



## Instrukcja obsługi

# Elektrostymulator TENS EMS AS-979

Elektrostymulator TENS EMS AS-979 to **podręczne urządzenie terapeutyczne, rehabilitacyjne i relaksacyjne**, które w naturalny sposób łagodzi ból, stany zapalne i obrzęki.

**Przed użyciem prosimy o zapoznanie się z niniejszą instrukcją obsługi.**

**Szanowni Państwo, serdecznie dziękujemy za zakup naszego produktu.**

Niniejsza instrukcja została opracowana dla elektrostymulatora AS-979. Opisuje ona elektrostymulator, jego zastosowanie, menu, funkcje, specyfikacje techniczne, sposób użytkowania, rozwiązywanie ewentualnych problemów itp. Instrukcja opisuje również procedury bezpieczeństwa mające na celu ochronę zarówno użytkownika, jak i samego urządzenia. Szczegółowe informacje można znaleźć w odpowiednich rozdziałach.

**Przed użyciem urządzenia należy uważnie przeczytać niniejszą instrukcję.** Niezastosowanie się do instrukcji obsługi może spowodować, uszkodzenie sprzętu lub obrażenia ciała. Producent, importer ani dystrybutor nie ponoszą odpowiedzialności za bezpieczeństwo, niezawodność, wydajność, obrażenia ciała oraz uszkodzenie urządzenia na skutek nieprzestrzegania przez użytkownika zasad zawartych w instrukcji. Serwis gwarancyjny nie obejmuje takich usterek. Produkt ten jest przeznaczony do wielokrotnego użytku.

**Elektrostymulacja** jest najczęściej stosowana w ortopedii, neurologii i reumatologii, a także w rehabilitacji medycznej różnych chorób zwyrodnieniowych stawów, kości i mięśni. Elektrostymulacja mięśni jest zabiegiem elektroterapeutycznym, zwanym również elektrogimnastyką, którego celem jest wywołanie reakcji motorycznej mięśnia lub grupy mięśni.

**Celem elektrostymulacji jest regeneracja mięśni** lub grup mięśni, zwiększenie ich sily i wytrzymałości, podniesienie lub obniżenie napięcia mięśniowego i stawowego, poprawa krążenia zabezpieczenie przed atrofią, przez poprawę lokalnego krążenia i podniesienie temperatury, zmniejszenie obrzęków, zmniejszenie spastyczności. Elektrostymulacja to impulsy aplikowane przy użyciu elektrod punktowych. Celem zabiegu jest pobudzenie mięśni do skurczu (mięśnie kurczą się i odpoczywają w rytm płynącego z przerwami prądu).

## Instrukcja obsługi elektrostymulatora

1. Podłącz elektrostymulator do zasilacza z zestawu lub wóź 4 baterie AA 1,5 V.
2. Podłącz elektrody do urządzenia:
  - Ø do kanatu 1 podłącz 2 lub 4 elektrody,
  - Ø do kanatu 2 podłącz 4 elektrody lub klapki do masażu.

### UWAGA!!!

Do masażu stóp użyj kłapek podłączając je do elektrostymulatora za pomocą kabla połączeniowego z dwoma lub czterema wyjściami (jednego klapka podłącz do białych wyjść, a drugiego do czerwonych wyjść). Aby elektrostymulator zaczął działać (przekazywał prądy TENS/EMS), należy przymocować elektrody do ciała lub założyć klapki. **Urządzenie nie działa bez podłączenia elektrod do ciała.**

3. Włącz urządzenie, naciskając czarny okrągły przycisk w lewej górnej części urządzenia głównego ON/OFF (przytrzymaj przez około 2-3 sekundy).
4. Za pomocą pokręteł znajdujących się w lewej górnej części urządzenia głównego (Kanał 1) oraz prawej górnej części urządzenia głównego (Kanał 2), sterujemy niezależnie dwoma Kanałami, ustawiając moc urządzenia na danym Kanaale.
5. Obróć pokrętkę mocy do poziomu, który jest dla Ciebie wyczuwalny (optymalny), ale nie bolesny. W trakcie trwania zabiegu można regulować moc urządzenia zwiększając ją lub zmniejszając, odpowiednio do potrzeb użytkownika.

Z czasem organizm przyzwyczaja się do danej mocy stymulacji – w takim przypadku zaleca się zwiększenie siły/mocy terapii.

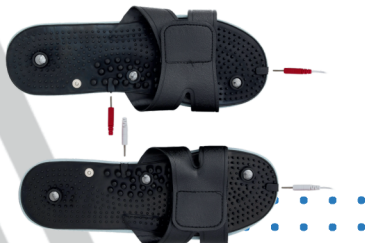
6. Elektrostymulator posiada następujące tryby pracy znajdujące się w dolnej części urządzenia:
  - Ø PRESS – uciskanie (TENS)
  - Ø KNEAD – pocieranie, ugniatanie (TENS)
  - Ø VIBRATE – wibrowanie, pulsowanie (TENS)
  - Ø THUMP – uderzenia (EMS)
7. Terapię dla konkretnej części ciała można dostosować, wybierając programi umieszczone po lewej i prawej stronie elektrostymulatora:
  - Ø SHOULDER – ramiona/szyja (TENS)
  - Ø WAIST – talia/lędźwie (TENS)
  - Ø LEG – nogi (uda, łydki) (TENS)
  - Ø ARM – ramiona (TENS)
  - Ø JOINT – stawy/kolana (TENS)
  - Ø FEET – stopy (TENS)
8. Po lewej stronie urządzenia znajdują się dwa dodatkowe programy wykorzystujące prądy EMS:
  - Ø SLIMMING – program wyszczuplająco-odchudzający, pomagający w redukcji tkanki tłuszczowej
  - Ø FITNESS – program pomagający w rozbudowie masy mięśniowej
9. Po skończonym zabiegu wyłącz urządzenie przyciskiem ON/OFF, a następnie odłącz elektrody od ciała.
10. Elektrody należy zabezpieczyć oryginalną folią ochronną lub przykleić je do dwustronnej podkładki.

## Sposób podłączenia kłapek do elektrostymulatora AS-979

Do masażu stóp użyj kłapek podłączając je do elektrostymulatora za pomocą kabla łączącego z dwoma wyjściami (rys.1) lub czterema wyjściami (rys.2), podłączając jeden kłapek za pomocą wyjść BIAŁYCH, natomiast drugi kłapek za pomocą wyjść CZERWONYCH.



rys. 1



rys. 2

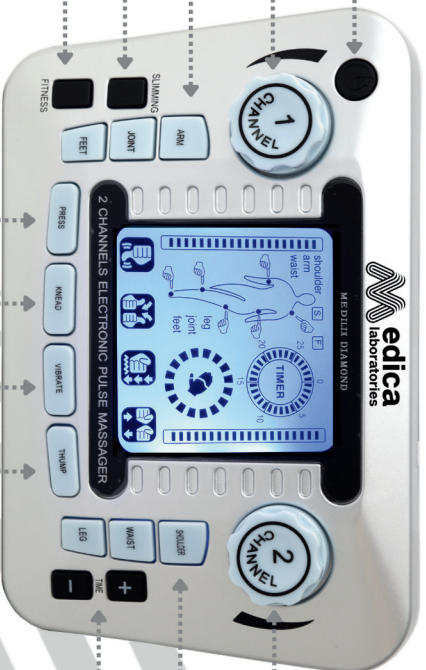
Przycisk ON/OFF  
włącz / wyłącz

Pokrętko regulacji  
mocy (kanal 1)

1) ARM – Ręka  
2) JOINT – Stawy  
3) FEET – Stopy

Odmuchywanie (redukcja  
tkanki tłuszczowej)

Przeźba mięśni /  
rozbudowa mięśni



Pokrętko regulacji  
mocy (kanal 2)

1) Ramiona / Sztyła  
2) Talia / Lędźwie  
3) Nogi (uda, łydki)

Zmniejszenie /  
zwiększenie czasu

Uciskanie

Ugniataanie

Uderzanie

Wibrowanie



## Bezpieczeństwo obsługi

- ⊗ Wymij baterie, jeśli produkt nie będzie używany przez dłuższy czas.
- ⊗ Nigdy nie przyklejaj elektrod do skóry, gdy urządzenie jest włączone – grozi porażeniem prądem.
- ⊗ W przypadku nieprawidłowego działania urządzenia lub dyskomfortu natychmiast zaprzestań używania.
- ⊗ Nie używaj urządzenia w wilgotnym środowisku, podczas kąpieli, prowadzenia pojazdu lub snu.
- ⊗ Serwis i konserwację mogą wykonywać wyłącznie wykwalifikowane osoby. Użytkownik nie może samodzielnie wykonywać czynności konserwacyjnych.
- ⊗ Użyłuj urządzenie, akcesoria, baterie i opakowania zgodnie z lokalnie obowiązującymi przepisami prawa.
- ⊗ Nie używaj elektrostymulatora jednocześnie z urządzeniami nieopisanymi w niniejszej instrukcji.
- ⊗ Nie podłączaj elektrod do urządzeń metalowych.
- ⊗ Trzymaj urządzenie z dala od substancji żrących, wybuchowych, wysokich temperatur i wilgoci.
- ⊗ Jeśli elektrostymulator lub akcesoria zostaną zamoczone, natychmiast przestań go używać.
- ⊗ Po przeniesieniu urządzenia z zimnego i wilgotnego środowiska do ciepłego odczekaj przed włączeniem.
- ⊗ Nie dezynfekuj urządzenia gorącą parą ani pod wysokim ciśnieniem.
- ⊗ Nie zanurzaj elektrostymulatora w płynach – czyść miękką ściereczką nasączoną alkoholem medycznym.
- ⊗ Jeśli przechowujesz urządzenie dłużej niż miesiąc, wymij baterie, aby uniknąć ich wycieku.
- ⊗ Nie używaj urządzenia w środowisku łatwopalnym – ryzyko wybuchu.
- ⊗ Przechowuj urządzenie w suchym miejscu – nadmierna wilgoć może je uszkodzić.
- ⊗ Nie naciskaj panelu głównego ostrymi przedmiotami.

## Ostrzeżenia i przeciwwskazania

- ⊗ Choroby serca bez wcześniejszej konsultacji z lekarzem.
- ⊗ Osoby z rozrusznikiem serca lub innym wszczepionym urządzeniem defibrylacyjnym.
- ⊗ Choroby takie jak epilepsja, arytmia.
- ⊗ Wysoka gorączka, przewlekłe choroby infekcyjne.
- ⊗ Wczesny okres po urazie mięśni (7–10 dni).
- ⊗ Nieprawidłowe ciśnienie tętnicze krwi.
- ⊗ Menstruacja, ciąża lub okres poporodowy.
- ⊗ Karmienie piersią.
- ⊗ Przepuklina brzuszna lub pachwinowa.
- ⊗ Nowotwory łagodne i złośliwe.
- ⊗ Na ranach ciętych / chorobach skóry / zmianach skórnych / obrzękach / zapaleniu żył / zakrzepowym zapaleniu żył / żyłkach.
- ⊗ Jeśli ciało jest mokre po kąpieli, prysznicu lub w wyniku pocenia się.
- ⊗ Choroby gruczołowe.
- ⊗ Obecność metalowych ciał obcych w tkankach.
- ⊗ Niewydolność naczyń krwionośnych.
- ⊗ Stany zapalne skóry i tkanek miękkich.
- ⊗ Egzemy (zmiany dermatologiczne).
- ⊗ Elektrod nie wolno umieszczać w okolicy zatoki tętnicy szyjnej, szyi, krtani, w jamie ustnej i gardła ani na ustach, ponieważ może to spowodować silne skurcze mięśni krtani i gardła; skurcze te mogą być na tyle silne, że zamkną drogi oddechowe lub spowodują trudności w oddychaniu.
- ⊗ Nie umieszczaj elektrod nad oczami ani na oczach.
- ⊗ Nie stymuluj klatki piersiowej w okolicy serca, ponieważ wprowadzenie prądu elektrycznego do serca może spowodować zaburzenia rytmu serca.
- ⊗ Stymulacji nie wolno stosować przez mózg.

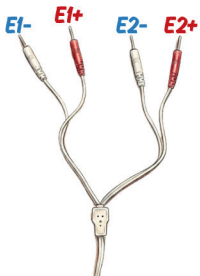
## Dodatkowe uwagi

- ⊗ Długoterminowe skutki przewlekłej stymulacji elektrycznej nie są znane.
- ⊗ Nie używaj urządzenia u dzieci, niemowląt ani noworodków.
- ⊗ Produkt jest przeznaczony dla osób dorosłych.
- ⊗ Jeśli masz wątpliwości, czy możesz używać elektrostymulatora, skonsultuj się z lekarzem.

## Wskazania do stosowania

- ⊗ kształtowanie sylwetki
- ⊗ odchudzanie (redukcja tkanki tłuszczowej)
- ⊗ zwiększenie wytrzymałości mięśniowej
- ⊗ rozluźnienie i relaksacja
- ⊗ rozgrzewka przed treningiem
- ⊗ rozbudowa mięśni (mięśnie brzucha, mięśnie naramienne, bicepsy, tricepsy, mięśnie przedramienia, pośladki, mięsień czworogłowy uda, mięsień tydki)
- ⊗ zapobieganie lub hamowaniu spazmu mięśniowego
- ⊗ reedukacja utraconych funkcji mięśni
- ⊗ utrzymanie lub zwiększenie zakresu ruchu w stawach
- ⊗ rehabilitacja po urazach
- ⊗ nietrzymanie moczu-stymulacja nerwu strzałkowego
- ⊗ bóle kręgosłupa (odcinek szyjny, barkowy, piersiowy, lędźwiowy)
- ⊗ kręczę szyi (sztywność / skurcz szyi)
- ⊗ poprawa lokalnego krążenia krwi
- ⊗ bóle po urazach mechanicznych
- ⊗ stany zwyrodnieniowe
- ⊗ nerwobóle
- ⊗ reumatyzm
- ⊗ migreny
- ⊗ zespół łokcia tenisisty
- ⊗ bóle łokci
- ⊗ bóle kolan
- ⊗ opadająca stopa

Kabel z 4 wyjściami



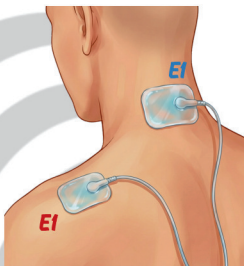
Kabel z 2 wyjściami



TENS

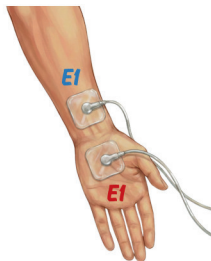
Przewlekły ból kręgosłupa  
szyjnego

Ø PROGRAM: SHOULDER



Ból nadgarstka

Ø PROGRAM: ARM



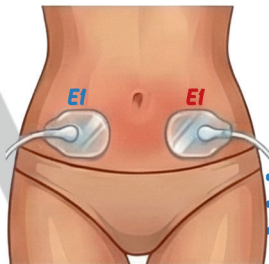
Ból kostki

Ø PROGRAM: FEET



Łagodzenie bólu brzucha

Ø PROGRAM: WAIST



## Ból stawu łokciowego

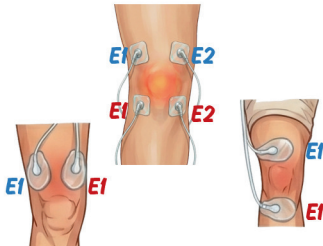
Ø PROGRAM: **ARM**



## Ból kolana

Ø Choroba zwyrodnieniowa kolana

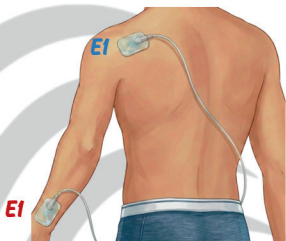
Ø PROGRAM: **JOINT**



## Rwa barkowa

Ø Ucisk rdzenia kręgowego w odcinku szyjnym

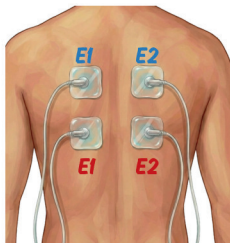
Ø PROGRAM: **SHOULDER**



## Nadmierne napięcie mięśni przykręgosłupowych

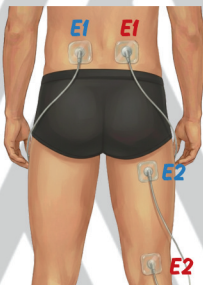
Ø Odcinek piersiowy

Ø PROGRAM: **SHOULDER**



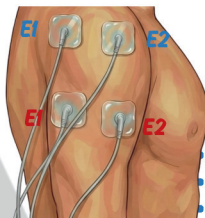
## Rwa kulszowa

Ø PROGRAM: **WAIST**



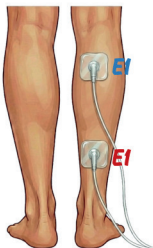
## Ból barku

Ø PROGRAM: **ARM**



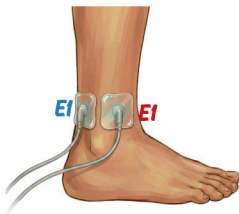
### Ból lub napięcie w łydce

Ø PROGRAM: **LEG**



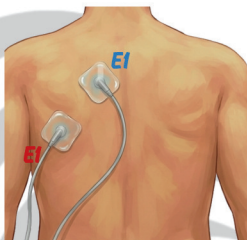
### Ból stawu skokowego

Ø PROGRAM: **FEET**



### Ból łopatk

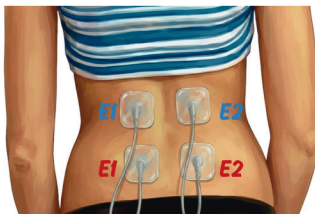
Ø PROGRAM: **SHOULDER**



### Bóle krzyżowo-łędźwiowe

Ø Napięcie mięśni kręgosłupa łyędźwiowego bez promieniowania bólu do kończyn dolnych

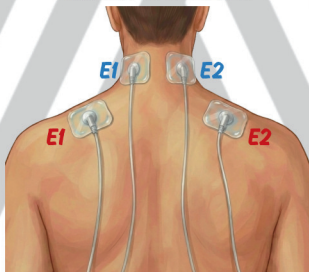
Ø PROGRAM: **WAIST**



### Napięcie mięśni przykręgosłupowych

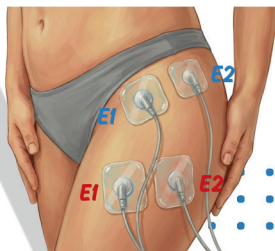
Ø Odcinek szyjny

Ø PROGRAM: **SHOULDER**



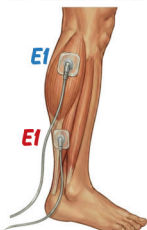
### Ból biodra

Ø PROGRAM: **LEG**



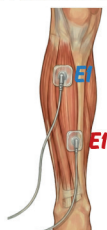
### Nietrzymanie moczu

- ⊘ Elektrostymulacja nerwu piszczelowego krótkiego i długiego (strzałkowego)
- ⊘ PROGRAM: **LEG**



### Opadająca stopa

- ⊘ Uszkodzenie nerwu lub zanik mięśnia przedniego piszczelowego
- ⊘ PROGRAM: **LEG**

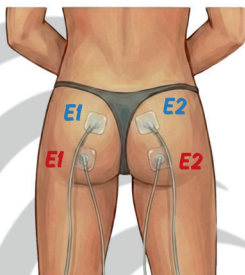


EMS



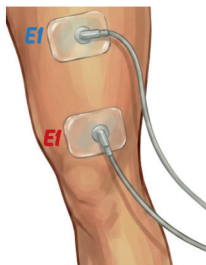
### Mięśnie pośladkowe

- ⊘ PROGRAM: **FITNESS/SLIMMING**



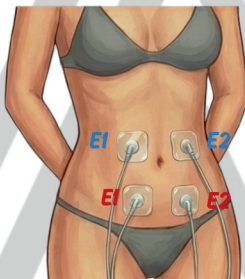
### Mięsień czworogłowy uda

- ⊘ PROGRAM: **FITNESS/SLIMMING**



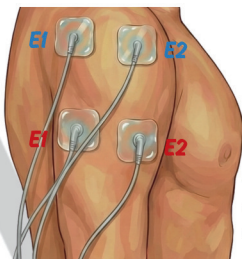
### Mięśnie brzucha

- ⊘ PROGRAM: **FITNESS/SLIMMING**



### Mięsień naramienny

- ⊘ PROGRAM: **FITNESS/SLIMMING**



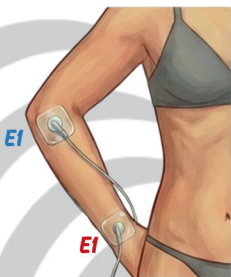
## Mięśnie ramion

PROGRAM: FITNESS/SLIMMING



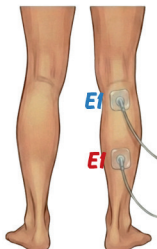
## Mięśnie przedramienia

PROGRAM: FITNESS/SLIMMING



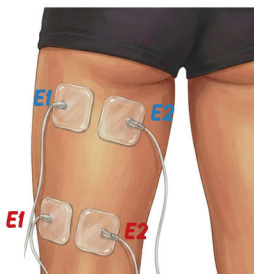
## Mięśnie łydki

PROGRAM: FITNESS/SLIMMING



## Mięsień dwugłowy

PROGRAM: FITNESS/SLIMMING



## UWAGA!

Elektroterapia nie zastępuje leczenia medycznego.

Przed rozpoczęciem stosowania elektrostymulatora zaleca się konsultację z lekarzem lub fizjoterapeutą, w szczególności w przypadku chorób przewlekłych, dolegliwości bólowych o nieznanym pochodzeniu, po urazach lub zabiegach chirurgicznych.

Użytkownik korzysta z urządzenia na własną odpowiedzialność i zobowiązany jest do przestrzegania zasad bezpieczeństwa oraz zaleceń zawartych w instrukcji obsługi.

Producent, importer ani dystrybutor nie ponoszą odpowiedzialności za skutki niewłaściwego lub niezgodnego z instrukcją użytkowania urządzenia.



## Instrukcja użytkowania elektrod samoprzylepnych

- ⊗ Upewnij się, że urządzenie jest wyłączone.
- ⊗ W razie potrzeby usuń owłosienie w miejscu aplikacji.
- ⊗ Odtłuść i osusz skórę (wydłuża to żywotność elektrod).
- ⊗ Podłącz elektrody do urządzenia i zdejmij folię zabezpieczającą (zachowaj ją do ponownego użycia; w razie uszkodzenia użyj podkładek dwustronnych z zestawu).
- ⊗ Przyklej elektrody do skóry i lekko dociśnij.
- ⊗ Przed uruchomieniem zapoznaj się z instrukcją obsługi urządzenia.
- ⊗ Po zabiegu powoli odklej elektrody, zaczynając od rogu, i przyklej je ponownie na folię zabezpieczającą.
- ⊗ Przechowuj elektrody w opakowaniu, w suchym miejscu.
- ⊗ Wymień elektrody, gdy słabo się trzymają lub żel jest suchy albo zabrudzony.
- ⊗ Nie sklejać odstąpiętych elektrod może to je uszkodzić.
- ⊗ Elektrody nie są przeznaczone do dezynfekcji każdy użytkownik powinien mieć własne.

## Rozwiązywanie problemów

### Słaba stymulacja

- ⊗ Upewnij się, że elektrody nie nakładają się na siebie.
- ⊗ Sprawdź, czy elektrody i kabel są prawidłowo podłączone.
- ⊗ Sprawdź prawidłowe umiejscowienie elektrod.
- ⊗ Upewnij się, że elektrody dobrze przylegają do skóry i nie są suche, w razie potrzeby wymień je na nowe.
- ⊗ Sprawdź, czy poziom mocy stymulacji nie jest ustawiony zbyt nisko.

### Brak stymulacji

- ⊗ Sprawdź, czy elektrody i kabel są prawidłowo podłączone.
- ⊗ Upewnij się, że elektrody dobrze przylegają do skóry.
- ⊗ Sprawdź, czy baterie nie są rozładowane, w razie potrzeby wymień je.
- ⊗ Upewnij się, że baterie są prawidłowo włożone (+/-).

## Specyfikacja techniczna urządzenia

- 2 techniki stymulacji: EMS i TENS
- 8 programów pracy + 4 tryby terapeutyczne
- regulacja mocy
- regulacja czasu pracy
- 2 kanały – niezależnie regulowana moc (możliwość stymulacji dwóch osób jednocześnie)
- możliwość podłączenia 2 elektrod, 4 elektrod, 6 elektrod, 8 elektrod, 2 elektrod kłapek, 4 elektrod kłapek
- duży, czytelny wyświetlacz LCD
- wyświetlanie czasu terapii
- zasilanie bateryjne lub sieciowe – baterie AA nie wchodzi w skład zestawu
- częstotliwość 0,5–150 Hz
- moc efektywna (max): 200mA
- szerokość impulsu: 70-500  $\mu$ s
- urządzenie mobilne
- produkt oznaczony symbolem CE

### Wyświetlacz i tryb terapii działają, ale brak stymulacji

- ⊗ Sprawdź, czy elektrody są prawidłowo umieszczone i dobrze przylegają do skóry (urządzenie może się wyłączyć po ok. 10 s, gdy elektroda odpadnie lub nie wszystkie z dwóch lub czterech elektrod zostały przyklejone do ciała).
- ⊗ Sprawdź poziom mocy, ustaw natężenie tak, aby była odczuwalna łagodna stymulacja.
- ⊗ Upewnij się, że elektrody nie nakładają się na siebie.

### Po włączeniu nie świeci się ani wyświetlacz, ani tryby terapii

- ⊗ Sprawdź, czy baterie nie są rozładowane, w razie potrzeby wymień je na nowe.
- ⊗ Upewnij się, że baterie są prawidłowo włożone (+/-).



### Skóra staje się zaczerwieniona.

- Ø Sprawdź czas terapii, nie przekraczaj 10–15 minut.
- Ø Upewnij się, że elektrody nie są suche ani zabrudzone, w razie potrzeby wymień je na nowe.
- Ø Sprawdź, czy elektrody dobrze przylegają do skóry.

### Jedna elektroda działa silniej niż druga.

- Ø To normalne, różne części ciała reagują inaczej.
- Ø Upewnij się, że elektrody nie są suche i dobrze przylegają do skóry.

### Elektrody żelowe nie przyklejają się do skóry nawet po oczyszczeniu i zwilżeniu.

- Ø Należy wymienić samoprzylepne podkładki żelowe.

## Akcesoria

- Ø elektrody na ciało (kształt „ósemki”)
- Ø elektroda na ciało (prostokąt) – OPCJONALNIE
- Ø elektroda na ciało (motyl) – OPCJONALNIE
- Ø elektrody na ciało (kwadrat) – OPCJONALNIE
- Ø elektrody klapki do masażu (pełnią funkcję elektrod na stopy)
- Ø elektrody rękawiczki wraz z przewodami łączącymi – OPCJONALNIE
- Ø elektrody skarpety wraz z przewodami łączącymi – OPCJONALNIE
- Ø elektrody na kolana wraz z przewodami łączącymi – OPCJONALNIE
- Ø zasilacz sieciowy 240 V
- Ø przewód łączący dla 4 elektrod
- Ø przewód łączący dla 2 elektrod
- Ø podkładka dwustronna
- Ø etui
- Ø opakowanie kartonowe
- Ø instrukcja obsługi



Elektrostymulator **AS-979** jest wyrobem spełniającym wszelkie normy bezpieczeństwa. Posiada **dwa Certyfikaty CE (EMC i LVD)**. Certyfikat **EMC** jest zgodny z Dyrektywą Parlamentu Europejskiego i Rady **2014/30/EU** z dnia 26 lutego 2014 roku – kompatybilność elektromagnetyczna. Certyfikat **LVD** jest zgodny z Dyrektywą Parlamentu Europejskiego i Rady **2014/35/EU** z dnia 26 lutego 2014 roku – dyrektywa niskonapięciowa.



Ten symbol oznacza, że produktu tego nie wolno wyrzucać wraz z innymi odpadami z gospodarstwa domowego. Użytkownik jest odpowiedzialny za dostarczenie zużytego urządzenia do punktu zajmującego się utylizacją sprzętu elektrycznego i elektronicznego. Osobne zbieranie i przetwarzanie wtórne urządzeń sprzyja ochronie środowiska naturalnego i zdrowia człowieka. Więcej informacji na temat utylizacji urządzeń można uzyskać od władz lokalnych, firm utylizacyjnych oraz w miejscu zakupu tego produktu.

### Importer:

Molido Paweł Gryc  
ul. Srebrna 39, 65-128 Zielona Góra (PL)  
tel. (+48)883-701-993 kontakt@molido.pl  
Made in P.R.C.



www.medicalaboratories.com

PL Instrukcja obsługi  
CZ Návod k obsluze  
DE Bedienungsanleitung  
EN User manual





## Návod k obsluze

# Elektrostimulátor TENS EMS AS-979

Elektrostimulátor TENS EMS AS-979 je přenosné léčebné, rehabilitační a také relaxační zařízení, které přirozeným způsobem zmírňuje bolest, zánětlivé stavy a otoky.

**Před použitím si prosím přečtete tento návod k obsluze.**

**Vážení zákazníci, děkujeme Vám za zakoupení našeho produktu.**

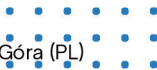
Tento návod byl vypracován pro elektrostimulátor AS-979. Popisuje elektrostimulátor, jeho použití, menu, funkce, technické specifikace, způsob použití, řešení případných problémů atd. Návod také popisuje bezpečnostní postupy, které mají chránit jak uživatele, tak samotné zařízení. Podrobné informace naleznete v příslušných kapitolách.

**Před použitím zařízení si pečlivě přečtete tento návod.**

Nedodržení pokynů v návodu k použití může způsobit poškození zařízení nebo zranění. Výrobce, dovozce ani distributor nenesou odpovědnost za bezpečnost, spolehlivost, výkonnost, zranění osob ani poškození zařízení v důsledku nedodržení pokynů uvedených v návodu uživatelem. Záruční servis se na takové závady nevztahuje. Tento produkt je určen k opakovanému použití.

**Elektrostimulace** se nejčastěji používá v ortopedii, neurologii a revmatologii, ale také při rehabilitaci různých degenerativních onemocnění kloubů, kostí a svalů. Elektrostimulace svalů je elektroterapeutická procedura, nazývaná také elektrogymnastika, jejímž cílem je vyvolat motorickou reakci svalu nebo skupiny svalů.

**Cílem elektrostimulace je regenerace svalů** nebo svalových skupin, zvýšení jejich síly a vytrvalosti, zvýšení nebo snížení svalového a kloubního napětí, zlepšení krevního oběhu, ochrana před atrofii zlepšením lokálního krevního oběhu a zvýšením teploty, snížení otoků, snížení spasticity. Elektrostimulace spočívá v aplikaci impulsů pomocí bodových elektrod. Cílem procedury je stimulace svalů ke kontrakci (svaly se stahují a uvolňují v rytmu přerušovaného proudu).



## Návod k obsluze elektrostimulátoru

1. Připojte elektrostimulátor k napájecímu zdroji z balení nebo vložte 4 baterie AA 1,5 V.
2. Připojte elektrody k zařízení:
  - Ø k kanálu 1 připojte 2 nebo 4 elektrody,
  - Ø k kanálu 2 připojte 4 elektrody nebo masážní klapy.

### POZOR!!!

K masáži chodidel použijte klapy, které připojíte k elektrostimulátoru pomocí propojovacího kabelu se dvěma nebo čtyřmi výstupy (jednu klapku připojte k bílým výstupům a druhou k červeným výstupům). Aby elektrostimulátor začal fungovat (přenašel proudy TENS/EMS), je třeba připojit elektrody k tělu nebo nasadit klapy. **Zařízení nefunguje bez připojení elektrod k tělu.**

3. Zařízení zapnete stisknutím černého kulatého tlačítka v levé horní části hlavního zařízení ON/OFF (podržte jej stisknuté po dobu asi 2–3 sekund).
4. Pomocí otočných knoflíků v levé horní části hlavního zařízení (kanál 1) a v pravé horní části hlavního zařízení (kanál 2) ovládáme nezávisle dva kanály a nastavujeme výkon zařízení na daném kanálu.
5. Otočte knoflík výkonu na úroveň, která je pro vás cítitelná (optimální), ale nebolestivá. Během procedury lze výkon zařízení regulovat jeho zvyšováním nebo snižováním podle potřeb uživatele.

S postupem času si tělo zvykne na danou sílu stimulace – v takovém případě se doporučuje zvýšit sílu/výkon terapie.

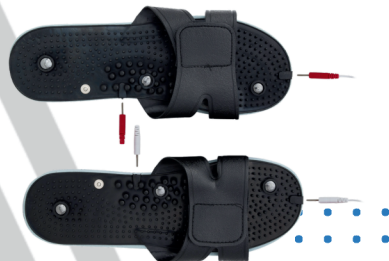
6. Elektrostimulátor má následující režimy provozu, které se nacházejí v dolní části zařízení:
  - Ø PRESS – tlak (TENS)
  - Ø KNEAD – tření, hnětení (TENS)
  - Ø VIBRATE – vibrace, pulzování (TENS)
  - Ø THUMP – údery (EMS)
7. Terapii pro konkrétní část těla lze přizpůsobit výběrem programů umístěných na levé a pravé straně elektrostimulátoru:
  - Ø SHOULDER – ramena/krk (TENS)
  - Ø WAIST – pas/bedra (TENS)
  - Ø LEG – nohy (stehna, lýtka) (TENS)
  - Ø ARM – paže (TENS)
  - Ø JOINT – klouby/kolena (TENS)
  - Ø FEET – chodidla (TENS)
8. Na levé straně přístroje se nacházejí dva další programy využívající EMS proudy:
  - Ø SLIMMING – program na hubnutí a zeštíhlení, pomáhající redukovat tukovou tkáň
  - Ø FITNESS – program pomáhající budovat svalovou hmotu
9. Po skončení procedury vypněte přístroj tlačítkem ON/OFF a poté odpojte elektrody od těla.
10. Elektrody je třeba chránit originální ochrannou fólií nebo je přilepit na oboustrannou podložku.

## Způsob připojení masážních pantoflí k elektrostimulátoru AS-979

K masáži chodidel použijte pantofle připojené k elektrostimulátoru pomocí propojovacího kabelu se dvěma výstupy (obr. 1) nebo čtyřmi výstupy (obr. 2). Jednu pantofli připojte pomocí BÍLÝCH výstupů a druhou pantofli pomocí ČERVENÝCH výstupů.



obr. 1



obr. 2

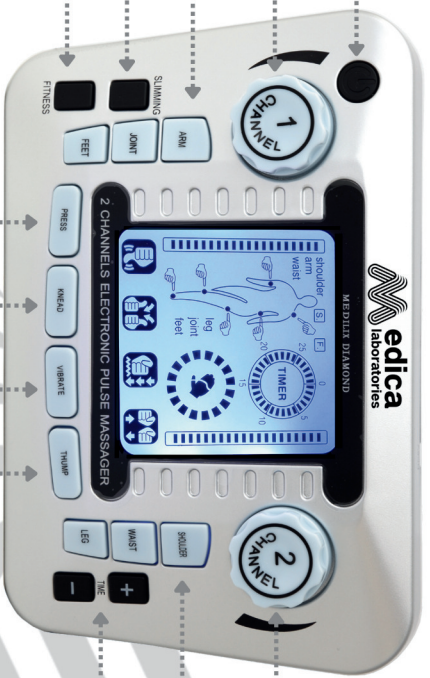
Tlačítko ON/OFF  
zapnutí / vypnutí

Ovládací knoflík  
výkonu (kanál 1)

- 1) ARM - Paže
- 2) JOINT - Klouby
- 3) FEET - Chodidla

Hubnutí (redukce  
tukové tkáně)

Tvarování svalů /  
budování svalové hmoty



Ovládací knoflík  
výkonu (kanál 1)

- 1) Ramena / Šije
- 2) Pas / Bedra
- 3) Nohy (stehna, lýtko)

Snížení/zvýšení  
času

Stlačování

Hřátelní

Vibrování

Poklepávání



## Bezpečnost obsluhy

- ⊗ Vyměňte baterie, pokud produkt nebudete delší dobu používat.
- ⊗ Nikdy nepřipevňujte elektrody na kůži, když je zařízení zapnuté – hrozí nebezpečí úrazu elektrickým proudem.
- ⊗ V případě nesprávné funkce zařízení nebo nepohodlí okamžitě přestaňte zařízení používat.
- ⊗ Nepoužívejte zařízení ve vlhkém prostředí, při koupání, řízení vozidla nebo spánku.
- ⊗ Servis a údržba smí provádět pouze kvalifikované osoby. Uživatel nesmí provádět údržbu sám.
- ⊗ Nepoužívejte elektrostimulátor současně se zařízeními, která nejsou popsána v tomto návodu.
- ⊗ Nepoužívejte zařízení v hořlavém prostředí – nebezpečí výbuchu.
- ⊗ Zařízení, příslušenství, baterie a obaly likvidujte v souladu s místními platnými právními předpisy.
- ⊗ Uchovávejte zařízení mimo dosah žíravých a výbušných látek, vysokých teplot a vlhkosti.
- ⊗ Pokud se elektrostimulátor nebo příslušenství namočí, okamžitě přestaňte zařízení používat.
- ⊗ Po přemístění zařízení z chladného a vlhkého prostředí do teplého počkejte před zapnutím.
- ⊗ Netlačte na hlavní panel ostrými předměty.
- ⊗ Nedezinfikujte zařízení horkou párou ani vysokým tlakem.
- ⊗ Neponořujte elektrostimulátor do tekutin – čistěte jej měkkým hadříkem namočeným v lékařském alkoholu.
- ⊗ Pokud zařízení skladujete déle než měsíc, vyměňte baterie, aby nedošlo k jejich vytečení.
- ⊗ Nepřipojujte elektrody k kovovým zařízením.
- ⊗ Uchovávejte zařízení na suchém místě – nadměrná vlhkost může způsobit jeho poškození.

## Další poznámky

- ⊗ Dlouhodobé účinky chronické elektrické stimulace nejsou známy.
- ⊗ Nepoužívejte zařízení u dětí, kojenců ani novorozenců.
- ⊗ Výrobek je určen pro dospělé osoby.
- ⊗ Pokud máte pochybnosti, zda můžete elektrostimulátor používat, konzultujte to s lékařem.

## Indikace pro použití

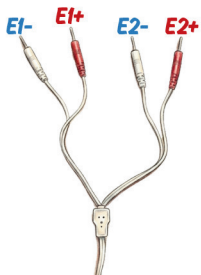
- ⊗ formování postavy
- ⊗ hubnutí (redukce tukové tkáně)
- ⊗ zvýšení svalové vytrvalosti
- ⊗ uvolnění a relaxace
- ⊗ zahřátí před tréninkem
- ⊗ rozvoj svalů (břišní svaly, deltové svaly, bicepsy, tricepsy, svaly předloktí, prsní svaly, hýždě, čtyřhlavý sval stehenní, lýtkový sval)
- ⊗ prevence nebo potlačení svalových křečí
- ⊗ reedukace ztracené svalové funkce
- ⊗ udržení nebo zvýšení rozsahu pohybu v kloubech
- ⊗ rehabilitace po sportovních úrazech

## Upozornění a kontraindikace

- ⊗ Srdeční onemocnění bez předchozí konzultace s lékařem.
- ⊗ Osoby s kardiostimulátorem nebo jiným implantovaným defibrilačním zařízením.
- ⊗ Onemocnění jako epilepsie, arytmie.
- ⊗ Vysoká horečka, chronická infekční onemocnění.
- ⊗ Časné období po poranění svalů (7–10 dní).
- ⊗ Abnormální krevní tlak.
- ⊗ Menstruace, těhotenství nebo poporodní období.
- ⊗ Kojení.
- ⊗ Abdominální nebo tříselná kýla.
- ⊗ Benigní a maligní nádory.
- ⊗ Na řezných ranách / kožních onemocněních / kožních změnách / otocích / zánětech žil / tromboflebitidě / křečových žilách.
- ⊗ Pokud je tělo mokré po koupeli, sprše nebo v důsledku pocení.
- ⊗ Tuberkulózní onemocnění.
- ⊗ Přítomnost kovových cizích těles v tkáních.
- ⊗ Selhání krevních cév.
- ⊗ Záněty kůže a měkkých tkání.
- ⊗ Ekzémy (dermatologické změny).
- ⊗ Elektrody nesmí být umístěny v oblasti krční tepny, krku, hrtanu, v ústech a krku ani na rtech, protože by to mohlo způsobit silné křeče svalů hrtanu a krku; tyto křeče mohou být tak silné, že uzavřou dýchací cesty nebo způsobí potíže s dýcháním.
- ⊗ Neumísťujte elektrody nad oči ani na oči.
- ⊗ Nestimulujte hrudník v oblasti srdce, protože zavedení elektrického proudu do srdce může způsobit poruchy srdečního rytmu.
- ⊗ Stimulaci nesmí provádět přes mozek.

- ⊗ inkontinence moči – stimulace nervu fibularis
- ⊗ bolesti páteře (krční, ramenní, hrudní, bederní)
- ⊗ tortikylóza (ztuhlост / křeč krku)
- ⊗ zlepšení lokálního krevního oběhu
- ⊗ bolesti po mechanických úrazech
- ⊗ degenerativní stavy
- ⊗ neuralgie
- ⊗ revmatismus
- ⊗ migrény
- ⊗ bolesti loket
- ⊗ bolesti loktů
- ⊗ bolesti kolen
- ⊗ pokleslá noha

Kabel se 4 výstupy



Kabel se 2 výstupy

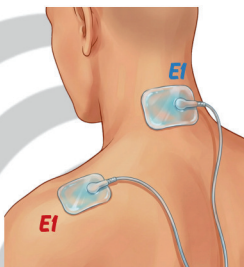


TENS



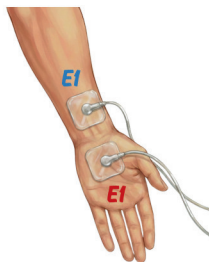
Chronická bolest krční páteře

Ø PROGRAM: SHOULDER



Bolest zápěstí

Ø PROGRAM: ARM



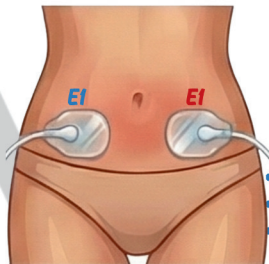
Bolest kotníku

Ø PROGRAM: FEET



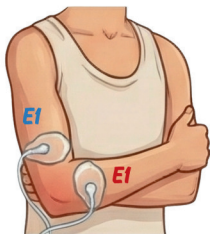
Zmírnění bolesti břicha

Ø PROGRAM: WAIST



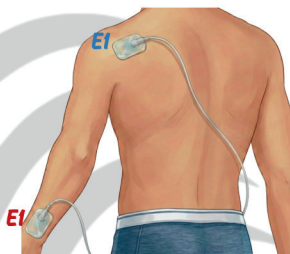
## Bolest loketního kloubu

Ø PROGRAM: **ARM**



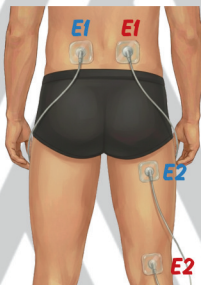
## Krční radikulopatie (útlak míchy v krční páteři)

Ø PROGRAM: **SHOULDER**



## Ischias

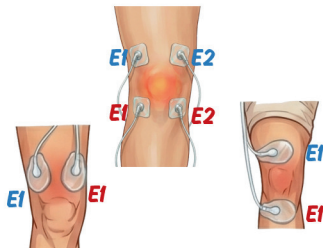
Ø PROGRAM: **WAIST**



## Bolest kolene

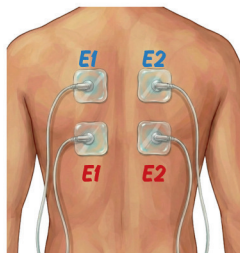
Ø Degenerativní onemocnění kolenního kloubu

Ø PROGRAM: **JOINT**



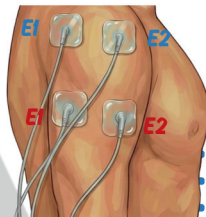
## Nadměrné napětí paravertebrálních svalů

Ø PROGRAM: **SHOULDER**



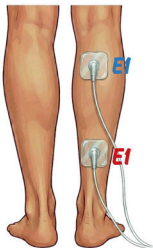
## Bolest ramene

Ø PROGRAM: **ARM**



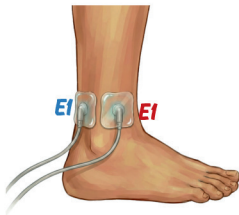
### Bolest nebo napětí v lýtku

Ø PROGRAM: **LEG**



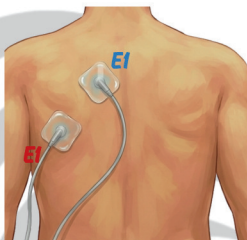
### Bolest hlezenního kloubu

Ø PROGRAM: **FEET**



### Bolest lopatky

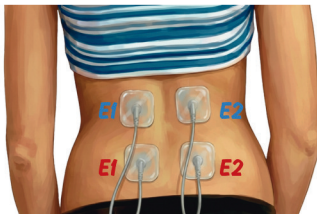
Ø PROGRAM: **SHOULDER**



### Výhřez bederní meziobratlové ploténky

Ø Natažení svalů bederní páteře bez vyzářování  
bolesti do dolních končetin

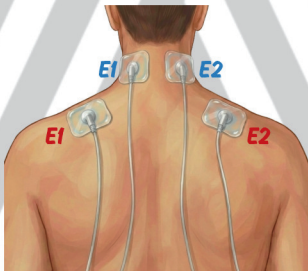
Ø PROGRAM: **WAIST**



### Napětí paravertebrálních svalů

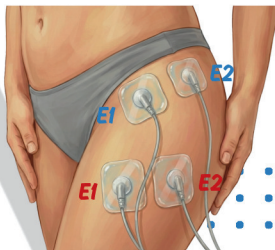
Ø Krční páteř

Ø PROGRAM: **SHOULDER**



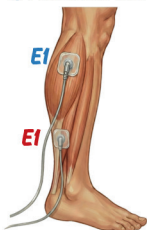
### Bolest kyčle

Ø PROGRAM: **LEG**



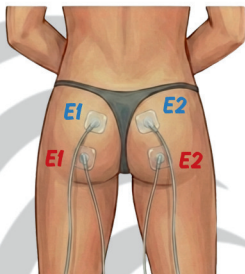
### Inkontinence moči

- Ø Elektrostimulace krátkého a dlouhého lýtkového (peroneálního) nervu
- Ø PROGRAM: **LEG**



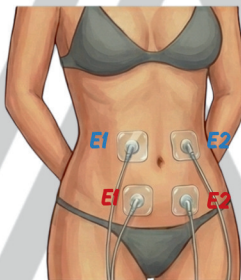
### Svaly hýžděv

- Ø PROGRAM: **FITNESS/SLIMMING**



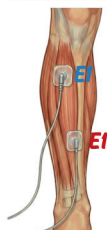
### Břišní svaly

- Ø PROGRAM: **FITNESS/SLIMMING**



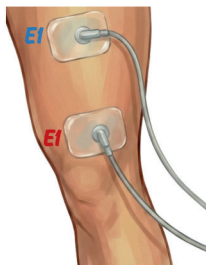
### Pokleslá noha

- Ø Poranění nervu nebo atrofie předního holenního svalu
- Ø PROGRAM: **LEG**



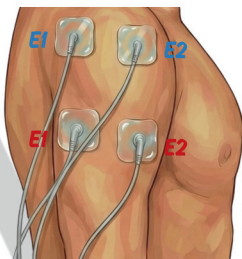
### Sval čtyřhlavý stehenní

- Ø PROGRAM: **FITNESS/SLIMMING**



### Deltový sval

- Ø PROGRAM: **FITNESS/SLIMMING**



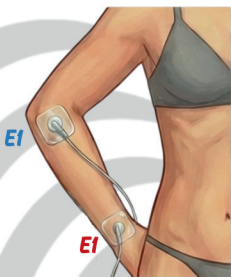
## Svaly paží

PROGRAM: FITNESS/SLIMMING



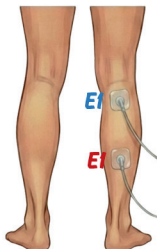
## Svaly předloktí

PROGRAM: FITNESS/SLIMMING



## Svaly lýtky

PROGRAM: FITNESS/SLIMMING



## Dvuhlavý sval

PROGRAM: FITNESS/SLIMMING



## UPOZORNĚNÍ!

Elektroterapie nenahrazuje lékařskou léčbu.

Před zahájením používání elektrostimulátoru se doporučuje konzultovat s lékařem nebo fyzioterapeutem, zejména v případě chronických onemocnění, bolestivých potíží neznámého původu, po úrazech nebo chirurgických zákrocích.

Uživatel používá zařízení na vlastní odpovědnost a je povinen dodržovat bezpečnostní pravidla

a doporučení uvedená v návodu k použití. Výrobce, dovozce ani distributor nenesou odpovědnost za následky nesprávného nebo v rozporu s návodem k použití zařízení.



## Jak pečovat o elektrody, aby se prodloužila jejich životnost

- Ø Ujistěte se, že je zařízení vypnuté.
- Ø V případě potřeby odstraňte ochlupení v místě aplikace.
- Ø Odmaštěte a osušte pokožku (prodlouží to životnost elektrod).
- Ø Připojte elektrody k zařízení a sejměte ochrannou fólii (uschovejte ji pro další použití; v případě poškození použijte oboustranné podložky z balení).
- Ø Přilepte elektrody na pokožku a lehce přitlačte.
- Ø Před spuštěním si přečtěte návod k použití zařízení.
- Ø Po ošetření pomalu odlepte elektrody, počínaje rohem, a znovu je přilepte na ochrannou fólii.
- Ø Elektrody skladujte v obalu na suchém místě.
- Ø Vyměňte elektrody, pokud špatně drží nebo je gel suchý nebo znečištěný.
- Ø Nelepte odkryté elektrody k sobě, mohlo by dojít k jejich poškození.
- Ø Elektrody nejsou určeny k dezinfekci, každý uživatel by měl mít své vlastní.

## Řešení problémů

### Neprobíhá žádná stimulace

- Ø Zkontrolujte, zda jsou elektrody a kabel správně připojeny.
- Ø Ujistěte se, že elektrody dobře přiléhají k pokožce.
- Ø Zkontrolujte, zda nejsou baterie vybité, v případě potřeby je vyměňte.
- Ø Ujistěte se, že jsou baterie správně vložené (+/-).

### Slabá stimulace

- Ø Ujistěte se, že se elektrody nepřekrývají.
- Ø Zkontrolujte, zda jsou elektrody a kabel správně připojeny.
- Ø Zkontrolujte správné umístění elektrod.
- Ø Ujistěte se, že elektrody dobře přiléhají k pokožce a nejsou suché, v případě potřeby je vyměňte za nové.
- Ø Zkontrolujte, zda není úroveň stimulačního výkonu nastavena příliš nízko.

## Technická specifikace zařízení

- 2 stimulační techniky: EMS a TENS
- 8 pracovních programů + 4 terapeutické režimy
- regulace výkonu
- regulace doby provozu
- 2 kanály – nezávisle regulovatelný výkon (možnost stimulace dvou osob současně)
- možnost připojení 2 elektrod, 4 elektrod, 6 elektrod, 8 elektrod, 2 klapkových elektrod, 4 klapkových elektrod
- velký, čitelný LCD displej
- zobrazení doby terapie
- napájení z baterií nebo ze sítě – baterie AA nejsou součástí balení
- frekvence 0,5–150 Hz
- efektivní výkon (max.): 200 mA
- šířka impulsu: 70–500 µs
- mobilní zařízení
- výrobek označený symbolem CE

### Displej a režim terapie svítí, ale nedochází ke stimulaci

- Ø Zkontrolujte, zda jsou elektrody správně umístěny a dobře přiléhají k pokožce (zařízení se může po cca 10 sekundách vypnout, pokud elektroda odpadne nebo pokud nejsou všechny dvě nebo čtyři elektrody přilepeny k tělu).
- Ø Zkontrolujte úroveň výkonu a nastavte intenzitu tak, aby byla cítit mírná stimulace.
- Ø Ujistěte se, že se elektrody nepřekrývají.

### Po zapnutí nesvítí ani displej, ani režimy terapie

- Ø Zkontrolujte, zda nejsou baterie vybité, v případě potřeby je vyměňte za nové.
- Ø Ujistěte se, že jsou baterie správně vložené (+/-).



## Řešení problémů

### Kůže zčervená

- Ø Zkontrolujte dobu terapie, nepřekračujte 10–15 minut.
- Ø Ujistěte se, že elektrody nejsou suché ani znečištěné, v případě potřeby je vyměňte za nové.
- Ø Zkontrolujte, zda elektrody dobře přiléhají k pokožce.

### Jedna elektroda působí silněji než druhá

- Ø To je normální, různé části těla reagují odlišně.
- Ø Ujistěte se, že elektrody nejsou suché a dobře přiléhají k pokožce.

### Gelové elektrody se nepřilepí ke kůži ani po vyčištění a navlhčení

- Ø Je třeba vyměnit samolepicí gelové podložky.

## Příslušenství

- Ø elektrody na tělo (tvar „osmičky“)
- Ø elektroda na tělo (obdélník) – VOLITELNĚ
- Ø elektroda na tělo (motýl) – VOLITELNĚ
- Ø elektrody na tělo (čtverec) – VOLITELNĚ
- Ø elektrody na masáž chodidel (slouží jako elektrody na nohy)
- Ø elektrody rukavice s propojovacími kabely – VOLITELNĚ
- Ø elektrody ponožky s propojovacími kabely – VOLITELNĚ
- Ø elektrody na kolena s propojovacími kabely – VOLITELNĚ
- Ø síťový napájecí adaptér 240 V
- Ø propojovací kabel pro 4 elektrody
- Ø propojovací kabel pro 2 elektrody
- Ø oboustranná podložka
- Ø pouzdro
- Ø kartonové balení
- Ø návod k použití



Elektrostimulátor **AS-979** je výrobek splňující všechny bezpečnostní normy. Má **dva certifikáty CE (EMC a LVD)**. Certifikát **EMC** je v souladu se směrnicí Evropského parlamentu a Rady **2014/30/EU** ze dne 26. února 2014 – elektromagnetická kompatibilita. Certifikát **LVD** je v souladu se směrnicí Evropského parlamentu a Rady **2014/35/EU** ze dne 26. února 2014 – směrnice o nízkém napětí.



Tento symbol znamená, že tento výrobek nesmí být vyhozen spolu s ostatním domácím odpadem. Uživatel je odpovědný za dodání použitého zařízení do sběrného dvora, který se zabývá likvidací elektrických a elektronických zařízení. Oddělený sběr a recyklace zařízení přispívá k ochraně životního prostředí a lidského zdraví. Více informací o likvidaci zařízení získáte od místních úřadů, likvidačních společností a v místě, kde jste tento produkt zakoupili.

### Dovozce:

Molido Paweł Gryc  
ul. Srebrna 39, 65-128 Zielona Góra (PL)  
tel. (+48)883-701-993 kontakt@molido.pl  
Made in P.R.C.



www.medicalaboratories.com

PL Instrukcja obsługi  
CZ Návod k obsluze  
DE Bedienungsanleitung  
EN User manual





## Bedienungsanleitung

# Elektrostimulator TENS EMS AS-979

Der Elektrostimulator TENS EMS AS-979 ist ein **handliches Therapie-, Rehabilitations- und Entspannungsgerät**, das auf **natürliche Weise Schmerzen, Entzündungen und Schwellungen lindert**.

**Bitte lesen Sie diese Gebrauchsanweisung vor der Verwendung sorgfältig durch.**

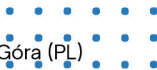
**Sehr geehrte Damen und Herren, wir bedanken uns herzlich für den Kauf unseres Produkts.**

Diese Anleitung wurde für den Elektrostimulator AS-979 erstellt. Sie beschreibt den Elektrostimulator, seine Verwendung, Menüs, Funktionen, technische Daten, Bedienung, Fehlerbehebung usw. Die Anleitung enthält auch Sicherheitshinweise zum Schutz des Benutzers und des Geräts. Detaillierte Informationen finden Sie in den entsprechenden Kapiteln.

**Lesen Sie diese Anleitung vor der Verwendung des Geräts sorgfältig durch.** Die Nichtbeachtung der Bedienungsanleitung kann zu Schäden am Gerät oder zu Verletzungen führen. Der Hersteller, Importeur oder Händler haftet nicht für die Sicherheit, Zuverlässigkeit, Leistung, Verletzungen oder Schäden am Gerät, die durch Nichtbeachtung der in der Anleitung enthaltenen Regeln durch den Benutzer entstehen. Der Garantieservice deckt solche Mängel nicht ab. Dieses Produkt ist für den wiederholten Gebrauch bestimmt.

**Die Elektrostimulation** wird am häufigsten in der Orthopädie, Neurologie und Rheumatologie sowie in der medizinischen Rehabilitation verschiedener degenerativer Erkrankungen der Gelenke, Knochen und Muskeln eingesetzt. Die Elektrostimulation der Muskeln ist eine elektrotherapeutische Behandlung, auch Elektrogymnastik genannt, deren Ziel es ist, eine motorische Reaktion eines Muskels oder einer Muskelgruppe hervorzurufen.

**Das Ziel der Elektrostimulation ist die Regeneration von Muskeln** oder Muskelgruppen, die Steigerung ihrer Kraft und Ausdauer, die Erhöhung oder Verringerung der Muskel- und Gelenkspannung, die Verbesserung der Durchblutung, der Schutz vor Atrophie durch Verbesserung der lokalen Durchblutung und Erhöhung der Temperatur, die Verringerung von Schwellungen und die Verringerung von Spastizität. Elektrostimulation sind Impulse, die mit Hilfe von Punktelektroden abgegeben werden. Das Ziel der Behandlung ist es, die Muskeln zur Kontraktion anzuregen (die Muskeln kontrahieren und entspannen sich im Rhythmus des intermittierenden Stromflusses).



## Bedienungsanleitung für den Elektrostimulator

1. Schließen Sie den Elektrostimulator an das Netzteil aus der Verpackung an oder legen Sie 4 AA-Batterien mit 1,5 V ein.

2. Schließen Sie die Elektroden an das Gerät an:

⊕ Schließen Sie 2 oder 4 Elektroden an Kanal 1 an.

⊕ Schließen Sie 4 Elektroden oder Massage-Clips an Kanal 2 an.

### ACHTUNG!!!

Verwenden Sie für die Fußmassage die Klappen, indem Sie sie mit einem Verbindungskabel mit zwei oder vier Ausgängen an den Elektrostimulator anschließen (eine Klappe an die weißen Ausgänge und die andere an die roten Ausgänge). Damit der Elektrostimulator zu arbeiten beginnt (TENS/EMS-Ströme überträgt), müssen die Elektroden am Körper befestigt oder die Klappen angelegt werden. **Das Gerät funktioniert nicht, wenn keine Elektroden am Körper angeschlossen sind.**

3. Schalten Sie das Gerät ein, indem Sie die schwarze runde Taste oben links am Hauptgerät ON/OFF drücken (ca. 2-3 Sekunden lang gedrückt halten).

4. Mit den Drehknöpfen oben links am Hauptgerät (Kanal 1) und oben rechts am Hauptgerät (Kanal 2) steuern Sie die beiden Kanäle unabhängig voneinander und stellen die Leistung des Geräts für den jeweiligen Kanal ein.

5. Drehen Sie den Leistungsregler auf eine für Sie spürbare (optimale), aber nicht schmerzhafte Stufe. Während der Behandlung kann die Leistung des Geräts je nach Bedarf des Benutzers erhöht oder verringert werden.

Mit der Zeit gewöhnt sich der Körper an die jeweilige Stimulationsstärke – in diesem Fall wird empfohlen, die Stärke/Leistung der Therapie zu erhöhen.

6. Der Elektrostimulator verfügt über folgende Betriebsmodi, die sich im unteren Teil des Geräts befinden:

⊕ PRESS – Druck (TENS)

⊕ KNEAD – Reiben, Kneten (TENS)

⊕ VIBRATE – Vibration, Pulsieren (TENS)

⊕ THUMP – Schläge (EMS)

7. Die Therapie für einen bestimmten Körperteil kann durch Auswahl der Programme auf der linken und rechten Seite des Elektrostimulators angepasst werden:

⊕ SHOULDER – Schultern/Nacken (TENS)

⊕ WAIST – Taille/Lendenwirbelsäule (TENS)

⊕ LEG – Beine (Oberschenkel, Waden) (TENS)

⊕ ARM – Arme (TENS)

⊕ JOINT – Gelenke/Knie (TENS)

⊕ FEET – Füße (TENS)

8. Auf der linken Seite des Geräts befinden sich zwei zusätzliche Programme, die EMS-Ströme verwenden:

⊕ SLIMMING – Programm zum Abnehmen und zur Gewichtsreduktion, das bei der Reduzierung von Fettgewebe hilft.

⊕ FITNESS – Programm zum Aufbau von Muskelmasse.

9. Schalten Sie das Gerät nach Beendigung der Behandlung mit der ON/OFF-Taste aus und entfernen Sie dann die Elektroden vom Körper.

10. Die Elektroden sollten mit der Original-Schutzfolie geschützt oder auf eine doppelseitige Unterlage geklebt werden.

## Anschluss der Elektroden an den Elektrostimulator AS-979

Verwenden Sie für die Fußmassage die Klappen, indem Sie sie mit einem Verbindungskabel mit zwei Ausgängen (Abb. 1) oder vier Ausgängen (Abb. 2) an den Elektrostimulator anschließen. Schließen Sie eine Klappe an die WEISSEN Ausgänge und die andere Klappe an die ROTEN Ausgänge an.



Abb. 1

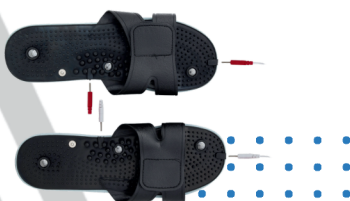


Abb. 2

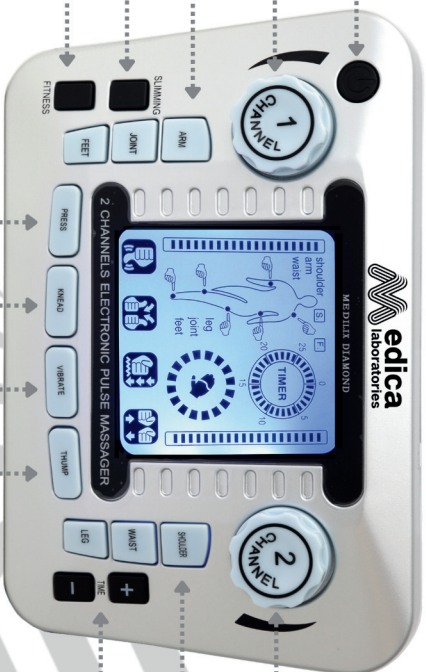
ON/OFF-Taste  
Ein-/Ausschalten

Leistungsregler  
(Kanal 1)

1) ARM - Hand  
2) JOINT - Taiche  
3) FEET - FüÙe

Gewichtsreduktion  
(Fettabbau)

Muskelaufbau /  
Muskelvergrößerung



Unterdrückung

Kneten

Vibration

Schlagen

Leistungsregler  
(Kanal 2)

1) Arme / Hals  
2) Taille / Lendenwirbelsäule  
3) Beine (Oberschenkel,  
Waden)

Verringerung/Erhöhung  
der Zeit



## Sicherheit bei der Bedienung

- ☑ Entfernen Sie die Batterien, wenn das Produkt längere Zeit nicht benutzt wird.
- ☑ Kleben Sie die Elektroden niemals auf die Haut, wenn das Gerät eingeschaltet ist – es besteht die Gefahr eines Stromschlags.
- ☑ Bei Fehlfunktionen des Geräts oder Beschwerden stellen Sie die Verwendung sofort ein.
- ☑ Verwenden Sie das Gerät nicht in feuchter Umgebung, beim Baden, Autofahren oder Schlafen.
- ☑ Service und Wartung dürfen nur von qualifiziertem Fachpersonal durchgeführt werden. Der Benutzer darf keine Wartungsarbeiten selbst durchführen.
- ☑ Verwenden Sie den Elektrostimulator nicht zusammen mit Geräten, die nicht in dieser Anleitung beschrieben sind.
- ☑ Verwenden Sie das Gerät nicht in einer brennbaren Umgebung – Explosionsgefahr.
- ☑ Entsorgen Sie das Gerät, das Zubehör, die Batterien und die Verpackung gemäß den örtlich geltenden Vorschriften.
- ☑ Halten Sie das Gerät von ätzenden, explosiven Substanzen, hohen Temperaturen und Feuchtigkeit fern.
- ☑ Wenn der Elektrostimulator oder das Zubehör nass werden, stellen Sie die Verwendung sofort ein.
- ☑ Wenn Sie das Gerät aus einer kalten und feuchten Umgebung in eine warme Umgebung bringen, warten Sie vor dem Einschalten.
- ☑ Drücken Sie nicht mit scharfen Gegenständen auf das Bedienfeld.
- ☑ Desinfizieren Sie das Gerät nicht mit heißem Dampf oder unter hohem Druck.
- ☑ Tauchen Sie den Elektrostimulator nicht in Flüssigkeiten – reinigen Sie ihn mit einem weichen, mit medizinischem Alkohol getränkten Tuch.
- ☑ Wenn Sie das Gerät länger als einen Monat lagern, entfernen Sie die Batterien, um ein Auslaufen zu vermeiden.
- ☑ Verbinden Sie die Elektroden nicht mit Metalgeräten.
- ☑ Bewahren Sie das Gerät an einem trockenen Ort auf – übermäßige Feuchtigkeit kann es beschädigen.

## Zusätzliche Anmerkungen

- ☑ Die langfristigen Auswirkungen einer chronischen elektrischen Stimulation sind nicht bekannt.
- ☑ Verwenden Sie das Gerät nicht bei Kindern, Säuglingen oder Neugeborenen.
- ☑ Das Produkt ist für Erwachsene bestimmt.
- ☑ Wenn Sie Zweifel haben, ob Sie den Elektrostimulator verwenden dürfen, konsultieren Sie Ihren Arzt.

## Anwendungsgebiete

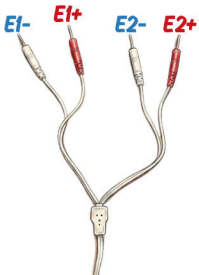
- ☑ Körperformung
- ☑ Gewichtsreduktion (Fettabbau)
- ☑ Steigerung der Muskelausdauer
- ☑ Entspannung und Erholung
- ☑ Aufwärmen vor dem Training
- ☑ Muskelaufbau (Bauchmuskeln, Schultermuskeln, Bizeps, Trizeps, Unterarmmuskeln, Gesäßmuskeln, Quadrizeps, Wadenmuskeln)
- ☑ Vorbeugung oder Hemmung von Muskelkrämpfen
- ☑ Wiederherstellung verlorener Muskelfunktionen
- ☑ Erhaltung oder Verbesserung der Beweglichkeit der Gelenke
- ☑ Rehabilitation nach Verletzungen

## Warnhinweise und Kontraindikationen

- ☑ Herzerkrankungen ohne vorherige Rücksprache mit einem Arzt.
- ☑ Personen mit Herzschrittmacher oder einem anderen implantierten Defibrillationsgerät.
- ☑ Erkrankungen wie Epilepsie, Arrhythmie.
- ☑ Hohes Fieber, chronische Infektionskrankheiten.
- ☑ Frühe Phase nach einer Muskelverletzung (7–10 Tage).
- ☑ Abnormale Blutdruckwerte.
- ☑ Menstruation, Schwangerschaft oder postpartale Phase.
- ☑ Stillzeit.
- ☑ Bauch- oder Leistenbruch.
- ☑ Gutartige und bösartige Tumore.
- ☑ Bei Schnittwunden / Hauterkrankungen / Hautveränderungen / Ödemen / Venenentzündungen / Thrombophlebitis / Krampfadern.
- ☑ Wenn der Körper nach dem Baden, Duschen oder aufgrund von Schweißbildung nass ist.
- ☑ Tuberkuloseerkrankungen.
- ☑ Vorhandensein von metallischen Fremdkörpern im Gewebe.
- ☑ Vasculäre Insuffizienz
- ☑ Entzündungen der Haut und Weichteile.
- ☑ Ekzeme (dermatologische Veränderungen).
- ☑ Die Elektroden dürfen nicht im Bereich der Halsschlagader, des Halses, des Kehlkopfes, der Mund- und Rachenhöhle oder auf den Lippen angebracht werden, da dies zu starken Krämpfen der Kehlkopf- und Halsmuskulatur führen kann; diese Krämpfe können so stark sein, dass sie die Atemwege verschließen oder Atembeschwerden verursachen.
- ☑ Platzieren Sie die Elektroden nicht über den Augen oder auf den Augen.
- ☑ Stimulieren Sie nicht den Brustkorb im Bereich des Herzens, da die Zufuhr von elektrischem Strom zum Herzen Herzrhythmusstörungen verursachen kann.
- ☑ Die Stimulation darf nicht über das Gehirn erfolgen.

- ☑ Harninkontinenz – Stimulation des Nervus peroneus
- ☑ Rückenschmerzen (Hals-, Schulter-, Brust- und Lendenwirbelsäule)
- ☑ Torticollis (Steifheit/Verkrampfung des Nackens)
- ☑ Verbesserung der lokalen Durchblutung
- ☑ Schmerzen nach mechanischen Verletzungen
- ☑ Degenerative Erkrankungen
- ☑ Neuralgien
- ☑ Rheuma
- ☑ Migräne
- ☑ Tennisarm
- ☑ Schmerzen im Ellenbogen
- ☑ Schmerzen im Knie
- ☑ Fallfuß

Kabel mit 4 Ausgängen



Kabel mit 2 Ausgängen

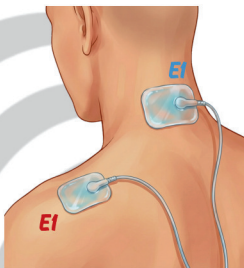


TENS



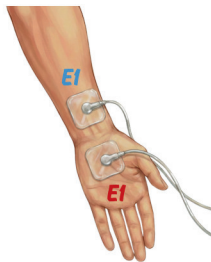
Chronische Schmerzen im Halswirbelbereich

Ø PROGRAMM: SHOULDER



Schmerzen im Handgelenk

Ø PROGRAMM: ARM



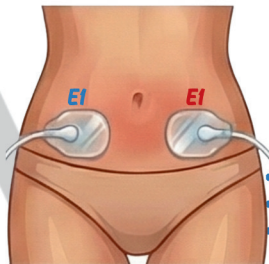
Schmerzen im Sprunggelenk

Ø PROGRAMM: FEET



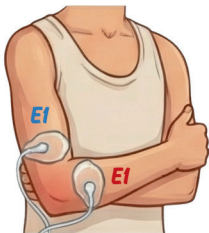
Linderung von Bauchschmerzen

Ø PROGRAMM: WAIST



### Schmerzen im Ellenbogengelenk

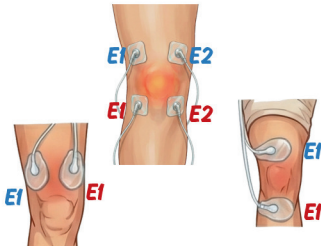
Ø PROGRAMM: **ARM**



### Knieschmerzen

Ø Kniearthrose

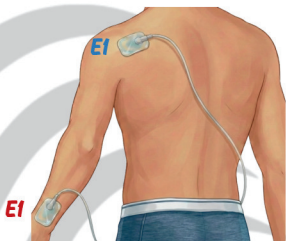
Ø PROGRAMM: **JOINT**



### Schultersteife

Ø Compression of the spinal cord in the cervical region

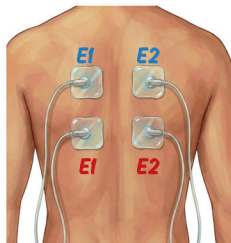
Ø PROGRAMM: **SHOULDER**



### Übermäßige Verspannung der paravertebralen Muskeln

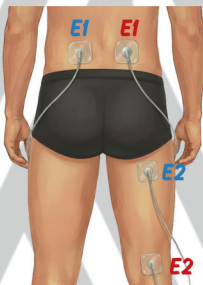
Ø Brustabschnitt

Ø PROGRAMM: **SHOULDER**



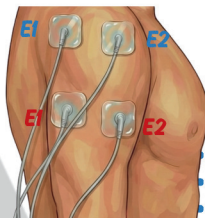
### Ischias

Ø PROGRAMM: **WAIST**



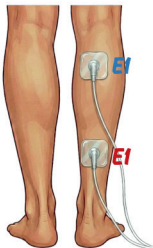
### Schulterschmerzen

Ø PROGRAMM: **ARM**



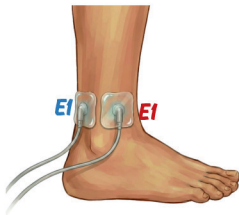
### Schmerzen oder Verspannungen in der Wade

Ø PROGRAMM: **LEG**



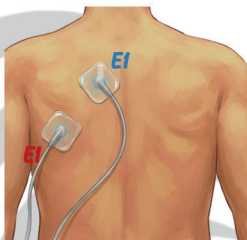
### Schmerzen im Sprunggelenk

Ø PROGRAMM: **FEET**



### Schmerzen im Schulterblatt

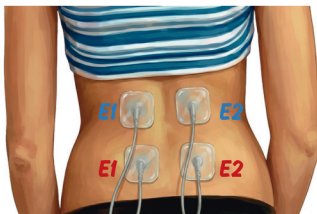
Ø PROGRAMM: **SHOULDER**



### Lumbosakrale Schmerzen

Ø Verspannung der Lendenwirbelsäulenmuskulatur ohne Ausstrahlung der Schmerzen in die unteren Extremitäten

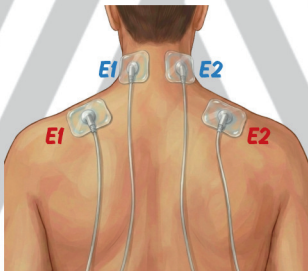
Ø PROGRAMM: **WAIST**



### Verspannung der paravertebralen Muskeln

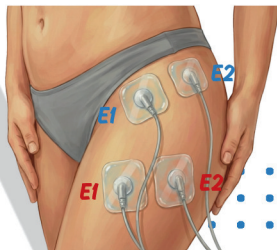
Ø Halswirbelsäule

Ø PROGRAMM: **SHOULDER**



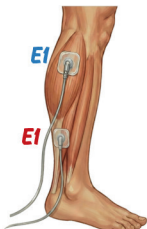
### Hüftschmerzen

Ø PROGRAMM: **LEG**



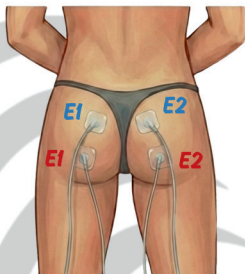
### Harninkontinenz

- Ø Elektrostimulation des Nervus tibialis brevis und longus (peroneus)
- Ø PROGRAMM: **LEG**



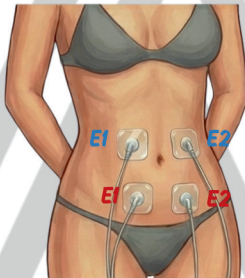
### Gesäßmuskeln

- Ø PROGRAMM: **FITNESS/SLIMMING**



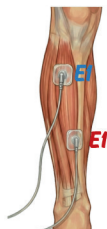
### Bauchmuskeln

- Ø PROGRAMM: **FITNESS/SLIMMING**



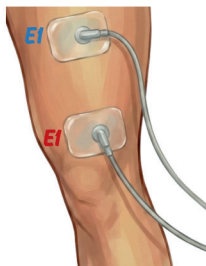
### Fallende Fußsohle

- Ø Schädigung des Nervs oder Atrophie des vorderen Schienbeinmuskels
- Ø PROGRAMM: **LEG**



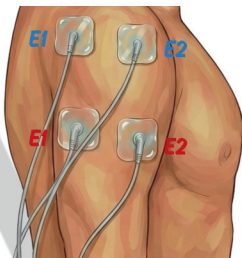
### Quadrizeps

- Ø PROGRAMM: **FITNESS/SLIMMING**



### Der Deltamuskel

- Ø PROGRAMM: **FITNESS/SLIMMING**



EMS



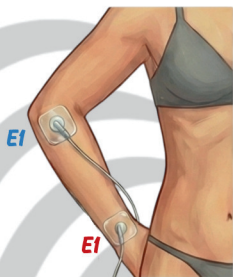
## Arms muscles

⊗ PROGRAMM: FITNESS/SLIMMING



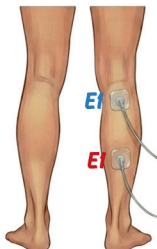
## Muskeln des Unterarms

⊗ PROGRAMM: FITNESS/SLIMMING



## Wadenmuskeln

⊗ PROGRAMM: FITNESS/SLIMMING



## Zweiköpfiger Muskel

⊗ PROGRAMM: FITNESS/SLIMMING



## ACHTUNG!

Die Elektrotherapie ersetzt keine medizinische Behandlung. Vor der Anwendung des Elektrostimulators wird empfohlen, einen Arzt oder Physiotherapeuten zu konsultieren, insbesondere bei chronischen Erkrankungen, Schmerzen unbekannter Ursache, nach Verletzungen oder chirurgischen Eingriffen. Der Benutzer verwendet das Gerät auf eigene Verantwortung und ist verpflichtet, die Sicherheitsvorschriften und Empfehlungen in der Bedienungsanleitung zu beachten. Der Hersteller, Importeur oder Händler haftet nicht für die Folgen einer unsachgemäßen oder nicht den Gebrauchsanweisungen entsprechenden Verwendung des Geräts.



## Gebrauchsanweisung für selbstklebende Elektroden

- ⊗ Vergewissern Sie sich, dass das Gerät ausgeschaltet ist.
- ⊗ Entfernen Sie gegebenenfalls Haare an der Anwendungsstelle.
- ⊗ Entfetten und trocknen Sie die Haut (dies verlängert die Lebensdauer der Elektroden).
- ⊗ Schließen Sie die Elektroden an das Gerät an und entfernen Sie die Schutzfolie (bewahren Sie diese für eine erneute Verwendung auf; bei Beschädigung verwenden Sie die doppelseitigen Pads aus dem Set).
- ⊗ Kleben Sie die Elektroden auf die Haut und drücken Sie sie leicht an.
- ⊗ Lesen Sie vor der Inbetriebnahme die Bedienungsanleitung des Geräts.
- ⊗ Nach der Behandlung ziehen Sie die Elektroden langsam ab, beginnend an einer Ecke, und kleben Sie sie wieder auf die Schutzfolie.
- ⊗ Bewahren Sie die Elektroden in der Verpackung an einem trockenen Ort auf.
- ⊗ Ersetzen Sie die Elektroden, wenn sie schlechthaften oder das Gel trocken oder verschmutzt ist.
- ⊗ Kleben Sie die freiliegenden Elektroden nicht zusammen, da dies zu Beschädigungen führen kann.
- ⊗ Die Elektroden sind nicht zur Desinfektion bestimmt, jeder Benutzer sollte seine eigenen Elektroden haben.

## Technische Daten des Geräts

- 2 Stimulationstechniken: EMS und TENS
- 8 Arbeitsprogramme + 4 Therapiemodi
- Leistungsregelung
- Arbeitszeitregelung
- 2 Kanäle – unabhängig voneinander regelbare Leistung (Möglichkeit der gleichzeitigen Stimulation von zwei Personen)
- Anschlussmöglichkeit für 2 Elektroden, 4 Elektroden, 6 Elektroden, 8 Elektroden, 2 Klappelektroden, 4 Klappelektroden
- großes, gut lesbares LCD-Display
- Anzeige der Therapiezeit
- Batterie- oder Netzbetrieb – AA-Batterien sind nicht im Lieferumfang enthalten
- Frequenz 0,5–150 Hz
- Effektive Leistung (max.): 200 mA
- Impulsbreite: 70–500 µs
- mobiles Gerät
- Produkt mit CE-Kennzeichnung

## Problemlösung

### Display und Therapiemodus funktionieren, aber keine Stimulation

- ⊗ Überprüfen Sie, ob die Elektroden richtig platziert sind und gut auf der Haut haften (das Gerät kann sich nach ca. 10 Sekunden ausschalten, wenn eine Elektrode abfällt oder nicht alle zwei oder vier Elektroden auf dem Körper kleben).
- ⊗ Überprüfen Sie die Leistungsstufe und stellen Sie die Intensität so ein, dass Sie eine leichte Stimulation spüren.
- ⊗ Achten Sie darauf, dass sich die Elektroden nicht überlappen.

### Mangelnde Stimulation

- ⊗ Überprüfen Sie, ob die Elektroden und das Kabel richtig angeschlossen sind.
- ⊗ Vergewissern Sie sich, dass die Elektroden gut auf der Haut haften.
- ⊗ Überprüfen Sie, ob die Batterien leer sind, und ersetzen Sie sie gegebenenfalls.
- ⊗ Vergewissern Sie sich, dass die Batterien richtig eingelegt sind (+/-).

### Schwache Stimulation

- ⊗ Stellen Sie sicher, dass sich die Elektroden nicht überlappen.
- ⊗ Überprüfen Sie, ob die Elektroden und das Kabel richtig angeschlossen sind.
- ⊗ Überprüfen Sie die korrekte Positionierung der Elektroden.
- ⊗ Stellen Sie sicher, dass die Elektroden gut auf der Haut haften und nicht trocken sind. Ersetzen Sie sie gegebenenfalls durch neue.
- ⊗ Überprüfen Sie, ob die Stimulationsstärke nicht zu niedrig eingestellt ist.

### Nach dem Einschalten leuchten weder das Display noch die Therapiemodi.

- ⊗ Überprüfen Sie, ob die Batterien leer sind, und ersetzen Sie sie gegebenenfalls durch neue.
- ⊗ Vergewissern Sie sich, dass die Batterien richtig eingelegt sind (+/-).



## Problemlösung

### Die Haut wird rot.

- ☐ Überprüfen Sie die Behandlungsdauer, überschreiten Sie nicht 10–15 Minuten.
- ☐ Vergewissern Sie sich, dass die Elektroden nicht trocken oder verschmutzt sind, ersetzen Sie sie gegebenenfalls durch neue.
- ☐ Überprüfen Sie, ob die Elektroden gut auf der Haut haften.

### Eine Elektrode wirkt stärker als die andere.

- ☐ Das ist normal, verschiedene Körperteile reagieren unterschiedlich.
- ☐ Stellen Sie sicher, dass die Elektroden nicht trocken sind und gut auf der Haut haften.

### Die Gelelektroden haften auch nach Reinigung und Befeuchtung nicht an der Haut.

- ☐ Die selbstklebenden Gelpads müssen ausgetauscht werden.

## Zubehör

- ☐ Körperelektroden (Form einer „Acht“)
- ☐ Körperelektrode (rechteckig) – OPTIONAL
- ☐ Körperelektrode (Schmetterling) – OPTIONAL
- ☐ Körperelektroden (quadratisch) – OPTIONAL
- ☐ Klappenelektroden für die Massage (fungieren als Fußelektroden)
- ☐ Handschuh-Elektroden mit Verbindungskabeln – OPTIONAL
- ☐ Socken-Elektroden mit Verbindungskabeln – OPTIONAL
- ☐ Knie-Elektroden mit Verbindungskabeln – OPTIONAL
- ☐ Netzteil 240 V
- ☐ Verbindungskabel für 4 Elektroden
- ☐ Verbindungskabel für 2 Elektroden
- ☐ doppelseitige Unterlage
- ☐ Etui
- ☐ Kartonverpackung
- ☐ Bedienungsanleitung

Der Elektrostimulator **AS-979** ist ein Produkt, das alle Sicherheitsstandards erfüllt. Es verfügt über **zwei CE-Zertifikate (EMV und LVD)**. Das **EMV-Zertifikat** entspricht der Richtlinie **2014/30/EU** des Europäischen Parlaments und des Rates vom 26. Februar 2014 – Elektromagnetische Verträglichkeit. Das **LVD-Zertifikat** entspricht der Richtlinie **2014/35/EU** des Europäischen Parlaments und des Rates vom 26. Februar 2014 – Niederspannungsrichtlinie.



Dieses Symbol bedeutet, dass dieses Produkt nicht zusammen mit anderem Hausmüll entsorgt werden darf. Der Benutzer ist dafür verantwortlich, das Altgerät zu einer Sammelstelle für Elektro- und Elektronikaltgeräte zu bringen. Die getrennte Sammlung und Wiederverwertung von Geräten trägt zum Schutz der Umwelt und der menschlichen Gesundheit bei. Weitere Informationen zur Entsorgung von Geräten erhalten Sie bei Ihrer Gemeindeverwaltung, bei Entsorgungsunternehmen und am Ort des Kaufs dieses Produkts.



### Importeur:

Molido Pawet Gryc  
ul. Srebrna 39, 65-128 Zielona Góra (PL)  
tel. (+48)883-701-993 kontakt@molido.pl  
Made in P.R.C.



www.medicalaboratories.com

PL Instrukcja obsługi  
CZ Návod k obsluze  
DE Bedienungsanleitung  
EN User manual



## User manual

# Electrostimulator TENS EMS AS-979

The AS-979 TENS EMS electrostimulator is a **portable therapeutic, rehabilitation and relaxation device** that **naturally relieves pain, inflammation and swelling**.

**Please read this user manual before use.**

**Dear Sir or Madam, thank you very much for purchasing our product.**

This manual has been developed for the AS-979 electrostimulator. It describes the electrostimulator, its application, menu, functions, technical specifications, method of use, troubleshooting, etc. The manual also describes safety procedures designed to protect both the user and the device itself. Detailed information can be found in the relevant sections.

**Please read this manual carefully before using the device.**

Failure to follow the instructions may result in damage to the equipment or personal injury. The manufacturer, importer, or distributor are not responsible for the safety, reliability, performance, personal injury, or damage to the device resulting from the user's failure to follow the instructions in this manual. Warranty service does not cover such defects. This product is designed for repeated use.

**Electrostimulation** is most commonly used in orthopaedics, neurology and rheumatology, as well as in medical rehabilitation for various degenerative diseases of the joints, bones and muscles. Muscle electrostimulation is an electrotherapeutic treatment, also known as electrogymnastics, which aims to elicit a motor response in a muscle or group of muscles.

**The aim of electrostimulation is to regenerate muscles** or muscle groups, increase their strength and endurance, increase or decrease muscle and joint tension, improve circulation, protect against atrophy by improving local circulation and increasing temperature, reduce swelling and reduce spasticity. Electrostimulation involves pulses applied using point electrodes. The aim of the treatment is to stimulate the muscles to contract (the muscles contract and relax in rhythm with the intermittent current).

1. Connect the electrostimulator to the power supply unit from the package or insert 4 x 1.5 V AA batteries.
2. Connect the electrodes to the device:
  - ⊖ connect 2 or 4 electrodes to channel 1,
  - ⊖ connect 4 electrodes or massage pads to channel 2.

### IMPORTANT!!!

For foot massage, use the massage pads by connecting them to the electrostimulator using a connection cable with two or four outputs (connect one pad to the white outputs and the other to the red outputs). In order for the electrostimulator to start working (transmitting TENS/EMS currents), attach the electrodes to the body or put on the flaps. **The device does not work without connecting the electrodes to the body.**

3. Turn on the device by pressing the black round button in the upper left part of the main device ON/OFF (hold for about 2-3 seconds).
4. Use the knobs located in the upper left part of the main unit (Channel 1) and the upper right part of the main unit (Channel 2) to independently control the two channels, setting the power of the device on a given channel.
5. Turn the power knob to a level that is noticeable (optimal) but not painful. During the treatment, you can adjust the power of the device by increasing or decreasing it according to your needs.

Over time, the body becomes accustomed to a given stimulation intensity – in such cases, it is recommended to increase the strength/intensity of the therapy.

6. The electrostimulator has the following operating modes located at the bottom of the device:

- ⊖ PRESS – pressing (TENS)
- ⊖ KNEAD – rubbing, kneading (TENS)
- ⊖ VIBRATE – vibration, pulsation (TENS)
- ⊖ THUMP – tapping (EMS)

7. The therapy for a specific part of the body can be adjusted by selecting the programs located on the left and right sides of the electrostimulator:

- ⊖ SHOULDER – shoulders/neck (TENS)
- ⊖ WAIST – waist/loins (TENS)
- ⊖ LEG – legs (thighs, calves) (TENS)
- ⊖ ARM – arms (TENS)
- ⊖ JOINT – joints/knees (TENS)
- ⊖ FEET – feet (TENS)

8. On the left side of the device there are two additional programs using EMS currents:

- ⊖ SLIMMING – a slimming and weight loss program that helps reduce body fat
- ⊖ FITNESS – a program that helps build muscle mass

9. After the treatment is complete, switch off the device using the ON/OFF button and then disconnect the electrodes from the body.

10. The electrodes should be protected with the original protective film or stuck to a double-sided pad.

### How to connect the electrodes to the AS-979 electrostimulator

For foot massage, use the slippers by connecting them to the electrostimulator using a connecting cable with two outputs (Fig. 1) or four outputs (Fig. 2). Connect one slipper using the WHITE outputs and the other slipper using the RED outputs.



**Fig. 1**



**Fig. 2**

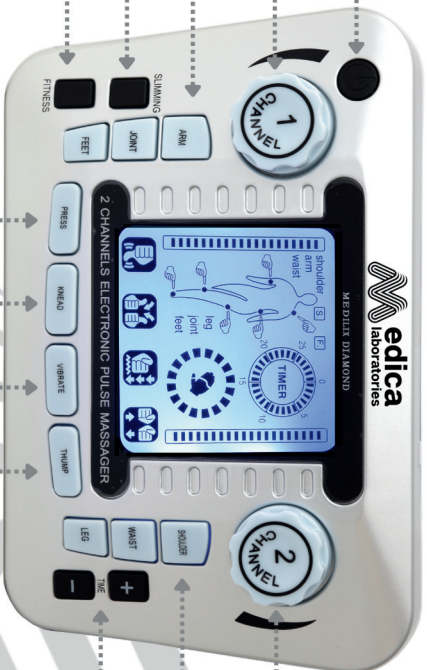
Button ON/OFF

Power control knob (channel 1)

1) Program-ARM  
2) Program-JOINT  
3) Program-FEET

Weight loss (fat reduction)

Muscle sculpting / muscle building



Power control knob (channel 2)

1) Program-SHOULDER  
2) Program-WAIST  
3) Program-LEG

Reduction/increase  
In time

Mode

Mode

Mode

Mode



## Operational safety

- ⊗ Remove the batteries if the product will not be used for a long period of time.
- ⊗ Never attach the electrodes to your skin while the device is switched on – there is a risk of electric shock.
- ⊗ If the device malfunctions or causes discomfort, stop using it immediately.
- ⊗ Do not use the device in a damp environment, while bathing, driving or sleeping.
- ⊗ Service and maintenance may only be performed by qualified personnel. The user must not perform maintenance themselves.
- ⊗ Do not use the electrostimulator simultaneously with devices not described in this manual.
- ⊗ Do not use the device in a flammable environment – risk of explosion.
- ⊗ Dispose of the device, accessories, batteries and packaging in accordance with local regulations.
- ⊗ Keep the device away from corrosive substances, explosives, high temperatures and moisture.
- ⊗ If the electrostimulator or accessories get wet, stop using them immediately.
- ⊗ After moving the device from a cold and humid environment to a warm one, wait before turning it on.
- ⊗ Do not press the main panel with sharp objects.
- ⊗ Do not disinfect the device with hot steam or high pressure.
- ⊗ Do not immerse the electrostimulator in liquids – clean it with a soft cloth soaked in medical alcohol.
- ⊗ If you are storing the device for more than a month, remove the batteries to prevent them from leaking.
- ⊗ Do not connect the electrodes to metal devices.
- ⊗ Store the device in a dry place – excessive moisture may damage it.

## Warnings and contraindications

- ⊗ Heart disease without prior consultation with a doctor.
- ⊗ Persons with pacemakers or other implanted defibrillation devices.
- ⊗ Diseases such as epilepsy, arrhythmia.
- ⊗ High fever, chronic infectious diseases.
- ⊗ Early period after muscle injury (7–10 days).
- ⊗ Abnormal blood pressure.
- ⊗ Menstruation, pregnancy or postpartum period.
- ⊗ Breastfeeding.
- ⊗ Abdominal or inguinal hernia.
- ⊗ Benign and malignant tumours.
- ⊗ On cuts/skin diseases/skin lesions/oedema/phlebitis/thrombophlebitis/varicose veins.
- ⊗ If the body is wet after bathing, showering or as a result of sweating.
- ⊗ Tuberculosis.
- ⊗ Presence of metal foreign bodies in tissues.
- ⊗ Blood vessel insufficiency.
- ⊗ Inflammation of the skin and soft tissues.
- ⊗ Eczema (dermatological lesions).
- ⊗ Electrodes must not be placed in the carotid sinus area, neck, larynx, mouth and throat, or on the lips, as this may cause severe spasms of the larynx and throat muscles; these spasms may be severe enough to close the airways or cause breathing difficulties.
- ⊗ Do not place electrodes above or on the eyes.
- ⊗ Do not stimulate the chest in the area of the heart, as the introduction of electrical current into the heart may cause cardiac arrhythmia.
- ⊗ Stimulation must not be applied through the brain.

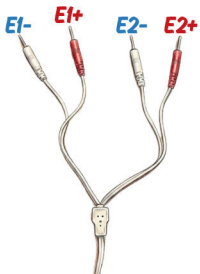
## Additional comments

- ⊗ The long-term effects of chronic electrical stimulation are unknown.
- ⊗ Do not use the device on children, infants or newborns.
- ⊗ The product is intended for adults.
- ⊗ If you are unsure whether you can use the electrostimulator, consult your doctor.

## Indications for use

- ⊗ body shaping
- ⊗ weight loss (fat reduction)
- ⊗ increasing muscle endurance
- ⊗ relaxation and unwinding
- ⊗ warm-up before training
- ⊗ muscle development (abdominal muscles, deltoids, biceps, triceps, forearm muscles, glutes, quadriceps, calf muscles)
- ⊗ prevention or inhibition of muscle spasms
- ⊗ re-education of lost muscle functions
- ⊗ maintenance or increase of range of motion in joints
- ⊗ rehabilitation after injuries
- ⊗ foot drop
- ⊗ urinary incontinence – stimulation of the peroneal nerve
- ⊗ back pain (cervical, shoulder, thoracic, lumbar)
- ⊗ torticollis (stiffness/spasm of the neck)
- ⊗ improvement of local blood circulation
- ⊗ pain after mechanical injuries
- ⊗ degenerative conditions
- ⊗ neuralgia
- ⊗ rheumatism
- ⊗ migraines
- ⊗ tennis elbow syndrome
- ⊗ elbow pain
- ⊗ knee pain

Cable with 4 outputs



Cable with 2 outputs

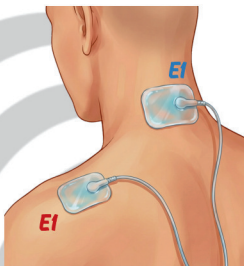


TENS



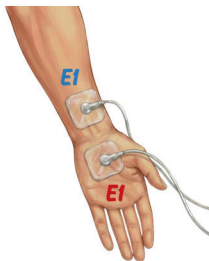
Chronic cervical spine pain

∅ PROGRAM: SHOULDER



Wrist pain

∅ PROGRAM: ARM



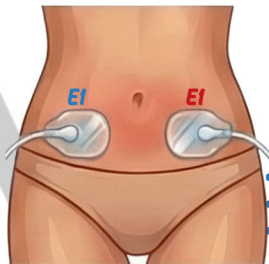
Ankle pain

∅ PROGRAM: FEET



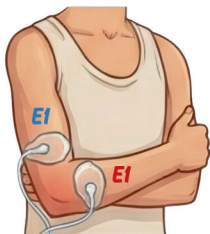
Relieving stomach ache

∅ PROGRAM: WAIST



## Elbow joint pain

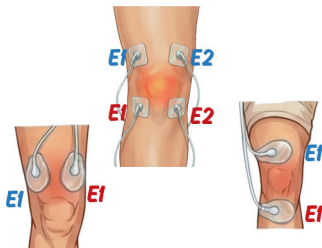
PROGRAM: **ARM**



## Knee pain

Osteoarthritis of the knee

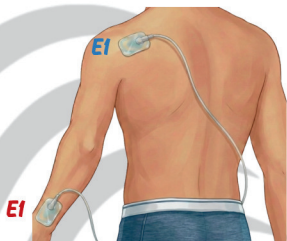
PROGRAM: **JOINT**



## Shoulder pain

Compression of the spinal cord in the cervical region

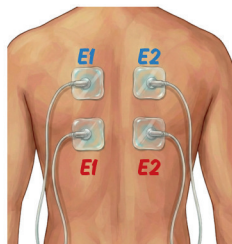
PROGRAM: **SHOULDER**



## Excessive tension in the paraspinal muscles

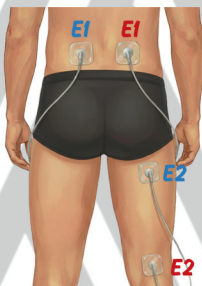
Thoracic section

PROGRAM: **SHOULDER**



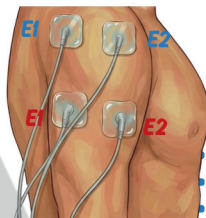
## Sciatica

PROGRAM: **WAIST**



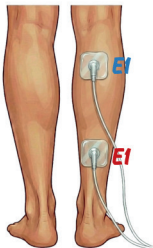
## Shoulder pain

PROGRAM: **ARM**



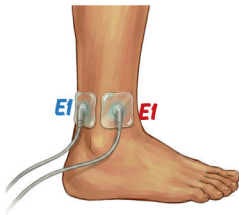
### Pain or tension in the calf

Ø PROGRAM: **LEG**



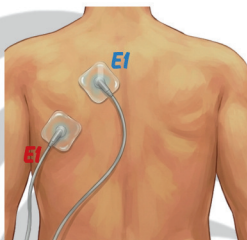
### Ankle pain

Ø PROGRAM: **FEET**



### Shoulder blade pain

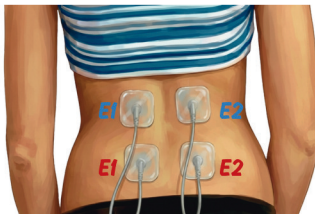
Ø PROGRAM: **SHOULDER**



### Lumbosacral pain

Ø Tension in the lumbar spine muscles without pain radiating to the lower limbs

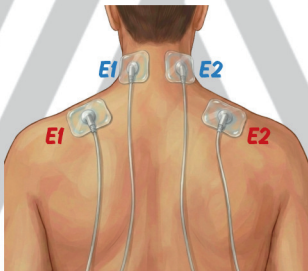
Ø PROGRAM: **WAIST**



### Tension in the paraspinal muscles

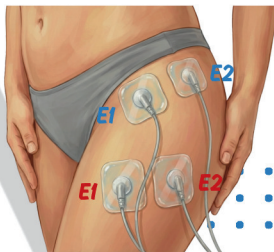
Ø Cervical section

Ø PROGRAM: **SHOULDER**



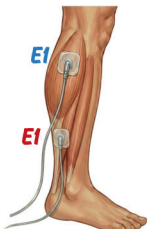
### Hip pain

Ø PROGRAM: **LEG**



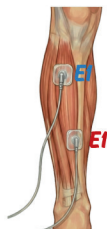
### Urinary incontinence

- ∅ Electrostimulation of the tibial nerve (short and long) (peroneal)
- ∅ PROGRAM: **LEG**



### Falling foot

- ∅ Damage to the nerve or atrophy of the tibialis anterior muscle
- ∅ PROGRAM: **LEG**

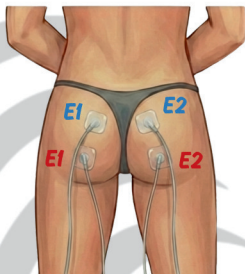


EMS



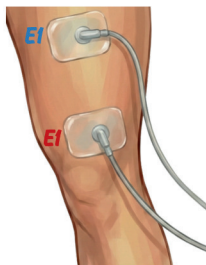
### Gluteal muscles

- ∅ PROGRAM: **FITNESS/SLIMMING**



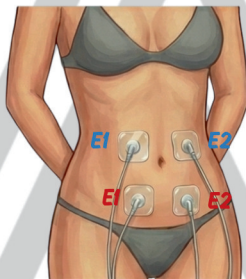
### Quadriceps muscle of the thigh

- ∅ PROGRAM: **FITNESS/SLIMMING**



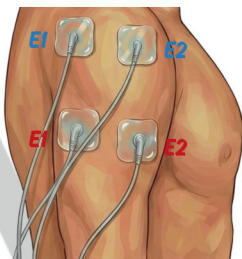
### Abdominal muscles

- ∅ PROGRAM: **FITNESS/SLIMMING**



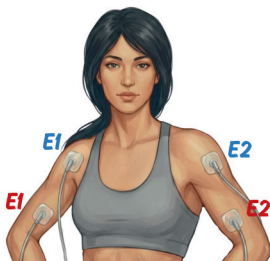
### Deltoid muscle

- ∅ PROGRAM: **FITNESS/SLIMMING**



### Arm muscles

PROGRAM: FITNESS/SLIMMING



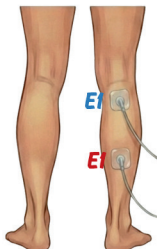
### Forearm muscles

PROGRAM: FITNESS/SLIMMING



### Calf muscles

PROGRAM: FITNESS/SLIMMING



### Biceps muscle

PROGRAM: FITNESS/SLIMMING



### ATTENTION!

Electrotherapy does not replace medical treatment.

Before using the electrostimulator, it is recommended to consult a doctor or physiotherapist, especially in the case of chronic diseases, pain of unknown origin, after injuries or surgical procedures.

The user uses the device at their own risk and is obliged to follow the safety rules and recommendations contained in the user manual. The manufacturer, importer or distributor are not liable for the consequences of improper use of the device or use that is not in accordance with the instructions.



## How to care for electrodes to extend their service life

- ⊗ Ensure that the device is switched off.
- ⊗ If necessary, remove any hair from the application site.
- ⊗ Degrease and dry the skin (this extends the life of the electrodes).
- ⊗ Connect the electrodes to the device and remove the protective film (keep it for reuse; if damaged, use the double-sided pads from the kit).
- ⊗ Stick the electrodes to the skin and press lightly.
- ⊗ Read the device manual before use.
- ⊗ After the treatment, slowly peel off the electrodes, starting from the corner, and stick them back onto the protective film.
- ⊗ Store the electrodes in their packaging in a dry place.
- ⊗ Replace the electrodes when they stick poorly or the gel is dry or dirty.
- ⊗ Do not stick exposed electrodes together as this may damage them.
- ⊗ The electrodes are not intended for disinfection; each user should have their own.

## Technical specifications of the device

- 2 stimulation techniques: EMS and TENS
- 8 programmes + 4 therapeutic modes
- power adjustment
- operating time adjustment
- 2 channels – independently adjustable power (possibility of stimulating two people at the same time)
- possibility of connecting 2 electrodes, 4 electrodes, 6 electrodes, 8 electrodes, 2 flap electrodes, 4 flap electrodes
- large, easy-to-read LCD display
- therapy time display
- battery or mains power supply – AA batteries not included
- frequency 0.5–150 Hz
- effective power (max): 200mA
- pulse width: 70–500  $\mu$ s
- mobile device
- CE marked product

## Problem solving

### There is no stimulation.

- ⊗ Check that the electrodes and cable are connected correctly.
- ⊗ Ensure that the electrodes are firmly attached to the skin.
- ⊗ Check that the batteries are not flat; replace them if necessary.
- ⊗ Ensure that the batteries are inserted correctly (+/-).

### The display and therapy mode are illuminated, but no stimulation occurs.

- ⊗ Check that the electrodes are positioned correctly and adhere well to the skin (the device may switch off after approx. 10 seconds if an electrode falls off or if not all of the two or four electrodes are attached to the body).
- ⊗ Check the power level and adjust the intensity so that you feel a gentle stimulation.
- ⊗ Ensure that the electrodes do not overlap.

### Poor stimulation

- ⊗ Ensure that the electrodes do not overlap.
- ⊗ Check that the electrodes and cable are connected correctly.
- ⊗ Check the correct placement of the electrodes.
- ⊗ Ensure that the electrodes adhere well to the skin and are not dry; replace them with new ones if necessary.
- ⊗ Check that the stimulation power level is not set too low.

### When switched on, neither the display nor the therapy modes light up.

- ⊗ Check that the batteries are not flat and replace them with new ones if necessary.
- ⊗ Ensure that the batteries are inserted correctly (+/-).



## Problem solving

### The skin becomes reddened.

- ⊘ Check the therapy time; do not exceed 10–15 minutes.
- ⊘ Make sure that the electrodes are not dry or dirty; replace them with new ones if necessary.
- ⊘ Check that the electrodes adhere well to the skin.

### One electrode works more strongly than the other.

- ⊘ This is normal, different parts of the body react differently.
- ⊘ Make sure that the electrodes are not dry and that they adhere well to the skin.

### Gel electrodes do not stick to the skin even after cleaning and moistening.

- ⊘ The self-adhesive gel pads should be replaced.

## Accessories

- ⊘ body electrodes (figure-eight shape)
- ⊘ body electrode (rectangle) – OPTIONAL
- ⊘ body electrode (butterfly) – OPTIONAL
- ⊘ body electrodes (square) – OPTIONAL
- ⊘ massage pad electrodes (function as foot electrodes)
- ⊘ glove electrodes with connecting cables – OPTIONAL
- ⊘ sock electrodes with connecting cables – OPTIONAL
- ⊘ knee electrodes with connecting cables – OPTIONAL
- ⊘ 240 V mains power supply
- ⊘ connecting cable for 4 electrodes
- ⊘ connecting cable for 2 electrodes
- ⊘ double-sided pad
- ⊘ case
- ⊘ cardboard box
- ⊘ user manual



The **AS-979** electrostimulator is a product that meets all safety standards. It has **two CE certificates (EMC and LVD)**. The **EMC** certificate complies with Directive 2014/30/EU of the European Parliament and of the Council of 26 February 2014 on electromagnetic compatibility. The **LVD** certificate complies with Directive **2014/35/EU** of the European Parliament and of the Council of 26 February 2014 – Low Voltage Directive.



This symbol indicates that this product must not be disposed of with other household waste. The user is responsible for delivering the used device to a collection point for the disposal of electrical and electronic equipment. Separate collection and recycling of devices helps to protect the environment and human health. For more information on the disposal of devices, please contact your local authorities, disposal companies, or the place where you purchased this product.

### Importer:

Molido Paweł Gryc  
ul. Srebrna 39, 65-128 Zielona Góra (PL)  
tel. (+48)883-701-993 kontakt@molido.pl  
Made in P.R.C.



www.medicalaboratories.com

PL Instrukcja obsługi  
CZ Návod k obsluze  
DE Bedienungsanleitung  
EN User manual

