sich der Stimulator automatisch ab. Wir empfehlen für jede Muskelgruppe eine Erholungseinheit nach dem Training. Führen Sie eine neue Sitzung für den nächsten Zielmuskel durch.

1. Trennen Sie den Stimulator von der Elektrode.

2. Entfernen Sie die intelligente Elektrode und das daran befestigte Hydrogel aus dem Körper, wobei das Hydrogel auf der Rückseite der Elektrode haften bleiben muss.

3. Auf den nächsten Zielmuskel anwenden.

4. Wenn Sie alle erforderlichen Muskelgruppen trainiert haben, trennen Sie den Stimulator ab und entfernen Sie die intelligente Elektrode wie zuvor.

5. Bringen Sie die durchsichtige Plastikfolie wieder auf den Hydrogelen an und verstauen Sie die Elektroden und den Stimulator in der Reisetasche. Eine ordnungsgemäße Lagerung zwischen den Anwendungen trägt dazu bei, die Lebensdauer des Gels zu verlängern.

05. Aufladen Form

Wenn der Batteriestand des Stimulators unter 20 % sinkt, beginnt die Anzeige langsam zu pulsieren. Sobald sie weniger als 10 % beträgt, blinkt die Anzeige schnell.

Laden Sie den Stimulator mit der mitgelieferten Ladestation und dem Mikro-USB-Kabel auf. Wie die Elektroden wird auch der Stimulator magnetisch mit der



Halterung verbunden. Stellen Sie sicher, dass der Stimulator richtig ausgerichtet ist, damit sich die Magnete anziehen können.

Der Stimulator ist vollständig aufgeladen, wenn das Display einen vollständigen Vollkreis anzeigt.

i Hinweis: Der Akku sollte in 60 Minuten aufgeladen sein. Die Akkulaufzeit beträgt ca. 22 Stunden bei normalem Gebrauch und 50% Intensität.

Stellen Sie sicher, dass das Gerät vor der ersten Verwendung vollständig aufgeladen ist.

Batteriewarnungen

Nicht Temperaturen über 60° C (140F) aussetzen.

Nicht in der Nähe von Wärmequellen, in direktem Sonnenlicht, an Orten mit hohen Temperaturen, in Druckbehältern oder in der Mikrowelle lagern oder aufbewahren.

Nicht in Wasser oder Meerwasser eintauchen und nicht auf nasse Haut auftragen.

Wenn die Batterie ausläuft und mit der Haut oder den Augen in Berührung kommt,

waschen Sie sie gründlich mit viel Wasser und suchen Sie sofort einen Arzt auf.

Beseitigung: Entsorgen Sie die Batterien und das Gerät stets verantwortungsbewusst gemäß den örtlichen behördlichen Vorschriften. Werfen Sie Batterien nicht ins Feuer. Es besteht Explosionsgefahr.

06. Hydrogele

Die Hydrogele sind wiederverwendbar und sollten 10-20 Anwendungen pro Gel ermöglichen. Dies hängt jedoch vom Hautzustand des Anwenders ab und davon, wie die Hydrogele zwischen den Anwendungen gelagert werden. Versuchen Sie, die Zeit zu begrenzen, in der die Gele der Luft ausgesetzt sind.

Ersetzen Sie die Hydrogele, wenn sie ihre Klebrigkeit verlieren. Eine schlechte Verbindung zum Körper kann zu einer unwirksamen Behandlung, Unbehagen und Hautreizungen führen.

Die gelieferten Hydrogele sind für den einmaligen Gebrauch bei einem Patienten bestimmt. Der Klebstoff ist ein abziehbares Hydrogel (auf Wasserbasis).



Eine ungeöffnete Packung mit Hydrogelen ist 3 Jahre haltbar. Dies kann durch sehr hohe Temperaturen oder sehr niedrige Luftfeuchtigkeit beeinträchtigt werden.

! **Vorsicht:** Ignorieren Sie keine allergische Reaktion auf die Hydrogele:

Wenn eine Hautreizung auftritt, sollten Sie das Gerät nicht mehr verwenden, da diese Art von Hydrogel möglicherweise nicht für Sie geeignet ist.

07. Richtlinien für die Elektrodenplatzierung

Die Form-Elektroden wurden so konzipiert, dass sie die Muskeln optimal abdecken und die motorischen Punkte aktivieren.

Im Kit sind zwei unterschiedlich große Smart-Elektroden enthalten. Diese sind für unterschiedlich große Muskelgruppen bestimmt, wobei die kleine Elektrode für kleine Muskeln und die große Elektrode für große Muskelgruppen verwendet wird. Die intelligenten Elektroden konfigurieren automatisch die Programmeinstellungen, um die EMS-Parameter für den gewählten Muskel zu optimieren.

Um die Wirksamkeit und Sicherheit der Stimulation zu optimieren, empfehlen wir, die folgenden Richtlinien für die Elektrodenplatzierung zu befolgen.

Vorsichtshinweise zur Elektrode

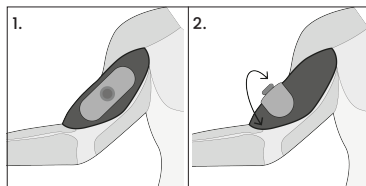
Legen Sie keine Elektroden an:

- Auf der Haut, die kein normales Empfinden hat. Wenn die Haut gefühllos ist, kann eine zu große Stärke verwendet werden, was zu einer Hautentzündung führen kann.
- Auf gebrochener Haut. Die Elektrodenpolster könnten eine Infektion begünstigen.
- Auf der Vorderseite des Halses. Dies kann dazu führen, dass sich die Atemwege verschließen und es zu Atemproblemen kommt. Kann plötzlichen Blutdruckabfall verursachen (vasovagale Reaktion).
- Über den Augen. Kann das Sehvermögen beeinträchtigen oder Kopfschmerzen verursachen.

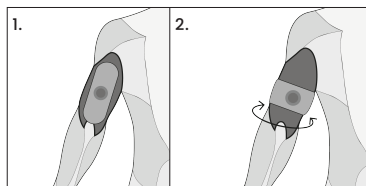


- Über die Vorderseite des Kopfes. Die Wirkung auf Patienten, die einen Schlaganfall oder einen Krampfanfall erlitten haben, ist nicht bekannt. Kann Ihren Gleichgewichtssinn beeinträchtigen. Die Auswirkungen der Stimulation auf das Gehirn sind unbekannt.
- Verwenden Sie keine Elektroden über dem Brustkorb. Eine sehr starke Stimulation über den Brustkorb kann einen zusätzlichen Herzschlag und/ oder Rhythmusstörungen des Herzens verursachen, die tödlich sein können.

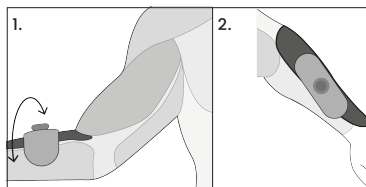
Bizeps



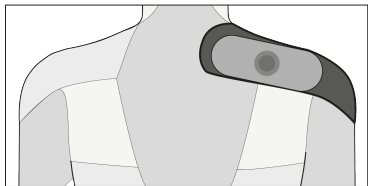
Trizeps



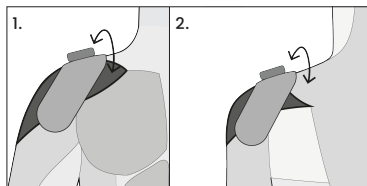
Unterarme



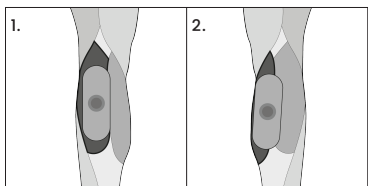
Nacken



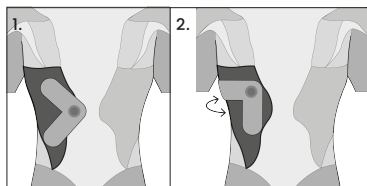
Deltamuskeln



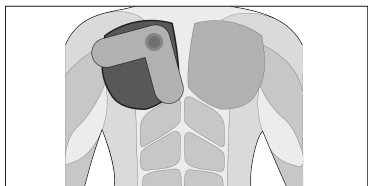
Waden



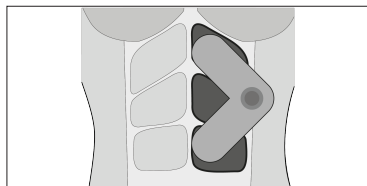
Lats



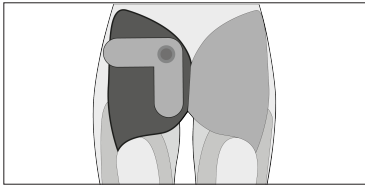
Pektorale



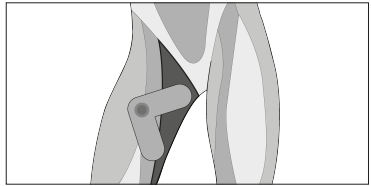
Bauchmuskeln



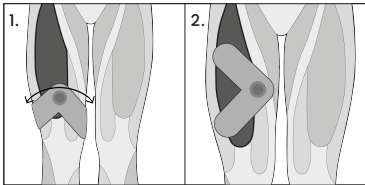
Gesäßmuskeln



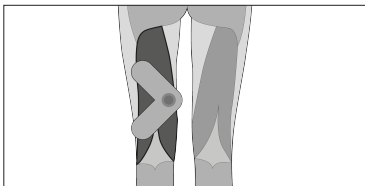
Adduktoren



Quadrizeps



Kniesehnen



08. Fehlersuche

Wenn Form nicht richtig funktioniert, überprüfen Sie bitte Folgendes:

Problem	Mögliche Ursachen	Lösung
Das Display lässt sich nicht einschalten	Flache Batterie	Akku aufladen
	Beschädigtes Gerät	Kontakt zum Anbieter
Stimulator lässt sich nicht mit der Elektrode verbinden	Der Stimulator ist falsch ausgerichtet	Drehen Sie den Stimulator so, dass die Formen an der Unterseite des Stimulators und an der Oberseite der Elektrode übereinstimmen. Dadurch sollten sich die Magnete im Stimulator und in der Elektrode anziehen können. Siehe Abschnitt 4.
Stimulator lässt sich nicht mit der Ladestation verbinden	Der Stimulator ist falsch ausgerichtet	Drehen Sie den Stimulator so, dass die Formen auf der Unterseite des Stimulators und der Oberseite der Halterung übereinstimmen. Dadurch sollten sich die Magnete im Stimulator und in der Ladestation anziehen.
Die Elektrode bleibt nicht am Körper haften	Hydrogel-Pads sind alt und haben ihre Haftung verloren	Kaufen Sie Ersatz-Hydrogel-Pads.
	Falsche Platzierung der Elektroden	Platzieren Sie die Elektroden gemäß der Anleitung zur Elektrodenplatzierung.
Ungewöhnlich niedriges oder inkonsistentes Gefühl	Hydrogel-Pads sind alt und haben ihre Haftung verloren	Kaufen Sie Ersatz-Hydrogel-Pads.



Die Anzeige blinkt	Schwache Batterie	Akku aufladen
	Verbindungsfehler zwischen Stimulator und Elektrode.	Trennen Sie den Stimulator ab und schließen Sie ihn wieder an und erhöhen Sie die Intensität
	Verbindungsfehler zwischen Elektrode und Körper.	Stellen Sie sicher, dass die Elektrode und die Hydrogele effektiv am Körper angebracht werden. Ersetzen Sie die Hydrogel-Pads, falls erforderlich. Prüfen Sie, ob die Hydrogelverbindung mit der Elektrode übereinstimmt (keine Lücken).
Intensitätseinstellungen können nicht geändert werden / Drehrad funktioniert nicht	Stimulator ist gesperrt	Entriegeln Sie den Stimulator durch doppeltes Drücken der Steuertaste.
Keine Sensation	Die Intensität ist nicht stark genug	Intensität erhöhen
	Falsche Verbindung zwischen Elektrode, Stimulator und Körper	Stellen Sie sicher, dass die Elektroden effektiv am Körper befestigt sind. Stellen Sie die Verbindung zwischen Stimulator und Elektrode sicher. Wenn die Elektroden nicht problemlos eine ganze Sitzung lang am Körper haften, verwenden Sie möglicherweise alte Hydrogel-Pads und müssen Ersatz kaufen.

Wenn die obige Überprüfung Ihr Problem nicht lösen konnte, wenn Sie unerwartete Vorgänge oder Ereignisse melden oder wenn Sie ein Feedback geben möchten, wenden Sie sich an TensCare oder Ihren Händler (Adresse auf der Rückseite).



09. Zubehör

Ersatz-Hydrogele sind bei Ihrem Händler oder Distributor (Kontaktinformationen siehe Rückseite), im Versandhandel bei TensCare, per Telefon mit Kredit- oder Debitkarte oder über die TensCare-Website erhältlich.

Die folgenden Ersatzteile können bei TensCare unter www.tenscare.co.uk oder +44(0) 1372 723434 bestellt werden.

E-FORM-S	Packung mit 3 Paar Hydrogelen in kleiner Form
E-FORM-L	Packung mit 3 Paar Hydrogelen in großer Form
E-FSE-S	Intelligente Ersatzelektrode (klein)
E-FSE-L	Große intelligente Ersatzelektrode (groß)
X-FORM-CR	Form-Ladestation und Micro-USB-Kabel

10. Garantie

Diese Garantie bezieht sich nur auf den Stimulator und die Smart-Elektroden. Nicht enthalten sind Hydrogele, Ladestation, Kabel und Reiseetui.

INFORMATIONEN ZUR PRODUKTGARANTIE

Für dieses Produkt gilt eine Garantie von 1 Jahr ab Kaufdatum, dass es frei von Herstellungsfehlern ist.

Diese Garantie erlischt, wenn das Produkt modifiziert oder verändert wurde, wenn es missbräuchlich verwendet oder missbraucht wurde, wenn es beim Transport beschädigt wurde, wenn es durch mangelnde Sorgfalt beschädigt wurde, wenn es heruntergefallen ist, wenn das Gerät in Wasser getaucht wurde, wenn es durch Nichtbeachtung der beiliegenden schriftlichen Gebrauchsanweisung beschädigt wurde oder wenn Reparaturen am Produkt ohne Genehmigung von TensCare Ltd. durchgeführt wurden.

Wir reparieren oder ersetzen nach eigenem Ermessen kostenlos alle Teile, die zur Behebung von Material- oder Herstellungsfehlern erforderlich sind, oder wir ersetzen das gesamte Gerät und



senden es während der Garantiezeit an Sie zurück. Andernfalls erstellen wir einen Kostenvoranschlag für die Reparatur, der nach Annahme des Kostenvoranschlags ausgeführt wird. Die durch diese Garantie gewährten Leistungen gelten zusätzlich zu allen anderen Rechten und Rechtsmitteln in Bezug auf das Produkt, die der Verbraucher gemäß dem Verbraucherschutzgesetz von 1987 hat.

Unsere Waren sind mit Garantien ausgestattet, die nach dem britischen Verbraucherrecht nicht ausgeschlossen werden können. Sie haben das Recht, die Waren reparieren oder ersetzen zu lassen, wenn die Waren nicht von akzeptabler Qualität sind.

Falls erforderlich, stellen wir Schaltpläne, Bauteillisten oder andere Informationen zur Verfügung, die autorisiertem Servicepersonal bei der Reparatur des Geräts helfen.

Bevor Sie Ihr Gerät zur Wartung einschicken, vergewissern Sie sich bitte, dass Sie den Abschnitt über die Fehlersuche gelesen, das Handbuch vollständig gelesen und alle Anweisungen befolgt haben.

Rücksendung Ihres Geräts zur Wartung

Bitte vergewissern Sie sich, dass alle relevanten Details ausgefüllt sind und der Kaufbeleg beiliegt, bevor Sie Ihr Gerät zur Wartung einschicken.

- Name:
- Adresse:
- Postleitzahl:
- Telefon:
- E-Mail:
- Modell:
- Datum des Kaufs:
- Kaufbeleg beifügen
- Name des Einzelhändlers:
- Adresse des Einzelhändlers:
- Postleitzahl des Händlers:
- Kurze Beschreibung des Problems, das Sie haben:

Aus hygienischen Gründen sollten Sie keine gebrauchten Hydrogele einreichen. Senden Sie nur den Form-Stimulator, die Smart-Elektroden und die Ladestation ein.



Rücksendungen sollten an folgende Adresse geschickt werden:

TensCare GmbH

9 Blenheim Road,

Epsom, Surrey

KT19 9BE, UK

Sollten Sie weitere Informationen benötigen, zögern Sie bitte nicht, uns unter unserer Rufnummer zu kontaktieren:

+44 (0) 1372 723 434.

DIE GARANTIE ERLISCHT, WENN DIE OBIGEN ANGABEN NICHT VOLLSTÄNDIG UND KORREKT SIND.

11. Entsorgung

Eine der Bestimmungen der europäischen Richtlinie 2012/19/EU besagt, dass elektrische und elektronische Geräte nicht als Hausmüll behandelt und einfach weggeworfen werden dürfen. Um Sie an diese Richtlinie zu erinnern, werden alle betroffenen Produkte nun mit einem durchgestrichenen Mülltonnensymbol gekennzeichnet, wie unten abgebildet.

Um der Richtlinie zu entsprechen, können Sie Ihr altes Elektrotherapiegerät zur Entsorgung an uns zurückgeben. Drucken Sie einfach einen frankierten PACKETPOST RETURNS-Aufkleber von unserer Website www.tenscare.co.uk aus, kleben Sie diesen auf einen Umschlag oder eine gepolsterte Tasche mit dem Gerät und schicken Sie ihn an uns zurück. Nach Erhalt verarbeiten wir Ihr Altgerät zur Rückgewinnung von Komponenten und zum Recycling, um die Ressourcen der Welt zu schonen und die negativen Auswirkungen auf die Umwelt zu minimieren.



12. Technische Daten

Stimulator Abmessungen	55 x 55 x 21.25mm
Kleine Elektrodenabmessungen	160 x 60 x 5.5mm
Große Elektrodenabmessungen	180 x 180 x 5.5mm
Stimulator Gewicht	41g
Intensität Stufen	45
Wellenform	Symmetrisch Zweiphasig Rechtwinklig
Frequenzbereich	3 - 10Hz
Impulsbreite	280 / 340us
Batterie	Eingebauter Lithium-Ionen-Akku Bewertungen: 3.7V, 110mAh
Software-Version	R3_00
Umweltbezogene Spezifikationen	
Betriebsbedingungen	Temperaturbereich 5 bis 40°C Luftfeuchtigkeit: 15 bis 90% RH nicht kondensierend Atmosphärischer Druck 700 hPa bis 1060 hPa
Lagerungsbedingungen	Temperaturbereich -10 bis 60°C Luftfeuchtigkeit: 15 bis 75% RH nicht kondensierend Atmosphärischer Druck 700 hPa bis 1060 hPa



Contenuti

01.	Introduzione	82
02.	Contenuti	82
03.	Linee guida per la sicurezza	83
04.	Usare FORM	85
05.	Ricaricare Form	88
06.	Idrogel	89
07.	Linee guida per il posizionamento degli elettrodi	90
08.	Risoluzione dei problemi	94
09.	Accessori	96
10.	Garanzia	96
11.	Smaltimento	98
12.	Caratteristiche tecniche	99

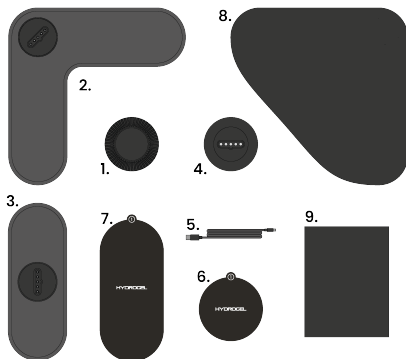


01. Introduzione

Form è uno stimolatore muscolare elettrico innovativo utilizzato per indirizzare i muscoli per il recupero muscolare locale e di tutto il corpo. Il dispositivo fornisce piccole impulsi elettrici tramite elettrodi smart indossati sul corpo, progettati per ottimizzare la copertura muscolare, l'attivazione del punto motorio e suscitare piccole contrazioni muscolari. Questa forma di "recupero attivo" aiuta il processo di recupero muscolare senza causare affaticamento cardiovascolare. Migliora la tua routine di recupero e torna all'attività più velocemente con Form.

02. Contenuti

1. 1 x Stimolatore Form
2. 1 x Piccolo elettrodo smart
3. 1 x Grande elettrodo smart
4. 1 x Base di ricarica
5. 1 x Cavo USB
6. 1 x Confezione di piccoli cuscinetti in idrogel
7. 1 x Confezione di grandi cuscinetti in idrogel
8. 1 x Custodia
9. 1 x Manuale utente



03. Linee guida per la sicurezza

Controindicazioni

- Non utilizzare se si dispone di un pacemaker cardiaco (o se si ha un problema di ritmo cardiaco) o con qualsiasi dispositivo medico elettronico. L'utilizzo di questa unità con dispositivi medici elettronici può causare un funzionamento errato del dispositivo. La stimolazione elettrica nelle immediate vicinanze di un dispositivo impiantato può influire su alcuni modelli.
- Non utilizzare durante i primi tre mesi di gravidanza. Non è noto se l'EMS possa influenzare lo sviluppo fetale.
- Non utilizzare sull'addome nelle fasi successive della gravidanza. Interrompere l'uso immediatamente se si verificano contrazioni impreviste.

Avvertenze

- Non utilizzare mentre si guida, si utilizzano macchinari o si svolgono azioni simili che richiedono il controllo

muscolare. Elettrodi allentati o improvvisi cambiamenti di contatto possono causare brevi movimenti muscolari involontari.

- Non utilizzare o consultare il medico prima dell'uso se si dispone nell'area da trattare di: cancro attivo o sospetto o dolore non diagnosticato con una storia di cancro. La stimolazione diretta attraverso un tumore maligno confermato o sospetto dovrebbe essere evitata in quanto può stimolare la crescita e favorire la diffusione delle cellule tumorali.
- Non utilizzare contemporaneamente ad apparecchiature diagnostiche/terapeutiche ospedaliere ad alta frequenza. Ciò potrebbe causare ustioni nella posizione degli elettrodi e possibili danni al dispositivo.
- Non utilizzare in prossimità (ad es. 1 m) di un dispositivo a onde corte o microonde, TV e altoparlanti hi-fi, poiché ciò potrebbe produrre instabilità nell'uscita dello stimolatore e influire sul corretto funzionamento di questa unità. Se sembra comportarsi in modo anomalo, allontanalo da

questi dispositivi.

- Non applicare vicino al torace perché l'introduzione di corrente elettrica può aumentare il rischio di fibrillazione cardiaca.
- La stimolazione non deve essere applicata attraverso la testa, direttamente sugli occhi, coprendo la bocca o sulla parte anteriore del collo (soprattutto il seno carotideo).
- Interrompere l'uso del dispositivo e consultare un operatore sanitario se si verificano reazioni avverse dal dispositivo.

Precauzioni

- Si deve usare cautela in caso di disturbi emorragici poiché la stimolazione può aumentare il flusso sanguigno nella regione stimolata.
- Si deve usare cautela se si sospetta o è stata diagnosticata un'epilessia poiché la stimolazione elettrica può influenzare la soglia convulsiva.
- Si deve usare cautela in seguito a recenti procedure chirurgiche. La stimolazione può interrompere il

processo di guarigione.

- Non consentire l'uso da parte di bambini incapaci di comprendere le istruzioni o persone con disabilità cognitive, ad esempio con morbo di Alzheimer o demenza.
- È necessario prestare attenzione quando si utilizza Form con impostazioni di intensità elevate. L'uso prolungato a impostazioni elevate può causare lesioni muscolari o infiammazione dei tessuti. Il modulo può fornire uscite superiori a 10 mA (RMS) o 10 V in media per un periodo di 1 sec. Ciò è indicato dalla luce LED gialla sulla parte inferiore dello stimolatore.
- La manutenzione e tutte le riparazioni devono essere eseguite solo da un'agenzia autorizzata. Il produttore non sarà ritenuto responsabile per i risultati di manutenzione o riparazione da parte di persone non autorizzate.
- Non immergere il dispositivo in acqua o posizionarlo vicino a calore o umidità eccessivi poiché ciò potrebbe impedirne il corretto funzionamento.
- Temperatura e umidità relativa di

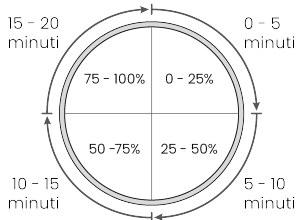
stoccaggio: da -25°C a $+70^{\circ}\text{C}$, fino a 93% U.R. Temperatura e umidità relativa di trasporto: da -25°C a $+70^{\circ}\text{C}$, fino a 93% U.R.

- Non ci sono parti che possono essere riparate dall'utente. Non tentare di aprire o modificare l'unità. Ciò può influire sul funzionamento sicuro dell'unità e invalida la garanzia.

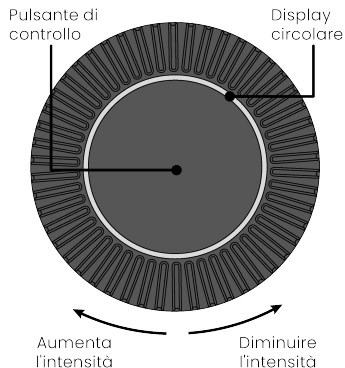
i **Nota:** Non sono noti effetti collaterali e l'uso a lungo termine non è considerato dannoso. Tuttavia, il dispositivo fa lavorare i muscoli e quantità insolite di esercizio possono produrre dolori muscolari. Se ciò accade, riduci semplicemente la forza della macchina o lascia riposare i muscoli finché il dolore non scompare.

04. Usare Form

Affchage circolare



Stimulateur



Comandi e interfaccia

Azionare

Per accendere il dispositivo, tieni premuto il pulsante di controllo per 1 secondo.

Per spegnere il dispositivo, tenere premuto il pulsante di controllo per 3 secondi.

Aumentare / diminuire l'intensità

L'intensità della stimolazione può essere aumentata o diminuita ruotando il quadrante dello stimolatore. Ruotare in senso orario per aumentare l'intensità e in

senso antiorario per diminuire l'intensità. L'intensità selezionata viene visualizzata sul display circolare.

Tempo di trattamento

Una volta selezionata l'intensità prescelta, il tempo residuo di trattamento viene visualizzato sul display dopo 5 secondi. Nota che ogni seduta dura 20 minuti. Il dispositivo si spegne automaticamente al termine della seduta.

Bloccare / sbloccare

Per evitare variazioni accidentali di intensità, lo stimolatore può essere bloccato. Premere due volte il pulsante di controllo per bloccare e sbloccare lo stimolatore. Viene segnalato sul display da due lampeggi.

Controllare il livello della batteria

Premere tre volte il pulsante di controllo per visualizzare il livello della batteria. Il livello della batteria viene mostrato per 5 secondi prima di tornare al tempo di trattamento della seduta.

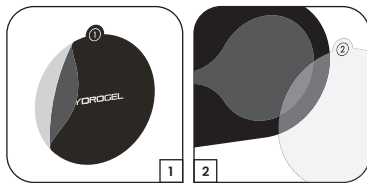
Preparazione per una seduta

Per ottenere i migliori risultati, una seduta di recupero muscolare Form deve essere completata entro due ore dalla fine dell'esercizio fisico.

Selezionare l'elettrodo smart indicato per il muscolo mirato (vedi la guida al posizionamento degli elettrodi).

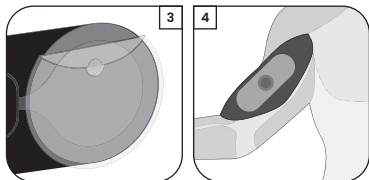
Pulire e asciugare l'area interessata del corpo.

Rimuovere gli idrogel dalla confezione di alluminio.



1. Rimuovere il rivestimento nero etichettato 1 da uno degli idrogel.
2. Applicare sul retro degli elettrodi.
3. Rimuovere la copertura trasparente con l'etichetta 2 dal retro degli elettrodi, assicurandosi che l'idrogel rimanga attaccato.

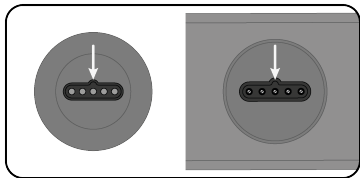




i Nota: è importante che le fodere vengano rimosse in questo ordine. Assicurati di conservare uno dei liner da riapplicare sul gel una volta completata la sessione.

4. Posizionare l'elettrodo sul muscolo selezionato (vedi la guida al posizionamento degli elettrodi).

Collegare lo stimolatore al cuscinetto dell'elettrodo tramite il punto di fissaggio magnetico.



i Nota: lo stimolatore deve essere collegato all'elettrodo con l'orientamento corretto. Se si avverte una

resistenza magnetica, ruotare lo stimolatore di 180° e prova a connetterti di nuovo.

! Avvertenza: assicurarsi che lo stimolatore sia spento prima di collegarlo, attaccarlo o rimuoverlo dagli elettrodi.

Consigliamo di partecipare a una seduta di recupero Form in una posizione di riposo confortevole, idealmente da seduto o sdraiato.

Completare una seduta

1) Premere il pulsante di controllo per un secondo per accendere lo stimolatore.

L'elettrodo smart configurerà automaticamente le impostazioni sugli output del programma.

2) Aumentare l'intensità ruotando il quadrante dello stimolatore in senso orario.

Ci sono 45 livelli di intensità. Al primo utilizzo, si consiglia di aumentare l'intensità lentamente. L'obiettivo è produrre piccole contrazioni muscolari visibili.

i Nota: l'intensità non può essere aumentata finché non è collegato all'elettrodo.

3) Una volta selezionata l'intensità, dopo 5 secondi il display indicherà i 20 minuti rimanenti della sessione.

4) Potrebbe essere necessario aumentare l'intensità durante una seduta man mano che il corpo si abitua alla stimolazione.

i Nota: Se si verifica un errore di connessione durante la seduta, il display lampeggerà 5 volte, la seduta andrà in pausa e l'intensità tornerà a zero. Ciò potrebbe essere dovuto a due motivi:

- Lo stimolatore è stato scollegato dall'elettrodo
- L'elettrodo non ha instaurato una buona connessione con il corpo

Assicurarsi che lo stimolatore e l'elettrodo siano collegati e applicati correttamente al corpo. Una volta ricollegato, lo stimolatore si ricorda il tempo di trattamento rimanente. L'intensità deve essere aumentata.

Dopo una seduta

Al termine della seduta di 20 minuti, lo stimolatore si spegne automaticamente. Raccomandiamo una seduta di recupero della forma per ogni gruppo muscolare dopo l'esercizio fisico.

Completare una nuova seduta sul prossimo muscolo mirato.

1. Scollegare lo stimolatore dall'elettrodo.
2. Rimuovere l'elettrodo smart e l'idrogel attaccato dal corpo, assicurandosi che l'idrogel rimanga applicato sul retro dell'elettrodo.
3. Applicarlo al prossimo muscolo mirato.
4. Dopo aver completato tutti i gruppi muscolari richiesti, si deve scollegare lo stimolatore e rimuovere l'elettrodo smart come prima.
5. Riapplicare il rivestimento di plastica trasparente sugli idrogel e conservare gli elettrodi e lo stimolatore nella custodia da viaggio. Una corretta conservazione tra un uso e l'altro aiuterà a massimizzare la durata del gel.

05. Ricaricare Form

Quando il livello della batteria dello stimolatore scende al di sotto del 20%, il display inizia a vibrare lentamente. Quando è inferiore al 10%, il display lampeggia rapidamente.



Caricare lo stimolatore utilizzando la base di ricarica in dotazione e il cavo micro-USB. Come con gli elettrodi, lo stimolatore si collegherà magneticamente al supporto. Assicurarsi che lo stimolatore sia nell'orientamento corretto per consentire ai magneti di attrarre.

Lo stimolatore è completamente carico quando il display mostra un cerchio completo pieno.

i **Nota:** la carica della batteria dovrebbe richiedere 60 minuti. La durata della batteria durerà circa 22 ore durante il normale utilizzo al 50% di intensità.

Assicurarsi che il dispositivo sia completamente carico prima del primo utilizzo.

Avvertenze Batteria

Non esporre a temperature superiori a 60°C (140F).

Non mettere, conservare o lasciare vicino a fonti di calore, alla luce diretta del sole, in un luogo ad alta temperatura, in un contenitore pressurizzato o in un forno a microonde.

Non immergere in acqua o acqua di mare e non applicare sulla pelle bagnata.

Se si verificano perdite dalla batteria e vengono a contatto con la pelle o gli occhi, lavare accuratamente con abbondante acqua e rivolgersi immediatamente a un medico.

Smaltimento: smaltire sempre le batterie e il dispositivo in modo responsabile secondo le linee guida del governo locale. Non gettare le batterie nel fuoco. Si rischia un'esplosione.

06. Idrogel

Gli idrogel sono riutilizzabili e dovrebbero fornire 10-20 applicazioni per gel. Tuttavia, questo varia a seconda delle condizioni della pelle dell'utente e di come vengono conservati gli idrogel tra un utilizzo e l'altro. Cercare di limitare la quantità di tempo in cui i gel sono esposti all'aria.

Sostituire gli idrogel quando perdono la loro viscosità. Una scarsa connessione con il corpo può causare un trattamento inefficace, disagio e irritazione della pelle.

Gli idrogel forniti sono monouso. L'adesivo è un idrogel pelabile (a base d'acqua).

La durata di conservazione di una confezione di idrogel non aperta è di 3 anni. Può essere influenzata da temperature molto elevate o da un'umidità molto bassa.

! **Attenzione:** non ignorare alcuna reazione allergica agli idrogel: se si sviluppa un'irritazione della pelle, è necessario interrompere l'uso del dispositivo, poiché questo tipo di idrogel potrebbe non essere adatto a te.

07. Linee guida per il posizionamento degli elettrodi

Gli elettrodi Form sono stati progettati per massimizzare la copertura muscolare e l'attivazione del punto motorio.

Ci sono due elettrodi smart di diverse dimensioni forniti nel kit. Devono essere utilizzati su gruppi muscolari di diverse dimensioni: l'elettrodo piccolo sui muscoli piccoli e gli elettrodi grandi sui gruppi muscolari grandi. Gli elettrodi smart configurano automaticamente le impostazioni del programma per ottimizzare i parametri EMS per il muscolo scelto.

Per ottimizzare l'efficacia e la sicurezza della stimolazione, si consiglia di utilizzare le seguenti linee guida per il posizionamento degli elettrodi.

Avvertenze sugli elettrodi

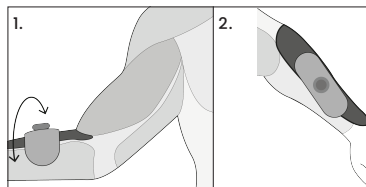
Non posizionare gli elettrodi:

- Sulla cute che non ha una sensazione normale. Se la pelle è insensibile, forse è utilizzata una forza eccessiva, che potrebbe causare un'inflammatione della pelle.
- Sulla cute lesa. Gli elettrodi potrebbero favorire l'infezione.
- Sulla parte anteriore del collo. Ciò potrebbe causare la chiusura delle vie aeree, causando problemi respiratori. Può causare un improvviso calo della pressione sanguigna (risposta vasovagale).
- Sugli occhi. Può influenzare la vista o causare mal di testa.
- Sulla parte anteriore della testa. L'effetto sui pazienti che hanno avuto ictus o convulsioni non è noto. Può influenzare il tuo senso di equilibrio. Gli effetti della stimolazione sul cervello sono sconosciuti.

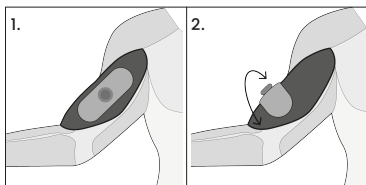


- Non utilizzare elettrodi sul torace. Una stimolazione molto forte attraverso il torace può causare un battito cardiaco extra e/o disturbi del ritmo al cuore, che potrebbero essere letali.

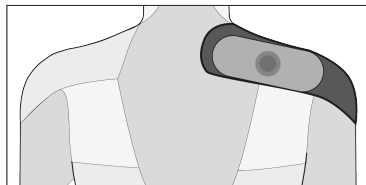
Avambracci



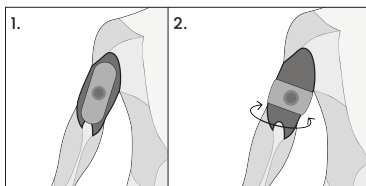
Bicipiti



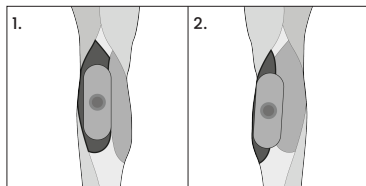
Trapezio



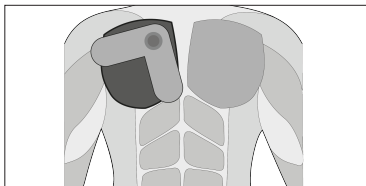
Tricipiti



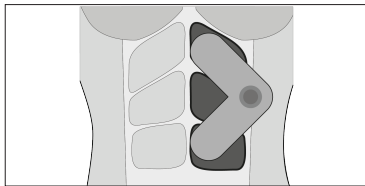
Polpacci



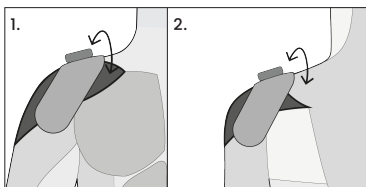
Pettorali



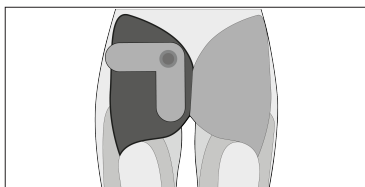
Addominali



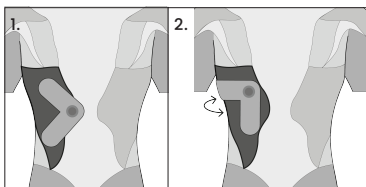
Deltoidi



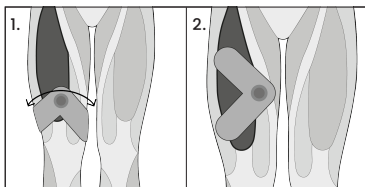
Glutei



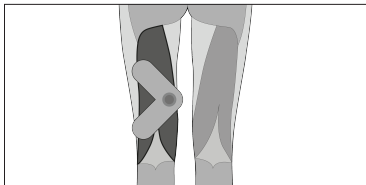
Dorsali



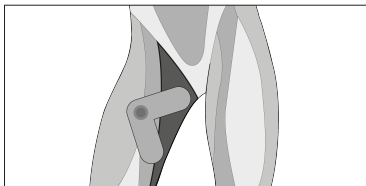
Quadricipiti



Muscoli posteriori della coscia



Adduttori



08. Risoluzione dei problemi

Se Form non funziona correttamente, controlla quanto segue:

Problema	Possibili cause	Soluzione
Il display non si accende	Batteria scarica	Ricaricare la batteria
	Dispositivo danneggiato	Contattare il fornitore
Lo stimolatore non si collega all'elettrodo	Lo stimolatore è nell'orientamento sbagliato	Ruotare lo stimolatore in modo che le forme nella parte inferiore dello stimolatore e nella parte superiore dell'elettrodo si allineino. Ciò dovrebbe consentire ai magneti nello stimolatore e nell'elettrodo di attrarsi. Vedere la sezione 4.
Lo stimolatore non si collega alla base di ricarica	Lo stimolatore è nell'orientamento sbagliato	Ruotare lo stimolatore in modo che le forme nella parte inferiore dello stimolatore e nella parte superiore del supporto si allineino. Ciò dovrebbe consentire ai magneti nello stimolatore e nella base di ricarica di attrarre.
L'elettrodo non si attacca al corpo	I cuscinetti in idrogel sono vecchi e hanno perso la loro adesione	Acquistare cuscinetti idrogel sostitutivi.
	Posizionamento errato degli elettrodi	Posizionare gli elettrodi secondo la guida al posizionamento degli elettrodi.



Sensazione insolitamente bassa o non uniforme	I cuscinetti in idrogel sono vecchi e hanno perso la loro adesione	Acquistare cuscinetti idrogel sostitutivi.
Il display lampeggia	Batteria poco carica	Ricaricare la batteria
	Errore di connessione tra stimolatore ed elettrodo.	Scollegare e ricollegare lo stimolatore e aumentare l'intensità
	Errore di connessione tra elettrodo e corpo.	Assicurarsi che l'elettrodo e gli idrogel siano applicati in modo efficace sul corpo. Sostituire i cuscinetti in idrogel se necessario. Controllare che la connessione dell'idrogel sia allineata con l'elettrodo (senza spazi vuoti).
Impossibile modificare le impostazioni di intensità/il quadrante rotante non funziona	Lo stimolatore è bloccato	Sbloccare lo stimolatore premendo due volte il pulsante di controllo.
Nessuna sensazione	L'intensità non è abbastanza forte	Aumentare l'intensità
	Collegamento errato tra elettrodo, stimolatore e corpo	Verificare che gli elettrodi siano attaccati efficacemente al corpo. Garantire il collegamento tra stimolatore ed elettrodo. Se gli elettrodi non aderiscono facilmente al corpo per una seduta completa, è possibile che si stiano utilizzando vecchi cuscinetti in idrogel e sia necessario acquistarne dei nuovi.

Se la revisione di quanto espresso sopra non è riuscita a risolvere il tuo problema, o segnalare le operazioni o gli eventi imprevisti o fornire feedback, chiama TensCare o il tuo rivenditore locale (indirizzo sul retro della copertina) per un consiglio.

09. Accessori

Gli idrogel sostitutivi sono disponibili presso il tuo fornitore o distributore (vedi il retro della copertina per i dettagli su come contattare), per posta da TensCare, per telefono utilizzando una carta di credito o di debito o tramite il sito Web TensCare.

I seguenti pezzi di ricambio possono essere ordinati da TensCare su www.tenscare.co.uk o +44(0) 1372 723434.

E-FORM-S	Confezione da 3 paia di idrogel Small Form
E-FORM-L	Confezione da 3 paia di idrogel Form grandi
E-FSE-S	Elettrodo smart di ricambio (piccolo)

E-FSE-L	Elettrodo smart grande di ricambio (grande)
---------	---

X-FORM-CR	Base di ricarica Form e cavo micro-USB
-----------	--

10. Garanzia

Questa garanzia si riferisce solo allo stimolatore e agli elettrodi smart. Non copre idrogel, base di ricarica, cavo o custodia da viaggio.

INFORMAZIONI SULLA GARANZIA DEL PRODOTTO

Questo prodotto ha una garanzia che lo rende esente da difetti di fabbricazione fino a 1 anno dalla data di acquisto.

Questa garanzia decade se il prodotto è modificato o alterato, è soggetto ad uso improprio o abuso; se è danneggiato durante il trasporto; in mancanza di cura; se è caduto; se l'unità è stata immersa in acqua; se il danno si verifica a causa della mancata osservanza delle istruzioni scritte per l'uso allegato al libretto; o se le riparazioni del prodotto vengono eseguite senza l'autorizzazione di TensCare Ltd.



Ripareremo, o, a nostra discrezione, sostituiremo gratuitamente, tutte le parti necessarie per correggere il materiale o la lavorazione, o sostituiremo l'intera unità e te la restituiremo durante il periodo di garanzia. In caso contrario, faremo un preventivo per qualsiasi riparazione che verrà eseguita previa accettazione del nostro preventivo. I vantaggi conferiti da questa garanzia sono in aggiunta a tutti gli altri diritti e risarcimenti in relazione al prodotto, che il consumatore ha ai sensi del Consumer Protection Act 1987.

I nostri prodotti sono dotati di garanzie che non possono essere escluse dalla legge sui consumatori del Regno Unito. Hai il diritto di far riparare o sostituire la merce se la merce non è di qualità accettabile.

Se necessario, forniremo schemi elettrici, elenchi di componenti o altre informazioni che aiuteranno il personale di assistenza autorizzato a riparare il dispositivo.

Prima di inviare l'unità per l'assistenza, assicurati di aver esaminato la sezione relativa alla risoluzione dei problemi, di aver letto completamente il manuale e di aver seguito tutte le istruzioni.

Restituire l'unità per l'assistenza

Assicurati che tutti i dettagli rilevanti siano stati completati e che la ricevuta di acquisto sia inclusa prima di inviare l'unità per l'assistenza.

- Nome:
- Indirizzo:
- Codice postale:
- Telefono:
- E-mail:
- Modello:
- Data di acquisto:
- Allegare una prova d'acquisto
- Nome del rivenditore:
- Indirizzo dei rivenditori:
- Codice postale dei rivenditori:
- Breve descrizione del problema che stai riscontrando:

Per motivi igienici, si prega di non includere idrogel usati. Inviare solo l'unità di Stimolatore Form, gli elettrodi intelligenti e la base di ricarica.



I resi devono essere inviati a:

TensCare Ltd

9 Blenheim Road,

Epsom, Surrey

KT19 9BE, UK

Se hai bisogno di ulteriori informazioni non esitare a contattarci chiamando il nostro numero:

+44 (0) 1372 723 434.

LA GARANZIA È NULLA SE LE INFORMAZIONI DI CUI SOPRA NON SONO COMPLETATE E CORRETTE.

11. Smaltimento

Una delle disposizioni della Direttiva Europea 2012/19/UE è che qualsiasi cosa elettrica o elettronica non deve essere trattata come rifiuto domestico e semplicemente gettata via. Per ricordare questa Direttiva, tutti i prodotti interessati sono ora contrassegnati dal simbolo di un bidone della spazzatura barrato, come illustrato di seguito.

Per ottemperare alla Direttiva, puoi restituirci la tua vecchia unità di elettroterapia per lo smaltimento. È sufficiente acquistare e stampare un'etichetta PACKETPOST RETURNS per la posta dal nostro sito Web www.tenscare.co.uk, allegarla a una busta o a una borsa imbottita con l'unità e rispedircela. Appena ricevuta, elaboreremo il tuo vecchio dispositivo per il recupero e il riciclaggio dei componenti per aiutare a preservare le risorse mondiali e ridurre al minimo gli effetti negativi sull'ambiente.



12. Caratteristiche tecniche

Dimensioni dello stimolatore	55 x 55 x 21.25mm
Dimensioni dell'elettrodo piccolo	160 x 60 x 5.5mm
Dimensioni dell'elettrodo grande	180 x 180 x 5.5mm
Peso dello stimolatore	41g
Passaggi di intensità	45
Forma d'onda	Rettangolare bifasica simmetrica
Intervallo di frequenze	3 - 10Hz
Larghezza d'impulso	280 / 340us
Batteria	Batteria agli ioni di litio incorporata Valutazioni: 3.7V, 110mAh
Versione del software	R3_00
Dettagli ambientali	
Condizioni operative	Intervallo di temperatura: da 5 a 40°C Umidità: dal 15 al 90% di umidità relativa senza condensa Pressione atmosferica: da 700 hPa a 1060 hPa
Condizioni di conservazione	Intervallo di temperatura: da -10 a 60°C Umidità: dal 15 al 75% di umidità relativa senza condensa Pressione atmosferica: da 700 hPa a 1060 hPa



TensCare Ltd.
9 Blenheim Rd, Epsom,
Surrey, KT19 9BE, UK
+44 (0)1372 723 434.



TensCare Europe BV
Juliana van Stolbergstraat 52
1723LD Noord-Scharwoude
Netherlands

I-FORM-ML [UK,ES,FR,DE,IT] Rev 1.0 10/22

TensCare™