

Tesmed+

absolute™



ITALIANO

ENGLISH








DEUTSCH

FRANÇAIS

ESPAÑOL

PORTUGUÊS

POLSKIE

-  Manuale d'uso
-  Instruction manual
-  Mode d'emploi
-  Gebrauchsanweisungen
-  Manual de instrucciones
-  Manual de instruções
-  **Instrukcja obsługi**



Made in Italy



Gentile Cliente,

*Congratulazioni per l'acquisto di Tesmed **absolute**®.*

*Il nostro nome è garanzia di prodotti di elevata qualità e sottoposti a regolari controlli. In caso di informazioni e/o assistenza, ti preghiamo di scrivere a **info@tesmed.com**, cercheremo di risponderti nel più breve tempo possibile.*

Per favore leggi tutto il tuo manuale d'uso prima di usare questo prodotto e rispetta le avvertenze riportate.

Grazie

*Un caro saluto
Tesmed*

© Ai termini di legge è vietata la duplicazione parziale e totale - www.tesmed.com

CONTENUTO

- 1 Dispositivo di controllo (*già posizionato sulla cintura*)
- 1 Cintura
- 1 Cavo USB per ricarica
- 1 Nebulizzatore
- 1 Manuale d'uso
- 1 Tagliandino garanzia

INDICE

Informazioni generali	pag. 5
Alta tecnologia	pag. 5
Simboli utilizzati	pag. 6
Avvertenze	pag. 6
Precauzioni d'utilizzo	pag. 7
Possibili effetti indesiderati	pag. 7
Controindicazioni	pag. 8
Istruzioni di utilizzo	pag. 10
Descrizione dell'apparecchio	pag. 10
Preparazione di tesmed absolute	pag. 11
Staccare il dispositivo dalla cintura	pag. 11
Regolazione misura della cintura	pag. 11
Inumidire l'addome e le placche conduttive	pag. 12
Applicazione della cintura sull'addome	pag. 13
Due canali completamente separati	pag. 13
Accensione	pag. 13
Selezione dei programmi	pag. 13
Regolazione intensità - 99 livelli	pag. 14
Rilevazione errore	pag. 14
Blocco tastiera	pag. 15
Pausa	pag. 15
Esplorare velocemente i programmi	pag. 15
Spegnimento	pag. 16
Conservazione	pag. 16
Ricarica della batteria	pag. 16
Durata della batteria	pag. 16
Posizione del corpo durante la stimolazione	pag. 17
Proposta di schema di allenamento e scelta dei programmi	pag. 17
Tesmed absolute - Descrizione programmi	pag. 19
Guida alla risoluzione dei problemi	pag. 21
Manutenzione	pag. 22
Note per la batteria	pag. 23
Smaltimento	pag. 23
Caratteristiche tecniche absolute	pag. 24
Contatti	pag. 24
Dichiarazione di conformità	pag. 155

INFORMAZIONI GENERALI

Tesmed absolute è una cintura per l'elettrostimolazione degli addominali che applica la tecnologia della stimolazione muscolare elettrica (EMS). L'unità centrale trasmette impulsi bioelettrici attraverso la pelle con lo scopo di rinforzare i muscoli: le fibre muscolari infatti si contraggono e si rilassano.

Usando **Tesmed absolute** per 5 volte a settimana, in sole 6 - 8 settimane, puoi aspettarti di vedere questi risultati:

- Un addome più tonico.
- I muscoli più definiti.
- I muscoli della zona trattata più allenati.
- Una sensazione di relax dei muscoli coinvolti.

Per ottenere i migliori risultati, raccomandiamo di utilizzarlo in combinazione con una normale e sana dieta e regolare esercizio fisico.

ALTA TECNOLOGIA

Tesmed absolute è stato realizzato con componentistica elettronica di ultimissima generazione, con microcontrollore di elevate prestazioni di capacità, di calcolo e di memoria. Tutto questo ha permesso di ottenere un prodotto estremamente professionale dalle elevate prestazioni e dalle dimensioni ridotte.

SIMBOLI UTILIZZATI



Nota di particolare importanza, che se non viene rispettata può causare pericolo per l'utilizzatore, e/o danno all'apparecchiatura. Si raccomanda di leggere e conservare le informazioni contenute in questo manuale.



Parti applicate di tipo BF.



Apparecchio ad alimentazione interna, in corrente continua (dc).



Particolari che devono essere smaltiti tra i rifiuti speciali.



Leggere il manuale dell'operatore



Fabbricante



Doppio isolamento elettrico

Grado di protezione


IP41

Questo simbolo sul dispositivo indica che la cintura è protetta contro l'ingresso di corpi solidi di dimensioni superiori ad 1 mm di diametro e contro la caduta verticale di gocce d'acqua.

AVVERTENZE

Non effettuare la prima seduta di stimolazione su una persona in piedi. Per i primi dieci minuti eseguire sempre la stimolazione in posizione seduta o sdraiata. In alcuni rari casi, è possibile che persone particolarmente emotive manifestino una reazione di tipo vagale: sensazione di stanchezza, episodio presincope, rallentamento del battito cardiaco e diminuzione della pressione arteriosa. In tal caso, interrompere la stimolazione e sdraiarsi con le gambe alzate per avere il tempo (alcuni minuti) di riprendersi dalla sensazione di debolezza. Tale reazione potrebbe essere di origine psicologica ed essere correlata al timore dell'elettrostimolazione.

- **Tesmed absolute** non deve essere utilizzato per fini diversi da quelli indicati.
- È obbligatorio iniziare ogni trattamento con il valore di emissione di corrente pari a zero (potenza canali al minimo), incrementare e/o ridurre la potenza in maniera graduale ed in rapporto alla tollerabilità.
- Operare nelle condizioni di massima potenza non comporta prestazioni o risultati migliori.
- **Tesmed absolute** deve essere tenuto fuori dalla portata dei bambini.
- Gli apparecchi di monitoraggio per elettrocardiogramma possono essere disturbati dalla corrente dell'elettrostimolatore.
- Si sconsiglia l'uso del **Tesmed absolute** in soggetti al di sotto dei 14 anni e oltre i 75 anni.

- In caso di particolari problemi di salute, non utilizzare l'apparecchio senza aver consultato prima il medico di fiducia.
- Nel caso di malfunzionamento non cercare di aprire o riparare l'apparecchiatura, ma inviare il prodotto nella sua confezione originale a **Feldi S.r.l.**, scrivendo all'interno del pacco le anomalie riscontrate (vedi condizioni di garanzia sul sito tesmed.it).
- L'apparecchio può essere utilizzato da bambini di età non inferiore a 14 anni e da persone con ridotte capacità fisiche, sensoriali o mentali, o prive di esperienza o della necessaria conoscenza, purché sotto sorveglianza oppure dopo che le stesse abbiano ricevuto istruzioni relative all'uso sicuro dell'apparecchio e alla comprensione dei pericoli ad esso inerenti. I bambini non devono giocare con l'apparecchio. La pulizia e la manutenzione destinata ad essere effettuata dall'utilizzatore non deve essere effettuata da bambini senza sorveglianza.
- Dispositivo inadatto all'utilizzo simultaneo con dispositivi chirurgici ad alta frequenza.
-  L'applicazione di elettrodi in prossimità del torace può aumentare il rischio di fibrillazione cardiaca
- Non utilizzare mentre si è alla guida
- Non utilizzare il Tesmed in montagna, a un'altitudine superiore a 2500 metri.

PRECAUZIONI D'UTILIZZO

- Non intervenire sull'apparecchio e non aprirlo.
- Tenere l'elettrostimolatore lontano da sorgenti di calore, polvere, spruzzi d'acqua, ambienti umidi ed evitare la diretta esposizione ai raggi solari.
- Evitare urti violenti che potrebbero danneggiare l'apparecchio.
- Temperatura di utilizzo: 0°C 45°C
Temperatura di conservazione 1 mese: -20°C 45°C
Temperatura di conservazione 6 mesi: -10°C 35°C
Umidità: da 20 a 90 % UR (senza condensa)
Pressione atmosferica: da 75 a 106kPa

POSSIBILI EFFETTI INDESIDERATI

- Casi isolati di irritazione cutanea possono verificarsi in soggetti con particolare sensibilità epidermica. In caso di reazione allergica sospendere il trattamento e consultare un medico specialista. Un eventuale rossore dopo il trattamento, nelle zone di posizionamento degli elettrodi, è normale e scomparirà dopo circa 30 minuti.

CONTROINDICAZIONI



ATTENZIONE:

L'uso dell'elettrostimolazione è localmente controindicato:

- nelle zone con infiammazioni, ferite, stiramenti o lacerazioni muscolari, dermatiti, infezioni batteriche, eritemi, irritazioni;
- nelle regioni con ernie muscolari; • nelle regioni con fratture ossee; • nelle regioni con protesi e materiali di osteosintesi;
- nelle regioni con varici o più in generale vasculopatie; • nelle sedi di neoplasie; • sulle mucose;
- nella zona toracica alle persone che presentano un'aritmia cardiaca;

È vietato l'utilizzo dell'elettrostimolatore nei seguenti casi:

- nella donna in stato di gravidanza;
- nel paziente portatore di pace-maker (rischio di interferenza con l'attività del pace-maker) e di defibrillatore impiantabile;
- nei casi di alterazione dei nervi periferici, patologie muscolari e gravi danni delle strutture osteoarticolari;
- Nelle gravi cardiopatie;
- nel paziente affetto da epilessia; • tumore osseo; • grave ipertensione arteriosa;
- in chi ha in atto un'importante patologia sistemica, debilitante o dermatologica;
- nei pazienti che eseguono trattamenti con un apparecchio HF perché questo potrebbe provocare scottature ed il danneggiamento dello stesso elettrostimolatore;
- in prossimità di un apparecchio per terapia ad onde corte o a microonde perché questo potrebbe produrre instabilità nell'uscita dell'elettrostimolatore;
- in pazienti in stato di incoscienza o che non sono in grado di comunicare;
- nei soggetti che si trovano in condizioni psicofisiche tali da non potersi esporre a fattori esterni;
- in presenza di miscela anestetica infiammabile con aria o ossigeno o protossido d'azoto.
- Se il dispositivo deve essere indossato in corrispondenza di siti di iniezione di farmaci/medicine (per brevi o lunghi periodi), ad esempio terapie ormonali.
- In presenza di patologie addominali, infiammatorie o non diagnosticate, come appunto la diverticolite.

Prima di utilizzare il prodotto attendere:

- Almeno sei settimane dopo il parto (consultare prima il medico).
- Un mese dopo l'impianto di un dispositivo contraccettivo intrauterino (ad es. la spirale).
- Almeno tre mesi dopo un taglio cesareo (consultare prima il medico).
- Che siano passati i primi giorni del ciclo mestruale.

Consultare il medico prima di usare il prodotto, se:

- Si desidera usare la cintura e si soffre di mal di schiena. Assicurarsi inoltre che l'intensità sia bassa.
- Si soffre di gravi malattie o lesioni non menzionate in questa guida.
- Si è stati sottoposti di recente ad un intervento chirurgico.
- Si assume insulina per il diabete.
- Si desidera usarla su un bambino.
- Si soffre di problemi muscolari o articolari.

Sicurezza generale:

- Dopo esercizi o sforzi intensi, usare sempre un'intensità inferiore onde evitare affaticamento muscolare.
- Non usare l'unità di controllo contemporaneamente ad altri dispositivi che trasferiscono corrente elettrica nel corpo (ad es. un altro stimolatore muscolare)
- Interrompere l'uso del prodotto se si avverte una sensazione di stordimento o debolezza. In tal caso consultare un medico.
- Non usare durante la guida, l'uso di macchine o in bicicletta.
- Per ragioni igieniche, la cintura deve essere usata da una sola persona. Non condividerla con altri.
- Non eccedere nell'uso della stimolazione muscolare. Le sedute devono avvenire a un livello piacevole per l'utente.
- Non usare il prodotto in presenza di piercing all'ombelico. Prima di iniziare una seduta, rimuovere il piercing.
- Nonostante sia conforme ai requisiti di compatibilità elettromagnetica applicabili, questo dispositivo può interferire con le apparecchiature più sensibili: in questi casi si prega di spostarlo o spegnerlo.



Per eventuali dubbi sull'opportunità di utilizzare la cintura, consultare il proprio medico.



ATTENZIONE: Gli elettrodi non vanno mai posizionati sul seno carotideo o/e su un muscolo spastico.- La corrente non deve essere applicata in modalità transtoracica poiché potrebbe causare aritmia cardiaca sovrapprendendo la frequenza dell'elettrostimolatore a quella del cuore. (Non eseguire contemporaneamente il trattamento sui pettorali e sui dorsali).

L'utilizzo del **Tesmed absolute** per terapia deve essere seguito e consigliato da un medico.

Durante l'applicazione, in caso di spiacevoli sensazioni, sospendere immediatamente il trattamento e consultare un medico.

ISTRUZIONI DI UTILIZZO

DESCRIZIONE DELL'APPARECCHIO



- 1 Tasto ON/OFF e pausa
- 2 Tasto programmi e blocco tastiera
- 3 Tasto regolazione intensità su entrambi i canali
- 4 Tasto regolazione intensità canale centrale
- 5 Tasto regolazione intensità canale laterale
- 6 Simbolo del Timer
- 7 Segnale batteria
- 8 I due rettangoli centrali pieni rappresentano le placche conduttive centrali.
- 9 Livello di intensità delle placche conduttive centrali
- 10 I due rettangoli laterali pieni rappresentano le placche conduttive laterali.
- 11 Livello di intensità delle placche conduttive laterali
- 12 Numero del programma
- 13 Tempo rimanente del programma selezionato, espresso in minuti
- 14 Simbolo dei programmi
- 15 Simbolo di blocco tastiera
- 16 Ricarica della batteria

PREPARAZIONE DI TESMED ABSOLUTE

STACCARE IL DISPOSITIVO DALLA CINTURA

Il dispositivo di controllo è attaccato alla cintura tramite 4 magneti, durante la preparazione della cintura, si suggerisce di staccarlo per evitare che si accenda accidentalmente.

Per staccarlo occorre prenderlo tra le dita e tirare applicando una certa energia per vincere la forza attrattiva dei magneti (**Foto 1,2,3**).



REGOLAZIONE MISURA DELLA CINTURA

Prima di tutto occorre **provare la misura di Tesmed absolute, generalmente va bene per un girovita medio e largo, in caso di girovita stretto, invece, va regolata** seguendo i passaggi (**Foto 4, 5, 6**)



INUMIDIRE L'ADDOME E LE PLACCHE CONDUTTIVE

Prendere un foglio di carta assorbente da cucina tipo Scottex, ripiegarlo più volte (**Foto 7**), bagnarlo sotto acqua corrente (**Foto 8**), passarlo sull'addome (**Foto 9**) in modo da inumidire anche la zona che si vuole trattare.

Inumidire l'addome non è necessario se si inumidiscono bene le placche.



⚠️ NON USARE ASSOLUTAMENTE TESMED ABSOLUTE SENZA INUMIDIRE LE PLACCHE

Posizionare la cintura **Tesmed absolute** capovolta su un piano, spruzzare con il nebulizzatore (**Foto 10**) uniformemente in modo da inumidire bene tutta l'area di ogni singola placca conduttiva (**Foto 11**).

⚠️ Attenzione: non mettere la cintura sotto il flusso dell'acqua del rubinetto e non immergerla nell'acqua.

⚠️ Accertarsi che le superfici delle placche siano inumidite bene e uniformemente per evitare picchi di tensione in determinati punti della pelle durante la sessione.

(La superficie delle placche è stata progettata in modo da trattenere facilmente una sufficiente quantità d'acqua per creare una ottimale

conduttività con la pelle, garantendo fino a due trattamenti consecutivi senza dover bagnare di nuovo)



APPLICAZIONE DELLA CINTURA SULL'ADDOME

⚠️ Prima di iniziare ogni sessione assicurarsi che la pelle sia pulita ed esente da creme o oli. Solo così l'apparecchio può funzionare in modo corretto.

Indossare la cintura come di seguito specificato.

Allacciare la cintura sull'addome prestando attenzione ad **ottenere un buon contatto fra le placche conduttive e la pelle. (Foto 12, 13)**

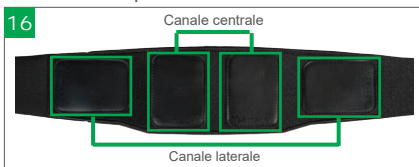
L'ombelico dovrebbe essere coperto centralmente.

Posizionare il dispositivo di controllo sulla cintura **(Foto 14, 15)**.



DUE CANALI COMPLETAMENTE SEPARATI

Due canali separati



Poiché la stimolazione sui fianchi richiede una intensità diversa dalla stimolazione sull'addome centrale, la cintura Tesmed absolute è stata realizzata con 2 canali completamente separati (Foto 16) in modo tale che i muscoli laterali siano completamente separati da quelli centrali, proprio per adattare opportunamente l'intensità

sulla parte centrale e laterale dell'addome. È anche possibile scegliere di trattare solo la parte centrale o laterale dell'addome. Tesmed absolute consente di adattare l'ambito di applicazione a persone con misure di girovita molto diverse tra loro e di ottenere una stimolazione più soddisfacente senza provare fastidio poiché l'area totale di conduzione elettrica è molto ampia.

ACCENSIONE

Premere brevemente il tasto ON/OFF per accendere il dispositivo di controllo.

Ad ogni accensione, il dispositivo si posizionerà sul programma 1.

SELEZIONE DEI PROGRAMMI

Premere brevemente il tasto P per selezionare uno dei 15 programmi.

Ogni volta che si preme il tasto P si passa al programma successivo.

Se mentre si esegue un programma si desidera passare ad un altro programma:

- a - nel caso in cui precedentemente sia stato attivato il blocco tastiera: premere per 2 secondi il tasto P per sbloccarlo, poi premere brevemente il tasto P, l'intensità si azzererà e automaticamente passa al programma successivo.
- b - con il blocco tastiera non attivato: premere brevemente il tasto P, l'intensità si azzererà e automaticamente passa al programma successivo.
Dopo 5 secondi dalla selezione del programma, sul display, al posto della P verrà visualizzato lo stato della batteria.

Al termine del programma, il dispositivo andrà ad intensità zero restando sul programma appena completato. Se dopo aver completato il programma non si effettua alcuna azione, dopo 30 secondi il dispositivo si spegnerà.

REGOLAZIONE INTENSITÀ - 99 LIVELLI

La regolazione dell'intensità su **Tesmed absolute** è veramente pratica.

Vi è infatti un tasto per regolare l'intensità per ogni canale ed anche alternativamente un praticissimo tasto con l'indicazione di due frecce che consente di regolare l'intensità dei due canali contemporaneamente.

Quando si raggiunge l'intensità ottimale col tasto con due frecce, si può poi usare uno dei due tasti del singolo canale (indicati con una sola freccetta) per affinare la regolazione.

È frequente, ed assolutamente normale, che alla stessa intensità su entrambi i canali, la stimolazione sulla parte esterna degli addominali sia percepita come inferiore, è perciò possibile aumentarla selettivamente col tasto singolo.

Il **tasto singolo** centrale regola i due elettrodi interni centrali e il **tasto singolo laterale** regola l'intensità dei due elettrodi esterni laterali, quindi è impossibile confondersi.

Per aumentare o diminuire velocemente l'intensità, tenere premuto il tasto per 2 secondi e inizierà la regolazione velocemente. Ciò vale sia per il tasto singolo, un canale, sia per il tasto doppio, due canali.

È frequente, ed assolutamente normale, che alla stessa intensità su entrambi i canali, la stimolazione sulla parte esterna degli addominali sia percepita come inferiore, è perciò possibile aumentarla selettivamente col tasto singolo.

Il **tasto singolo** centrale regola i due elettrodi interni centrali e il **tasto singolo laterale** regola l'intensità dei due elettrodi esterni laterali, quindi è impossibile confondersi.

Per aumentare o diminuire velocemente l'intensità, tenere premuto il tasto per 2 secondi e inizierà la regolazione velocemente. Ciò vale sia per il tasto singolo, un canale, sia per il tasto doppio, due canali.

PER OTTENERE LA CONTRAZIONE MUSCOLARE DESIDERATA, IL LIVELLO D'INTENSITÀ PUÒ VARIARE IN FUNZIONE DI MOLTEPLICI FATTORI, TRA CUI IL POSIZIONAMENTO DELLA CINTURA SULL'ADDOME E LA PRESENZA DI TESSUTO ADIPOSO.

PERTANTO, UNA STESSA INTENSITÀ DI CORRENTE PUÒ FORNIRE SENSAZIONI DIVERSE DA PERSONA A PERSONA, DA GIORNO A GIORNO, DAL LATO SINISTRO A QUELLO DESTRO ECC.

RILEVAZIONE ERRORE

Qualora il dispositivo di controllo non fosse ben posizionato nella sua sede oppure la fascia non fosse ben aderente alla pelle o ancora, gli elettrodi e la pelle fossero asciutti, o ancora, vi fossero dei micro residui sui contatti dei bottoni **il dispositivo andrebbe in errore emettendo un segnale acustico e un messaggio sul display.**

In tal caso va controllato quanto sopra specificato, consultando anche la pagina 21, "Risoluzione dei problemi".

BLOCCO TASTIERA

Premendo **per 2 secondi** il tasto **P**, si attiverà la funzione di **blocco tasti** e **comparirà sul display il simbolo della chiave al posto della T di Time**.

Il tasto **ON/OFF** consentirà ugualmente di spegnere il dispositivo, anche con il blocco tasti, tenendolo premuto per 2 secondi.

PAUSA

Premendo *brevemente* il tasto **ON/OFF**, il dispositivo andrà in pausa interrompendo momentaneamente la stimolazione, bloccando anche il timer e, il quadratino lampeggiante sul display, che racchiude i minuti, scomparirà.

Premendo nuovamente il tasto **ON/OFF** il dispositivo riprenderà a funzionare con la stessa intensità di prima e il quadratino che racchiude i minuti riprenderà a lampeggiare. La pausa si attiva e disattiva anche quando sul display c'è il simbolo della chiave del blocco tasti.



ATTENZIONE: se si lascerà il dispositivo in pausa per parecchi minuti, quando si riprenderà la stimolazione, per qualche momento l'intensità potrebbe sembrare troppo alta.

La pausa si ottiene anche portando l'intensità a zero, su entrambi i canali, e, anche in questo caso il timer si ferma.

In questa ultima condizione qualora si tentasse di riattivare la stimolazione con il tasto **ON/OFF** il dispositivo non ripartirà, rimarrà sullo zero, a meno che, nella stessa sessione di utilizzo di **Tesmed absolute**, non sia stato usato almeno una volta il tasto **ON/OFF** per mettere in pausa, in tal caso ripartirà con l'ultima intensità memorizzata dalla funzione pausa.

DOPO 20 MINUTI di pausa continua, il dispositivo si spegnerà.

ESPLORARE VELOCEMENTE I PROGRAMMI

Usando il tasto pausa **ON/OFF**, è possibile esplorare velocemente tutti i 15 programmi senza dover aumentare tutte le volte l'intensità partendo da zero.

Per esplorare i programmi si può anche procedere in questo modo:

Si può ad esempio partire col programma 1, ad una intensità confortevole, piuttosto bassa, per esempio 10, premere il tasto **pausa** così andrà in pausa memorizzando l'intensità 10, poi premere il tasto **P** per andare al programma successivo che è il 2 (*quando si cambia programma il dispositivo andrà sempre su intensità zero*) e premere il tasto **pausa** per riattivare la stimolazione, il dispositivo partirà subito con intensità 10.

A questo punto si può premere direttamente il tasto **P** per passare al programma successivo che è il 3 e premere il tasto **pausa**, il programma 3 partirà direttamente con intensità 10 e così via.



ATTENZIONE: pur partendo con la stessa intensità, alcuni programmi verranno percepiti più forti e altri più deboli, ciò è dovuto alla loro diversa struttura.

Perciò per questa funzione di esplorazione veloce dei programmi, è consigliabile partire con intensità bassa.

Se si spegne e si riaccende il dispositivo, verrà azzerata la memoria del tasto pausa.

SPEGNIMENTO

Per spegnere il dispositivo, premere per 2 secondi il pulsante **ON/OFF**.

CONSERVAZIONE

Per conservare **Tesmed absolute** tra una seduta e l'altra, non è necessario staccare il dispositivo di controllo dalla cintura, si consiglia di depositarlo in un luogo sicuro e fuori dalla portata dei bambini.

In caso di conservazione senza utilizzo per lunghi periodi, si consiglia di verificare che **Tesmed absolute** venga depositata con una carica della batteria dal 30% al 50%.

RICARICA DELLA BATTERIA

La ricarica può essere effettuata sia con il dispositivo di controllo attaccato alla cintura sia staccato, a discrezione.

Collegare il cavo in dotazione, con l'estremità micro USB Type-C al dispositivo di controllo (**Foto 17**) e l'altra estremità con USB a un caricabatterie per cellulari (**Foto 18**).



Quando sta caricando, il simbolo lampeggerà mostrando la carica attuale (**Foto 19, 20**), diventerà fisso quando la batteria sarà completamente carica (**Foto 21**). Il segnale di batteria carica rimarrà visibile finché non si scollegherà dalla ricarica.



DURATA DELLA RICARICA

Una ricarica completa può richiedere da **3 a 4 ore**, dipende dal caricabatterie che si usa.

Una ricarica completa può consentire di effettuare dai 4 ai 50 trattamenti: dipende dall'intensità con cui si esegue il trattamento e dal tipo di programma selezionato.

Per esempio: il programma 1 a bassa intensità assorbe il minimo di energia, mentre il programma 10 alla massima intensità consuma il massimo di energia.

Anche a parità di intensità, ad esempio, il programma 10, per le sue caratteristiche, assorbe molta più energia degli altri programmi.

POSIZIONE DEL CORPO DURANTE LA STIMOLAZIONE

La stimolazione con **Tesmed absolute** si può effettuare sia stando seduti che in piedi ad eccezione del primo trattamento che va eseguito stando seduti, come specificato nella sezione "AVVERTENZE".

PROPOSTA DI SCHEMA DI ALLENAMENTO E SCELTA DEI PROGRAMMI

I programmi sono in ordine di allenamento da 1 a 15: generalmente il principiante inizia con il programma 1 per arrivare al programma 15 in circa 2 mesi.

Per i più esperti, per un allenamento di mantenimento, si suggerisce di usare i programmi dal 10 al 15.

I programmi se usati ad intensità confortevole, in genere provocano una sensazione piacevole purchè le placche conduttive e l'addome siano ben inumiditi ma, qualora qualche programma risultasse fastidioso si può sostituire con un programma a scelta e diverso da quello indicato nella proposta di schema di allenamento che segue.

L'utilizzatore può crearsi un piano di allenamento personalizzato in funzione del programma o dei programmi preferiti. Il numero di sedute è indicativo, possono generalmente essere eseguite a discrezione dalle 3 alle 5 sedute alla settimana. Si consiglia di non superare l'ora di utilizzo al giorno, se si volessero effettuare **due sedute nella stessa giornata è consigliabile aspettare almeno 5 ore dalla prima.** È opportuno lasciare sempre uno o due giorni di riposo nella settimana.

A titolo di esempio, riportiamo uno schema di allenamento di **8 settimane, tale schema, se gradito, può essere personalizzato riducendo il numero di programmi e/o di sedute consigliati per ogni settimana, cercando di eseguire complessivamente almeno 3 sedute alla settimana.**

In alcuni casi, soprattutto in presenza di girovita stretto, la stimolazione laterale potrebbe risultare meno tollerabile, in tal caso si suggerisce di abbassare l'intensità, eventualmente provare a cambiare posizione (es. da eretta a seduta) e/o di attivare l'intensità solo sulla stimolazione centrale lasciando quindi inattiva quella laterale.

Tesmed absolute può essere utilizzato in piedi, seduti o sdraiati. Utilizzatori più esperti, seguiti dal preparatore atletico o da personal trainer, possono utilizzare Tesmed absolute durante l'esercizio fisico.

PROPOSTA DI SCHEMA DI ALLENAMENTO DI 8 SETTIMANE PER 5 GIORNI A SETTIMANA		
Settimana	Progr.	Sedute
PRIMA	1	1 volta al giorno per i primi 3 giorni
	3	1 volta al giorno per i successivi 2 giorni
SECONDA	2 e 3	1 volta al giorno entrambi i programmi per 5 giorni
TERZA	4	1 volta al giorno per i primi 3 giorni
	5	1 volta al giorno per i successivi 2 giorni
QUARTA	5	1 volta al giorno per i primi 3 giorni
	6	1 volta al giorno per i successivi 2 giorni
QUINTA	7	1 volta al giorno per 5 giorni
SESTA	8 e 9	1 volta al giorno entrambi i progr. per i primi 3 giorni
	9	1 volta al giorno per i successivi 2 giorni
SETTIMA	10 e 11	1 volta al giorno entrambi i progr. per i primi 3 giorni
	12	1 volta al giorno per i successivi 2 giorni
OTTAVA	13 e 14	1 volta al giorno entrambi i progr. per i primi 2 giorni
	15	1 volta al giorno per i successivi 2 giorni

Arrivati al compimento del ciclo di 8 settimane, a discrezione, si può continuare l'allenamento di mantenimento con una seduta al giorno alternativamente per 3 giorni alla settimana, utilizzando a discrezione uno dei programmi da 10 a 15.

Lo schema di allenamento può anche essere scelto dall'utente in funzione del suo stato di benessere e/o delle sue preferenze, così come la durata in settimane del ciclo di trattamento.

Per un allenamento più intenso, si possono utilizzare anche solo i programmi 14 e 15, anche una sessione di entrambi nello stesso giorno purché ci siano almeno 5 ore di intervallo tra un programma e l'altro, per non più di 5 giorni a settimana.

A seguito del trattamento, può verificarsi un temporaneo prurito o arrossamento della zona trattata, dovuto agli effetti della stimolazione.

TESMED ABSOLUTE - DESCRIZIONE PROGRAMMI

Programmi di tonificazione - livello base

PROG. 1 - durata 25 minuti

Livello iniziale - programma con un'unica fase di stimolazione, bassa frequenza, ideale per chi utilizza per la prima volta la stimolazione EMS.

PROG. 2 - durata 25 minuti

Livello intermedio - programma con un'unica fase di stimolazione, frequenza più alta rispetto al precedente e stimolo più lungo, adatto al principiante per prendere confidenza con la stimolazione EMS, o a coloro che riprendono ad allenarsi con la cintura dopo una lunga pausa.

Programmi di tonificazione progressiva

PROG. 3 - durata 25 minuti

Con questo programma con un'unica fase di stimolazione si passa ad una tonificazione progressiva. La frequenza è più alta rispetto ai precedenti. Completa le sessioni di allenamento prima di passare al programma successivo.

PROG. 4 - durata 25 minuti

È un programma con un'unica fase di stimolazione, più impegnativo rispetto al precedente, la frequenza è più alta, gli impulsi più numerosi. Se riesci aumenta gradualmente l'intensità.

PROG. 5 - durata 25 minuti

Con questo programma, con un'unica fase di stimolazione, si conclude la terza settimana di allenamento progressivo. Se riesci aumenta l'intensità in modo che la stimolazione sia piacevole ma al tempo stesso vigorosa.

Programmi di ottimizzazione - aggiuntivi per continuare il programma di allenamento o eseguibili a discrezione

PROG. 6 - tonificazione, definizione e potenziamento - durata 30 minuti

È un programma caratterizzato da 10 diverse fasi di stimolazione che si alternano ciclicamente con frequenza variabile, di cui 5 a sequenza fitta (ogni impulso percepito è costituito da 6 impulsi non distinguibili per la velocissima successione). Utile per mantenere e aumentare la forza e la definizione degli addominali.

PROG. 7 - tonificazione e potenziamento- durata 30 minuti

È un programma avanzato di attivazione degli addominali, la tonificazione è potente, mirata all'incremento della forza. Si alternano ciclicamente due differenti fasi di stimolazione, la prima a frequenza variabile fino a 120 hz, la seconda fase è invece una sequenza fitta di impulsi (ogni impulso percepito è costituito da 6 impulsi non distinguibili per la velocissima successione).

Con questo programma completi la quinta settimana di allenamento.

Programmi di allenamento aggiuntivi per continuare il programma di allenamento o eseguibili a discrezione

PROG. 8 - tonificazione e potenziamento- durata 30 minuti

È un programma in cui si alternano ciclicamente 3 diverse fasi di stimolazione, mirato per ottenere addominali più forti e tonici . Le prime due diverse fasi hanno frequenza variabile sino a 150 hz, la terza fase é una sequenza fitta di impulsi (ogni impulso percepito é costituito da 6 impulsi non distinguibili per la velocissima successione). In questo programma contrazioni forti e prolungate si alternano a stimolazioni incisive e più rapide.

PROG. 9 - tonificazione, definizione e rassodamento - durata 30 minuti

È un programma ottimo per la definizione addominale e il rassodamento. Si alternano ciclicamente 6 diverse fasi di stimolazione, di cui 3 a sequenza fitta ognuna delle quali ha una frequenza più alta rispetto alla precedente (ogni impulso percepito é costituito da 6 impulsi non distinguibili per la velocissima successione).

PROG. 10 - tonificazione, potenziamento e resistenza - durata 30 minuti

È un programma con un' unica fase di stimolazione, puoi utilizzare questo programma per aumentare la forza e la resistenza dei muscoli addominali, si tratta di un'unica fase intensa interrotta da brevissime pause. Scegli un livello di intensità confortevole.

PROG. 11 - tonificazione, definizione e potenziamento - durata 30 minuti

È un programma avanzato con ben 12 diverse fasi di stimolazione che si alternano ciclicamente, con frequenza variabile in aumento nelle prime 7 fasi e in decremento nelle restanti 5 fasi. È un programma completo, utile per il tono muscolare, per la definizione e per la forza.

PROG. 12 - tonificazione, definizione e potenziamento- durata 30 minuti

È un programma avanzato con 10 diverse fasi di stimolazione che si alternano ciclicamente, con frequenza variabile in aumento nelle prime 6 fasi e in decremento nelle restanti fasi, alcune fasi hanno frequenze più alte rispetto al programma precedente. È un programma completo, utile per il tono muscolare, per la definizione e per la forza.

Programmi avanzati di stimolazione alternata, aggiuntivi per continuare il programma di allenamento o eseguibili a discrezione

PROG. 13 - tonificazione, definizione e potenziamento - durata 30 minuti.

È un programma avanzato stimola alternativamente gli addominali centrali e laterali con autonoma e progressiva stimolazione, con una serie di impulsi a 60 hz che si alternano ogni 5,5 secondi. I muscoli vengono sollecitati alternativamente per un lavoro intenso senza pausa, per la tonificazione, la definizione e il potenziamento.

PROG. 14 - tonificazione, definizione e potenziamento - durata 30 minuti.

È un programma avanzato stimola alternativamente gli addominali centrali e laterali, l'alternanza é più rapida rispetto al precedente, le serie di impulsi a 60 hz si alternano ogni secondo senza pausa. È un programma completo, indicato per la tonificazione, la definizione e il potenziamento .

PROG. 15 - tonificazione, definizione e potenziamento - durata 30 minuti .

È un programma avanzato, l'alternanza é ancora più veloce, le serie di impulsi a 60 hz si alternano ogni mezzo secondo, ideale per tonificare, potenziare e definire in modo mirato e intensivo .

GUIDA ALLA RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

Problemi	Possibili cause	Soluzioni
<p>Si sente un segnale acustico e compare un messaggio sul display di controllare l'aderenza della cintura alla pelle.</p>	<p>La cintura non è ben aderente alla pelle.</p>	<p>Stringere la cintura per garantire un contatto ottimale con la pelle.</p>
	<p>Il dispositivo di controllo non è correttamente posizionato sulla cintura.</p>	<p>Assicurarsi che il dispositivo di controllo sia fissato alla cintura nel verso corretto tramite i magneti.</p>
	<p>Le placche conduttive e la pelle non sono sufficientemente bagnate</p>	<p>Bagnare sia le placche conduttive che la pelle per favorire la conduzione.</p>
	<p>La presenza di depositi di polvere o ossidazione sui perni metallici di contatto tra la cintura e il dispositivo potrebbero impedire il contatto elettrico.</p>	<p>Utilizzare uno spazzolino rigido, preferibilmente metallico, per pulire accuratamente i bottoni metallici, soprattutto nell'incavo che è il punto dove avviene il contatto. Successivamente, soffiare per rimuovere eventuali residui.</p>
		
<p>Il Display funziona ma la cintura non genera stimolazioni.</p>	<p>L'intensità potrebbe essere impostata su un livello troppo basso.</p>	<p>Premere il tasto "+" per aumentare l'intensità e verificare che si stia regolando il livello del canale attualmente in uso.</p>
<p>Le contrazioni sono molto deboli anche quando l'intensità è alta e si avverte fastidio.</p>	<p>Le placche conduttive e la pelle potrebbero non essere sufficientemente idratate.</p>	<p>Bagnare sia le placche conduttive che la pelle per migliorare la conduzione.</p>
<p>Il Display non si accende.</p>	<p>La batteria è scarica.</p>	<p>Ricaricare la batteria.</p>
<p>Problemi diversi da quelli sopra elencati</p>	<p>La cintura o una sua parte potrebbe essere difettosa.</p>	<p>Contattare l'assistenza TESMED all'indirizzo email info@tesmed.com</p>

MANUTENZIONE

Tesmed absolute è un prodotto molto sofisticato e deve essere trattato con cura. I suggerimenti di seguito riportati, aiuteranno l'utente ad assicurare una lunga durata dell'apparecchio nel tempo.

- Evitare che si bagni. La pioggia, l'umidità ed i liquidi o la condensa in genere contengono sostanze minerali corrosive che possono danneggiare i circuiti elettronici.
- Tenere **Tesmed absolute** fuori dalla portata dei bambini.
- Non lasciare **Tesmed absolute** in ambienti particolarmente caldi. Temperature troppo elevate possono ridurre la durata dei circuiti elettronici, danneggiare la batteria e deformare le parti in plastica.
- Non lasciare **Tesmed absolute** in ambienti particolarmente freddi perché durante l'utilizzo, riscaldandosi, si potrebbe formare al suo interno della condensa con conseguente danneggiamento dei circuiti elettrici.
- Non aprire **Tesmed absolute**. Eventuali interventi effettuati da personale non specializzato possono danneggiarlo.
- Non farlo cadere, urtare o scuotere, in quanto i circuiti elettronici interni potrebbero subire danni irreparabili.
- Non utilizzare la batteria per scopi diversi da quelli indicati.
- Non utilizzare mai caricabatterie o batterie che risultino danneggiati.
- Non cortocircuitare la batteria.
- Utilizzare esclusivamente il caricabatterie fornito. In caso di malfunzionamento, contattare il servizio di assistenza.
- Non lasciare **Tesmed absolute** in ambienti caldi o freddi, come ad esempio in un'auto chiusa in piena estate o in pieno inverno, perché questo riduce la capacità e la durata della batteria.
- Non gettare **Tesmed absolute** nel fuoco!
- Disfarsi di **Tesmed absolute** applicando le regolamentazioni locali, ad esempio riciclandolo. Non gettarlo insieme ai rifiuti domestici.
- Per pulire la cintura di **Tesmed absolute**, rimuovere l'unità centrale, utilizzare un panno morbido inumidito, che però non contenga nessun solvente. I solventi potrebbero deteriorare le parti di plastica.
- Non lavare mai la cintura in lavatrice o a mano.
- Non utilizzare candeggina per pulire la cintura.
- Non lavare a secco la cintura.
- Non asciugare la cintura nell'asciugatrice. Lasciarla asciugare su una superficie piana. Non asciugarla su oggetti o superfici calde (come un termosifone), poiché la cintura contiene parti in plastica. Accertarsi che la cintura sia completamente asciutta prima di utilizzarla nuovamente.
- Non stirare la cintura.

Per quanto riguarda l'unità centrale, il produttore garantisce, con un uso/manutenzione corretto, una vita utile dell'apparecchiatura di 2 anni.

La cintura invece, se si manifestano segni di usura, potrebbe essere necessariamente sostituita. La cintura è da considerarsi pezzo di ricambio.

NOTE PER LA BATTERIA

- Il dispositivo è alimentato da una batteria ricaricabile. La batteria può essere caricata e scaricata centinaia di volte, ma la sua durata non è illimitata. Per garantire prestazioni ottimali, utilizzare regolarmente il dispositivo.
- Ricarica tipica batteria (se scarica 0%): 90 minuti
- Dopo 3 ore di ricarica scollegare il dispositivo dalla fonte di ricarica anche se non carico.
- Temperatura ambiente massima per ricarica dispositivo 30°
- Surriscaldamento dispositivo in fase di ricarica scollegare subito il dispositivo dalla fonte della carica.
- Se dispositivo appare esternamente rotto, incrinato, danneggiato non eseguire la ricarica.
- Per risparmiare energia, scollegare il cavo USB dall'unità di controllo quando la batteria è completamente carica.
- Lasciare la batteria in luoghi caldi o freddi, ad esempio in auto durante l'estate o l'inverno, riduce la capacità e la durata della batteria. Un dispositivo con la batteria calda o fredda potrebbe non funzionare temporaneamente, anche se la batteria è carica. Le prestazioni della batteria sono particolarmente limitate in caso di temperature molto al di sotto del punto di congelamento.
- Non gettare la batteria nel fuoco poiché potrebbe esplodere. La batteria potrebbe esplodere anche se danneggiata. Smaltire le batterie secondo le normative locali. Riciclare, quando possibile. Non smaltire insieme ai rifiuti domestici.

SMALTIMENTO



Al termine del suo ciclo di vita, non smaltire questo prodotto o le batterie insieme ai rifiuti domestici, ma consegnare presso un centro di raccolta per il riciclo dei componenti elettronici. Se conferiti presso un centro di riciclaggio, alcuni materiali possono essere riutilizzati. Il riutilizzo di componenti o materie prime provenienti da prodotti usati contribuisce in modo rilevante alla protezione dell'ambiente. Per informazioni sui centri di raccolta presenti nella propria zona, contattare le autorità locali. I rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche possono avere effetti potenzialmente nocivi sull'ambiente. Uno scorretto smaltimento può provocare l'accumulo, nell'aria, nell'acqua e nel suolo, di tossine potenzialmente dannose per la salute umana.

CARATTERISTICHE TECNICHE ASSOLUTE

CLASSIFICAZIONE	Dispositivo ad alimentazione interna
USO PREVISTO	Stimolatore muscolare per addominali
ALIMENTAZIONE	Accumulatore lito-polimero (LiPo) ricaricabile, 3.7V, 500 mAh
FREQUENZA DI RIPETIZIONE DEGLI IMPULSI	2-150 Hz
LARGHEZZA DELL'IMPULSO	80-325 µs
ENERGIA MASSIMA EROGATA PER IMPULSO	3.50 mJ/impulso
POTENZA DI PICCO MASSIMA	5.4 W/impulso
POTENZA CONTINUA MASSIMA	550 mW
CORRENTE MEDIA EROGATA ALLA MAX FREQUENZA	10 mA
CORRENTE MEDIA EROGATA ALLA MIN FREQUENZA	70 µA
CORRENTE MAX EROGATA DI PICCO	110 mA
FORMA DEGLI IMPULSI	Onda quadra a impulsi bifasici simmetrici
LUNGHEZZA DELLA CINTURA	120 cm
CANALI	2 canali indipendenti, regolabili individualmente, isolati elettricamente l'uno dall'altro
TUTTI I PARAMETRI IN TABELLA SI RIFERISCONO AD OGNI SINGOLO CANALE, CON CARICO TIPICO DI 500 OHM	
RICARICA BATTERIA	
ALIMENTAZIONE INPUT	5Vdc-500 mA
CAVO DI RICARICA	USB 2.0 con connettore Type-C
BATTERIA NON SOSTITUIBILE DALL'UTENTE	

CONTATTI

Informazioni sull'utilizzo e assistenza tecnica:



info@tesmed.com



035 662660

tutti i giorni lavorativi dalle ore 8.30 alle ore 12.30 e dalle 13.00 alle 17.00



**WhatsApp Tesmed
Fast Check Video**

Se opportuno, è possibile inviare un breve video avente per oggetto il dispositivo, atto a dimostrare eventuali problemi di funzionamento – il messaggio dovrà essere corredato da una breve spiegazione scritta, con screen del numero d'ordine e della data di acquisto. Servizio attivo nei giorni e negli orari lavorativi.



345 6979093



Una copia del manuale in formato elettronico è ottenibile sul sito tesmed.com alla pagina INFORMAZIONI E MANUALI selezionando Manuali

Dear Customer,

Congratulations on your purchase of Tesmed absolute®.

Our name is a guarantee of high quality products and subjected to regular checks. In case of information and / or assistance, please write to info@tesmed.com, we will try to answer you as soon as possible.

Please read all of your user manual before using this product and comply with the warnings given.

Thank you

*Best Regards
Tesmed*

© Partial and total duplication is prohibited by law - www.tesmed.com

ITEMS CONTAINED

- 1 Control device (*pre-positioned on the belt*)
- 1 Belt
- 1 USB cable for charging
- 1 Nebulizer
- 1 User manual
- 1 Warranty information

CONTENTS

General information	page 27
High technology	page 27
Symbols used	page 28
Warnings	page 28
Precautions.....	page 29
Possible side effects.....	page 29
Contraindications.....	page 29
Maintenance	page 31
Operating instructions.....	page 32
Description of the device	page 32
Preparation of tesmed absolute.....	page 33
Detaching the device from the belt.....	page 33
Adjusting the belt size.....	page 33
Moistening the abdomen and conductive pads.....	page 34
Application of the belt on the abdomen.....	page 35
Two completely separate channels	page 35
Switching on	page 35
Programme selection.....	page 35
Adjusting intensity - 99 levels	page 36
Error detection	page 36
Keypad lock.....	page 36
Pause	page 36
Rapid overview of programmes.....	page 37
Switching off	page 37
Storage.....	page 37
Recharging the battery	page 38
Charging time	page 38
Body position during stimulation	page 38
Suggested training scheme and choice of programmes	page 39
Tesmed Absolute - Programme description.....	page 41
Troubleshooting guide	page 43
Notes regarding the battery	page 44
Disposal.....	page 44
Technical characteristics of absolute	page 45
Contacts	page 45
Declaration of conformity.....	page 155

GENERAL INFORMATION

Tesmed absolute is an electrostimulation belt for the abdominal muscles that uses electric muscle stimulation (EMS) technology. The central unit transmits bioelectric impulses through the skin with the aim of strengthening the muscles; the impulses cause the muscle fibres to contract and relax.

By using **Tesmed absolute** 5 times a week, in just 6 to 8 weeks, you can expect the following results:

- A more toned abdomen.
- More defined muscles.
- Better trained muscles in the treated area.
- A feeling of relaxation of the muscles involved.

For best results, we recommend using the device in combination with a normal, healthy diet and exercise.

HIGH TECHNOLOGY

Tesmed absolute is designed and built with cutting-edge electronic components, a high storage microcontroller with great memory, processing and storage capacity. This means that the **Tesmed absolute** is an extremely professional product with superior performance, yet compact size.

SYMBOLS USED



Important note, if not respected, there may be a risk for the user and/or the equipment may be damaged. We recommend that you read the information in this manual carefully and keep it in a safe place.



Low frequency parts applied.



Internally fed equipment (DC).



Parts that must be disposed of as special waste.



Read the operator's manual



Manufacture




Double electrical isolation

Protection level

IP41

This symbol on the device indicates that the belt is protected against solid bodies of a dimension of more than 1 mm in diameter and against drops of water falling vertically from above.

WARNINGS

- You must take into account the technical characteristics of each program and read the relevant paragraphs in the User Manual.
- Tesmed absolute must not be used for purposes other than those indicated.
- You must begin each treatment with the current emission value set at zero (min channel power setting) and then gradually increase and/or reduce the power to suit your tolerability.
- Max power does not necessarily mean better performance or results.
- Tesmed absolute must be kept out of the reach of children.
- Electrocardiogram monitoring equipment may be disturbed by the current used for the electro stimulator.
- We do not recommend using Tesmed absolute on children under the age of 14 or the elderly over 75.
- Do not use the equipment if there are special health problems without first obtaining medical advice from a doctor.
- Should the equipment malfunction, do not try to open or repair the equipment, but send the product in its original packing to FELDI SRL, describing the problems found on the inside of the package (see warranty conditions on www.tesmed.it).
- Device not suitable for simultaneous use with high frequency surgical devices
-  The application of electrodes close to the chest may increase the risk of heart fever.

- The electrodes should never be placed on the carotid breast, along the head, directly on the eyes, covering their mouths and / or on a spastic muscle.

PRECAUTIONS

- Do not tamper with the equipment or try to open it.
- Keep the electro stimulator away from sources of heat, powder, sprayed water, humid atmospheres and avoid direct exposure to the sun.
- Avoid violent knocks that could damage the equipment.
 Operating temperature: 0 °C 45 °C
 Storage temperature for a period of 1 month: -20 °C 45 °C
 Storage temperature for a period of 6 months: -10 °C 35 °C
 Humidity: between 20 and 90% RH (without condensation)
 Atmospheric pressure: between 75 and 106 kPa

As for the central unit, the manufacturer guarantees, with correct use/maintenance, a useful life of the equipment of 2 years.

If, on the other hand, the belt shows signs of wear, it may need to be replaced. The belt is to be considered a spare part.

POSSIBLE SIDE EFFECTS

- Isolated cases of skin irritation may occur in people with highly sensitive skin. Should there be an allergic reaction to the **Tesmed absolute**, stop the treatment and consult a specialist doctor. It is normal for the skin to be slightly red after the treatment in the areas where the electrodes were placed: this will disappear after roughly 30 minutes. We strongly advise against treating any areas of the body with serious skin problems.

CONTRAINDICATIONS



ATTENTION:

Electro stimulation is not recommended in areas with any of the following:

- inflammation, open wounds, strained or torn muscles, dermatitis, bacterial infections, erythema or skin irritation;
- muscular hernias;
- fractured bones;
- varicose veins or vascular disease in general;
- neoplasia;
- mucous membranes.
- in the thoracic area to people with cardiac arrhythmia.

This device is prohibited in the following cases:

- in pregnant women;
- in patients fitted with a pacemaker (risk of interference with pacemaker activity) and/or an implantable defibrillator;
- in cases of peripheral nerve disorders, muscle diseases, and severe damage to osteoarticular structures;
- in severe heart diseases;
- in patients suffering from epilepsy;
- oncological diseases;
- severe arterial hypertension;
- in individuals with a significant ongoing systemic, debilitating, or dermatological condition;
- in patients undergoing treatments with HF (high-frequency) equipment, as this may cause burns and damage to the electrostimulator itself;
- in the vicinity of shortwave or microwave therapy equipment, as this may cause instability in the electrostimulator output;
- in patients who are unconscious or unable to communicate;
- in individuals whose psychophysical conditions do not allow exposure to external factors;
- in the presence of a flammable anesthetic mixture with air or oxygen or nitrous oxide;
- if the device must be worn over drug/medication injection sites (for short or long periods), for example during hormonal therapies;
- acute diseases;
- in cases of a tendency to bleeding, e.g. after acute injuries or a fracture. The stimulation current may cause or worsen bleeding;
- after surgical operations where stronger muscle contractions could interfere with the healing process;
- high fever or psychosis;
- in the presence of acute or chronic diseases of the gastrointestinal system, including inflammatory or undiagnosed abdominal conditions such as diverticulitis.

Please wait before using product until:

- At least six weeks after the birth of your baby (you must consult your doctor first).
- At least three months after having a Caesarean (you must consult your doctor first).
- One month after an IUD contraceptive device (e.g. coil) has been fitted.
- The heavy days of your period have finished.

Please get your doctor's advice before using your product if:

- You wish to use belt and have a bad back.
- You have any serious illness or injury not mentioned in this guide.
- You have recently had an operation.
- You take insulin for diabetes.
- You want to use it on a young child.
- You suffer from muscle or joint problems.

General safekeeping:

- After strenuous exercise or exertion always use a lower intensity to avoid muscle fatigue.
- Do not use your controller at the same time as any other device which transfers an electrical current into the body (e.g. another muscle stimulator).
- Cease using your product if you are feeling light header or faint. Consult your doctor if this happens.

- Do not use while driving, operating machinery or cycling.
- For hygiene reasons the belt is for use only by one person. Do not share your belt with anyone else.
- Do not over exert yourself when using muscle stimulation. Any workout should be at level comfortable for you.
- Do not use your product if you are wearing a belly-button ring. Remove the ring before you begin session.
- Although compliant with applicable EMC requirements, this device may still interfere with more sensitive equipment, please move away or switch off.



If you are in any doubt about using your belt for any reason, please consult your doctor before use.



ATTENTION: Never place the electrodes on the carotid artery and/or on a spastic muscle. Use of the Tesmed absolute for therapy purposes should be supervised and recommended by a doctor. Interrupt application immediately in the event of discomfort and obtain medical advice. Do not place electrodes in the thoracic area to people with cardiac arrhythmia.

MAINTENANCE

Tesmed absolute is a highly sophisticated product and must be handled with care. The maintenance tips below will help you ensure its long life.

- Avoid getting the device wet. Rain, humidity, liquids, or condensation generally contain corrosive mineral substances that may damage electronic circuits.
- Keep Tesmed Absolute out of the reach of children.
- Do not leave Tesmed Absolute in particularly hot environments. Excessively high temperatures may reduce the lifespan of electronic circuits, damage the battery, and deform plastic parts.
- Do not leave Tesmed Absolute in particularly cold environments, as during use it may warm up and cause condensation to form inside, potentially damaging the electronic circuits.
- Do not open Tesmed Absolute. Any intervention carried out by unqualified personnel may cause damage.
- Do not drop, knock, or shake the device, as the internal electronic circuits may suffer irreparable damage.
- Do not use the battery for purposes other than those specified.
- Never use damaged batteries or chargers.
- Do not short-circuit the battery.
- Use only the supplied charger. In the event of malfunction, contact customer service.
- Do not leave Tesmed Absolute in hot or cold environments, such as inside a closed car during summer or winter, as this reduces battery capacity and lifespan.
- Do not dispose of Tesmed Absolute in fire!
- Dispose of Tesmed Absolute in accordance with local regulations, for example by recycling it. Do not dispose of it with household waste.
- To clean the Tesmed Absolute belt, remove the central unit and use a soft, slightly damp cloth that does not contain any solvents. Solvents may damage plastic parts.
- Never wash the belt in a washing machine or by hand.
- Do not use bleach to clean the belt.
- Do not dry-clean the belt.
- Do not dry the belt in a tumble dryer. Allow it to dry flat on a level surface. Do not dry it on hot objects or surfaces (such as a radiator), as the belt contains plastic parts. Ensure that the belt is completely dry before using it again.
- Do not iron the belt.

As regards the central unit, the manufacturer guarantees, with correct use and maintenance, a service life of 2 years. The belt, on the other hand, may need to be replaced if signs of wear appear. The belt is considered a replacement (spare) part.

OPERATING INSTRUCTIONS

DESCRIPTION OF THE DEVICE



- 1 ON/OFF and pause button
- 2 Programme and keypad lock button
- 3 All-channel intensity adjustment button
- 4 Central-channel intensity adjustment button
- 5 Side-channel intensity adjustment button
- 6 Timer symbol
- 7 Battery indicator
- 8 The two solid central rectangles represent the central conductive plates
- 9 Level of intensity for the central conductive plates
- 10 The two solid lateral rectangles represent the lateral conductive plates
- 11 Level of intensity for the lateral conductor plates
- 12 Programme number
- 13 Time remaining for the selected programme in minutes
- 14 Programme symbol
- 15 Keypad lock symbol
- 16 Battery recharge

PREPARATION OF TESMED ABSOLUTE

DETACHING THE DEVICE FROM THE BELT

The control device is attached to the belt with four magnets. During the belt preparation, it is recommended to detach it to avoid accidental activation.

To detach it, hold it between your fingers and pull with some force to overcome the magnetic attraction (**Photos 1, 2, 3**).



ADJUSTING THE BELT SIZE

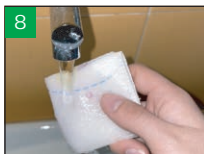
First of all, you need to **test the size of Tesmed Absolute**. Generally, it fits well for medium and large waist sizes. If you have a small waist, adjust it by following the steps (**Photos 4, 5, 6**).



MOISTENING THE ABDOMEN AND CONDUCTIVE PADS

Take a sheet of kitchen paper towel (e.g., Scottex), fold it multiple times (**Photo 7**), wet it under running water (**Photo 8**), and apply it to your abdomen (**Photo 9**) to moisten the area to be treated.

Moistening the abdomen is not necessary if the pads are properly moistened.



⚠ NEVER USE TESMED ABSOLUTE WITHOUT MOISTENING THE PADS

Place the Tesmed Absolute belt **upside down** on a flat surface and spray it with the **nebulizer (Photo 10)** evenly to properly moisten the entire area of each individual conductive pad (**Photo 11**).

⚠ Warning: Do not place the belt under running water and do not immerse it in water.

⚠ Make sure that the surfaces of the conductive pads are well and evenly moistened to avoid voltage peaks in specific points of the skin during the session.

(The surface of the pads is designed to easily retain a sufficient amount of water to create optimal conductivity with the skin, allowing

up to two consecutive treatments without the need to moisten again.)



APPLICATION OF THE BELT ON THE ABDOMEN

⚠ Before starting each session, make sure that the skin is clean and free from creams or oils. Only in this way can the device function correctly.

Wear the belt as specified below.

Fasten the belt around the abdomen, ensuring **good contact between the conductive pads and the skin (Photos 12, 13).**

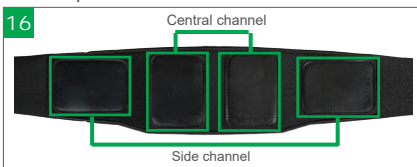
The navel should be centrally covered.

Attach the control unit to the belt (**Photos 14, 15**).



TWO COMPLETELY SEPARATE CHANNELS

Two separate channels



Since the hip area requires a different level of intensity than the central abdomen, the Tesmed absolute belt has been designed with 2 totally separate channels (**Photo 16**) so that the side muscles are completely separated from the central ones in order to adapt the intensity on the central and side parts of the abdomen appropriately.

You can also choose to focus treatment exclusively on the central or lateral part of the abdomen.

Tesmed absolute can be used by people with very different waist sizes and allows more satisfactory stimulation to be achieved without discomfort as the overall electrical conduction area is particularly extensive.

SWITCHING ON

Briefly press the **ON/OFF** button to switch on the control unit.

Each time the device is switched on, it will be set to program 1.

PROGRAM SELECTION

Briefly press the **P** button to select one of the 15 programmes.

Each time the **P** button is pressed, it switches to the next programme.

If you want to switch to another programme while a programme is running:

- a - if the keypad lock has previously been activated, press the **P** button for 2 seconds to unlock it, then briefly press the **P** button; intensity is reset, and the device automatically switches to the next program.
- b - if the keypad lock has not been activated, briefly press the **P** button, intensity is reset, and the device automatically switches to the next program. 5 seconds after the program has been selected, the **P** on the display will be replaced by the battery status.

Once the program has ended, the device will reduce intensity to zero, while remaining on the program just completed.

If no action is taken once the programme is complete, the device will switch off after 30 seconds.

ADJUSTING INTENSITY - 99 LEVELS

Adjusting the intensity on **Tesmed absolute** is very practical.

There is a button for adjusting the intensity for each channel as well as a practical two-arrow button that allows you to adjust the intensity of both channels simultaneously.

Once the optimal intensity has been reached via the button with two arrows, it is possible to use one of the two buttons for an individual channel (indicated with a single arrow) to fine tune the setting. Once done, intensity can once again be adjusted using the two-arrow button; the difference in intensity between the two channels will be automatically maintained.

It is common, and completely normal, that at the same intensity on both channels, stimulation on the outer part of the abdominals is perceived as lower; it is therefore possible to selectively increase intensity with the single button.

The central **single button** adjusts the two central inner electrodes, and the **side single button** adjusts the intensity of the two side outer electrodes, eliminating the possibility of confusion.

To quickly increase or decrease intensity, press and hold the button for 2 seconds and adjustment will take place rapidly. This applies to both the single, one-channel button, and the double, two-channel button.

IN ORDER TO ACHIEVE THE DESIRED MUSCLE CONTRACTION, THE LEVEL OF INTENSITY MAY VARY DUE TO A NUMBER OF FACTORS, INCLUDING THE POSITIONING OF THE BELT ON THE ABDOMEN AND THE PRESENCE OF ADIPOSE TISSUE.

THEREFORE, THE SAME INTENSITY OF CURRENT CAN PROVIDE DIFFERENT SENSATIONS FROM PERSON TO PERSON, FROM DAY TO DAY, FROM LEFT TO RIGHT, AND SO ON.

ERROR DETECTION

If the control device is not properly positioned in its slot, or if the belt is not well adhered to the skin, or if the electrodes and skin are dry, or if there are micro-residues on the button contacts, **the device will enter an error state, emitting an acoustic signal and displaying a message on the screen. In this case, check the aspects mentioned above and refer to page 43, "Troubleshooting".**

KEYPAD LOCK

Pressing and holding the P button for **2 seconds** will activate the **key lock function and the key symbol will appear on the display in place of the T for Time**. The device can still be switched off by pressing and holding the **ON/OFF** button for 2 seconds, even with the key lock activated.

PAUSE

By *briefly* pressing the **ON/OFF** button, the device will pause, momentarily interrupting stimulation and stopping the timer, and the blinking square on the display, showing the minutes, will disappear.

By pressing the **ON/OFF** button again, the device will resume operation with the same intensity as before and the square showing the minutes will start to flash again. Pause can also be activated and deactivated even when the key lock key symbol is showing on the display.



ATTENTION: If you leave the device paused for several minutes, when stimulation recommences, intensity may seem excessively high for a few minutes. The device can also be paused by reducing intensity to zero on both channels; again, in this case the timer will stop.

In this case, if you try to reactivate stimulation with the **ON/OFF** key, the device will not restart and will remain at zero, unless, in the same Tesmed absolute session, the **ON/OFF** key has been used at least once to pause, in which case the device will restart with the most recent intensity stored when the pause function was used. AFTER 20 MINUTES of continuous pause, the device will switch off.

RAPID OVERVIEW OF PROGRAMMES

By using the pause ON/OFF button, you can quickly explore all 15 programmes without having to increase the intensity every time from zero.

The programmes can also be explored in this manner:

For example, you can start with programme 1, at a comfortable, rather low intensity, for example 10; press the pause button to pause the device and memorise intensity 10, then press the **P** button to go to the next programme, which is 2 (*when you change the programme the device will always go to zero intensity*), then press the pause button to reactivate stimulation, the device will immediately start with intensity 10.

At this point you can directly press the **P** button to switch to the next programme, in this case 3, and press the pause button, at which point programme 3 will start directly at intensity 10 and so on.



ATTENTION: despite starting at the same intensity, some programmes will be perceived as stronger and others as weaker, due to their different structure. Therefore, it is advisable to use this function of rapid programme exploration at a low intensity.

Turning the device off and on again will reset the pause button memory.

SWITCHING OFF

To turn off the device, press and hold the **ON/OFF** button for 2 seconds.

STORAGE

When storing Tesmed absolute between sessions, it is not necessary to detach the control device from the belt, but it is recommended that the device be stored in a safe place and out of the reach of children.

When storing without use for long periods, it is recommended that **Tesmed absolute** be stored with a battery charge level of between 30% and 50%.

RECHARGING THE BATTERY

The battery can be charged either with the control device attached to the belt or detached, as desired.

Connect the supplied cable, with the micro-USB Type-C end inserted into the control device (Photo 17) and the other end with USB to a mobile phone charger (Photo 18).



When charging, the symbol will flash showing the current charge (Photo 19, 20), and will remain steady when the battery is fully charged (Photo 21). The battery charge indicator will remain visible until disconnected from the charger.



CHARGING TIME

A full charge can take **3 to 4 hours**, depending on the charger you use.

A full charge will allow between 4 and 50 treatments:

the number depends on the intensity of the treatment and the type of programme selected.

For example: programme 1 at low intensity consumes the least amount of power, while programme 10 at maximum intensity consumes the most power.

Even at the same intensity, for example, due to its characteristics programme 10 consumes much more power than the other programmes.

BODY POSITION DURING STIMULATION

Stimulation with **Tesmed absolute** can be performed while sitting or standing, except for the first treatment, which must be performed while sitting, as specified in the “WARNINGS” section.

SUGGESTED TRAINING SCHEME AND CHOICE OF PROGRAMMES

The programmes are in training order from 1 to 15; generally, a beginner starts with programme 1 and reaches programme 15 in about 2 months.

For the more experienced, for maintenance training, programmes 10 to 15 are recommended.

If used at a comfortable intensity, the programmes usually provide a pleasant sensation as long as the conductive plates and the abdomen are well moistened, but if any programme is uncomfortable, it can be replaced with a programme of your choice other than the one indicated in the proposed training scheme below. The user can create a personalised training plan based on the preferred programme or programmes. The number of sessions is indicative, but between 3 and 5 sessions per week can generally be carried out as preferred. It is advisable not to use the device for more than one hour per day. If you want to do **two sessions on the same day, it is advisable to wait at least 5 hours after the first one.** Always leave one or two days off per week.

For example, an **8-week** training schedule is shown below. **This schedule can be customised by reducing the number of programmes and/or sessions recommended for each week, if preferred, trying to do at least 3 sessions per week in total.**

In some cases, especially in the presence of a narrow waist, lateral stimulation may be less tolerable, in which case it is suggested to lower the intensity, or trying a change of position (e.g., standing instead of sitting) and/or to activate the intensity only on the central stimulation thus leaving the lateral stimulation inactive.

Tesmed absolute can be used standing, sitting or lying down. More experienced users, followed by the athletic trainer or personal trainer, can use Tesmed absolute during physical exercise.

PROPOSED 8-WEEK TRAINING SCHEME FOR 5 DAYS A WEEK		
Week	Progr.	Sessions
FIRST	1	Once a day for the first 3 days
	3	Once a day for the successive 2 days
SECOND	2 and 3	Both programmes once a day for 5 days
THIRD	4	Once a day for the first 3 days
	5	Once a day for the successive 2 days
FOURTH	5	Once a day for the first 3 days
	6	Once a day for the successive 2 days
FIFTH	7	Once a day for 5 days
SIXTH	8 and 9	Both programmes once a day for the first 3 days
	9	Once a day for the successive 2 days
SEVENTH	10 and 11	Both programmes once a day for the first 3 days
	12	Once a day for the successive 2 days
EIGHT	13 and 14	Both programmes once a day for the first 2 days
	15	Once a day for the successive 3 days

At the end of the 8-week cycle, you can continue maintenance training with one session per day alternating 3 days per week, using a programme of your choice from 10 to 15.

The training scheme can also be chosen by the user according to their state of well-being and/or their preferences, as well as the duration in weeks of the treatment cycle.

For a more intensive workout, you can also use just programmes 14 and 15, even a session of both on the same day as long as you wait at least 5 hours between programmes, for no more than 5 days per week.

Following treatment, temporary itching or redness of the treated area may occur due to the effects of stimulation.

TESMED ABSOLUTE - PROGRAMME DESCRIPTION

Toning programmes - basic level

PROG. 1 - duration 25 minutes

Initial level - a programme with a single phase of stimulation, low frequency, ideal for those using EMS stimulation for the first time.

PROG. 2 - duration 25 minutes

Intermediate level - a programme with a single phase of stimulation, but with a higher frequency than the previous programme, lasting for a longer period. Suitable for beginners gaining confidence with EMS stimulation or for those returning to training with the belt following a long period of inactivity.

Progressive toning programmes

PROG. 3 - duration 25 minutes

This programme marks the passage from a single phase of stimulation to progressive toning. The frequency is higher than the preceding programmes. Complete the training session before passing on to the following programme.

PROG. 4 - duration 25 minutes

This is a programme with a single phase of stimulation that is more challenging than the previous programmes; the frequency is higher, as is the number of impulses. If possible, gradually increase intensity.

PROG. 5 - duration 25 minutes

This programme, with a single phase of stimulation, completes the third week of progressive training. If you are able, increase intensity to a point at which stimulation is pleasant yet vigorous.

Optimisation programmes - can be added as a continuation of the training programme or used as you like

PROG. 6 - toning, definition and strength training - duration 30 minutes

A programme with 10 different phases of stimulation that alternate in a cycle with variable frequency, of which 5 are in close sequence (each impulse perceived consists of 6 indistinguishable impulses in rapid succession). Useful for maintaining and increasing abdominal strength and definition.

PROG. 7 - toning and strength training - duration 30 minutes

An advanced programme for abdominal activation; the toning effect is powerful, and is aimed at increasing strength. Two different phases of stimulation alternate in a cycle; the first is at a variable frequency of up to 120 Hz, while the second is an intense series of impulses (each impulse perceived consists of 6 indistinguishable impulses in rapid succession).

This programme completes the fifth week of training.

Additional training programmes - can be added as a continuation of the training programme or used as you like

PROG. 8 - toning and strength training - duration 30 minutes

A programme that alternates 3 different phases of stimulation in a cycle, aimed

at obtaining stronger and more toned abdominal muscles. The first two different phases are at a variable frequency of up to 150 Hz, while the third is an intense series of impulses (each impulse perceived consists of 6 indistinguishable impulses in rapid succession). During this programme, strong and prolonged contractions alternate with more incisive and rapid stimulation.

PROG. 9 - toning, definition and firming - duration 30 minutes

This programme is ideal for defining and firming the abdomen. It consists of an alternating cycle of 6 different phases of stimulation, of which 3 are in close sequence and each of a higher frequency than the previous (each impulse perceived consists of 6 indistinguishable impulses in rapid succession).

PROG. 10 - toning, strength training and resistance - duration 30 minutes

A programme with a single phase of stimulation. You can use this programme to increase the strength and resistance of abdominal muscles. It consists of a single intense phase interspersed with extremely brief pauses. Choose a comfortable level of intensity.

PROG. 11 - toning, definition and strength training - duration 30 minutes

An advanced programme with 12 different phases of stimulation that alternate cyclically, with variable and increasing frequency in the first 7 phases, decreasing over the remaining 5 phases. This is a complete programme that is useful for muscle tone, definition and strength.

PROG. 12 - toning, definition and strength training - duration 30 minutes

An advanced programme with 10 different phases of stimulation that alternate cyclically, with variable and increasing frequency in the first 6 phases, decreasing over the remaining phases; some phases are at a higher frequency than the previous programme. This is a complete programme that is useful for muscle tone, definition and strength.

Advanced alternating stimulation programmes; can be used as a continuation of the training programme or at your discretion

PROG. 13 - toning, definition and strength training - duration 30 minutes

An advanced programme that alternates stimulation of the central and lateral abdominal muscles autonomously and progressively, with a series of impulses at 60 Hz that alternate every 5.5 seconds. Muscles are stimulated in alternation for an intense and continuous training that tones, defines and increases strength.

PROG. 14 - toning, definition and strength training - duration 30 minutes

An advanced programme that alternates stimulation of the central and lateral abdominal muscles. This programme alternates more rapidly than the previous one, with series of 60-Hz impulses alternating every second without pauses. A complete programme recommended for toning, definition and strength training.

PROG. 15 - toning, definition and strength training - duration 30 minutes.

An advanced programme, with even faster alternation. The series of 60-Hz impulses alternate every half second; ideal for intense and targeted toning, increasing strength and definition.

TROUBLESHOOTING GUIDE

Problems	Possible Causes	Solutions
A beep is heard and a message appears on the display to check the belt's adhesion to the skin.	The belt is not properly adhered to the skin.	Tighten the belt to ensure optimal contact with the skin.
	The control device is not correctly positioned on the belt.	Ensure that the control device is properly attached to the belt in the correct direction using the magnets.
	The conductive pads and skin are not sufficiently moistened.	Moisten both the conductive pads and the skin to improve conduction.
	The presence of dust deposits or oxidation on the metal contact pins between the belt and the device may prevent electrical contact.	Use a stiff brush, preferably metallic, to carefully clean the metal buttons, especially in the recessed area where contact occurs. Then, blow to remove any remaining debris.
The display works, but the belt does not generate stimulation.	The intensity may be set too low.	Press the "+" button to increase the intensity and check that you are adjusting the level of the currently used channel.
Contractions are very weak even when the intensity is high, and discomfort is felt.	The conductive pads and skin may not be sufficiently hydrated.	Moisten both the conductive pads and the skin to improve conduction.
The display does not turn on.	The battery is discharged.	Recharge the battery.
Issues different from those listed above.	The belt or one of its components may be defective.	Contact TESMED customer support at info@tesmed.com .

NOTES REGARDING THE BATTERY

- The device is powered by a rechargeable battery. The battery can be charged and drained hundreds of times, but its lifespan is not unlimited. In order to guarantee optimal performance, use the device regularly.
- Typical battery charge time (if drained to 0%): 90 minutes.
- After 3 hours of charging, disconnect the device from the charging source even if it is not charged.
- Maximum ambient temperature for device charging 30 °C.
- If the device overheats while charging, disconnect the device from the charging source immediately.
- If the device appears to be broken, cracked or damaged externally, do not charge it.
- In order to save energy, disconnect the USB cable from the control unit when the battery is fully charged.
- Leaving the battery in hot or cold environments, for example in a car during the summer or winter, will reduce the capacity and the lifespan of the battery. A device with a hot or cold battery may momentarily fail to function, even when the battery is charged. Battery performance is particularly limited in temperatures much below freezing.
- Do not throw the battery into the fire as it may explode. The battery may also explode if damaged. Dispose of batteries in accordance with local regulations. Recycle whenever possible. Do not dispose of in domestic waste.

DISPOSAL



At the end of the product lifecycle, do not throw this product or batteries into the normal household garbage, but bring it to a collection point for the recycling of electronic equipment. Some product materials can be re-used if you bring them to a recycling point. By re-using some parts or raw materials from used products you make an important contribution to the protection of the environment. Please contact your local authorities if you need more information about collection points in your area. Waste electrical and Electronic Equipment can have potentially harmful effects on the environment. Incorrect disposal can cause harmful toxins to build up in the air, water and soil and can be harmful to human health.

TECHNICAL CHARACTERISTICS OF ABSOLUTE	
CLASSIFICATION	Device with internal power source
INTENDED USE	Muscular abdominal stimulation
POWER SUPPLY	Rechargeable 3.7 V, 500 mAh lithium-polymer (LiPo) battery
PULSE REPETITION FREQUENCY	2 -150 Hz
IMPULSE BREADTH	80-325 μ S
MAXIMUM ENERGY DELIVERED PER PULSE	3.50 mJ/impulse
MAXIMUM PEAK POWER	5.4 W/impulse
MAXIMUM CONTINUOUS POWER	550 mW
AVERAGE OUTPUT CURRENT AT MAX. FREQUENCY	10 mA
AVERAGE OUTPUT CURRENT AT MIN. FREQUENCY	70 μ A
MAX. PEAK OUTPUT CURRENT	110 mA
PULSE SHAPE	Square symmetrical biphasic waveform
BELT LENGTH	120cm
CHANNELS	2 independent and individually adjustable channels, each insulated electrically from the other
ALL THE PARAMETERS SHOWN IN THE TABLE REFER TO EACH INDIVIDUAL CHANNEL, WITH A TYPICAL CHARGE OF 500 OHM	
BATTERY RECHARGING	
INPUT POWER SUPPLY	5Vdc-500 mA
RECHARGING CABLE	USB 2.0 with Type-C connector
THE BATTERY CANNOT BE SUBSTITUTED BY THE USER	

CONTACTS



Information on use and technical assistance:



info@tesmed.com



+39 035 662660

every working day from 8.30 am to 12.30 am and from 1.00 p.m. to 5.00 pm



**WhatsApp Tesmed
Fast Check Video**



+ 39 345 6979093

If appropriate, it is possible to send a short video concerning the device, to demonstrate any operating problems - the message must be accompanied by a brief written explanation, with a screen of the order number and the date of purchase. Service active on working days and hours.



A copy of the manual in electronic format can be obtained on the tesmed.com website at the INFORMATION AND MANUALS page by selecting Manuals

*Sehr geehrter Kunde,
Herzlichen Glückwunsch zum Kauf von Tesmed absolute®
Unser Name ist eine Garantie für qualitativ hochwertige
Produkte und unterliegt regelmäßigen
Kontrollen. Im Falle von Informationen und/oder Unterstützung
schreiben Sie bitte an
info@tesmed.com, wir werden versuchen, Ihnen so schnell
wie möglich zu antworten.
Bitte lesen Sie die gesamte Bedienungsanleitung vor der
Verwendung dieses Produkts und beachten
Sie die gegebenen Warnungen.*

*Dank
Beste Wünsche
Tesmed*

© Eine teilweise und vollständige Vervielfältigung ist gesetzlich verboten - www.tesmed.com

INHALT

- 1 Steuergerät (*bereits am Gürtel angebracht*)
- 1 Gürtel
- 1 USB-Kabel zum Aufladen
- 1 Vernebler
- 1 Benutzerhandbuch
- 1 Garantieinformationen

INHALTVERZEICHNIS

Allgemeine hinweise.....	s. 48
High-tech	s. 48
Verwendete symbole	s. 49
Hinweise	s. 49
Vorsichtsmassnahmen beim gebrauch.....	s. 50
Mögliche unerwünscht nebenwirkungen	s. 50
Gegenanzeigen	s. 50
Bedienungsanleitung	s. 53
Gerätebeschreibung	s. 53
Vorbereitung des tesmed absolute.....	s. 54
Entfernen des gerät vom gürtel	s. 54
Anpassung der gürtelgröße	s. 54
befeuchten des bauchs und der leitfähigen pads	s. 55
anwendung des gürtels am bauch	s. 56
Zwei komplett getrennte kanäle.....	s. 56
Einschalten	s. 56
Auswahl der programme	s. 56
Einstellung der intensität – 99 stufen.....	s. 57
Fehlererkennung	s. 57
Tastensperre.....	s. 58
Pause	s. 58
Die programme schnell anschauen	s. 58
Ausschalten	s. 59
Lagerung	s. 59
Batterieaufladung	s. 59
Dauer der aufladung	s. 60
Position des körpers während der stimulation	s. 60
Vorschlag eines trainingsschemas und auswahl der programme	s. 60
Tesmed absolute – Beschreibung der Programme	s. 62
Fehlerbehebungshandbuch.....	s. 65
Wartung	s. 66
Hinweise zum akku	s. 66
Entsorgung	s. 67
Technische eigenschaften von tesmed absolute	s. 68
Kontakte	s. 68
Declaration of conformity.....	s. 155

ALLGEMEINE HINWEISE

Der **Tesmed absolute** ist ein Elektrostimulationsgürtel für die Bauchmuskeln, der die Technologie der elektrisch Muskelstimulation (EMS) anwendet. Die Zentraleinheit überträgt bioelektrische Impulse über die Haut mit dem Ziel, die Muskeln zu stärken: Die Muskelfasern ziehen sich zusammen und entspannen sich.

Bei einer Verwendung des **Tesmed absolute** von 5 Mal pro Woche, über einen Zeitraum von 6 bis 8 Wochen, können Sie folgende Ergebnisse erwarten:

- Stärkung der Bauchmuskeln.
- Stärker definierte Muskeln.
- Stärker trainierte Muskeln im behandelten Bereich.
- Ein Gefühl der Entspannung der beteiligten Muskeln.

Um die besten Ergebnisse zu erzielen, empfehlen wir Ihnen, das Gerät in Kombination mit einer gesunden Ernährung und körperlicher Bewegung zu verwenden.

HIGH-TECH

Tesmed absolute besteht aus Elektronikteilen der letzten Generation, mit einer stark leistungsfähigen Mikrokontrolle mit hoher Speicherfähigkeit. Dies alles hat es möglich gemacht, ein extrem professionelles Produkt mit hohen Leistungen und geringen Abmessungen zu erhalten.

VERWENDETE SYMBOLE



Anmerkung von besonderer Wichtigkeit, die, wenn sie nicht beachtet wird, Gefahr für den Benutzer und/oder Schaden am Gerät verursachen kann. Wir empfehlen, die in diesem Handbuch enthaltenen Informationen zu lesen und aufzubewahren.



Angewandte Teile vom yp BF



Gerät mit interner Dauerstromversorgung (dc).



Bestandteile, die als Spezialabfälle entsorgt werden müssen



Lesen Sie die Bedienungsanleitung



Hersteller



Doppelte galvanische trennung


Schutzart IP41

IP41

Dieses auf dem Gerät angegebene Symbol zeigt an, dass der Gurt gegen das Eindringen fester Fremdkörper mit einem Durchmesser von mehr als 1 mm sowie gegen senkrecht fallende Wassertropfen geschützt ist.

HINWEISE

- Die technischen Eigenschaften der einzelnen Programme und die Abschnitte des Gebrauchshandbuchs müssen gelesen werden.
- **Tesmed absolute** darf nicht für andere als die angegebenen Zwecke verwendet werden.
- Jede Behandlung muss mit dem Emissionswert des Stroms gleich Null (Kanalarstärke auf Minimum) begonnen werden, die Stärke in Anbetracht der Toleranz schrittweise steigern und /oder verringern.
- Die Verwendung des Geräts bei maximaler Stärke führt nicht bessere Leistungen oder Ergebnisse mit sich.
- Der Tesmed absolute darf nicht in Reichweite von Kindern aufbewahrt werden.
- Die Überwachungsgeräte für Elektrokardiogramme können durch den Strom des Elektrostimulators gestört werden.
- Die Verwendung des **Tesmed absolute** bei Personen unter 14 Jahren und über 75 Jahren ist nicht empfehlenswert.
- Die Elektroden dürfen nicht näher als 10 cm von den Augenbällen entfernt angebracht werden.
- Im Falle von besonderen Gesundheitsproblemen muss der Hausarzt vor der Verwendung des Geräts zu Rate gezogen werden.

- Im Falle von Funktionsstörungen darf das Gerät nicht geöffnet werden, sondern muss in seiner Originalverpackung, an **FELDI SRL** gesandt werden. In der Verpackung muss auf die angetroffenen Störungen hingewiesen werden (siehe Garantiebedingungen www.tesmed.com).
- Gerät nicht für den gleichzeitigen Einsatz mit hochfrequenten chirurgischen Geräten geeignet
-  Die Anwendung von Elektroden in der Nähe der Brust kann das Risiko von Herzfeieber erhöhen
- Die Elektroden sollten niemals auf die Karotisbrust, am Kopf, direkt auf die Augen gelegt werden, die ihren Mund und / oder auf einen spastischen Muskel bedecken

VORSICHTSMASSNAHMEN BEIM GEBRAUCH

- Das Gerät nicht öffnen oder irgendwie verändern.
- Den Elektrostimulator von Wärmequellen, Staub, Wasserspritzern und feuchter Umgebung fernhalten und direkte Sonnenbestrahlung vermeiden.
- Starke Stöße vermeiden, da diese das Gerät beschädigen könnten.
 Gebrauchstemperatur: 0 °C +45 °C
 Lagertemperatur (1 Monat): -20 °C +45 °C
 Lagertemperatur (6 Monate): -10 °C +35 °C
 Luftfeuchtigkeit: 20–90 % RH (ohne Kondensation)
 Luftdruck: 75–106 kPa

Apropos Zentraleinheit, der Hersteller garantiert bei sachgemäßer Verwendung/Wartung eine Nutzungsdauer des Gerätes von 2 Jahren.
 Wenn der Riemen Verschleißerscheinungen aufweist, muss er möglicherweise ersetzt werden. Der Riemen ist als Ersatzteil zu betrachten.

MÖGLICHE UNERWUNSCHTE NEBENWIRKUNGEN

- Isolierte Fälle von Hautirritation können bei Personen mit besonderer Hautsensibilität auftreten. Im Falle von allergischen Reaktionen auf das Gel der Elektroden die Behandlung unterbrechen und einen Facharzt aufzusuchen. Eventuelle Rötungen nach der Behandlung an den Stellen, an denen die Elektroden angebracht waren, sind normal, sie verschwinden nach etwa 30 Minuten.

GEGENANZEIGEN

ACHTUNG:

Die Verwendung des Elektrostimulators hat folgende Gegenanzeigen:

- Die Bereiche mit Entzündungen, Verletzungen, Zerrungen oder Muskelrissen, Dermatitis, bakterielle Infektionen, Ausschlägen oder Irritationen;
- Die Bereichen von Muskelhernien;
- Die Bereichen von Knochenbrüchen;
- An den Stellen mit Krampfadern oder allgemeinen Gefäßerkrankungen;

- An den Stellen von Neoplasien;
- An den Schleimhäuten;
- Im Brustbereich, um Menschen mit Cardia Arrhythmie.
- Patienten mit Gelenksprothesen und/oder metallhaltiger Knochensynthese und/oder Metall im Gewebe

Die Verwendung des Geräts ist in folgenden Fällen verboten:

- bei Frauen während der Schwangerschaft;
- bei Patienten mit Herzschrittmacher (Risiko von Interferenzen mit der Herzschrittmacherfunktion) und/oder implantierbarem Defibrillator;
- bei Störungen der peripheren Nerven, Muskelerkrankungen sowie schweren Schäden der osteoartikulären Strukturen;
- bei schweren Herzerkrankungen;
- bei Patienten mit Epilepsie;
- bei Tumorerkrankungen;
- bei schwerer arterieller Hypertonie;
- bei Personen mit einer bestehenden schweren systemischen, schwächenden oder dermatologischen Erkrankung;
- bei Patienten, die Behandlungen mit einem HF-Gerät (Hochfrequenz) durchführen, da dies Verbrennungen und Schäden am Elektrostimulator verursachen kann;
- in der Nähe von Kurz- oder Mikrowellentherapiegeräten, da dies zu Instabilitäten der Ausgangsleistung des Elektrostimulators führen kann;
- bei Patienten im Zustand der Bewusstlosigkeit oder die nicht in der Lage sind zu kommunizieren;
- bei Personen, deren psychophysischer Zustand eine Exposition gegenüber äußeren Einflüssen nicht erlaubt;
- bei Vorhandensein eines entzündlichen Anästhetikagemisches mit Luft oder Sauerstoff oder Lachgas;
- wenn das Gerät über Injektionsstellen von Arzneimitteln/Medikamenten (für kurze oder lange Zeiträume), z. B. bei Hormontherapien, getragen werden muss;
- bei akuten Erkrankungen;
- bei Blutungsneigung, z. B. nach akuten Verletzungen oder Frakturen. Der Stimulationsstrom kann Blutungen verursachen oder verstärken;
- nach Operationen, bei denen stärkere Muskelkontraktionen den Heilungsprozess beeinträchtigen könnten;
- bei hohem Fieber oder Psychosen;
- bei akuten oder chronischen Erkrankungen des Gastrointestinaltrakts, einschließlich entzündlicher oder nicht diagnostizierter abdominaler Erkrankungen wie z. B. Divertikulitis.

Bitte warten Sie mit der Verwendung Ihres Geräts:

- Mindestens sechs Wochen nach einer Geburt (Sie müssen zuvor Ihren Arzt konsultieren).
- Einen Monat nach dem Einstetzen eines Intrauterinpressars (z. B. einer Spirale).
- Mindestens drei Monate nach einem Kaiserschnitt (Sie müssen zuvor Ihren Arzt konsultieren).
- bis die stärkeren Tage Ihrer Periode vorüber sind.

Bitte holen Sie in folgenden Fällen den Rat Ihres Arztes ein, bevor Sie Ihr Gerät verwenden:

- Sie möchten den Gürtel benutzen und leiden unter Rückenschmerzen. Stellen Sie außerdem sicher, dass die Intensität niedrig ist.
- Sie leiden an schweren Krankheiten oder Verletzungen, die in diesem Leitfaden nicht erwähnt werden.

- Sie wurden kürzlich operiert.
- Insulin wird für Diabetes genommen.
- Wenn Sie das Gerät bei einem kleinen Kind anwenden möchten
- Sie leiden unter Muskel- oder Gelenkproblemen.

Allgemeine Sicherheit

- Verwenden Sie nach dem Sport oder körperlichen Anstrengungen immer eine niedrige Intensität, um Muskelermüdung zu vermeiden.
- Verwenden Sie Ihre Steuereinheit nicht gleichzeitig mit anderen Geräten, die elektrischen Stromstöße in den Körper senden (z. B. anderer Muskelstimulatoren).
- Unterbrechen Sie die Anwendung des Geräts, wenn Sie sich benommen fühlen oder befürchten, ohnmächtig zu werden. Wenden Sie sich in einem solchen Fall an Ihren Arzt.
- Verwenden Sie das Gerät nicht beim Autofahren, beim Bedienen von Maschinen oder beim Fahrradfahren.
- Aus Hygienegründen sollte der Gürtel nur von einer Person verwendet werden. Verwenden Sie Ihren Gürtel nicht zusammen mit anderen Personen
- Überanstrengen Sie sich bei Muskelstimulation nicht. Das Training sollte immer mit einer für Sie angenehmen Intensität erfolgen.
- Verwenden Sie Ihr Gerät nicht wenn Sie ein Bauchnabelpiercing. Entfernen Sie den Piercingsschmuck vor Beginn einer Sitzung.
- Das Gerät entspricht zwar den EMV-Vorschriften, dennoch kann es zu Interferenzen mit anderen, empfindlicheren Geräten kommen. Bringen Sie solche Geräte an einen anderen Ort oder schalten Sie sie aus.



Wenn Sie sich aus irgendeinem Grund nicht sicher sind, ob Sie den Gürtel verwenden dürfen, fragen Sie vor der Verwendung Ihren Arzt.



Die Elektroden dürfen niemals auf die Karotide oder auf einen spastischen Muskel platziert werden.

Die Elektroden dürfen niemals auf die Karotide oder auf einen spastischen Muskel platziert werden. Dietherapeutische Verwendung von **Tesmed absolute** muss von einem Arzt empfohlen und beobachtet werden. Während der Anwendung ist bei unangenehmen Gefühlen die Behandlung sofort zu unterbrechen und den Arzt zu Rate zu ziehen.

Während der Anwendung bei unangenehmen Empfindungen die Behandlung umgehend unterbrechen und einen Arzt konsultieren.

BEDIENUNGSANLEITUNG

GERÄTEBESCHREIBUNG

DEUTSCH



- 1 Taste ON/OFF und Pause
- 2 Programmtaste und Tastensperre
- 3 Taste zur Regulierung der Intensität für beide Kanäle
- 4 Taste zur Regulierung der Intensität des zentralen Kanäles
- 5 Taste zur Regulierung der Intensität des seitlichen Kanäles
- 6 Timer-Symbol
- 7 Batteriesignal
- 8 Die beiden gefüllten, zentralen Rechtecke stellen die zentralen Elektroden-Pads dar.
- 9 Intensitätsstufe der zentralen Elektro-Pads
- 10 Die beiden gefüllten, seitlichen Rechtecke stellen die seitlichen Elektroden-Pads dar.
- 11 Intensitätsstufe der seitlichen Elektro-Pads
- 12 Programmnummer
- 13 Restdauer des ausgewählten Programms, Angabe in Minuten
- 14 Programmsymbole
- 15 Tastensperren-Symbol
- 16 Batterieaufladung

VORBEREITUNG DES TESMED ABSOLUTE

ENTFERNEN DES GERÄTS VOM GÜRTEL

Das Steuergerät ist mit vier Magneten am Gürtel befestigt. Während der Vorbereitung des Gürtels wird empfohlen, es zu entfernen, um eine versehentliche Aktivierung zu vermeiden.

Zum Entfernen das Gerät mit den Fingern greifen und mit einer gewissen Kraft ziehen, um die magnetische Anziehung zu überwinden (**Fotos 1, 2, 3**).



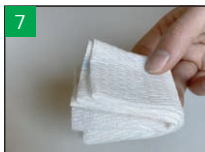
ANPASSUNG DER GÜRTELGRÖSSE

Zunächst sollte die **Größe des Tesmed Absolute getestet werden**. Generell passt er für mittlere bis große Taillenumfänge. Bei einem schmalen Taillenumfang muss er entsprechend den Schritten (**Fotos 4, 5, 6**) angepasst werden.



BEFEUCHTEN DES BAUCHS UND DER LEITFÄHIGEN PADS

Ein Blatt Küchenpapier (z. B. Scottex) mehrfach falten (**Foto 7**), unter fließendem Wasser befeuchten (**Foto 8**) und auf den Bauch auftragen (**Foto 9**), um die zu behandelnde Stelle zu befeuchten. Das Befeuchten des Bauchs ist nicht erforderlich, wenn die Pads ausreichend befeuchtet sind.



⚠️ TESMED ABSOLUTE NIEMALS OHNE BEFEUCHTUNG DER PADS

Legen Sie den **Tesmed Absolute Gürtel umgedreht** auf eine flache Oberfläche und besprühen Sie ihn mit dem **Zerstäuber (Foto 10)** gleichmäßig, um den gesamten Bereich jeder leitfähigen Platte gut zu befeuchten (**Foto 11**).

⚠️ **Achtung:** Den Gürtel nicht unter fließendes Wasser halten und nicht ins Wasser eintauchen.

⚠️ **Stellen Sie sicher, dass die Oberflächen der leitfähigen Platten gut und gleichmäßig befeuchtet sind, um Spannungsspitzen an bestimmten Hautstellen während der Sitzung zu vermeiden.**

(Die Oberfläche der Platten wurde so konzipiert, dass sie problemlos eine ausreichende Menge Wasser speichert, um eine optimale

Leitfähigkeit mit der Haut zu gewährleisten – bis zu zwei aufeinanderfolgende Behandlungen ohne erneutes Befeuchten.)



ANWENDUNG DES GÜRTELS AM BAUCH

⚠ Vor jeder Sitzung sicherstellen, dass die Haut sauber und frei von Cremes oder Ölen ist. Nur so kann das Gerät ordnungsgemäß funktionieren.

Den Gürtel wie unten beschrieben anlegen.

Den Gürtel um den Bauch legen und sicherstellen, dass ein guter Kontakt zwischen den leitfähigen Platten und der Haut besteht (Fotos 12, 13).

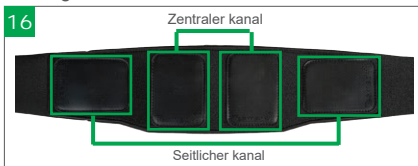
Der Bauchnabel sollte sich zentral unter dem Gürtel befinden.

Die Steuereinheit am Gürtel befestigen (Fotos 14, 15).



ZWEI KOMPLETT GETRENNTE KANÄLE

Zwei getrennte Kanäle



Da die Stimulation an den Hüften eine andere Intensität erfordert als die Stimulation des zentralen Bauchbereiches, wurde der Gürtel des Tesmed absolute mit 2 völlig getrennten Kanälen konzipiert (Foto 16), so dass die seitlichen Muskeln vollständig von den zentralen Muskeln getrennt sind, um die Intensität auf den

zentralen und seitlichen Teilen des Bauchbereiches entsprechend anzupassen. Es besteht auch die Möglichkeit, nur den mittleren oder seitlichen Teil des Bauchbereiches zu behandeln. Der Tesmed absolute ermöglicht es, die Anwendung an Personen mit sehr unterschiedlichem Taillenumfang anzupassen und eine deutlich angenehmere Stimulation zu erreichen, ohne sich dabei unwohl zu fühlen, da der Gesamtbereich der elektrischen Leitfähigkeit sehr groß ist.

EINSCHALTEN

Kurz auf die Taste **ON/OFF** drücken, um das Steuergerät einzuschalten.

Bei jedem Einschalten stellt sich das Gerät auf Programm 1 ein.

AUSWAHL DER PROGRAMME

Kurz die Taste **P** drücken, um eines der 15 Programme auszuwählen. Jedes Mal, wenn die Taste **P** gedrückt wird zum nächsten Programm gewechselt. Wenn man während der Ausführung eines Programms zu einem anderen Programm wechseln möchte:

- a - wenn die Tastensperre zuvor aktiviert wurde: 2 Sekunden lang die Taste **P** drücken, um die Tastensperre aufzuheben, dann kurz die Taste **P** drücken, die Intensität wird zurückgesetzt und es wird automatisch auf das nächste Programm umgeschaltet.
- b - bei nicht aktivierter Tastensperre: kurz die Taste **P** drücken, die Intensität wird zurückgesetzt und es wird automatisch zum nächsten Programm gewechselt. 5 Sekunden nach der Auswahl des Programms wird auf dem Display der Batteriestatus anstelle von **P** angezeigt.

Am Ende des Programms setzt das Gerät die Intensität auf den Wert 0, und verbleibt auf dem gerade beendete Programm.
Erfolgt nach Beendigung des Programms keine Aktion, schaltet sich das Gerät nach 30 Sekunden ab.

EINSTELLUNG DER INTENSITÄT – 99 STUFEN

Die Regulierung der Intensität ist bei dem Modell **Tesmed absolute** sehr praktisch.

Neben einer Taste zur Regulierung der Intensität für jeden Kanal gibt es auch eine sehr praktische Taste mit zwei Pfeilen, mit der die Intensität beider Kanäle gleichzeitig eingestellt werden können.

Nachdem über die Taste mit den zwei Pfeilen die optimale Intensität eingestellt wurde, kann mit einer der beiden Kanaltasten (die mit einem einzelnen Pfeil gekennzeichnet sind) die Feineinstellung vorgenommen werden. Anschließend kann die Intensität erneut über die Taste mit den zwei Pfeilen geregelt werden, wobei der Intensitätsunterschied zwischen den beiden Kanälen automatisch beibehalten wird.

Es ist üblich und völlig normal, dass bei gleicher Intensität auf beiden Kanälen die Stimulation auf dem äußeren Teil der Bauchmuskulatur als geringer empfunden wird, so dass es möglich ist, sie mit der Einzeltaste selektiv zu erhöhen.

Mit der zentralen **Einzeltaste** werden die beiden zentralen inneren Elektroden eingestellt, mit der **seitlichen Einzeltaste** die Intensität der beiden seitlichen äußeren Elektroden, so dass eine Verwechslung unmöglich ist.

Um die Intensität schnell zu erhöhen oder zu verringern, die Taste für 2 Sekunden gedrückt halten und die Regulierung wird schnell beginnen. Dies gilt sowohl für die Einzeltaste mit einem Kanal als auch für die Doppeltaste mit zwei Kanälen.

UM DIE GEWÜNSCHTE MUSKELKONTRAKTION ZU ERREICHEN, KANN DIE INTENSITÄT VON VIELEN FAKTOREN ABHÄNGEN, UNTER ANDEREM VON DER POSITIONIERUNG DES GÜRTELS AUF DEM BAUCHBEREICH UND DEM VORHANDENSEIN VON ADIPÖSEM GEWEBE.

AUSSERDEM KANN DIE GLEICHE STROMINTENSITÄT VON PERSON VON EINEM TAG ZUM ANDEREN ALS AUCH VON DER LINKEN ZUR RECHTEN SEITE USW. ZU UNTERSCHIEDLICHEN WAHRNEHMUNGSEMPFINDUNGEN FÜHREN.

FEHLERERKENNUNG

Falls das Steuergerät nicht richtig in seiner Halterung sitzt, der Gurt nicht gut an der Haut anliegt, die Elektroden und die Haut trocken sind oder Mikro-Rückstände auf den Tasten-Kontakten vorhanden sind, **gerät das Gerät in einen Fehlerzustand, gibt ein akustisches Signal aus und zeigt eine Meldung auf dem Display an.**

In diesem Fall überprüfen Sie die oben genannten Punkte und schlagen Sie auf Seite 65, "Fehlerbehebung" nach.

TASTENSPERRE

Wenn Sie die Taste **P 2 Sekunden** lang drücken, wird die **Tastensperre** aktiviert und **das Schlüsselsymbol erscheint auf dem Display anstelle des T für Time (Zeit)**.

Mit der Taste **ON/OFF** kann das Gerät auch bei eingeschalteter Tastensperre ausgeschaltet werden, indem man sie 2 Sekunden lang gedrückt hält.

PAUSE

Durch *kurzes* Drücken der Taste **ON/OFF** hält das Gerät die Stimulation kurzzeitig an, stoppt auch den Timer und das auf dem Display blinkende Quadrat, in dem die Minuten angezeigt werden, verschwindet.

Durch erneutes Drücken der Taste **ON/OFF** nimmt das Gerät den Betrieb mit der gleichen Intensität wie vorher wieder auf und das Quadrat, in dem die Minuten angezeigt werden, beginnt erneut zu blinken.

Die Pausenfunktion wird auch aktiviert und deaktiviert, wenn das Symbol der Tastensperre auf dem Display angezeigt wird.



ACHTUNG: Wenn das Gerät mehrere Minuten lang im Pausenmodus bleibt, kann die Intensität bei der Wiederaufnahme der Stimulation für einige Augenblicke zu hoch erscheinen.

Eine Pausenfunktion wird auch dadurch erreicht, dass die Intensität auf beiden Kanälen auf den Wert Null gesetzt wird, und auch in diesem Fall wird der Timer angehalten.

In diesem letzten Fall, wenn man versucht, die Stimulation mit der Taste **ON/OFF** zu reaktivieren, startet das Gerät nicht neu, sondern bleibt auf dem Wert Null stehen, es sei denn, man hat während der gleichen Behandlung mit Tesmed absolute mindestens einmal die Taste **ON/OFF** betätigt, um zu pausieren; in diesem Fall startet das Gerät mit der zuletzt durch die Pausenfunktion gespeicherten Intensität neu.

NACH 20 MINUTEN ununterbrochen andauernder Pause schaltet sich das Gerät aus.

DIE PROGRAMME SCHNELL ANSCHAUEN

Mit der Taste Pause **ON/OFF** kann man alle 15 Programme schnell abrufen, ohne dass man bei der Einstellung der Intensität jedes Mal wieder neu bei dem Wert Null beginnen muss.

Auch auf diese Weise kann man die Programme abrufen:

Man kann zum Beispiel mit Programm 1 beginnen, bei einer angenehmen, eher niedrigen Intensität, zum Beispiel 10, dann die Taste **Pause** drücken, damit das Gerät die Intensität 10 speichert, dann die Taste **P** drücken, um zum nächsten Programm, also Programm 2, zu wechseln, (wenn man das Programm wechselt, stellt sich das Gerät immer auf Intensität Null). Jetzt erneut die Taste Pause drücken, um die Stimulation wieder zu aktivieren. Das Gerät beginnt sofort mit Intensität 10. An dieser Stelle kann man direkt die Taste **P** drücken, um zum nächsten Programm zu wechseln, nämlich zu Programm 3, und die Taste Pause drücken. Jetzt startet das Programm 3 direkt mit Intensität 10, usw.

⚠ ACHTUNG: Obwohl sie mit der gleichen Intensität beginnen, werden einige Programme aufgrund ihrer unterschiedlichen Struktur als stärker und andere als schwächer empfunden. Daher ist es für diese Funktion (Programme schnell abrufen), zu empfehlen, mit einer niedrigen Intensität zu beginnen. Durch das Aus- und Wiedereinschalten des Geräts wird der Speicher der Taste Pause zurückgesetzt.

AUSSCHALTEN

Um das Gerät auszuschalten, die Taste **ON/OFF** für 2 Sekunden gedrückt halten.

LAGERUNG:

Um den **Tesmed absolute** zwischen den einzelnen Sitzungen aufzubewahren, ist es nicht notwendig, das Steuergerät vom Gürtel zu entfernen, es wird jedoch empfohlen, es an einem sicheren Ort und außerhalb der Reichweite von Kindern aufzubewahren. Bei längerer Lagerung ohne Gerätenutzung wird empfohlen, den **Tesmed absolute** mit einer Batterieladung von 30 % bis 50 % zu lagern.

BATTERIEAUFLADUNG

Das Gerät kann wahlweise entweder mit am Gürtel befestigtem oder entferntem Steuergerät aufgeladen werden.

Das mitgelieferte Kabel mit Micro-USB-Type-C-Anschluss an das Steuergerät (**Foto 17**) und das andere Ende des Kabels mit USB-Anschluss an ein Ladegerät für Mobiltelefone an (**Foto18**)



Während des Ladevorgangs blinkt das Symbol und zeigt den aktuellen Ladezustand an (**Foto 19, 20**); es wird konstant leuchten (**Foto 21**), wenn der Akku vollständig aufgeladen ist (**Foto 21**). Das Batterieladesymbol bleibt so lange sichtbar, bis die Verbindung zum Ladegerät unterbrochen wird.



DAUER DER AUFLADUNG

Eine vollständige Aufladung benötigt, je nach verwendetem Ladegerät, **3 bis 4 Stunden**.

Eine vollständige Aufladung kann zwischen 4 und 50 Behandlungen ermöglichen: hängt von der Intensität der Behandlung und der Art des gewählten Programms ab. Ein Beispiel: Programm 1 mit niedriger Intensität verbraucht am wenigsten Energie, während Programm 10 mit maximaler Intensität am meisten Energie verbraucht. Selbst bei gleicher Intensität benötigt beispielsweise das Programm 10 aufgrund seiner Eigenschaften viel mehr Energie als die anderen Programme.

POSITION DES KÖRPERS WÄHREND DER STIMULATION

Die Stimulation mit **Tesmed absolute** kann im Sitzen oder Stehen durchgeführt werden, mit Ausnahme der ersten Behandlung, die im Sitzen durchgeführt werden muss, wie im Abschnitt „WARNUNGEN“ aufgeführt.

VORSCHLAG EINES TRAININGSSCHEMAS UND AUSWAHL DER PROGRAMME

Die Programme sind in der Reihenfolge des Trainings von 1 bis 15: Normalerweise beginnt der Anfänger mit Programm 1 und erreicht in etwa 2 Monaten Programm 15.

Für erfahrenere Personen wird für das Erhaltungstraining die Verwendung der Programme 10 bis 15 empfohlen.

Solange die leitenden Elektroden-Pads und der Bauchbereich gut befeuchtet sind, verursachen die Programme bei angenehmer Intensität im Allgemeinen ein angenehmes Gefühl. Sollte ein Programm unangenehm sein, Sollte ein Programm sich als unangenehm erweisen, kann es durch ein beliebiges Programm ersetzt werden, das sich von dem im unten vorgeschlagenen Trainingsplan unterscheidet.

Der Benutzer kann sich einen personalisierten Trainingsplan erstellen, der auf das bevorzugte Programm oder die bevorzugten Programme abgestimmt ist. Die Anzahl der Sitzungen ist ein Richtwert; 3 bis 5 Sitzungen pro Woche können grundsätzlich je nach Ermessen des Benutzers durchgeführt werden. Es wird empfohlen, die Nutzungsdauer von einer Stunde pro Tag nicht zu überschreiten. Wenn **zwei Sitzungen am selben Tag durchgeführt werden sollen, ist es ratsam, mindestens 5 Stunden nach der ersten Sitzung zu warten**. Es ist empfehlenswert, stets ein oder zwei Tage in Woche zu pausieren.

Hier ein Beispiel für ein 8-Wochen-Trainingsprogramm, das beliebig angepasst werden kann, indem man die Anzahl der empfohlenen Programme und/oder Sitzungen pro Woche reduziert und versucht, mindestens 3 Sitzungen pro Woche durchzuführen.

In einigen Fällen, insbesondere bei Vorliegen einer schmalen Taille, kann die seitliche Stimulation weniger erträglich sein. In diesem Fall wird empfohlen, die Intensität zu verringern, eventuell zu versuchen, die Position zu wech-

seln (z. B. vom Stehen zum Sitzen) und/oder die Intensität nur für die zentrale Stimulation zu aktivieren und die seitliche Stimulation inaktiv zu lassen.

Tesmed absolute kann im Stehen, Sitzen oder Liegen verwendet werden. Erfahrene Benutzer können Tesmed absolute unter der Aufsicht eines Sport- oder Personal Trainers während des Trainings verwenden.

VORSCHLAG FÜR EIN 8-WÖCHIGES TRAININGSSCHEMA BEI 5 TAGE PRO WOCHE		
Woche	Progr.	Sitzungen
ERSTE	1	1 x pro Tag in den ersten 3 Tagen
	3	1 x pro Tag für die nächsten 2 Tage
ZWEITE	2 und 3	1 x am Tag, beide Programme für 5 Tage
DRITTE	4	1 x pro Tag in den ersten 3 Tagen
	5	1 x pro Tag für die nächsten 2 Tage
VIERTE	5	1 x pro Tag in den ersten 3 Tagen
	6	1 x pro Tag für die nächsten 2 Tage
FÜNFTE	7	1 x am Tag für 5 Tage
SECHSTE	8 und 9	1 x täglich, beide Programme für die ersten 3 Tage
	9	1 x pro Tag für die nächsten 2 Tage
SIEBTE	10 und 11	1 x täglich, beide Programme für die ersten 3 Tage
	12	1 x pro Tag für die nächsten 2 Tage
ACHTE	13 und 14	1 x täglich, beide Programme für die ersten 2 Tage
	15	1 x pro Tag für die nächsten 3 Tage

DEUTSCH

Nach Abschluss des 8-Wochen-Zyklus kann das Erhaltungstraining alternativ mit einer Sitzung pro Tag an 3 Tagen pro Woche fortgesetzt werden, wobei wahlweise eines der Programme 10-15 verwendet werden kann.

Das Trainingsschema kann vom Benutzer auch entsprechend seinem Wohlbefinden und/oder seinen Vorlieben sowie der Dauer des Behandlungszyklus in Wochen gewählt werden.

Für ein **intensiveres Training** können auch nur die **Programme 14 und 15** verwendet werden, auch eine Sitzung von beiden am **gleichen Tag, solange zwischen der Anwendung der Programme mindestens 5 Stunden** liegen, jedoch nicht mehr als an 5 Tagen pro Woche.

Nach der Behandlung kann es aufgrund der Stimulationseffekte zu einem vorübergehenden Juckreiz oder einer Rötung des behandelten Bereichs kommen.

TESMED ABSOLUTE – BESCHREIBUNG DER PROGRAMME

Programme zur Muskelstraffung – erste Stufe

PROGR. 1 – **Dauer: 25 Minuten**

Erste Stufe – Programm mit einer einzigen Stimulationsphase, die durch eine niedrige Frequenz gekennzeichnet ist. Ideal für diejenigen, die die EMS-Stimulation zum ersten Mal ausprobieren.

PROGR. 2 – **Dauer: 25 Minuten**

Mittlere Stufe – Programm mit einer einzigen Stimulationsphase, die im Vergleich zum vorhergehenden Programm durch eine höhere Frequenz und eine längere Stimulation gekennzeichnet ist. Geeignet für Anfänger, die sich mit der EMS-Stimulation vertraut machen wollen, oder für diejenigen, die das Training mit dem Gurt nach einer längeren Pause wieder aufnehmen.

Programme zur progressiven Muskelstraffung

PROGR. 3 – **Dauer: 25 Minuten**

Mit diesem Programm, das eine einzige Stimulationsphase vorsieht, beginnt die progressive Muskelstraffung. Die Frequenz ist höher als bei den vorhergehenden Programmen. Beenden Sie die Trainingseinheiten, bevor Sie zum nächsten Programm wechseln.

PROGR. 4 – **Dauer: 25 Minuten**

Es handelt sich um ein Programm mit einer einzigen Stimulationsphase, die anspruchsvoller ist als die vorhergehende und durch eine höhere Frequenz bzw. eine höhere Anzahl an Impulsen gekennzeichnet ist. Erhöhen Sie, wenn möglich, schrittweise die Intensität.

PROGR. 5 – **Dauer: 25 Minuten**

Dieses aus einer einzigen Stimulationsphase bestehende Programm bildet den Abschluss der dritten Woche des progressiven Trainings. Erhöhen Sie, wenn möglich, die Intensität, um eine angenehme und gleichzeitig kraftvolle Stimulation zu erzielen.

Zusätzliche Programme für ein optimiertes Muskeltraining, die der Fortsetzung des Trainingsprogramms dienen oder nach eigenem Ermessen angewendet werden können

PROGR. 6 – **Muskelstraffung, -definition und -stärkung – Dauer: 30 Minuten**

Dieses Programm umfasst 10 verschiedene Stimulationsphasen, die sich zyklisch

abwechslen und eine variable Frequenz aufweisen. 5 dieser Phasen sind durch eine dichte Folge von Impulsen gekennzeichnet (jeder wahrgenommene Impuls besteht aus 6 Impulsen, die aufgrund ihrer schnellen Abfolge nicht zu unterscheiden sind). Zur Erhaltung und Steigerung der Kraft und der Definition der Bauchmuskeln.

PROGR. 7 – Muskelstraffung und -stärkung – Dauer: 30 Minuten

Es handelt sich um ein Programm für Fortgeschrittene zur Aktivierung der Bauchmuskeln, die wirkungsvoll gestrafft und gezielt gestärkt werden. Zwei verschiedene Stimulationsphasen wechseln sich zyklisch ab: Die erste ist durch eine variable Frequenz von bis zu 120 Hz gekennzeichnet, die zweite Phase hingegen durch eine dichte Folge von Impulsen (jeder wahrgenommene Impuls besteht aus 6 Impulsen, die aufgrund ihrer schnellen Abfolge nicht zu unterscheiden sind). Dieses Programm bildet den Abschluss der fünften Trainingswoche.

Zusätzliche Programme für das Muskeltraining, die der Fortsetzung des Trainingsprogramms dienen oder nach eigenem Ermessen angewendet werden können

PROGR. 8 – Muskelstraffung und -stärkung – Dauer: 30 Minuten

Dieses Programm sieht 3 verschiedene Stimulationsphasen vor, die sich zyklisch abwechseln, um die Bauchmuskeln zu stärken und zu straffen. Die ersten beiden Phasen weisen eine variable Frequenz von bis zu 150 Hz auf, während die dritte Phase durch eine dichte Folge von Impulsen gekennzeichnet ist (jeder wahrgenommene Impuls besteht aus 6 Impulsen, die aufgrund ihrer schnellen Abfolge nicht zu unterscheiden sind). Bei diesem Programm wechseln sich starke und lang anhaltende Kontraktionen mit intensiven und schnelleren Impulsen ab.

PROGR. 9 – Muskelstraffung, -definition und -festigung – Dauer: 30 Minuten

Es handelt sich um ein hervorragendes Programm zur Definition und Festigung der Bauchmuskeln. 6 verschiedenen Stimulationsphasen wechseln sich zyklisch ab: 3 dieser Phasen sind durch eine dichte Folge von Impulsen gekennzeichnet und weisen jeweils eine höhere Frequenz als die vorhergehende auf (jeder wahrgenommene Impuls besteht aus 6 Impulsen, die aufgrund ihrer schnellen Abfolge nicht zu unterscheiden sind).

PROGR. 10 – Muskelstraffung, Muskelstärkung und Verbesserung der Muskelausdauer – Dauer: 30 Minuten

Dieses Programm besteht aus einer einzigen Stimulationsphase, die von sehr kurzen Pausen unterbrochen wird, und zielt darauf ab, die Bauchmuskeln zu stärken und deren Ausdauer zu verbessern. Wählen Sie eine angenehme Intensitätsstufe.

PROGR. 11 – Muskelstraffung, -definition und -stärkung – Dauer: 30 Minuten

Es handelt sich um ein Programm für Fortgeschrittene mit 12 verschiedenen Stimulationsphasen, die sich zyklisch abwechseln und eine variable Frequenz aufweisen, die in den ersten 7 Phasen zunimmt und in den restlichen 5 Phasen abnimmt. Dieses umfassende Programm dient der Straffung, Definition und Kräftigung der Muskeln.

PROGR. 12 – Muskelstraffung, -definition und -stärkung – Dauer: 30 Minuten

Es handelt sich um ein Programm für Fortgeschrittene mit 10 verschiedenen Stimulationsphasen, die sich zyklisch abwechseln und eine variable Frequenz aufweisen, die in den ersten 6 Phasen zunimmt und in den restlichen Phasen abnimmt. Einige Phasen sind im Vergleich zum vorhergehenden Programm durch eine höhere Frequenz gekennzeichnet. Dieses umfassende Programm dient der Straffung, Definition und Kräftigung der Muskeln.

Zusätzliche Programme für Fortgeschrittene zur abwechselnden Muskelstimulation, die der Fortsetzung des Trainingsprogramms dienen oder nach eigenem Ermessen angewendet werden können**PROGR. 13 – Muskelstraffung, -definition und -stärkung – Dauer: 30 Minuten.**

Bei diesem Programm für Fortgeschrittene werden die mittleren und seitlichen Bauchmuskeln abwechselnd in Intervallen von 5,5 Sekunden mit 60-Hz-Impulsfolgen progressiv und unabhängig voneinander stimuliert. Die Muskeln werden abwechselnd aktiviert, um eine intensive Stimulation ohne Unterbrechung zu gewährleisten, die darauf abzielt, die Muskeln zu straffen, zu definieren und zu stärken.

PROGR. 14 – Muskelstraffung, -definition und -stärkung – Dauer: 30 Minuten.

Bei diesem Programm für Fortgeschrittene werden abwechselnd die mittleren und seitlichen Bauchmuskeln stimuliert, wobei die Intervalle kürzer sind als beim vorhergehenden Programm: Die 60-Hz-Impulsfolgen wechseln sich im Sekundentakt ohne Unterbrechung ab. Dieses umfassende Programm eignet sich zur Straffung, Definition und Stärkung der Muskeln.

PROGR. 15 – Muskelstraffung, -definition und -stärkung – Dauer: 30 Minuten.

Es handelt sich um ein Programm für Fortgeschrittene, bei dem sich die 60-Hz-Impulsfolgen im Halbsekundentakt und somit noch schneller abwechseln, um die Muskeln gezielt und intensiv zu straffen, zu stärken und zu definieren.

FEHLERBEHEBUNGSHANDBUCH

Probleme	Mögliche Ursachen	Lösungen
<p>Ein akustisches Signal ertönt und eine Meldung erscheint auf dem Display, um die Haftung des Gürtels an der Haut zu überprüfen.</p>	<p>Der Gürtel haftet nicht richtig auf der Haut.</p>	<p>Den Gürtel fester ziehen, um einen optimalen Kontakt mit der Haut zu gewährleisten.</p>
	<p>Das Steuergerät ist nicht korrekt auf dem Gürtel positioniert.</p>	<p>Sicherstellen, dass das Steuergerät mit den Magneten in der richtigen Richtung am Gürtel befestigt ist.</p>
	<p>Die leitfähigen Pads und die Haut sind nicht ausreichend befeuchtet.</p>	<p>Sowohl die leitfähigen Pads als auch die Haut befeuchten, um die Leitfähigkeit zu verbessern.</p>
	<p>Staubablagerungen oder Oxidation an den Metallkontaktstiften zwischen dem Gürtel und dem Gerät können den elektrischen Kontakt verhindern.</p>	<p>Eine harte Bürste, vorzugsweise aus Metall, verwenden, um die Metallknöpfe gründlich zu reinigen, insbesondere in der Vertiefung, wo der Kontakt stattfindet. Anschließend pusten, um eventuelle Rückstände zu entfernen.</p>
<p>Das Display funktioniert, aber der Gürtel erzeugt keine Stimulation.</p>	<p>Die Intensität könnte zu niedrig eingestellt sein.</p>	<p>Die "+"-Taste drücken, um die Intensität zu erhöhen und sicherzustellen, dass das aktuell verwendete Kanalniveau angepasst wird.</p>
<p>Die Kontraktionen sind sehr schwach, selbst bei hoher Intensität, und verursachen Unbehagen.</p>	<p>Die leitfähigen Pads und die Haut sind möglicherweise nicht ausreichend hydratisiert.</p>	<p>Sowohl die leitfähigen Pads als auch die Haut befeuchten, um die Leitfähigkeit zu verbessern.</p>
<p>Das Display schaltet sich nicht ein.</p>	<p>Der Akku ist leer.</p>	<p>Den Akku aufladen.</p>
<p>Andere Probleme als die oben genannten.</p>	<p>Der Gürtel oder ein Teil davon könnte defekt sein.</p>	<p>Den TESMED-Kundendienst unter info@tesmed.com kontaktieren.</p>

WARTUNG

Tesmed absolute ist ein sehr hoch entwickeltes Produkt, mit dem sorgfältig umgegangen werden muss. Die nachstehenden Empfehlungen werden dem Benutzer helfen, das Gerät dauerhaft funktionstüchtig zu erhalten.

- Vermeiden Sie, dass das Gerät nass wird. Regen, Feuchtigkeit, Flüssigkeiten oder Kondensation enthalten in der Regel korrosive mineralische Substanzen, die die elektronischen Schaltungen beschädigen können.
- Bewahren Sie Tesmed Absolute außerhalb der Reichweite von Kindern auf.
- Lassen Sie Tesmed Absolute nicht in besonders heißen Umgebungen. Zu hohe Temperaturen können die Lebensdauer der elektronischen Schaltungen verkürzen, den Akku beschädigen und Kunststoffteile verformen.
- Lassen Sie Tesmed Absolute nicht in besonders kalten Umgebungen, da sich das Gerät während des Gebrauchs erwärmen und sich im Inneren Kondenswasser bilden kann, was zu Schäden an den elektronischen Schaltungen führen kann.
- Öffnen Sie Tesmed Absolute nicht. Eingriffe durch nicht qualifiziertes Personal können das Gerät beschädigen.
- Lassen Sie das Gerät nicht fallen, stoßen oder schütteln Sie es nicht, da die internen elektronischen Schaltungen irreparabel beschädigt werden könnten.
- Verwenden Sie den Akku ausschließlich für die vorgesehenen Zwecke.
- Verwenden Sie niemals beschädigte Akkus oder Ladegeräte.
- Schließen Sie den Akku nicht kurz.
- Verwenden Sie ausschließlich das mitgelieferte Ladegerät. Wenden Sie sich im Falle einer Fehlfunktion an den Kundendienst.
- Lassen Sie Tesmed Absolute nicht in heißen oder kalten Umgebungen, z. B. in einem geschlossenen Fahrzeug im Sommer oder im Winter, da dies die Kapazität und Lebensdauer des Akkus verringert.
- Werfen Sie Tesmed Absolute nicht ins Feuer!
- Entsorgen Sie Tesmed Absolute gemäß den örtlichen Vorschriften, z. B. durch Recycling. Entsorgen Sie das Gerät nicht über den Hausmüll.
- Zur Reinigung des Tesmed-Absolute-Gurts entfernen Sie die Zentraleinheit und verwenden Sie ein weiches, leicht angefeuchtetes Tuch ohne Lösungsmittel. Lösungsmittel können die Kunststoffteile beschädigen.
- Waschen Sie den Gurt niemals in der Waschmaschine oder von Hand.
- Verwenden Sie keine Bleichmittel zur Reinigung des Gurts.
- Reinigen Sie den Gurt nicht chemisch.
- Trocknen Sie den Gurt nicht im Wäschetrockner. Lassen Sie ihn flach auf einer ebenen Fläche trocknen. Trocknen Sie ihn nicht auf heißen Gegenständen oder Oberflächen (z. B. auf einem Heizkörper), da der Gurt Kunststoffteile enthält. Stellen Sie sicher, dass der Gurt vor der erneuten Verwendung vollständig trocken ist.
- Bügeln Sie den Gurt nicht.

In Bezug auf die Zentraleinheit garantiert der Hersteller bei ordnungsgemäßem Gebrauch und ordnungsgemäßer Wartung eine Nutzungsdauer des Geräts von 2 Jahren. Der Gurt hingegen kann bei Auftreten von Verschleißerscheinungen ausgetauscht werden müssen. Der Gurt gilt als Ersatzteil.

HINWEISE ZUM AKKU

- Das Gerät wird mit einem wiederaufladbaren Akku betrieben. Auch wenn der Akku einige hundert Male aufgeladen und entladen werden kann, ist seine Lebensdauer begrenzt. Benutzen Sie das Gerät regelmäßig, um eine optimale Leistung zu gewährleisten.
- Durchschnittliche Ladezeit des Akkus (bei vollständig entladem Akku): 90 Minuten.

- Trennen Sie das Gerät nach 3 Stunden Ladezeit von der Stromquelle, auch wenn es nicht vollständig geladen ist.
- Maximale Umgebungstemperatur zum Aufladen des Geräts: 30 °C.
- Trennen Sie das Gerät im Falle der Überhitzung während des Ladevorgangs sofort von der Stromquelle.
- Laden Sie das Gerät nicht auf, falls es sichtbare Defekte, Risse oder sonstige Schäden aufweist.
- Um Energie zu sparen, trennen Sie das USB-Kabel von der Steuereinheit, sobald der Akku vollständig geladen ist.
- Wenn Sie den Akku an heißen oder kalten Orten aufbewahren, wie z. B. im Sommer oder Winter in einem Auto, verringert sich die Kapazität und Lebensdauer des Akkus. Ein Gerät mit einem heißen oder kalten Akku funktioniert unter Umständen vorübergehend nicht, selbst wenn der Akku vollständig geladen ist. Die Akkuleistung ist insbesondere bei Temperaturen deutlich unter dem Gefrierpunkt eingeschränkt.
- Werfen Sie den Akku nicht ins Feuer, da dieser explodieren könnte. Auch ein beschädigter Akku könnte explodieren. Entsorgen Sie den Akku gemäß den örtlichen Vorschriften. Bitte recyceln Sie den Akku, wenn möglich. Der Akku darf nicht mit dem Hausmüll entsorgt werden.

ENTSORGUNG



Nach ende der Produktnutzungsdauer dürfen das Gerät und die Akku nicht über den normalen Hausmüll entsorgt werden. Bringen Sie es stattdessen zu einer Sammelstelle für das Recycling von Elektronikgeräten. Einige Materialien des Produkts können wiederverwendet werden, wenn Sie das Gerät an einer Recyclingstelle abgeben. Durch die Wiederverwendung einiger Teile oder Rohmaterialien aus gebrauchten Produkten leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Umweltschutz. Wenn Sie weitere Informationen zu Recyclingstellen in Ihrer Nähe benötigen, wenden Sie sich bitte an die örtlichen Behörden. Alte Elektro- und Elektronikgeräte können die Umwelt möglicherweise belasten. Durch eine unsachgemäße Entsorgung können gefährliche Gift in die Luft, in Gewässer bzw. In den Boden gelangen und so eine Gefahr für Gesundheit darstellen. können.

TECHNISCHE EIGENSCHAFTEN VON TESMED ABSOLUTE

KLASSIFIZIERUNG	Gerät mit interner Stromversorgung
BESTIMMUNGSGEMÄSSER GEBRAUCH	Bauchmuskelerstimulator
STROMVERSORGUNG	Wiederaufladbarer Lithium-Polymer-Akku (LiPo), 3,7 V, 500 mAh
IMPULSFREQUENZ	2–150 Hz
IMPULSBREITE	80–325 µs
MAXIMALE ENERGIE PRO IMPULS	3,50 mJ/Impuls
MAXIMALE SPITZENLEISTUNG	5,4 W/Impuls
MAXIMALE DAUERLEISTUNG	550 mW
DURCHSCHNITTLICHER AUSGANGSSTROM BEI MAXIMALER FREQUENZ	10 mA
DURCHSCHNITTLICHER AUSGANGSSTROM BEI MINIMALER FREQUENZ	70 µA
MAXIMALER SPITZENAUSGANGSSTROM	110 mA
IMPULSFORM	Rechteckwelle mit symmetrischen biphasischen Impulsen
GÜRTELLÄNGE	120cm
KANÄLE	2 unabhängige, getrennt regelbare und elektrisch isolierte Kanäle
ALLE IN DER TABELLE ENTHALTENEN PARAMETER BEZIEHEN SICH AUF DIE EINZELNEN KANÄLE, DIE EINE DURCHSCHNITTLICHE LAST VON 500 OHM AUFWEISEN	
AUFLADUNG DES AKKUS	
STROMVERSORGUNG EINGANG	5 VDC 500 mA
LADEKABEL USB 2.0 mit Type-C-Anschluss	
AKKU NICHT VOM BENUTZER AUSTAUSCHBAR	

KONTAKTE



Informationen zur Verwendung und zum Support:



info@tesmed.com



+ 39 035 662660

jeden Arbeitstag von 8:30 bis 12:30 Uhr und von 13:00 bis 17:00 Uhr



**WhatsApp Tesmed
Fast Check Video**

Gegebenenfalls ist es möglich, ein kurzes Video zum Gerät zu senden, um eventuelle Betriebsprobleme zu demonstrieren. Der Nachricht muss eine kurze schriftliche Erklärung mit einem Bildschirm mit der Bestellnummer und dem Kaufdatum beigefügt sein. Service an Werktagen und -stunden aktiv.



+39 345 6979093



Eine Kopie des Handbuchs in elektronischem Format erhalten Sie auf der Website tesmed.com auf der Seite INFORMATIONEN UND HANDBÜCHER, indem Sie Handbücher auswählen

Cher client,

*Félicitations pour votre achat de Tesmed **absolute**®.*

Notre nom est une garantie de produits de haute qualité et soumis à des contrôles réguliers.

*En cas d'informations et / ou d'assistance, merci d'écrire à **info@tesmed.com**, nous essaierons de vous répondre dans les plus brefs délais.*

Veuillez lire le manuel d'utilisation avant d'utiliser ce produit et respecter les avertissements donnés.

Merci

*Meilleurs voeux
Tesmed*

FRANÇAIS

© La duplication partielle et totale est interdite par la loi - www.tesmed.com

CONTENU

- 1 Dispositif de contrôle (*déjà positionné sur la ceinture*)
- 1 Ceinture
- 1 Câble USB de recharge
- 1 Nébuliseur
- 1 Manuel d'utilisation
- 1 Informations sur la garantie

TABLE DES MATIÈRES

Informations générales.....	page	71
Haute technologie.....	page	71
Symboles utilisés.....	page	72
Avertissement.....	page	72
Précautions d'utilisation.....	page	73
Effets non desirés possibles.....	page	73
Contre-indications.....	page	73
Mode d'emploi.....	page	76
Description de l'appareil.....	page	76
Préparation de tesmed absolute.....	page	77
Détacher l'appareil de la ceinture.....	page	77
Réglage de la taille de la ceinture.....	page	77
Humidifier l'abdomen et les plaques conductrices.....	page	78
Application de la ceinture sur l'abdomen.....	page	79
Deux canaux complètement séparés.....	page	79
Mise en marche.....	page	79
Sélection des programmes.....	page	79
Réglage de l'intensité - 99 niveaux.....	page	80
Détection des erreurs.....	page	80
Verrouillage du clavier.....	page	80
Pause.....	page	80
Exploration rapide des programmes.....	page	81
Arrêt.....	page	81
Conservation.....	page	81
Recharge de la batterie.....	page	82
Temps de recharge.....	page	82
Position du corps pendant la stimulation.....	page	82
Proposition d'un schéma d'entraînement et choix des programmes.....	page	83
Tesmed absolute description des programmes.....	page	85
Guide de résolution des problèmes.....	page	88
Entretien.....	page	89
Remarques concernant la batterie.....	page	90
Élimination.....	page	90
Caractéristiques techniques absolute.....	page	91
Contacts.....	page	91
Declaration of conformity.....	page	155

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Tesmed absolute est une ceinture d'électrostimulation des muscles abdominaux utilisant la technologie de la stimulation musculaire électrique (EMS). L'unité centrale transmet des impulsions bioélectriques à travers la peau dans le but de renforcer les muscles : les fibres musculaires se contractent et se détendent.

En utilisant **Tesmed absolute** 5 fois par semaine, en seulement 6 à 8 semaines, vous pourrez obtenir des résultats comme :

- Un abdomen plus tonique.
- Des muscles plus définis.
- Les muscles de la zone traitée plus entraînés.
- Une sensation de détente des muscles concernés.

Pour obtenir les meilleurs résultats, il est recommandé d'utiliser l'appareil tout en adoptant une alimentation normale et saine et en pratiquant une activité physique.

HAUTE TECHNOLOGIE

Tesmed absolute a été réalisé avec un ensemble de composants électroniques de dernière génération, avec un microprocesseur avec des performances élevées de capacité, calcul et mémoire. Ce qui a permis d'obtenir un produit de dimensions réduites qui déploie avec grand professionnalisme des performances élevées.

SYMBOLES UTILISÉS



Note de laquelle il faut tenir compte, car si elle n'est pas respectée il y a un risque de danger pour l'utilisateur et/ou celui d'endommager l'appareillage. Il est recommandé de lire et de conserver les informations contenues dans ce manuel



Parties appliquées de type BF.



Appareil à alimentation interne, en courant continu (dc)



Parties qui doivent être éliminés avec les déchets spéciaux.



Lire le manuel de l'opérateur



Fabricant



Double isolement électrique


Indice de protection

IP41

Ce symbole sur le dispositif indique que la ceinture est protégée contre la pénétration de corps solides ayant des dimensions supérieures à 1 mm de diamètre et contre la chute verticale de gouttes d'eau.

AVERTISSEMENTS

- Il est obligatoire de consulter les caractéristiques techniques de chaque programme et les paragraphes du manuel d'utilisation.
- Le **Tesmed absolute** ne doit pas être utilisé dans un but différent de celui indiqué.
- Il est obligatoire de commencer chaque traitement avec la valeur d'émission de courant égale à zéro (puissance des canaux au minimum), puis augmenter et/ou réduire la puissance de manière graduelle et selon la tolérabilité.
- Opérer dans des conditions de puissance maximale ne donne ni performances ni résultats meilleurs.
- Le **Tesmed absolute** ne doit pas être laissé à la portée des enfants.
- Les pacemakers peuvent être dérangés par le courant de l'électrostimulateur.
- Il est déconseillé d'utiliser **Tesmed absolute** avec des personnes de moins de 14 ans et de plus de 75 ans.
- Il est interdit de placer les électrodes à moins de 10 cm des yeux.
- En présence de problèmes de santé particuliers, n'utiliser **Tesmed absolute** qu'après avoir consulté le médecin de confiance.
- Si l'appareil fonctionne mal, ne pas essayer de l'ouvrir ou de le réparer mais l'expédier dans son emballage original à **FELDI SRL.**, en décrivant les anomalies (voir conditions de garantie on www.tesmed.it).

- Dispositif non adapté pour une utilisation simultanée avec des dispositifs chirurgicaux à haute fréquence
-  L'application d'électrodes près de la poitrine peut augmenter le risque de fièvre cardiaque
- Les électrodes ne doivent jamais être placées sur la carotide, le long de la tête, directement sur les yeux, couvrant leur bouche et / ou sur un muscle spastique.

PRECAUTIONS D'UTILISATION

- Ne jamais intervenir sur l'appareil et ne jamais l'ouvrir.
- Garder l'électrostimulateur loin de sources de chaleur, poussière, éclaboussures, milieu humide et éviter l'exposition directe au soleil.
- Éviter les chocs violents qui risquent d'endommager l'appareil.
 Température d'utilisation : 0 °C - 45 °C
 Température de conservation 1 mois : -20°C - 45 °C
 Température de conservation 6 mois : -10°C - 35°C
 Humidité : de 20 à 90 % HR (sans condensation)
 Pression atmosphérique : de 85 à 106 kPa

EFFETS NON DESIRÉS POSSIBLES

- Il peut y avoir des cas isolés d'irritation cutanée avec certains sujets particulièrement sensibles. S'il y a une réaction allergique au gel, arrêter le traitement et consulter un médecin spécialisé. Une rougeur éventuelle consécutive à la pose des électrodes, est normale et disparaîtra au bout de 30 minutes.

Si la ceinture présente des signes d'usure, il peut être nécessaire de la remplacer. La courroie doit être considérée comme une pièce de rechange. Le fabricant garantit, avec une utilisation/entretien correct, une durée de vie utile de l'équipement de 2 ans.

CONTRE-INDICATIONS



ATTENTION:

L'utilisation de la stimulation électrique est localement contre-indiquée:

- dans les zones avec des irritations, des blessures, des claquages ou des déchirures musculaires, des dermatites, des infections bactériennes, des érythèmes, des irritations;
- dans les régions avec des hernies musculaires;
- dans les régions avec fractures des os;
- dans les régions avec varices ou plus en général des problèmes vasculaires;
- en présence de néoplasies;
- sur les muqueuses.
- dans la zone de la poitrine aux personnes souffrant d'arythmie cardiaque

Il est interdit d'utiliser le dispositif dans les cas suivants:

- chez les femmes enceintes ;
- chez les patients porteurs d'un stimulateur cardiaque (risque d'interférence avec l'activité du stimulateur) et/ou d'un défibrillateur implantable ;
- en cas d'atteinte des nerfs périphériques, de pathologies musculaires et de lésions graves des structures ostéo-articulaires ;
- en cas de cardiopathies sévères ;
- chez les patients atteints d'épilepsie ;
- maladies tumorales ;
- hypertension artérielle sévère ;
- chez les personnes présentant une pathologie systémique importante, invalidante ou dermatologique en cours ;
- chez les patients suivant des traitements avec un appareil HF (haute fréquence), car cela peut provoquer des brûlures et endommager l'électrostimulateur lui-même ;
- à proximité d'un appareil de thérapie à ondes courtes ou à micro-ondes, car cela peut entraîner une instabilité de la sortie de l'électrostimulateur ;
- chez les patients inconscients ou incapables de communiquer ;
- chez les personnes dont l'état psychophysique ne permet pas l'exposition à des facteurs externes ;
- en présence d'un mélange anesthésique inflammable avec de l'air ou de l'oxygène ou du protoxyde d'azote ;
- si le dispositif doit être porté au niveau de sites d'injection de médicaments (pour des périodes courtes ou longues), par exemple lors de thérapies hormonales ;
- maladies aiguës ;
- en cas de tendance aux hémorragies, par exemple après des blessures aiguës ou une fracture. Le courant de stimulation peut provoquer ou aggraver des hémorragies ;
- après des interventions chirurgicales lorsque des contractions musculaires plus intenses pourraient perturber le processus de guérison ;
- en cas de forte fièvre ou de psychose ;
- en présence de maladies aiguës ou chroniques de l'appareil gastro-intestinal, y compris des pathologies abdominales inflammatoires ou non diagnostiquées, telles que la diverticulite.

Veillez respecter les délais suivants avant d'utiliser le produit:

- Au moins six semaines après un accouchement (et après avis médical)
- Un mois après la pose d'un dispositif intra-utérin (stérilet).
- Au moins trois mois après une césarienne (et après avis médical).
- Après la fin de règles abondantes.

Vous devez consulter votre médecin avant d'utiliser votre produit dans les cas suivants:

- Vous voulez utiliser la ceinture et vous souffrez de maux de dos. Dans ce cas, vous devez limiter l'intensité de la stimulation
- Vous souffrez d'une maladie ou d'une blessure grave non mentionnée dans ce guide.
- Vous avez récemment subi une intervention chirurgicale.
- Vous prenez de l'insuline pour votre diabète.
- Vous souhaitez l'utiliser sur un enfant.
- Vous souffrez de problèmes musculaires ou articulaires.

Précautions générales:

- Après un exercice ou un effort intense, utilisez toujours une intensité plus faible pour éviter la fatigue musculaire..
- N'utilisez pas l'unité de commande en même temps que d'autres appareils qui transfèrent du courant électrique dans le corps (par exemple, un autre stimulateur musculaire).
- Cessez d'utiliser le produit si vous vous sentez étourdi ou faible. Dans ce cas, consultez un médecin.
- Ne pas utiliser en conduisant, en faisant fonctionner des machines ou en faisant du vélo.
- Pour des raisons d'hygiène, la ceinture ne doit être utilisée que par une seule personne. Ne le partagez pas avec d'autres.
- La stimulation musculaire ne doit pas provoquer un effort musculaire exagéré. Les sessions doivent se dérouler à un niveau confortable pour l'utilisateur.
- N'utilisez pas le produit en présence de piercings au nombril. Avant de commencer une séance, retirez le piercing.
- Bien que ce dispositif soit conforme aux normes en vigueur pour la compatibilité électromagnétique, il est susceptible d'interférer avec des équipement particulièrement sensibles. Dans ce cas vous devez éloigner la ceinture ou l'éteindre.



Si, pour une raison ou une autre, vous vous interrogez sur la possibilité d'utiliser Tesmed absolute, veuillez consulter un médecin au préalable.



ATTENTION: Les électrodes ne doivent jamais être positionnées sur le sein carotidien et/ou sur un muscle spasmodique.

L'utilisation de **Tesmed absolute** pour une thérapie doit être suivie et conseillée par un médecin.

Pendant l'application, en cas de sensations désagréables, suspendez immédiatement le traitement et consultez un médecin.

MODE D'EMPLOI

DESCRIPTION DE L'APPAREIL



- 1 Touche ON/OFF et pause
- 2 Touche des programmes et de blocage du clavier
- 3 Touche de régulation de l'intensité sur les deux canaux
- 4 Touche de régulation de l'intensité sur le canal central
- 5 Touche de régulation de l'intensité sur le canal latéral
- 6 Symbole du Minuteur
- 7 Signal de la batterie
- 8 Les deux rectangles pleins au centre représentent les plaques conductrices centrales.
- 9 Niveau d'intensité des plaques conductrices centrales
- 10 Les deux rectangles pleins sur les côtés représentent les plaques conductrices latérales.
- 11 Niveau d'intensité des plaques conductrices latérales
- 12 Numéro du programme
- 13 Temps restant du programme sélectionné, exprimé en minutes
- 14 Symbole des programmes
- 15 Symbole de blocage du clavier
- 16 Recharge de la batterie

PRÉPARATION DE TESMED ABSOLUTE

DÉTACHER L'APPAREIL DE LA CEINTURE

L'appareil de commande est fixé à la ceinture par quatre aimants. Lors de la préparation de la ceinture, il est recommandé de le détacher afin d'éviter toute activation accidentelle.

Pour le détacher, tenez-le entre vos doigts et tirez avec une certaine force pour surmonter l'attraction magnétique (**Photos 1, 2, 3**).



FRANÇAIS

RÉGLAGE DE LA TAILLE DE LA CEINTURE

Tout d'abord, il faut **tester la taille de Tesmed Absolute**. En général, elle convient aux tours de taille moyens et grands. Pour un tour de taille plus petit, ajustez-la en suivant les étapes (**Photos 4, 5, 6**).



HUMIDIFIER L'ABDOMEN ET LES PLAQUES CONDUCTRICES

Prenez une feuille d'essuie-tout (ex. Scottex), pliez-la plusieurs fois (**Photo 7**), mouillez-la sous l'eau courante (**Photo 8**) et appliquez-la sur l'abdomen (**Photo 9**) pour humidifier la zone à traiter.

Il n'est pas nécessaire d'humidifier l'abdomen si les plaques sont bien humidifiées.



⚠ N'UTILISEZ JAMAIS TESMED ABSOLUTE SANS HUMIDIFIER LES PLAQUES

Placez la **ceinture Tesmed Absolute** à l'**envers** sur une surface plane et pulvérisez-la avec le nébuliseur (**Photo 10**) uniformément afin d'humidifier correctement toute la surface de chaque plaque conductrice (**Photo 11**).

⚠ Attention : Ne placez pas la ceinture sous l'eau courante et ne l'immergez pas dans l'eau.

⚠ Assurez-vous que les surfaces des plaques conductrices soient bien et uniformément humidifiées afin d'éviter des pics de tension sur certaines zones de la peau pendant la séance.

(La surface des plaques est conçue pour retenir facilement une quantité suffisante d'eau afin d'assurer une conductivité optimale avec la peau,

permettant jusqu'à deux traitements consécutifs sans avoir besoin de les humidifier à nouveau.)



APPLICATION DE LA CEINTURE SUR L'ABDOMEN



Avant de commencer chaque séance, assurez-vous que la peau est propre et exempte de crèmes ou d'huiles. C'est la seule manière de garantir le bon fonctionnement de l'appareil.

Portez la ceinture comme indiqué ci-dessous.

Fixez la ceinture autour de l'abdomen en **veillant à assurer un bon contact entre les plaques conductrices et la peau (Photos 12, 13).**

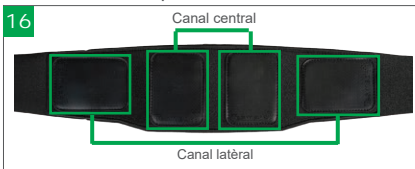
Le nombril doit être recouvert au centre.

Fixez l'appareil de contrôle à la ceinture **(Photos 14, 15).**



DEUX CANAUX COMPLÈTEMENT SÉPARÉS

Deux canaux séparés



Étant donné que la stimulation des hanches nécessite une intensité différente de celle de la partie centrale de l'abdomen, la ceinture Tesmed absolute est conçue avec 2 canaux complètement séparés (Fig. 16) de manière à ce que les muscles latéraux soient complètement séparés des muscles centraux, afin d'adapter de

appropriée et avec précision l'intensité sur les parties centrales et latérales de l'abdomen. Vous pouvez également choisir de ne traiter que la partie centrale ou latérale de l'abdomen. Tesmed absolute permet d'adapter le champ d'application à des personnes avec tours de taille très différents et d'obtenir une stimulation plus satisfaisante et sans inconfort car la zone totale de conduction électrique est très large.

MISE EN MARCHÉ

Appuyez brièvement sur le bouton **ON/OFF** pour allumer le dispositif de commande.

À chaque mise en marche, l'appareil démarre sur le programme 1.

SÉLECTION DES PROGRAMMES

Appuyez brièvement sur la touche P pour sélectionner l'un des 15 programmes.

À chaque pression de la touche P, l'appareil passe au programme suivant.

Pour passer à un autre programme pendant le déroulement d'un programme:

- a - si le verrouillage du clavier a été précédemment activé : appuyez sur la touche P pendant 2 secondes pour le déverrouiller, puis appuyez brièvement sur la touche P, l'intensité est réinitialisée et le système passe automatiquement au programme suivant.
- b - avec le verrouillage du clavier non activé: appuyez brièvement sur la touche P, l'intensité se réinitialise et le système passe automatiquement au programme suivant. 5 secondes après la sélection du programme, l'écran affiche l'état de la batterie au lieu de P.

À la fin du programme, l'appareil passe à l'intensité zéro en restant sur le programme qui vient de se terminer.
Si aucune action n'est entreprise après la fin du programme, l'appareil s'éteint au bout de 30 secondes.

RÉGLAGE DE L'INTENSITÉ - 99 NIVEAUX

Le réglage de l'intensité sur **Tesmed absolute** est très pratique. Il existe un bouton pour régler l'intensité de chaque canal et un bouton pratique à deux flèches pour le réglage de l'intensité des deux canaux simultanément. Lorsque l'on atteint l'intensité optimale avec la touche à deux flèches, on peut ensuite utiliser l'une des deux touches du canal individuel (indiquées avec une seule flèche) pour affiner le réglage. Ensuite, on peut régler encore l'intensité par le biais de la touche à deux flèches. La différence d'intensité entre les deux canaux sera automatiquement maintenue. Il est courant, et tout à fait normal, qu'à la même intensité sur les deux canaux, la stimulation sur la partie extérieure des abdominaux soit perçue plus faible, il est donc possible de l'augmenter sélectivement avec le bouton individuel. Le **bouton individuel** central règle les deux électrodes intérieures centrales et le **bouton individuel latéral** règle l'intensité des deux électrodes extérieures latérales, il est donc impossible de se tromper. Pour augmenter ou diminuer rapidement l'intensité, appuyez sur le bouton pendant 2 secondes, le réglage commence rapidement. Cela s'applique à la fois à la touche simple, un canal, et à la touche double, deux canaux.

AFIN D'OBTENIR LA CONTRACTION MUSCULAIRE SOUHAITÉE, LE NIVEAU D'INTENSITÉ PEUT VARIER EN FONCTION DE NOMBREUX FACTEURS, COMME LE POSITIONNEMENT DE LA CEINTURE SUR L'ABDOMEN ET LA PRÉSENCE DE TISSU ADIPEUX. PAR CONSÉQUENT, LA MÊME INTENSITÉ DE COURANT PEUT FOURNIR DES SENSATIONS DIFFÉRENTES D'UNE PERSONNE À L'AUTRE, D'UN JOUR À L'AUTRE, ET D'UN CÔTÉ À L'AUTRE, ETC.

DÉTECTION DES ERREURS

Si l'appareil de commande n'est pas correctement positionné dans son logement, si la ceinture n'adhère pas bien à la peau, si les électrodes et la peau sont sèches ou s'il y a des micro-résidus sur les contacts des boutons, **l'appareil entrera en erreur, émettant un signal sonore et affichant un message sur l'écran.**
Dans ce cas, vérifiez les éléments mentionnés ci-dessus et consultez la page 88, "Résolution des problèmes".

VERROUILLAGE DU CLAVIER

En appuyant sur le bouton P pendant **2 secondes**, la fonction de **verrouillage des touches** s'active et le **symbole de la clé s'affiche à la place du T de Time**. Le bouton ON/OFF permet également d'éteindre l'appareil, même si le verrouillage des touches est activé, en le maintenant enfoncé pendant 2 secondes.

PAUSE

En appuyant *brièvement* sur le bouton **ON/OFF**, l'appareil se met momentanément en pause, en interrompant la stimulation, en arrêtant le minuteur, le carré

clignotant sur l'écran, qui entoure les minutes, disparaît.

En appuyant à nouveau sur le bouton ON/OFF, l'appareil repart à la même intensité qu'auparavant et le carré contenant les minutes recommence à clignoter. La pause s'active et se désactive aussi lorsque le symbole de la clé de verrouillage est affiché sur l'écran.



ATTENZION: si l'appareil reste en pause de façon prolongée, à la reprise de la stimulation, pendant quelques instants l'intensité peut sembler trop élevée. La pause s'effectue aussi en mettant l'intensité à zéro, sur les deux canaux, et là encore, la minuterie s'arrête.

Dans cette dernière condition, en cas de tentative de réactivation de la stimulation avec le bouton ON/OFF, l'appareil ne redémarre pas, il reste à zéro, sauf si, dans la même session d'utilisation de Tesmed absolute, le bouton ON/OFF a été utilisé au moins une fois pour mise en pause, l'appareil redémarre alors à la dernière intensité mémorisée par la fonction pause.

APRÈS 20 MINUTES de pause continue, l'appareil s'éteint.

EXPLORATION RAPIDE DES PROGRAMMES

Le bouton **ON/OFF** de la pause permet d'explorer rapidement les 15 programmes sans avoir à augmenter l'intensité à chaque fois à partir de zéro.

Vous pouvez également explorer les programmes de cette manière:

Commencez par exemple par le programme 1, à une intensité confortable, plutôt faible, par exemple 10, appuyez sur le bouton pause pour qu'il se mette en pause et mémorise l'intensité 10, puis appuyez sur le bouton **P** pour passer au programme suivant, qui est le 2 (*lorsque vous changez de programme, l'appareil passe toujours à l'intensité zéro*) et appuyez sur le bouton pause pour réactiver la stimulation, l'appareil démarre immédiatement à l'intensité 10.

À ce stade, vous pouvez directement appuyer sur le bouton **P** pour passer au programme suivant qui est le 3 et appuyer sur le bouton pause; le programme 3 commencera directement à l'intensité 10 et ainsi de suite.



AVERTISSEMENT: bien qu'ils commencent à la même intensité, certains programmes seront perçus plus forts et d'autres plus faibles, en raison de leur structure différente. Ainsi, pour cette fonction d'exploration de programmes rapide, il est conseillé de commencer par une intensité faible.

Le fait d'éteindre et de rallumer l'appareil réinitialise la mémoire du bouton de pause.

ARRÊT

Pour éteindre l'appareil, appuyez sur le bouton **ON/OFF** pendant 2 secondes.

CONSERVATION

Pour ranger **Tesmed absolute** entre les séances, il n'est pas nécessaire de détacher le dispositif de commande de la ceinture, il est recommandé de le ranger dans un endroit sûr et hors de portée des enfants.

En cas de non utilisation prolongée, il est recommandé de stocker **Tesmed absolute** avec une charge de batterie de 30 à 50 %.

RECHARGE DE LA BATTERIE

La recharge peut se faire avec le dispositif de commande attaché à la ceinture ou détaché, au choix.

Connectez le câble fourni : l'extrémité micro USB Type-C au dispositif de commande (**Photo 17**) et l'autre extrémité USB à un chargeur de téléphone mobile. (**Photo 18**)



Pendant la charge, le symbole clignote pour indiquer la charge en cours (**Photo 19, 20**), et reste allumé fixe lorsque la batterie est complètement chargée (**Photo 21**). Le signal de charge de la batterie est visible jusqu'à ce qu'elle soit débranchée du chargeur.



TEMPS DE RECHARGE

Une recharge complète peut prendre **3 à 4 heures**, selon le chargeur utilisé.

Une recharge complète peut permettre d'effectuer de 4 à 50 traitements : cela dépend de l'intensité du traitement et du type de programme choisi.

Par exemple, le programme 1 à faible intensité est celui qui consomme le moins d'énergie, tandis que le programme 10 à intensité maximale en consomme le plus. À intensité égale, par exemple, le programme 10, en raison de ses caractéristiques, absorbe beaucoup plus d'énergie que les autres programmes.

POSITION DU CORPS PENDANT LA STIMULATION

La stimulation avec **Tesmed absolute** peut être effectuée en position assise ou debout, à l'exception du premier traitement, qui doit être effectué en position assise, comme indiqué dans la section « AVERTISSEMENTS ».

PROPOSITION D'UN SCHEMA D'ENTRAÎNEMENT ET CHOIX DES PROGRAMMES

Les programmes sont classés par ordre d'entraînement de 1 à 15: en général, le débutant commence par le programme 1 et atteint le programme 15 en 2 mois environ.

Pour les plus expérimentés, pour un entraînement de maintien, les programmes 10 à 15 sont conseillés.

Les programmes, suivis à une intensité confortable, donnent généralement une sensation agréable dans la mesure où les plaques conductrices et l'abdomen sont bien humidifiés, mais un programme inconfortable peut être remplacé par un autre au choix, différent de celui indiqué dans le schéma d'entraînement proposé ci-dessous.

Un plan d'entraînement personnalisé peut être créé par l'utilisateur en fonction du ou des programmes préférés. Le nombre de séances est indicatif, 3 à 5 séances par semaine peuvent généralement être réalisées à discrétion. Il est conseillé de ne pas dépasser une heure d'utilisation par jour. Si vous voulez faire **deux séances le même jour, il est conseillé d'attendre au moins 5 heures après la première**. Il est conseillé de toujours respecter un ou deux jours de repos dans la semaine.

A titre d'exemple, un programme d'entraînement de **8 semaines** est proposé ci-après. **Ce programme peut être personnalisé en réduisant le nombre de programmes et/ou de séances recommandés pour chaque semaine si vous le souhaitez, en essayant de faire au moins 3 séances par semaine au total.**

Dans certains cas, notamment avec une taille fine, la stimulation latérale peut être plus difficile à supporter, il est alors suggéré de diminuer l'intensité, d'essayer de changer de position (par exemple de la position debout à la position assise) et/ou d'activer l'intensité uniquement sur la stimulation centrale en laissant la stimulation latérale inactive.

Tesmed absolute peut être utilisé en position debout, assise ou couchée.

Les utilisateurs plus expérimentés, supervisés par un entraîneur sportif ou un entraîneur personnel, peuvent utiliser Tesmed absolute pendant l'exercice.

PROPOSITION D'UN SCHÉMA D'ENTRAÎNEMENT DE 8 SEMAINES À RAISON DE 5 JOURS PAR SEMAINE

Semaine	Progr.	Séances
PREMIÈRE	1	1 fois par jour les 3 premiers jours
	3	1 fois par jour les 2 jours suivants
DEUXIÈME	2 et 3	1 fois par jour, les deux programmes pendant 5 jours
TROISIÈME	4	1 fois par jour les 3 premiers jours
	5	1 fois par jour les 2 jours suivants
QUATRIÈME	5	1 fois par jour les 3 premiers jours
	6	1 fois par jour les 2 jours suivants
CINQUIÈME	7	1 fois par jour pendant 5 jours
SIXIÈME	8 et 9	1 fois par jour, les deux programmes les 3 premiers jours
	9	1 fois par jour les 2 jours suivants
SEPTIÈME	10 et 11	1 fois par jour les deux programmes les 3 premiers jours
	12	1 fois par jour les 2 jours suivants
HUITIÈME	13 et 14	1 fois par jour, les deux programmes les 2 premiers jours
	15	1 fois par jour les 3 jours suivants

À la fin du cycle de 8 semaines, vous pouvez continuer l'entraînement de maintien avec une séance par jour en alternance, **3 jours par semaine, en suivant l'un des programmes 10 à 15 au choix.**

Le schéma d'entraînement peut également être choisi par l'utilisateur en fonction de son état de bien-être et/ou de ses préférences, ainsi que de la durée en semaines du cycle de traitement.

Pour un **entraînement plus intensif**, vous pouvez également suivre uniquement les **programmes 14 et 15**, voire une séance des deux le **même jour**, à condition de respecter un intervalle d'au moins **5 heures entre les programmes**, sans dépasser 5 jours par semaine.

Après le traitement, des démangeaisons ou des rougeurs temporaires de la zone traitée peuvent apparaître en raison des effets de la stimulation.

TESMED ABSOLUTE

DESCRIPTION DES PROGRAMMES

Programmes de tonification - niveau de base

PROG. 1 - durée 25 minutes

Niveau initial - programme avec une seule phase de stimulation, basse fréquence, idéale pour les personnes qui utilisent la stimulation EMS pour la première fois.

PROG. 2 - durée 25 minutes

Niveau intermédiaire - programme avec une seule phase de stimulation, une fréquence plus élevée par rapport au précédent et une stimulation plus longue, adaptée aux débutants pour se familiariser avec la stimulation EMS ou aux personnes qui recommencent à s'entraîner avec la ceinture après une longue pause.

Programmes de tonification progressive

PROG. 3 - durée 25 minutes

Avec ce programme à une seule phase de stimulation, on passe à une tonification progressive. La fréquence est plus élevée par rapport aux précédents. Complétez les séances d'entraînement avant de passer au programme suivant.

PROG. 4 - durée 25 minutes

Il s'agit d'un programme avec une seule phase de stimulation, plus contraignant par rapport au précédent ; la fréquence est plus élevée, les impulsions plus nombreuses. Si vous y parvenez, augmentez graduellement l'intensité.

PROG. 5 - durée 25 minutes

Avec ce programme à une seule phase de stimulation, on conclut la troisième semaine d'entraînement progressif. Si vous y parvenez, augmentez l'intensité de façon que la stimulation soit agréable tout en étant vigoureuse.

Programmes d'optimisation - supplémentaires pour continuer le programme d'entraînement ou pouvant être effectués à la discrétion

PROG. 6 - tonification, définition et renforcement - durée 30 minutes

Il s'agit d'un programme caractérisé par 10 phases de stimulation différentes qui s'alternent de façon cyclique avec une fréquence variable, dont 5 en séquence serrée (chaque impulsion perçue comprend 6 impulsions ne pouvant pas être distinguées en raison de leur succession très rapide). Utile pour maintenir et augmenter la force et la définition des abdominaux.

PROG. 7 - tonification et renforcement - durée 30 minutes

Il s'agit d'un programme avancé d'activation des abdominaux, la tonification est puissante, visant l'augmentation de la force. Deux phases de stimulation s'alternent de façon cyclique, la première à fréquence variable jusqu'à 120 Hz. En revanche, la deuxième phase comprend une séquence serrée d'impulsions (chaque impulsion perçue comprend 6 impulsions ne pouvant pas être distinguées en raison de leur succession très rapide).

Avec ce programme, complétez la cinquième semaine d'entraînement.

Programmes d'entraînement supplémentaires pour continuer le programme d'entraînement ou pouvant être effectués à la discrétion

PROG. 8 - tonification et renforcement - durée 30 minutes

Il s'agit d'un programme dans lequel 3 différentes phases de stimulation s'alternent de façon cyclique, visant à obtenir des abdominaux plus forts et toniques. Les deux premières phases ont une fréquence variable jusqu'à 150 Hz. En revanche, la troisième phase comprend une séquence serrée d'impulsions (chaque impulsion perçue comprend 6 impulsions ne pouvant pas être distinguées en raison de leur succession très rapide). Dans ce programme, des contractions fortes et prolongées et de fortes stimulations plus rapides s'alternent.

PROG. 9 - tonification, définition et raffermissement - durée 30 minutes

Il s'agit d'un programme parfait pour la définition des abdominaux et le raffermissement. 6 différentes phases de stimulation s'alternent de façon cyclique, dont 3 à séquence serrée et chacune d'entre elles présente une fréquence plus élevée par rapport à la précédente (chaque impulsion perçue comprend 6 impulsions ne pouvant pas être distinguées en raison de leur succession très rapide).

PROG. 10 - tonification, renforcement et résistance - durée 30 minutes

Il s'agit d'un programme ne comptant qu'une seule phase de stimulation. Vous pouvez employer ce programme pour augmenter la force et la résistance des muscles abdominaux. Il s'agit d'une seule phase intense entrecoupée de très courtes pauses. Choisissez un niveau d'intensité confortable.

PROG. 11 - tonification, définition et renforcement - durée 30 minutes

Il s'agit d'un programme avancé comprenant 12 phases de stimulation différentes qui s'alternent de façon cyclique, avec une fréquence variable en augmentation dans les 7 premières phases et en diminution dans les 5 phases restantes. Il s'agit d'un programme complet, utile pour le tonus musculaire, la définition et la force.

PROG. 12 - tonification, définition et renforcement - durée 30 minutes

Il s'agit d'un programme avancé comprenant 10 phases de stimulation différentes qui s'alternent de façon cyclique, avec une fréquence variable en augmentation dans les 6 premières phases et en diminution dans les phases restantes. Certaines phases présentent des fréquences plus élevées par rapport au programme précédent. Il s'agit d'un programme complet, utile pour le tonus musculaire, la définition et la force.

Programmes avancés de stimulation alternée supplémentaires pour continuer le programme d'entraînement ou pouvant être effectués à la discrétion

PROG. 13 - tonification, définition et renforcement - durée 30 minutes

Il s'agit d'un programme avancé. Il stimule alternativement les abdominaux centraux et latéraux avec une stimulation autonome et progressive, avec une série d'impulsions à 60 Hz qui s'alternent toutes les 5,5 secondes. Les muscles sont sollicités alternativement pour un travail intense sans pause, pour la tonification, la définition et le renforcement.

PROG. 14 - tonification, définition et renforcement - durée 30 minutes

Il s'agit d'un programme avancé qui stimule alternativement les abdominaux centraux et latéraux, l'alternance est plus rapide par rapport au précédent, les séries d'impulsions à 60 Hz s'alternent chaque seconde sans pause. C'est un programme complet, adapté pour la tonification, la définition et le renforcement.

PROG. 15 - tonification, définition et renforcement - durée 30 minutes

Il s'agit d'un programme avancé, l'alternance est encore plus rapide, les séries d'impulsions à 60 Hz s'alternent toutes les demi-secondes. Il est idéal pour tonifier, renforcer et définir de façon ciblée et intensive.

GUIDE DE RÉOLUTION DES PROBLÈMES

Problèmes	Causes Possibles	Solutions
Un signal sonore retentit et un message s'affiche à l'écran demandant de vérifier l'adhérence de la ceinture à la peau.	La ceinture n'adhère pas correctement à la peau.	Serrer la ceinture pour garantir un contact optimal avec la peau.
	L'appareil de contrôle n'est pas correctement positionné sur la ceinture.	S'assurer que l'appareil de contrôle est correctement fixé à la ceinture dans le bon sens avec les aimants.
	Les électrodes conductrices et la peau ne sont pas suffisamment humidifiées.	Humidifier à la fois les électrodes conductrices et la peau pour améliorer la conduction.
	La présence de dépôts de poussière ou d'oxydation sur les broches métalliques de contact entre la ceinture et l'appareil peut empêcher le contact électrique.	Utiliser une brosse rigide, de préférence métallique, pour nettoyer soigneusement les boutons métalliques, notamment dans l'encoche où le contact a lieu. Ensuite, souffler pour éliminer tout résidu.
L'écran fonctionne, mais la ceinture ne génère pas de stimulations.	L'intensité pourrait être réglée à un niveau trop bas.	Appuyer sur le bouton "+" pour augmenter l'intensité et vérifier que le réglage concerne bien le niveau du canal utilisé.
Les contractions sont très faibles même avec une intensité élevée et provoquent une gêne.	Les électrodes conductrices et la peau ne sont pas suffisamment hydratées.	Humidifier à la fois les électrodes conductrices et la peau pour améliorer la conduction.
L'écran ne s'allume pas.	La batterie est déchargée.	Recharger la batterie.
Problèmes autres que ceux mentionnés ci-dessus.	La ceinture ou l'un de ses composants pourrait être défectueux.	Contactez le support client TESMED à info@tesmed.com .

ENTRETIEN

Tesmed absolute est un produit très sophistiqué et il doit être traité avec beaucoup de soin. Les suggestions reportées par la suite, aideront l'utilisateur à conserver l'appareil en bon état pendant longtemps.


- Éviter de mouiller l'appareil. La pluie, l'humidité, les liquides ou la condensation contiennent généralement des substances minérales corrosives susceptibles d'endommager les circuits électroniques.
- Conserver Tesmed Absolute hors de portée des enfants.
- Ne pas laisser Tesmed Absolute dans des environnements particulièrement chauds. Des températures excessivement élevées peuvent réduire la durée de vie des circuits électroniques, endommager la batterie et déformer les parties en plastique.
- Ne pas laisser Tesmed Absolute dans des environnements particulièrement froids, car lors de son utilisation, le réchauffement de l'appareil peut entraîner la formation de condensation à l'intérieur, avec pour conséquence l'endommagement des circuits électroniques.
- Ne pas ouvrir Tesmed Absolute. Toute intervention effectuée par du personnel non qualifié peut endommager l'appareil.
- Ne pas laisser tomber l'appareil, ne pas le heurter ni le secouer, car les circuits électroniques internes pourraient subir des dommages irréparables.
- Ne pas utiliser la batterie à des fins autres que celles prévues.
- Ne jamais utiliser de batteries ou de chargeurs endommagés.
- Ne pas court-circuiter la batterie.
- Utiliser exclusivement le chargeur fourni. En cas de dysfonctionnement, contacter le service après-vente.
- Ne pas laisser Tesmed Absolute dans des environnements chauds ou froids, par exemple dans une voiture fermée en plein été ou en plein hiver, car cela réduit la capacité et la durée de vie de la batterie.
- Ne pas jeter Tesmed Absolute au feu !
- Se débarrasser de Tesmed Absolute conformément aux réglementations locales, par exemple en le recyclant. Ne pas le jeter avec les déchets ménagers.
- Pour nettoyer la ceinture de Tesmed Absolute, retirer l'unité centrale et utiliser un chiffon doux légèrement humidifié, ne contenant aucun solvant. Les solvants pourraient détériorer les parties en plastique.
- Ne jamais laver la ceinture en machine ou à la main.
- Ne pas utiliser d'eau de Javel pour nettoyer la ceinture.
- Ne pas nettoyer la ceinture à sec.
- Ne pas sécher la ceinture au sèche-linge. La laisser sécher à plat sur une surface plane. Ne pas la faire sécher sur des objets ou surfaces chaudes (tels qu'un radiateur), car la ceinture contient des parties en plastique. S'assurer que la ceinture est complètement sèche avant de l'utiliser à nouveau.
- Ne pas repasser la ceinture.

En ce qui concerne l'unité centrale, le fabricant garantit, en cas d'utilisation et d'entretien corrects, une durée de vie de l'appareil de 2 ans. La ceinture, en revanche, peut devoir être remplacée en cas d'apparition de signes d'usure. La ceinture est considérée comme une pièce de rechange.

REMARQUES CONCERNANT LA BATTERIE

- L'appareil est alimenté par une batterie rechargeable. La batterie peut être chargée et déchargée des centaines de fois, mais sa durée n'est pas illimitée. Pour garantir des performances optimales, utiliser régulièrement le dispositif.
- Recharge typique de la batterie (si elle est déchargée, à 0 %) : 90 minutes.
- Après 3 heures de recharge, débrancher le dispositif de la source de recharge, y compris s'il n'est pas chargé.
- Température ambiante maximale pour recharger le dispositif : 30 °C.
- Surchauffe du dispositif en phase de recharge, débrancher immédiatement le dispositif de la source de recharge.
- Si le dispositif apparaît cassé, fissuré, endommagé, ne pas le recharger.
- Pour économiser de l'énergie, débrancher le câble USB de l'unité de contrôle lorsque la batterie est complètement chargée.
- Laisser la batterie dans des endroits chauds ou froids, par exemple dans la voiture durant l'été ou l'hiver, réduit la capacité et la durée de la batterie. Un dispositif avec la batterie chaude ou froide pourrait ne pas fonctionner temporairement, y compris si la batterie est chargée. Les performances de la batterie sont particulièrement limitées en cas de températures très inférieures au point de congélation.
- Ne pas jeter la batterie dans le feu, puisqu'elle pourrait exploser. La batterie pourrait exploser également si elle est endommagée. Éliminer les batteries selon les réglementations locales en vigueur. Recycler, le cas échéant. Ne pas éliminer avec les ordures ménagères.

ÉLIMINATION

 Lorsque le produit arrive en fin de vie, il ne doit pas être jeté dans les ordures ménagères mais déposé dans un point de collecte des équipements électroniques en vue de son recyclage. Certains matériaux de ce produit seront réutilisés s'il passe la filière du recyclage. En permettant de recycler certains éléments ou matériaux des produits en fin de vie, vous contribuez de manière significative à la protection de l'environnement. Veuillez contacter les organismes compétents dans votre région pour en savoir plus sur les points de collecte. Les d'équipements électriques et électroniques usages peuvent nuire à l'environnement. S'ils ne sont pas mis au rebut correctement, des composants toxiques peuvent se répandre dans l'air, l'eau et le sol et constituer un risque pour la santé humaine.

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES ABSOLUTE	
CLASSIFICATION	Dispositif à alimentation interne
USAGE PRÉVU	Appareil de stimulation musculaire pour abdominaux
ALIMENTATION	Accumulateur lithium-polymère (LiPo) rechargeable, 3,7 V, 500 mAh
FRÉQUENCE DE RÉPÉTITION DES IMPULSIONS	2-150 Hz
LARGEUR DE L'IMPULSION	80-325 µs
ÉNERGIE MAXIMALE LIBÉRÉE PAR IMPULSION	3,50 mJ/impulsion
PUISSANCE DE CRÊTE MAXIMALE	5,4 W/impulsion
PUISSANCE CONTINUE MAXIMALE	550 mW
COURANT MOYEN LIBÉRÉ À LA FRÉQUENCE MAX.	10 mA
COURANT MOYEN LIBÉRÉ À LA FRÉQUENCE MIN.	70 µA
COURANT DE CRÊTE MAX LIBÉRÉ	110 mA
FORME DES IMPULSIONS	Onde carrée à impulsions biphasées symétriques
LONGUEUR CEINTURE	120cm
CANAUX	2 canaux indépendants, réglables individuellement, isolés l'un de l'autre au niveau électrique.
TOUS LES PARAMÈTRES DANS LE TABLEAU SE RÉFÈRENT À CHAQUE CANAL INDIVIDUEL, AVEC UNE CHARGE TYPIQUE DE 500 OHM	
RECHARGE DE LA BATTERIE	
ALIMENTATION ENTRÉE	5 Vcc-500 mA
CÂBLE DE RECHARGE	USB 2.0 avec connecteur Type-C
LA BATTERIE NE PEUT PAS ÊTRE REMPLACÉE PAR L'UTILISATEUR.	

CONTACTS



Informations d'utilisation et assistance technique:



info@tesmed.com



+39 035 662660

tous les jours ouvrables de 8h30 à 12h30 et de 13h00 à 17h00



**WhatsApp Tesmed
Fast Check Video**



+ 39 345 6979093

Le cas échéant, il est possible d'envoyer une courte vidéo concernant l'appareil, pour démontrer les éventuels problèmes de fonctionnement - le message doit être accompagné d'une brève explication écrite, avec un écran du numéro de commande et de la date d'achat. Service actif les jours et heures ouvrables.



Une copie du manuel au format électronique peut être obtenue sur le site www.tesmed.com à la page INFORMATIONS ET MANUELS en sélectionnant Manuels

*Estimado cliente,
Felicitaciones por su compra de Tesmed absolute®.
Nuestro nombre es una garantía de productos de alta calidad
y está sujeto a controles regulares.
En caso de información y / o asistencia, escriba a
info@tesmed.com, intentaremos responderle lo antes posible.
Lea todo su manual de usuario antes de usar este producto y
cumpla con las advertencias dadas.
Gracias*

*Saludos cordiales
Tesmed*

© La duplicación parcial y total está prohibida por ley - www.tesmed.com

CONTENIDO

- 1 Dispositivo de control (ya colocado en el cinturón)
- 1 Cinturón
- 1 Cable USB para cargar
- 1 Nebulizador
- 1 Manual de uso
- 1 Información de garantía

ÍNDICE

Información general	pág. 94
Alta tecnología	pág. 94
Símbolos utilizados	pág. 95
Advertencias	pág. 95
Precauciones de empleo	pág. 96
Posibles efectos desagradables	pág. 96
Contraindicaciones	pág. 96
Instrucciones de uso	pág. 99
Descripción del aparato	pág. 99
Preparación de tesmed absolute	pág. 100
Desmontar el dispositivo del cinturón	pág. 100
Ajuste del tamaño del cinturón	pág. 100
Humedecer las placas conductoras	pág. 101
Aplicación del cinturón en el abdomen	pág. 102
Dos canales completamente separados	pág. 102
Encendido	pág. 102
Selección de los programas	pág. 102
Ajuste de la intensidad - 99 livenes	pág. 103
Detección de errores	pág. 103
Bloqueo del teclado	pág. 103
Pausa	pág. 104
Explorar rápidamente los programas	pág. 104
Apagado	pág. 105
Conservación	pág. 105
Carga de la batería	pág. 105
Duración de la carga	pág. 105
Posición del cuerpo durante la estimulación	pág. 106
Propuesta de plan de entrenamiento y elección de programas	pág. 106
Tesmed Absolute Descripción de los programas	pág. 108
Guía de solución de problemas	pág. 111
Mantenimiento	pág. 112
Notas para la Batería	pág. 112
Desechar el electro estimulador	pág. 113
Características técnicas absolute	pág. 114
Contactos	pág. 114
Declaration of conformity	pág. 155

INFORMACIÓN GENERAL

Tesmed absolute es un cinturón de electroestimulación para los músculos abdominales que utiliza la tecnología de estimulación muscular eléctrico (EMS). La unidad central transmite impulsos bioeléctricos a través de la piel con el objetivo de fortalecer los músculos: las fibras musculares se contraen y se relajan.

Usando **Tesmed absolute** 5 veces por semana, en tan solo 6-8 semanas, puedes esperar ver estos resultados:

- Abdomen más tonificado.
- Músculos más definidos.
- Músculos de la zona tratada más ejercitados.
- Sensación de relajación de los músculos involucrados.

Para obtener los mejores resultados, recomendamos el uso en combinación con una normal dieta saludable y ejercicio físico.

ALTA TECNOLOGIA

Tesmed absolute ha sido fabricado con componentes electrónicos de última generación, con microcontrolador de elevado rendimiento en cuanto a capacidad, cálculo y memoria se refiere. De esta forma, se ha obtenido un producto extrema-damente profesional de altas prestaciones y de pocas dimensiones.

SÍMBOLOS UTILIZADOS



Nota de mucha importancia, que si no se respeta podría causar peligro al usuario, y/o daño del aparato. Se recomienda leer y conservar las informaciones contenidas en el presente manual.



Partes aplicadas de tipo BF.



Aparato con alimentación, de corriente continua (dc)



Partes que deben ser desechadas junto con los residuos especiales.



Lea el manual del operado



Fabricante




Doble aislamiento eléctrico

IP41

Grado de protección
Este símbolo en el dispositivo indica que el cinturón está protegido contra la entrada de cuerpos sólidos de más de 1 mm de diámetro y contra la caída vertical de gotas de agua.

ADVERTENCIAS

- Es obligatorio consultar las características técnicas de cada programa y así como los párrafos del Manual de empleo.
- El **Tesmed absolute** no debe ser utilizado para otros fines que no sean los especificados.
- Es obligatorio iniciar cada tratamiento con el valor de emisión de corriente igual a cero (potencia canales en el mínimo), incrementar y/o reducir la potencia gradualmente y según el umbral de tolerancia.
- Operar bajo condiciones de potencia máxima no conlleva a rendimientos o resultados mejores.
- El **Tesmed absolute** debe permanecer fuera del alcance de los niños.
- La corriente del electro estimulador puede dar interferencia a los aparatos para el monitoraje de electrocardiogramas.
- No se aconseja el **Tesmed absolute** en sujetos menores de 14 años ni mayores de 75 años.
- En caso de problemas específicos de salud, no utilizar el aparato sin consultar al médico.
- En caso de funcionamiento inadecuado no abrir ni tratar de reparar el aparato, enviarlo en su confección original a **FELDI SRL**, indicar por escrito en el interior del paquete las anomalías que presenta el aparato (véanse las condiciones de garantía www.tesmed.com).

- Dispositivo no apto para uso simultáneo con dispositivos quirúrgicos de alta frecuencia
-  La aplicación de electrodos cerca del tórax puede aumentar el riesgo de fiebre del corazón
- Los electrodos nunca deben colocarse sobre la mama carotídea, a lo largo de la cabeza, directamente sobre los ojos, cubriendo sus bocas y / o sobre un músculo espástico
- El electroestimulador **Tesmed absolute** debe alimentado sólo a un voltaje muy bajo suministrado por la fuente de alimentación suministrada. Si la fuente de alimentación y el cable que conecta la unidad debe ser sustituido por una fuente de alimentación y cable del mismo modelo suministrado con el producto.

PRECAUCIONES DE EMPLEO

- No intervenir en el interior del aparato, no tratar de abrirlo.
- Mantener el electro estimulador alejado de fuentes de calor, polvo, agua, ambientes húmedos, y evitar la exposición directa a los rayos solares.
- Evitar golpes violentos que pudieran dañar el aparato.
 Temperatura de uso: 0 °C 45 °C
 Temperatura de conservación 1 mes: -20 °C 45 °C
 Temperatura de conservación 6 meses: -10 °C 35 °C
 Humedad: de 20 a 90 % HR (sin condensación)
 Presión atmosférica: de 75 a 106 kPa

En cuanto a la unidad central, el fabricante garantiza, con un correcto uso/mantenimiento, una vida útil del equipo de 2 años.

Si el cinturón muestra signos de desgaste, es posible que deba reemplazarse. La correa debe considerarse una pieza de repuesto.

POSIBLES EFECTOS DESAGRADABLES

- Casos aislados de irritación cutánea pueden presentarse en sujetos con sensibilidad epidérmica. Encaso de reacción alérgica al gel de los electrodos, suspender el tratamiento y consultar un médico especialista. Es normal la sensación de rubor en la zona de colocación de los electrodos después del tratamiento, desaparecerá pasados 30 minutos aproximadamente.

CONTRAINDICACIONES

 **ATENCIÓN:**

El uso de la electroestimulación local está contraindicado en los siguientes casos:

- Sobre la piel inflamada o con heridas, en zonas con elongaciones o laceraciones musculares, dermatitis, infecciones bacterias, eritemas, irritaciones;
- En zonas con hernias musculares;
- En zonas con fracturas óseas;

- En zonas con prótesis o con materiales de osteosíntesis;
- En zonas con várices o vasculopatías en general;
- En zonas con neoplasias;
- En las mucosas.
- En el área del pecho a las personas con arritmias cardíacas
- En pacientes portadores de prótesis articuladas y/o osteosíntesis metálicas y/o metales intratisular endotisular;

Queda prohibido el uso del dispositivo en los siguientes casos:

- en mujeres embarazadas;
- en pacientes portadores de marcapasos (riesgo de interferencia con la actividad del marcapasos) y/o de un desfibrilador implantable;
- en casos de alteraciones de los nervios periféricos, patologías musculares y daños graves de las estructuras osteoarticulares;
- en cardiopatías graves;
- en pacientes que padecen epilepsia;
- enfermedades tumorales;
- hipertensión arterial grave;
- en personas con una patología sistémica, debilitante o dermatológica importante en curso;
- en pacientes que realizan tratamientos con equipos de HF (alta frecuencia), ya que esto podría provocar quemaduras y daños en el propio electroestimulador;
- en proximidad de equipos de terapia por ondas cortas o microondas, ya que esto podría producir inestabilidad en la salida del electroestimulador;
- en personas inconscientes o que no son capaces de comunicarse;
- en personas que se encuentran en condiciones psicofísicas tales que no permiten la exposición a factores externos;
- en presencia de una mezcla anestésica inflamable con aire u oxígeno o con óxido nítrico;
- si el dispositivo debe llevarse sobre zonas de inyección de fármacos/ medicamentos (por períodos cortos o largos), por ejemplo terapias hormonales;
- enfermedades agudas;
- en caso de tendencia a hemorragias, por ejemplo después de heridas agudas o una fractura. La corriente de estimulación puede provocar o agravar hemorragias;
- después de intervenciones quirúrgicas en las que contracciones musculares más vigorosas puedan interferir con el proceso de curación;
- fiebre alta o psicosis;
- en presencia de enfermedades agudas o crónicas del aparato gastrointestinal, incluidas patologías abdominales inflamatorias o no diagnosticadas, como la diverticulitis.

Espere antes de utilizar el producto:

- Al menos seis semanas después de dar a luz (consulte antes a su médico).
- Un mes después de la implantación de un dispositivo anticonceptivo intrauterino-no (DIU).
- Al menos tres meses después de una cesárea (consultare prima il medico).
- Hasta que hayan finalizado los días más intenso del periodo.

Consulte a su médico antes de utilizar el producto si:

- Desea utilizar el cinturón pero sufre problema de espalda. También debe asegurarse de que la intensidad se mantiene a un nivel bajo.
- Sufre alguna enfermedad o lesión de gravedad no mencionada en la presente guía.

- Se ha sometido recientemente una operación quirúrgica.
- Recibe insulina para la diabetes.
- Desea utilizarlo en un niño.
- Sufres dolores musculares o articulares..

Cuidado generales:

- Después de un ejercicio o esfuerzo intenso, utilice siempre una intensidad más baja para evitar la fatiga muscular.
- No utilice la unidad de control al mismo tiempo que otros dispositivos que transfieran corriente eléctrica al cuerpo (por ejemplo, otro estimulador muscular).
- Deje de utilizar el producto si sufre mareos o desmayos. Si ocurriera esto, consúltelo con su médico.
- No utilice el dispositivo mientras conduzca, manipule maquinaria o monte en bicicleta.
- Por razones de higiene, el cinturón es para uso exclusivo de una persona. No comparta su cinturón con otras personas.
- No realice un esfuerzo excesivo durante la estimulación muscular. Cualquier entranamiento debe realizarse a un nivel que le resulte cómodo.
- No utilice el producto si lleva un pendiente en el ombligo. Quítese el pendiente antes de iniciar la sesión.
- A pesar de que cumple los requisitos de compatibilidad electromagnética correspondientes, este dispositivo puede interferir en los equipos más sensibles: por lo que se recomienda apartarlo o apagarlos.



Nota: si tiene alguna duda sobre la utilización del cinturón por cualquier motivo, hable con el médico antes de usarlo.



ATENCIÓN: Los electrodos no se deben colocar nunca sobre el seno carotídeo y/o sobre un músculo espástico.

El utilizo de **Tesmed absolute** para terapias debe aplicarse sólo bajo la supervisión y recomendación de un médico.

En caso de sensaciones desagradables durante la aplicación, suspender el tratamiento inmediatamente y consultar un médico.

INSTRUCCIONES DE USO

DESCRIPCIÓN DEL APARATO



ESPAÑOL

- 1 Tecla ON/OFF y pausa
- 2 Tecla de los programas y bloqueo del teclado
- 3 Tecla de ajuste de la intensidad en ambos canales
- 4 Tecla de ajuste de la intensidad en el canal central
- 5 Tecla de ajuste de la intensidad en el canal lateral
- 6 Símbolo del temporizador
- 7 Señal de la batería
- 8 Los dos rectángulos centrales sólidos representan las placas conductoras centrales.
- 9 Nivel de intensidad de las placas conductoras centrales
- 10 Los dos rectángulos laterales sólidos representan las placas conductoras laterales.
- 11 Nivel de intensidad de las placas conductoras laterales
- 12 Número del programa
- 13 Tiempo restante del programa seleccionado en minutos
- 14 Símbolo de los programas
- 15 Símbolo de bloqueo del teclado
- 16 Carga de la batería

PREPARACIÓN DE TESMED ABSOLUTE

DESMONTAR EL DISPOSITIVO DEL CINTURÓN

El dispositivo de control está sujeto al cinturón con cuatro imanes. Durante la preparación del cinturón, se recomienda desmontarlo para evitar una activación accidental.

Para desmontarlo, sujételo entre los dedos y tire con cierta fuerza para vencer la atracción magnética (**Fotos 1, 2, 3**).



AJUSTE DEL TAMAÑO DEL CINTURÓN

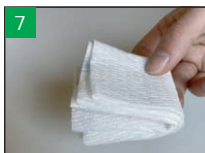
Antes de nada, hay que **probar el tamaño de Tesmed Absolute**. Generalmente, es adecuado para contornos de cintura medianos y grandes. Para contornos pequeños, ajústelo siguiendo los pasos (**Fotos 4, 5, 6**).



HUMIDIFICAR EL ABDOMEN Y LAS PLACAS CONDUCTORAS

Tome una hoja de papel de cocina (ej. Scottex), dóblela varias veces (**Foto 7**), mójela bajo el agua corriente (**Foto 8**) y pásela sobre el abdomen (**Foto 9**) para humedecer la zona a tratar.

No es necesario humedecer el abdomen si las placas están bien humedecidas.



⚠️ NO UTILICE TESMED ABSOLUTE SIN HUMIDIFICAR LAS PLACAS

Coloque el cinturón Tesmed Absolute boca abajo sobre una superficie plana y rocíelo con el nebulizador (**Foto 10**) uniformemente para humedecer bien toda el área de cada una de las placas conductoras (**Foto 11**).

⚠️ Atención: No coloque el cinturón bajo el agua corriente ni lo sumerja en agua.

⚠️ Asegúrese de que las superficies de las placas conductoras estén bien y uniformemente humedecidas para evitar picos de tensión en ciertas zonas de la piel durante la sesión.

(La superficie de las placas ha sido diseñada para retener fácilmente una cantidad suficiente de agua para crear una conductividad



óptima con la piel, permitiendo hasta dos tratamientos consecutivos sin necesidad de volver a humedecerlas.)



APLICACIÓN DEL CINTURÓN EN EL ABDOMEN

⚠ Antes de comenzar cada sesión, asegúrese de que la piel esté limpia y libre de cremas o aceites. Solo así el dispositivo puede funcionar correctamente.

Colóquese el cinturón como se indica a continuación.

Ajuste el cinturón alrededor del abdomen, asegurándose de que haya un buen contacto entre las placas conductoras y la piel (Fotos 12, 13).

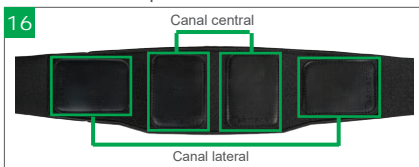
El ombligo debe quedar cubierto en el centro.

Coloque la unidad de control en el cinturón (Fotos 14, 15).



DOS CANALES COMPLETAMENTE SEPARADOS

Dos canales separados



Dado que la estimulación en las caderas requiere una intensidad diferente a la estimulación en el abdomen central, el cinturón Tesmed absolute ha sido diseñado con 2 canales completamente separados (Foto 16) para que los músculos laterales estén completamente separados de los centrales, precisamente para adaptar la

intensidad en las partes central y lateral del abdomen de forma adecuada.

También se puede optar por tratar solo la parte central o lateral del abdomen.

Tesmed absolute permite adaptar el ámbito de aplicación a personas con tamaños de cintura muy diferentes y conseguir una estimulación más satisfactoria sin molestias, ya que el área total de conducción eléctrica es muy amplia.

ENCENDIDO

Pulsar brevemente la tecla **ON/OFF** para encender el dispositivo de control.

Cada vez que se encienda, el dispositivo se pondrá en el programa 1.

SELECCIÓN DE LOS PROGRAMAS

Pulsar brevemente la tecla **P** para seleccionar uno de los 15 programas.

Cada vez que se pulsa a la tecla **P**, se pasa al siguiente programa.

Si se desea cambiar a otro programa mientras se ejecuta un programa:

- a - si se ha activado previamente el bloqueo del teclado: pulsar la tecla **P** durante 2 segundos para desbloquearlo, luego pulsar brevemente la tecla **P**, la intensidad se restablece y pasa automáticamente al siguiente programa.
- b - con el bloqueo del teclado no activado: pulsar brevemente la tecla **P**, la intensidad se restablece y pasa automáticamente al siguiente programa.
5 segundos después de seleccionar el programa, la pantalla mostrará el estado de la batería en lugar de **P**.

Al final del programa, el dispositivo pasará a la intensidad cero permaneciendo en el programa que acaba de terminar.

Si no se realiza ninguna acción después de completar el programa, el dispositivo se apagará después de 30 segundos.

AJUSTE DE LA INTENSIDAD - 99 NIVELES

El ajuste de la intensidad en **Tesmed absolute** es muy práctico.

Hay una tecla para ajustar la intensidad de cada canal y también una práctica tecla con dos flechas que permite ajustar la intensidad de ambos canales simultáneamente.

Cuando se alcanza la intensidad óptima con la tecla de dos flechas, se puede utilizar cualquiera de las dos teclas del canal individual (indicadas con una sola flecha) para afinar el ajuste. A continuación, se puede volver a ajustar la intensidad mediante la tecla de dos flechas, la diferencia de intensidad entre los dos canales se mantendrá automáticamente.

Es habitual, y absolutamente normal que, a la misma intensidad en ambos canales, la estimulación en la parte externa de los abdominales se perciba como más baja, por lo que es posible aumentarla selectivamente con la tecla individual. La **tecla individual** central ajusta los dos electrodos internos centrales y la **tecla individual lateral** ajusta la intensidad de los dos electrodos externos laterales, por lo que es imposible confundirse.

Para aumentar o disminuir rápidamente la intensidad, hay que mantener pulsada la tecla durante 2 segundos y el ajuste se iniciará rápidamente. Esto se aplica tanto a la tecla individual de un canal como a la tecla doble de dos canales.

PARA LOGRAR LA CONTRACCIÓN MUSCULAR DESEADA, EL NIVEL DE INTENSIDAD PUEDE VARIAR EN FUNCIÓN DE MUCHOS FACTORES, COMO LA COLOCACIÓN DEL CINTURÓN EN EL ABDOMEN Y LA PRESENCIA DE TEJIDO ADIPOSITIVO.

POR CONSIGUIENTE, UNA MISMA INTENSIDAD DE CORRIENTE PUEDE PROPORCIONAR SENSACIONES DISTINTAS DE PERSONA A PERSONA, DE UN DÍA A OTRO, DEL LADO IZQUIERDO AL LADO DERECHO, ETC.

DETECCIÓN DE ERRORES

Si el dispositivo de control no está correctamente colocado en su ranura, si la banda no está bien adherida a la piel, si los electrodos y la piel están secos o si hay micro-residuos en los contactos de los botones, **el dispositivo entrará en estado de error, emitiendo una señal acústica y mostrando un mensaje en la pantalla.**

En este caso, revise los aspectos mencionados anteriormente y consulte la página 111, "Solución de problemas".

BLOQUEO DEL TECLADO

Al pulsar la tecla **P** durante **2 segundos** se activará la función de **bloqueo de teclas** y en la pantalla aparecerá el símbolo de la llave en lugar de la **T de Time (Hora)**.

La tecla **ON/OFF** también permite apagar el dispositivo, incluso con el bloqueo de teclas activado, manteniéndolo pulsado durante 2 segundos.

PAUSA

Pulsando *brevemente* la tecla **ON/OFF**, el dispositivo hará una pausa, interrumpiendo la estimulación momentáneamente, bloqueando también el temporizador; además el cuadrado parpadeante en la pantalla, que contiene los minutos, desaparecerá.

Al pulsar de nuevo la tecla **ON/OFF**, el dispositivo volverá a funcionar con la misma intensidad que antes y el cuadrado que contiene los minutos comenzará a parpadear de nuevo.

La pausa también se activa y desactiva cuando el símbolo de la llave del bloqueo de las teclas aparece en la pantalla.



ATENCIÓN: si se deja el dispositivo en pausa durante varios minutos, al reanudar la estimulación, durante unos instantes la intensidad puede parecer demasiado alta.

La pausa también se consigue poniendo la intensidad a cero, en ambos canales, y, de nuevo, el temporizador se detiene.

En esta última condición, si se intenta reactivar la estimulación con la tecla **ON/OFF**, el dispositivo no se reiniciará, permanecerá a cero, a menos que, en la misma sesión de uso de Tesmed absolute, se haya utilizado la tecla **ON/OFF** al menos una vez para hacer una pausa, en cuyo caso se reiniciará con la última intensidad memorizada por la función de pausa.

DESPUÉS DE 20 MINUTOS de pausa continua, el dispositivo se apagará.

EXPLORAR RÁPIDAMENTE LOS PROGRAMAS

Con la tecla de pausa **ON/OFF**, es posible explorar rápidamente los 15 programas sin tener que aumentar la intensidad cada vez desde cero.

También es posible explorar los programas de la siguiente manera:

Por ejemplo, se puede empezar con el programa 1, con una intensidad cómoda y más bien baja, por ejemplo 10, pulsar el botón de pausa para que se detenga y memorice la intensidad 10, luego pulsar el botón **P** para pasar al siguiente programa, que es el 2 (*cuando se cambia de programa el dispositivo irá siempre a intensidad cero*) y pulsar la tecla de pausa para reactivar la estimulación; el dispositivo comenzará inmediatamente con la intensidad 10.

A este punto se puede pulsar directamente la tecla **P** para pasar al siguiente programa que es el 3 y pulsar el botón de pausa, el programa 3 comenzará directamente con la intensidad 10 y así sucesivamente.



ATENCIÓN: aunque partan con la misma intensidad, algunos programas serán percibidos como más fuertes y otros más débiles, debido a su diferente estructura. Por lo tanto, para esta función de exploración rápida del programa, es aconsejable comenzar con una intensidad baja.

Al apagar y encender el dispositivo se restablece la memoria de la tecla de pausa.

APAGADO

Para apagar el dispositivo, pulsar la tecla **ON/OFF** durante 2 segundos.

CONSERVACIÓN

Para guardar el **Tesmed absolute** entre sesiones, no es necesario separar el dispositivo de control del cinturón, se recomienda guardarlo en un lugar seguro y fuera del alcance de los niños.

En caso de guardar durante mucho tiempo sin uso, se recomienda comprobar que el **Tesmed absolute** se deposite con una carga de batería del 30 % al 50 %.

CARGA DE LA BATERÍA

La carga puede realizarse con el dispositivo de control sujeto al cinturón o separado, según se desee.

Conectar el cable suministrado con el extremo micro USBType-C al dispositivo de control (**Foto 17**) y el otro extremo con USB a un cargador de teléfono móvil (**Foto 18**).



Durante la carga, el símbolo parpadeará mostrando la carga actual (**Foto 19, 20**), se volverá fijo cuando la batería esté completamente cargada (**Foto 21**). La señal de carga de la batería permanecerá visible hasta que se desconecte de la carga.



DURACIÓN DE LA CARGA

Una carga completa puede tardar entre **3 y 4 horas**, dependiendo del cargador que se utilice.

Una carga completa puede permitir entre 4 y 50 tratamientos:

depende de la intensidad del tratamiento y del tipo de programa seleccionado.

Por ejemplo: el programa 1 a baja intensidad es el que menos energía consume, mientras que el programa 10 a máxima intensidad es el que más energía consume. Incluso con la misma intensidad, por ejemplo, el programa 10, por sus características, absorbe mucha más energía que los demás programas.

POSICIÓN DEL CUERPO DURANTE LA ESTIMULACIÓN

La estimulación con **Tesmed absolute** puede realizarse sentado o de pie, excepto el primer tratamiento, que debe realizarse sentado, como se especifica en el apartado "ADVERTENCIAS".

PROPUESTA DE PLAN DE ENTRENAMIENTO Y ELECCIÓN DE PROGRAMAS

Los programas están en orden de entrenamiento del 1 al 15:

por lo general, el principiante comienza con el programa 1 y alcanza el programa 15 en unos 2 meses.

Para los más experimentados, para el entrenamiento de mantenimiento, se sugiere utilizar los programas 10 a 15.

Los programas, si se utilizan a una intensidad cómoda, suelen dar una sensación agradable siempre que las placas conductoras y el abdomen estén bien humedecidos, pero si algún programa resulta incómodo puede sustituirse por otro de su elección distinto al indicado en el plan de entrenamiento propuesto a continuación. El usuario puede crear un plan de entrenamiento personalizado en función del programa o programas favoritos. El número de sesiones es orientativo, por lo general se pueden llevar a cabo de 3 a 5 sesiones semanales a discreción. Se aconseja no superar una hora de uso al día. Si se quieren hacer **dos sesiones en el mismo día, se aconseja esperar al menos 5 horas después de la primera**. Es oportuno dejar siempre uno o dos días de descanso a la semana.

A modo de ejemplo, presentamos un plan de entrenamiento de **8 semanas, que puede personalizarse reduciendo el número de programas y/o sesiones recomendadas para cada semana si se desea, tratando de realizar al menos 3 sesiones por semana en total**.

En algunos casos, especialmente en presencia de una cintura estrecha, la estimulación lateral puede ser menos tolerable, en cuyo caso se sugiere bajar la intensidad, posiblemente tratar de cambiar de posición (por ejemplo, de estar de pie a estar sentado) y/o activar la intensidad solo en la estimulación central dejando inactiva la estimulación lateral.

Tesmed absolute puede utilizarse de pie, sentado o tumbado.

Los usuarios más experimentados, supervisados por un entrenador deportivo o personal, pueden utilizar Tesmed absolute durante el ejercicio.

PROPUESTA DE PLAN DE ENTRENAMIENTO DE 8 SEMANAS DURANTE 5 DÍAS A LA SEMANA		
Semana	Progr.	Sesiones
PRIMERA	1	1 vez al día durante los 3 primeros días
	3	1 vez al día durante los siguientes 2 días
SEGUNDA	2 y 3	1 vez al día ambos programas durante 5 días
TERCERA	4	1 vez al día durante los 3 primeros días
	5	1 vez al día durante los siguientes 2 días
CUARTA	5	1 vez al día durante los 3 primeros días
	6	1 vez al día durante los siguientes 2 días
QUINTA	7	1 vez al día durante 5 días
SEXTA	8 y 9	1 vez al día ambos programas durante los 3 primeros días
	9	1 volta al giorno per i successivi 2 giorni
SÉPTIMA	10 y 11	1 vez al día ambos programas durante los 2 primeros días
	12	1 vez al día durante los siguientes 2 días
OCTAVA	13 y 14	1 vez al día ambos programas durante los 2 primeros días
	15	1 vez al día durante los siguientes 3 días

Al final del ciclo de 8 semanas, se puede continuar el entrenamiento de mantenimiento con una sesión diaria alternando 3 días por semana, utilizando a discreción uno de los programas de 10 a 15.

El plan de entrenamiento, así como la duración en semanas del ciclo de tratamiento,

también puede ser elegido por el usuario en función de su estado de bienestar y/o preferencias.

Para un **entrenamiento más intenso**, también se pueden utilizar solo los programas 14 y 15, incluso una sesión de ambos en el mismo día siempre que haya al menos 5 horas entre los programas, no más de 5 días por semana.

Tras el tratamiento, puede producirse un picor o enrojecimiento temporal de la zona tratada debido a los efectos de la estimulación.

TESMED ABSOLUTE

DESCRIPCIÓN DE LOS PROGRAMAS

Programas de tonificación - nivel básico

PROG. 1 - duración 25 minutos

Nivel inicial: programa con una sola fase de estimulación, de baja frecuencia, ideal para quienes utilizan por primera vez la estimulación EMS.

PROG. 2 - duración 25 minutos

Nivel intermedio: programa con una sola fase de estimulación, frecuencia más alta que la anterior y estimulación más prolongada, adecuado para que el principiante se familiarice con la estimulación EMS, o para quienes reanudan el entrenamiento con el cinturón tras una larga pausa.

Programas de tonificación progresiva

PROG. 3 - duración 25 minutos

Con este programa, con una única fase de estimulación se pasa a una tonificación progresiva. La frecuencia es más alta que la de sus predecesores. Completa las sesiones de entrenamiento antes de pasar al programa sucesivo.

PROG. 4 - duración 25 minutos

Es un programa con una sola fase de estimulación, más exigente que el anterior, la frecuencia es más alta, los impulsos más numerosos. Si puedes, aumenta gradualmente la intensidad.

PROG. 5 - duración 25 minutos

Con este programa, con una única fase de estimulación, se termina la tercera semana de entrenamiento progresivo. Si puedes, aumenta la intensidad para que la estimulación sea agradable pero al mismo tiempo vigorosa.

Programas de optimización: adicionales para continuar el programa de entrenamiento o ejecutables a discreción

PROG. 6 - tonificación, definición y potenciación: duración 30 minutos

Se trata de un programa caracterizado por 10 fases de estimulación diferentes que se alternan cíclicamente con frecuencias variables, 5 de las cuales con secuencia rápida (cada impulso percibido consta de 6 impulsos no distinguibles debido a su rapidísima sucesión). Útil para mantener y aumentar la fuerza y definición de los abdominales.

PROG. 7 - tonificación y potenciación: duración 30 minutos

Es un programa avanzado de activación de los abdominales; la tonificación es potente, destinada a aumentar la fuerza. Se alternan cíclicamente dos fases diferentes de estimulación, la primera a una frecuencia variable de hasta 120 Hz, la segunda fase es una secuencia rápida de impulsos (cada impulso percibido consta de 6 impulsos no distinguibles por su rapidísima sucesión).

Con este programa completas la quinta semana de entrenamiento.

Programas de entrenamiento adicionales para continuar el programa de entrenamiento o ejecutables a discreción

PROG. 8 - tonificación y potenciación: duración 30 minutos

Se trata de un programa en el que se alternan cíclicamente 3 fases de estimulación diferentes, destinado a conseguir unos abdominales más fuertes y tonificados. Las dos primeras fases diferentes tienen frecuencias variables de hasta 150 Hz, la tercera fase es una secuencia rápida de impulsos (cada impulso percibido consta de 6 impulsos no distinguibles por su rapidísima sucesión). En este programa, las contracciones fuertes y prolongadas se alternan con estimulaciones incisivas y más rápidas.

PROG. 9 - tonificación, definición y firmeza: duración 30 minutos

Es un programa excelente para la definición abdominal y la firmeza. Se alternan cíclicamente 6 fases de estimulación diferentes, 3 de ellas en secuencia rápida, cada una de las cuales tiene una frecuencia más alta que la anterior (cada impulso percibido consta de 6 impulsos que no pueden distinguirse debido a su rapidísima sucesión).

PROG. 10 - tonificación, potenciación y resistencia: duración 30 minutos

Es un programa con una única fase de estimulación, puedes utilizar este programa para aumentar la fuerza y la resistencia de los músculos abdominales, se trata de una única fase intensa interrumpida por pausas muy breves. Elige un nivel de intensidad cómodo.

PROG. 11 - tonificación, definición y potenciación: duración 30 minutos

Es un programa avanzado con hasta 12 fases de estimulación diferentes que se alternan cíclicamente, con una frecuencia variable en las 7 primeras fases y decreciente en las 5 fases restantes. Es un programa completo, útil para la tonificación muscular, la definición y la fuerza.

PROG. 12 - tonificación, definición y potenciación: duración 30 minutos

Es un programa avanzado con 10 fases de estimulación diferentes que se alternan cíclicamente, con frecuencia variable en las 6 primeras fases y decreciente en las fases restantes, teniendo algunas fases frecuencias más altas que el programa anterior. Es un programa completo, útil para la tonificación muscular, la definición y la fuerza.

Programas avanzados de estimulación alternada, adicionales para continuar el programa de entrenamiento o ejecutables a discreción

PROG. 13 - tonificación, definición y potenciación: duración 30 minutos.

Es un programa avanzado que estimula alternativamente los abdominales centrales y laterales con una estimulación independiente y progresiva, con una serie de impulsos de 60 Hz que se alternan cada 5,5 segundos. Los músculos se trabajan alternativamente para un trabajo intenso sin pausa, para la tonificación, la definición y la potenciación.

PROG. 14 - tonificación, definición y potenciación: duración 30 minutos.

Es un programa avanzado que estimula alternativamente los abdominales centrales y laterales, la alternancia es más rápida que la anterior, las series de impulsos

de 60 Hz se alternan cada segundo sin pausa. Es un programa completo, indicado para la tonificación, la definición y la potenciación.

PROG. 15 - **tonificación, definición y potenciación: duración 30 minutos.**

Es un programa avanzado, la alternancia es aún más rápida, las series de impulsos de 60 Hz se alternan cada medio segundo, ideal para tonificar, potenciar y definir de forma específica e intensiva.

GUÍA DE SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Problemas	Causas Posibles	Soluciones
Se escucha una señal acústica y aparece un mensaje en la pantalla para comprobar la adherencia del cinturón a la piel.	El cinturón no está bien adherido a la piel.	Ajustar el cinturón para garantizar un contacto óptimo con la piel.
	El dispositivo de control no está correctamente colocado en el cinturón.	Asegurarse de que el dispositivo de control está correctamente fijado al cinturón en la dirección correcta mediante los imanes.
	Las placas conductoras y la piel no están suficientemente humedecidas.	Humedecer tanto las placas conductoras como la piel para mejorar la conducción.
	La presencia de depósitos de polvo o oxidación en los pines de contacto metálicos entre el cinturón y el dispositivo puede impedir el contacto eléctrico.	Usar un cepillo rígido, preferiblemente metálico, para limpiar cuidadosamente los botones metálicos, especialmente en la cavidad donde se produce el contacto. Luego, soplar para eliminar cualquier residuo.
La pantalla funciona, pero el cinturón no genera estimulación.	La intensidad podría estar configurada en un nivel demasiado bajo.	Presionar el botón "+" para aumentar la intensidad y comprobar que se está ajustando el nivel del canal en uso.
Las contracciones son muy débiles incluso con la intensidad alta y causan molestias.	Las placas conductoras y la piel pueden no estar suficientemente hidratadas.	Humedecer tanto las placas conductoras como la piel para mejorar la conducción.
La pantalla no se enciende.	La batería está descargada.	Recargar la batería.
Problemas diferentes a los mencionados arriba.	El cinturón o alguna de sus partes podría estar defectuoso.	Contactar con el servicio de atención al cliente de TESMED en info@tesmed.com .

MANTENIMIENTO

Tesmed **Tesmed absolute** es un producto muy sofisticado y debe ser tratado con sumo cuidado. Las sugerencias que aparecen a continuación ayudarán al usuario a mantener correctamente el aparato en el tiempo.

- Evite que el dispositivo se moje. La lluvia, la humedad, los líquidos o la condensación suelen contener sustancias minerales corrosivas que pueden dañar los circuitos electrónicos.
- Mantenga Tesmed Absolute fuera del alcance de los niños.
- No deje Tesmed Absolute en entornos especialmente calurosos. Las temperaturas excesivamente altas pueden reducir la vida útil de los circuitos electrónicos, dañar la batería y deformar las partes de plástico.
- No deje Tesmed Absolute en entornos especialmente fríos, ya que durante su uso el dispositivo puede calentarse y formarse condensación en su interior, lo que podría dañar los circuitos electrónicos.
- No abra Tesmed Absolute. Cualquier intervención realizada por personal no cualificado puede dañarlo.
- No deje caer, golpee ni sacuda el dispositivo, ya que los circuitos electrónicos internos podrían sufrir daños irreparables.
- No utilice la batería para fines distintos de los indicados.
- No utilice nunca baterías ni cargadores dañados.
- No cortocircuite la batería.
- Utilice exclusivamente el cargador suministrado. En caso de mal funcionamiento, póngase en contacto con el servicio de asistencia técnica.
- No deje Tesmed Absolute en entornos calurosos o fríos, como por ejemplo en un automóvil cerrado en pleno verano o en pleno invierno, ya que esto reduce la capacidad y la vida útil de la batería.
- ¡No arroje Tesmed Absolute al fuego!
- Deshágase de Tesmed Absolute de acuerdo con la normativa local, por ejemplo reciclandolo. No lo deseche junto con los residuos domésticos.
- Para limpiar el cinturón de Tesmed Absolute, retire la unidad central y utilice un paño suave ligeramente humedecido, que no contenga ningún disolvente. Los disolventes pueden dañar las partes de plástico.
- No lave nunca el cinturón en la lavadora ni a mano.
- No utilice lejía para limpiar el cinturón.
- No limpie el cinturón en seco.
- No seque el cinturón en la secadora. Déjelo secar en posición horizontal sobre una superficie plana. No lo seque sobre objetos o superficies calientes (como un radiador), ya que el cinturón contiene partes de plástico. Asegúrese de que el cinturón esté completamente seco antes de volver a utilizarlo.
- No planche el cinturón.

En cuanto a la unidad central, el fabricante garantiza, con un uso y mantenimiento correctos, una vida útil del equipo de 2 años.

El cinturón, en cambio, puede necesitar ser sustituido si aparecen signos de desgaste. El cinturón se considera una pieza de recambio.


NOTAS PARA LA BATERÍA

- El dispositivo se alimenta con una batería recargable. La batería puede cargarse y descargarse cientos de veces, pero su vida útil no es ilimitada. Para un rendimiento óptimo, utilizar el dispositivo con regularidad.
- Recarga típica de la batería (si se descarga al 0 %): 90 minutos.
- Después de 3 horas de carga, desconectar el dispositivo de la fuente de carga,

aunque no esté cargado.

- Temperatura ambiente máxima para la carga del dispositivo: 30 °C.
- Sobrecalentamiento del dispositivo durante la carga, desconectar el dispositivo de la fuente de carga inmediatamente.
- Si el dispositivo parece estar roto, agrietado o dañado externamente, no cargarlo.
- Para ahorrar energía, hay que desconectar el cable USB de la unidad de control cuando la batería esté completamente cargada.
- Dejar la batería en lugares calientes o fríos, por ejemplo, en el coche durante el verano o el invierno, reduce la capacidad y la duración de la batería. Un dispositivo con la batería caliente o fría podría dejar de funcionar temporalmente, aunque la batería esté cargada. El rendimiento de la batería es especialmente limitado a temperaturas muy por debajo del punto de congelación.
- No arrojar la batería al fuego, ya que podría explotar. La batería podría explotar incluso si está dañada. Eliminar las baterías de acuerdo con la normativa local. Reciclar siempre que sea posible. No tirar a la basura doméstica.

DESECHAR EL ELECTRO ESTIMULADOR

 Una vez finalizada la vida útil del producto, no debe desechar la unidad ni las batería junto con los residuos domésticos habituales, sino que es necesario llevarlos a un punto de recogida para el reciclaje de productos electrónicos. Algunos materiales del producto podrán reutilizarse si los lleva a un punto de reciclaje. Si reutiliza algunas de las piezas o las materias primas de los productos usados colabora de manera significativa con la protección del medio ambiente. Póngase en contacto con las autoridades locales si precisa más información sobre los puntos de recogida de su zona. Los residuos de aparatos eléctricos y electrónicos pueden resultar nocivos para el medio ambiente. Si se desechan de forma incorrecta, puede liberar toxinas perjudiciales para la salud humana el aire, el agua y la tierra.

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS ABSOLUTE

CLASIFICACIÓN	Dispositivo con alimentación interna
USO PREVISTO	Estimulador muscular para abdominales
ALIMENTACIÓN	Acumulador recargable de polímero de litio (LiPo), 3,7 V, 500 mAh
FRECUENCIA DE REPETICIÓN DE LOS IMPULSOS	2-150 Hz
ANCHURA DEL IMPULSO	80-325 uS
ENERGÍA MÁXIMA SUMINISTRADA POR IMPULSO	3,50 mJ/impulso
POTENCIA MÁXIMA DE PICO	5,4 W/impulso
POTENCIA CONTINUA MÁXIMA	550 mW
CORRIENTE MEDIA SUMINISTRADA A LA FRECUENCIA MÁXIMA	10 mA
CORRIENTE MEDIA SUMINISTRADA A LA FRECUENCIA MÍNIMA	70 µA
CORRIENTE MÁX. SUMINISTRADA DE PICO	110 mA
FORMA DE LOS IMPULSOS	Onda cuadrada de impulsos bifásicos simétricos
LONGITUD DEL CINTURÓN	120cm
CANALES	2 canales independientes, ajustables individualmente, aislados eléctricamente entre sí
TODOS LOS PARÁMETROS DE LA TABLA SE REFIEREN A CADA CANAL INDIVIDUAL, CON UNA CARGA TÍPICA DE 500 OHMIOS	
RECARGA DE BATERÍA	
ALIMENTACIÓN ENTRADA	5Vdc-500 mA
CABLE DE RECARGA	USB 2.0 con conector Type-C
BATERÍA NO SUSTITUIBLE POR EL USUARIO	

CONTACTOS



Información de uso y asistencia técnica:



info@tesmed.com



+ 39 035 662660

todos los días laborables de 8.30 a 12.30 y de 13.00 a 17.00



**WhatsApp Tesmed
Fast Check Video**



+39 345 6979093

Si apropiado, es posible enviar un video corto sobre el dispositivo, para demostrar cualquier problema de funcionamiento; el mensaje debe ir acompañado de una breve explicación por escrito, con una pantalla del número de pedido y la fecha de compra. Servicio activo en días y horas laborables.



Puede obtener una copia del manual en formato electrónico en el sitio web tesmed.com en la página INFORMACIÓN Y MANUALES seleccionando Manuales

Caro(a) Cliente,

*Parabéns pela compra do Tesmed **absolute**®.*

O nosso nome é garantia de produtos de elevada qualidade e sujeitos a controlos regulares. Para informações e/ou assistência, escreva para info@tesmed.com, procuraremos responder o mais rápido possível.

Leia todo o manual de instruções antes de usar este produto e respeite as advertências contidas no mesmo.

Obrigada

Melhores cumprimentos

Tesmed

© Nos termos da lei é proibida a duplicação parcial e total. - www.tesmed.com

PORTUGUÊS

CONTEÚDO

- 1 Dispositivo de controlo (*já posicionado no cinto*)
- 1 Cinto
- 1 Cabo USB para carregamento
- 1 Nebulizador
- 1 Manual de instruções
- 1 Informações sobre garantia

ÍNDICE

Informações gerais.....	pág. 117
Alta tecnologia.....	pág. 117
Símbolos utilizados.....	pág. 118
Advertências.....	pág. 118
Precauções de utilização.....	pág. 119
Possíveis efeitos indesejáveis.....	pág. 120
Contraindicações.....	pág. 120
Instruções de utilização.....	pág. 122
Descrição do aparelho.....	pág. 122
Preparação do tesmed absolute.....	pág. 123
Remover o dispositivo do cinto.....	pág. 123
Ajuste do tamanho do cinto.....	pág. 123
Umidecer o abdômen e as placas condutivas.....	pág. 124
Aplicação do cinto no abdômen.....	pág. 125
Dois canais completamente separados.....	pág. 125
Ligar.....	pág. 125
Seleção dos programas.....	pág. 125
Regulação da intensidade - 99 níveis.....	pág. 126
Deteção de erros.....	pág. 126
Bloqueio de teclado.....	pág. 126
Pausa.....	pág. 127
Explorar rapidamente os programas.....	pág. 127
Desligar.....	pág. 128
Conservação.....	pág. 128
Carregamento da bateria.....	pág. 128
Tempo de carregamento.....	pág. 128
Posição do corpo durante a estimulação.....	pág. 129
Proposta de esquema de treino e escolha dos programas.....	pág. 129
Tesmed Absolute Descrição dos programas.....	pág. 131
Guia de solução de problemas.....	pág. 133
Manutenção.....	pág. 134
Notas a bateria.....	pág. 134
Eliminação.....	pág. 135
Características técnicas do absolute.....	pág. 136
Contactos.....	pág. 136
Declaration of conformity.....	pág. 135

INFORMAÇÕES GERAIS

O **Tesmed absolute** absolute é um cinto de eletroestimulação da zona abdominal que utiliza a tecnologia de estimulação muscular elétrico (EMS). A unidade central transmite impulsos bioelétricos através da pele com o objetivo de fortalecer os músculos: as fibras musculares contraem-se e relaxam.

Utilizando o **Tesmed absolute** absolute 5 vezes por semana, em apenas 6 a 8 semanas, pode esperar obter estes resultados:

- Um abdómen mais tonificado.
- Os músculos mais definidos.
- Os músculos da zona tratada melhor treinados.
- Uma sensação de relaxamento dos músculos envolvidos.

Para melhores resultados, recomendamos a sua utilização em combinação com uma dieta normal e saudável e aliado com exercício físico.

ALTA TECNOLOGIA

O tesmed absolute foi fabricado utilizando componentes eletrônicos de última geração, com um microcontrolador de alto desempenho em termos de capacidade, cálculo e memória. Tudo isso resultou em um produto extremamente profissional.

SÍMBOLOS UTILIZADOS



Nota de importância especial, que se não for respeitada pode representar um perigo para o utilizador, e/ou danos no equipamento. Recomenda-se a leitura e conservação das informações contidas neste manual



Partes aplicadas do tipo BF..



Aparelho com alimentação interna, em corrente contínua (dc).



Peças que devem ser eliminadas como resíduos especiais.



Ler o manual do operador



Fabricante



Duplo isolamento elétrico

Nível de proteção


IP41

Este símbolo no dispositivo indica que o cinto está protegido contra a entrada de objetos sólidos com mais de 1 mm de diâmetro e contra a queda vertical de gotas de água.

ADVERTÊNCIAS

Não realizar a primeira sessão de estimulação numa pessoa de pé. Durante os primeiros dez minutos, executar sempre a estimulação em posição sentada ou deitada. Em alguns casos, raros, é possível que pessoas particularmente emotivas tenham uma reação vagal: sensação de cansaço, episódio de pré-síncope, abrandamento do batimento cardíaco e diminuição da tensão arterial. Se isto acontecer, interromper a estimulação e deitar-se com as pernas levantadas para dar tempo (alguns minutos) de recuperar da sensação de fraqueza. Esta reação poderá ser de origem psicológica e estar relacionada com o receio da eletroestimulação.

- O **Tesmed absolute** não deve ser utilizado para outros fins que não os indicados.
- É obrigatório iniciar cada tratamento com o valor de emissão de corrente igual a zero (potência mínima dos canais), aumentar e/ou reduzir a potência gradualmente e consoante a tolerabilidade.
- Operar em condições de potência máxima não é sinónimo de um desempenho ou resultados melhores.
- O **Tesmed absolute** deve ser mantido fora do alcance das crianças.

- Os monitores de eletrocardiograma podem ser afetados pela corrente do eletroestimulador.
- Não é aconselhável a utilização do **Tesmed absolute** em pessoas com menos de 14 anos ou mais de 75 anos.
- Em caso de problemas especiais de saúde, não utilizar o aparelho sem antes consultar um médico
- Em caso de avaria, não tentar abrir ou reparar o equipamento, mas enviar o produto, na sua embalagem original, para a **Feldi S.r.l.**, juntamente com uma descrição das anomalias encontradas (ver condições de garantia no site tesmed.it).
- O aparelho pode ser utilizado por crianças, com idade igual ou superior a 14 anos, e por pessoas com capacidades físicas, sensoriais ou mentais reduzidas, ou com falta de experiência ou conhecimento, desde que sejam supervisionadas ou tenham recebido instruções relativas à utilização segura do aparelho e compreendam os perigos envolvidos. As crianças não devem brincar com o aparelho. A limpeza e a manutenção por parte do utilizador não devem ser efetuadas por crianças, exceto quando supervisionados por um adulto.
- Dispositivo não adequado para utilização simultânea com dispositivos cirúrgicos de alta frequência
-  A aplicação de elétrodos junto do tórax pode aumentar o risco de desfibrilhação cardíaca
- Não utilizar durante a condução
- Não utilizar o Tesmed em zonas de montanha, a uma altitude superior a 2500 metros.

PRECAUÇÕES DE UTILIZAÇÃO

- Não intervir sobre o aparelho e não o abrir.
- Manter o eletroestimulador afastado de fontes de calor, poeira, salpicos de água, ambientes húmidos e evitar a exposição direta à luz solar
- Evitar choques violentos que possam danificar o aparelho.
 Temperatura de utilização: 0°C 45°C
 Temperatura de conservação 1 mês: -20°C 45°C
 Temperatura de conservação 6 meses: -10°C 35°C
 Humidade: entre 20 e 90 % UR (sem condensação)
 Pressão atmosférica: entre 75 e 106kPa

Quanto à unidade central, o fabricante garante a vida útil do dispositivo 2 anos com uso/manutenção adequados.

Se a correia apresentar sinais de desgaste, pode ser necessário substituí-la. O cinto deve ser tratado como uma peça sobressalente.

POSSÍVEIS EFEITOS INDESEJÁVEIS

- Casos isolados de irritação cutânea podem verificar-se em indivíduos com particular sensibilidade epidérmica. Em caso de reação alérgica, interromper o tratamento e consultar um médico especialista. Uma eventual vermelhidão após o tratamento, nas áreas onde foram colocados os elétrodos, é normal e desaparecerá após cerca de 30 minutos.

CONTRAINDICAÇÕES



ATENÇÃO:

O uso da eletroestimulação é contraindicado localmente:

- em zonas inflamadas, com feridas, estiramentos ou lacerações musculares, dermatites, infeções bacterianas, eritemas, irritações;
- nas regiões com hérnias musculares; • nas regiões com fraturas ósseas; • nas regiões com próteses e materiais de osteossíntese;
- nas regiões com varizes ou vasculopatias em geral; • nas sedes de neoplasia;
- nas mucosas;
- na zona torácica em pessoas que apresentem uma arritmia cardíaca

O eletroestimulador não pode ser utilizado nos seguintes casos:

- em mulheres grávidas;
- em pacientes portadores de marca-passo (risco de interferência com a atividade do marca-passo) e/ou de desfibrilador implantável;
- em casos de alterações dos nervos periféricos, patologias musculares e danos graves das estruturas osteoarticulares;
- em cardiopatias graves;
- em pacientes com epilepsia;
- doenças tumorais;
- hipertensão arterial grave;
- em indivíduos com uma patologia sistémica, debilitante ou dermatológica importante em curso;
- em pacientes que realizam tratamentos com equipamentos de HF (alta frequência), pois isso pode provocar queimaduras e danificar o próprio eletroestimulador;
- na proximidade de equipamentos de terapia por ondas curtas ou micro-ondas, pois isso pode causar instabilidade na saída do eletroestimulador;
- em pacientes inconscientes ou incapazes de comunicar;
- em indivíduos que se encontram em condições psicofísicas que não permitem a exposição a fatores externos;
- na presença de uma mistura anestésica inflamável com ar ou oxigénio ou com óxido nítrico;
- se o dispositivo tiver de ser usado sobre locais de injeção de fármacos/medicamentos (por períodos curtos ou longos), por exemplo em terapias hormonais;
 - doenças agudas;
 - em caso de tendência a hemorragias, por exemplo após feridas agudas ou uma fratura. A corrente de estimulação pode provocar ou agravar hemorragias;
 - após intervenções cirúrgicas em que contrações musculares mais vigorosas possam interferir com o processo de cicatrização;
 - febre alta ou psicose;
 - na presença de doenças agudas ou crónicas do trato gastrointestinal, incluindo patologias abdominais inflamatórias ou não diagnosticadas, como a diverticulite.

Aguardar antes de utilizar o produto:

- Pelo menos seis semanas após o nascimento do seu bebé (deve consultar primeiro o seu médico).
- Um mês após ser implantado um dispositivo contraceptivo DIU (por exemplo, expilar).
- Pelo menos três meses após uma cesariana (deve consultar primeiro o seu médico).

- Até terem passado os dias de maior fluxo do seu período.

Aconselhe-se junto do seu médico antes de utilizar o produto se:

- Pretende utilizar um cinto e tem problemas de costas. Deve igualmente assegurar que mantém uma baixa intensidade.
- Sofre de qualquer doença ou lesão grave não mencionada neste guia.
- Foi recentemente submetido a cirurgia.
- Toma insulina para a diabetes.
- Pretende utilizar o produto numa criança.
- Sofre de problemas musculares ou articulares.

Segurança geral:

- Após exercício ou esforço intenso, usar sempre uma intensidade mais baixa para evitar a fadiga muscular.
- Não utilizar a unidade de controlo ao mesmo tempo que outros dispositivos que transferem corrente eléctrica para o corpo (por exemplo, outro estimulador muscular).
- Deixe de utilizar o seu produto se sentir tonturas ou desmaiar. Consulte o seu médico se isto suceder.
- Não utilize enquanto conduz, opera máquinas ou faz ciclismo.
- Por razões de higiene, o cinto destina-se a ser utilizado por uma pessoa. Não partilhe o seu cinto com outras pessoas.
- Não utilizar excessivamente a estimulação muscular. Qualquer prática de exercício físico deverá ser efetuada a um nível que seja confortável para si.
- Não utilize o seu produto se estiver a usar um anel no umbigo. Remova o anel antes de iniciar uma sessão
- Embora esteja conforme com os requisitos de CEM aplicáveis, este dispositivo pode ainda assim interferir com equipamento sensível. Afaste ou desligue esse equipamento do produto.



Se, por qualquer motivo, tiver quaisquer dúvidas acerca de utilização do seu cinto, consulte o seu médico antes de utilizar o produto



ATENÇÃO: Os eléctrodos nunca devem ser colocados sobre o seio carotídeo e/ou sobre um músculo espástico. A corrente não deve ser aplicada em modo transtorácico, pois pode causar arritmia cardíaca por sobreposição da frequência do eletroestimulador com a frequência do coração. (Não efetuar simultaneamente o tratamento nos peitorais e nos dorsais).

A utilização do **Tesmed absolute** para terapia deve ser seguida e recomendada por um médico.

INSTRUÇÕES DE UTILIZAÇÃO

DESCRIÇÃO DO APARELHO



- 1 Botão ON/OFF e pausa
- 2 Botão de programas e bloqueio de teclado
- 3 Botão de regulação de intensidade em ambos os canais
- 4 Botão de regulação de intensidade do canal central
- 5 Botão de regulação de intensidade do canal lateral
- 6 Símbolo do Temporizador
- 7 Sinal de bateria
- 8 Os dois retângulos centrais sólidos representam as placas condutoras centrais.
- 9 Nível de intensidade das placas condutoras centrais
- 10 Os dois retângulos laterais sólidos representam as placas condutoras laterais.
- 11 Nível de intensidade das placas condutoras laterais
- 12 Número do programa
- 13 Tempo restante do programa selecionado, expresso em minutos
- 14 Símbolo dos programas
- 15 Símbolo de bloqueio de teclado
- 16 Carregamento da bateria

PREPARAÇÃO DO TESMED ABSOLUTE

REMOVER O DISPOSITIVO DO CINTO

O dispositivo de controle está fixado ao cinto com quatro ímãs. Durante a preparação do cinto, recomenda-se removê-lo para evitar a ativação acidental. Para removê-lo, segure-o entre os dedos e puxe com alguma força para superar a atração magnética (**Fotos 1, 2, 3**).



AJUSTE DO TAMANHO DO CINTO

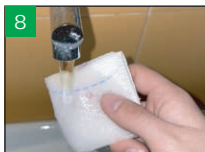
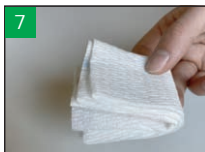
Primeiro, deve-se **testar o tamanho do Tesmed Absolute**. Geralmente, é adequado para cinturas médias e grandes. Para cinturas pequenas, ajuste seguindo os passos (**Fotos 4, 5, 6**).



UMIDECER O ABDÔMEN E AS PLACAS CONDUTIVAS

Pegue uma folha de papel-toalha de cozinha (ex. Scottex), dobre várias vezes (**Foto 7**), molhe-a sob água corrente (**Foto 8**) e passe sobre o abdômen (**Foto 9**) para umedecer a área a ser tratada.

Não é necessário umedecer o abdômen se as placas estiverem bem umedecidas.



⚠️ NUNCA USE O TESMED ABSOLUTE SEM UMIDECER AS PLACAS.

Coloque o cinto Tesmed Absolute virado para baixo sobre uma superfície plana e borrife com o nebulizador (**Foto 10**) uniformemente para umedecer bem toda a área de cada placa condutora (**Foto 11**).

⚠️ Atenção: Não coloque o cinto sob a torneira e não o mergulhe na água.

⚠️ Certifique-se de que as superfícies das placas condutoras estejam bem e uniformemente umedecidas para evitar picos de tensão em certos pontos da pele durante a sessão.

(A superfície das placas foi projetada para reter facilmente uma quantidade suficiente de água, garantindo uma condutividade



ideal com a pele, permitindo até dois tratamentos consecutivos sem necessidade de nova umidificação.)



APLICAÇÃO DO CINTO NO ABDÔMEN

⚠ Antes de iniciar cada sessão, certifique-se de que a pele está limpa e livre de cremes ou óleos. Somente assim o dispositivo pode funcionar corretamente.

Corole o cinto conforme indicado abaixo.

Prenda o cinto ao redor do abdômen, **garantindo um bom contato entre as placas condutoras e a pele (Fotos 12, 13).**

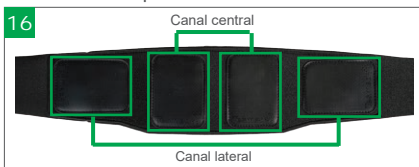
O umbigo deve estar centralmente coberto.

Fixe o dispositivo de controle no cinto **(Fotos 14, 15).**



DOIS CANAIS COMPLETAMENTE SEPARADOS

Dois canais separados



Como a estimulação nas ancas requer uma intensidade diferente da estimulação no abdômen central, o cinto Tesmed absolute foi concebido com 2 canais completamente separados (Foto 16) para que os músculos laterais sejam completamente separados dos músculos centrais, precisamente para adaptar adequadamente

a intensidade na parte central e lateral do abdômen.

É possível também optar por tratar apenas a parte central ou lateral do abdômen.

O Tesmed absolute permite adaptar o âmbito de aplicação a pessoas com tamanhos de cintura muito diferentes e obter uma estimulação mais satisfatória sem desconforto, uma vez que a área total de condução elétrica é muito ampla.

LIGAR

Pressionar brevemente o botão **ON/OFF** para ligar o dispositivo de controle.

Sempre que é ligado, o dispositivo assume o programa 1.

SELEÇÃO DOS PROGRAMAS

Pressionar brevemente o botão P para selecionar um dos 15 programas.

Cada vez que o botão P é pressionado, passa-se para o programa seguinte.

Se durante a execução de um programa se desejar mudar para outro programa:

- a - se o bloqueio de teclado tiver sido previamente ativado: pressionar o botão P durante 2 segundos para o desbloquear e a seguir pressionar brevemente o botão P, a intensidade de é reposta a zeros e passa automaticamente para o programa seguinte.
- b - com o bloqueio de teclado não ativado: pressionar brevemente o botão P, a intensidade é reposta a zeros e passa automaticamente para o programa seguinte.
5 segundos após a seleção do programa, o visor mostrará o estado da bateria em vez de P.

No final do programa, o dispositivo passa para a intensidade zero permanecendo no programa que acabou de ser concluído.

Se nenhuma ação for tomada após a conclusão do programa, o dispositivo desligar-se-á após 30 segundos.

REGULAÇÃO DA INTENSIDADE - 99 NÍVEIS

A regulação da intensidade no **Tesmed absolute** é muito prática.

Existe um botão para regular a intensidade de cada canal e também, em alternativa, um botão muito prático com a indicação de duas setas que permite regular a intensidade dos dois canais simultaneamente.

Quando a intensidade ótima é alcançada com o botão de duas setas, um dos dois botões de canal individuais (indicados com uma única seta pode então ser utilizado para afinar a regulação. Em seguida é possível regular a intensidade novamente usando o botão com duas setas, a diferença de intensidade entre os dois canais será mantida automaticamente.

É comum, e absolutamente normal, que com a mesma intensidade em ambos os canais, a estimulação na parte externa dos abdominais seja percebida como inferior, pelo que é possível aumentá-la seletivamente com o botão individual.

O **botão individual** central regula os dois elétrodos internos centrais e o **botão individual lateral** regula a intensidade dos dois elétrodos externos laterais, pelo que é impossível fazer confusão.

Para aumentar ou diminuir rapidamente a intensidade, manter pressionado o botão durante 2 segundos e a regulação iniciará rapidamente. Isto aplica-se tanto ao botão individual, um canal, como ao botão duplo, dois canais.

PARA OBTER A CONTRAÇÃO MUSCULAR DESEJADA, O NÍVEL DE INTENSIDADE PODE VARIAR EM FUNÇÃO DE MUITOS FATORES, INCLUINDO A POSIÇÃO DO CINTO NO ABDÔMEN E A PRESENÇA DE TECIDO ADIPOSEO. POR CONSEQUINTE, A MESMA INTENSIDADE DE CORRENTE PODE PROPORCIONAR SENSações DIFERENTES DE PESSOA PARA PESSOA, DE DIA PARA DIA, DO LADO ESQUERDO PARA O LADO DIREITO, ETC..

DETEÇÃO DE ERROS

Se o dispositivo de controle não estiver corretamente posicionado no seu encaixe, se a faixa não estiver bem aderida à pele, se os eletrodos e a pele estiverem secos ou se houver micro-resíduos nos contatos dos botões, **o dispositivo entrará em estado de erro, emitindo um sinal sonoro e exibindo uma mensagem na tela.**

Neste caso, verifique os aspectos mencionados acima e consulte a página 133, "Solução de problemas".

BLOQUEIO DE TECLADO

Pressionando o botão **P** durante **2 segundos** é ativada a função de **bloqueio de teclas** e **aparecerá no visor o símbolo da chave em vez do T de Time.**

O botão **ON/OFF** também permitirá desligar o dispositivo, mesmo com o bloqueio de teclas, mantendo-o pressionado durante 2 segundos.

PAUSA

Pressionando *brevemente* o botão **ON/OFF**, o dispositivo entrará em modo de pausa interrompendo momentaneamente a estimulação, bloqueando também o temporizador. O quadrado intermitente no visor, que contém os minutos, desaparecerá.

Pressionando novamente o botão **ON/OFF**, o dispositivo voltará a funcionar com a mesma intensidade anterior e o quadrado que contém os minutos começará a piscar novamente.

A pausa também é ativada e desativada quando o símbolo da chave de bloqueio das teclas aparece no visor.



ATENÇÃO: se o dispositivo for deixado no modo pausa durante vários minutos, quando a estimulação for retomada, durante algum tempo a intensidade poderá parecer demasiado elevada.

A pausa também é conseguida colocando-se a intensidade em zero, em ambos os canais, e, também neste caso, o temporizador para.

Nesta última condição, se se tentar reativar a estimulação com o botão **ON/OFF**, o dispositivo não reiniciará, permanecerá no zero, a menos que, na mesma sessão de utilização do **Tesmed absolute**, o botão **ON/OFF** tenha sido utilizado pelo menos uma vez para colocar em pausa, caso em que reiniciará com a última intensidade memorizada pela função de pausa.

APÓS 20 MINUTOS de pausa contínua, o dispositivo desliga-se

EXPLORAR RAPIDAMENTE OS PROGRAMAS

Usando o botão de pausa **ON/OFF**, é possível explorar rapidamente todos os 15 programas sem ter de aumentar a intensidade de cada vez partindo do zero.

Também se pode explorar os programas desta forma:

Pode-se começar, por exemplo, com o programa 1, a uma intensidade confortável e bastante baixa, por exemplo 10, pressionar o botão de pausa para que faça uma pausa e memorizar a intensidade 10, a seguir pressionar o botão **P** para passar para o programa seguinte, que é o 2 (*quando se muda de programa o dispositivo vai sempre para a intensidade zero*) e pressionar o botão de pausa para reativar a estimulação, o dispositivo começará imediatamente com a intensidade 10.

Neste momento pode-se pressionar diretamente o botão **P** para passar para o programa seguinte, que é o 3, e pressionar o botão de pausa, o programa 3 começará diretamente com a intensidade 10 e assim sucessivamente.



ATENÇÃO: embora comecem com a mesma intensidade, alguns programas serão percebidos como mais fortes e outros como mais fracos, devido à sua estrutura diferente. Por conseguinte, para esta função de exploração rápida dos programas, é aconselhável começar com uma intensidade baixa.

Ao desligar-se e voltar a ligar o dispositivo, a memória do botão de pausa será reposta a zeros.

DESLIGAR

Para desligar o dispositivo, pressionar o botão **ON/OFF** durante 2 segundos.

CONSERVAÇÃO

Para conservar o **Tesmed absolute** entre uma sessão e outra, não é necessário soltar o dispositivo de controlo do cinto, recomenda-se armazená-lo num local seguro e fora do alcance das crianças.

Em caso de conservação sem utilização por longos períodos, recomenda-se que o **Tesmed absolute** seja armazenado com uma carga de bateria de 30% a 50%.

CARREGAMENTO DA BATERIA

O carregamento pode ser efetuado com o dispositivo de controlo fixado ou não ao cinto, conforme desejado.

Ligar o cabo fornecido com a extremidade micro USB Type-C ao dispositivo de controlo (**Foto 17**) e a outra extremidade com USB a um carregador de telemóveis. (**Foto 18**)



Durante o carregamento, o símbolo piscará mostrando a carga atual (**Foto 19, 20**), ficará fixo quando a bateria estiver completamente carregada (**Foto 21**). O sinal de carga da bateria permanecerá visível até que se interrompa o carregamento.



TEMPO DE CARREGAMENTO

Um carregamento completo pode demorar **3 a 4 horas**, dependendo do carregador que se usa.

Um carregamento completo pode permitir realizar entre 4 e 50 tratamentos: depende da intensidade com a qual se realiza o tratamento e do tipo de programa selecionado.

Por exemplo: o programa 1 a baixa intensidade consome o mínimo de energia, enquanto o programa 10 de máxima intensidade consome o máximo de energia.

Mesmo com a mesma intensidade, por exemplo, o programa 10, devido às suas características, consome muito mais energia do que os outros programas.

POSIÇÃO DO CORPO DURANTE A ESTIMULAÇÃO

A estimulação com **Tesmed absolute** pode ser efetuada na posição sentada ou de pé, com exceção do primeiro tratamento, que deve ser realizado na posição sentada, como especificado na secção “ADVERTÊNCIAS”.

PROPOSTA DE ESQUEMA DE TREINO E ESCOLHA DOS PROGRAMAS

Os programas estão por ordem de treino de 1 a 15: geralmente o principiante começa com o programa 1 para chegar ao programa 15 em cerca de 2 meses.

Para os mais experientes, para um treino de manutenção, sugere-se usar os programas do 10 ao 15.

Os programas, se utilizados com uma intensidade confortável, provocam geralmente uma sensação agradável desde que as placas condutoras e o abdómen estejam bem humedecidos, mas se qualquer programa for desconfortável pode ser substituído por um programa à escolha e diferente do indicado na proposta de esquema de treino apresentada abaixo.

O utilizador pode criar um plano de treino personalizado com base no(s) programa(s) preferido(s). O número de sessões é indicativo, regra geral: podem ser realizadas, à escolha, 3 a 5 sessões por semana. Recomenda-se não exceder uma hora de utilização por dia. Se se pretender realizar **duas sessões no mesmo dia, é aconselhável aguardar pelo menos 5 horas após a primeira sessão.** É conveniente deixar sempre um ou dois dias de descanso durante a semana.

A título de exemplo, é apresentado aqui um programa de treino de **8 semanas. Este programa, se for do agrado, pode ser personalizado reduzindo o número de programas e/ou de sessões recomendadas para cada semana, tentando fazer pelo menos 3 sessões por semana no total.**

Em alguns casos, sobretudo na presença de uma cintura estreita, a estimulação lateral pode ser menos tolerável, sendo nesse caso sugerido baixar a intensidade, eventualmente experimentar mudar de posição (por exemplo, de pé para sentado) e/ou ativar a intensidade apenas na estimulação central, deixando assim a estimulação lateral inativa.

Tesmed absolute pode ser usado em pé, sentado ou deitado.

Os utilizadores mais experientes, supervisionados por um treinador atlético ou personal trainer, podem utilizar o **Tesmed absolute** durante o exercício.

PROPOSTA DE ESQUEMA DE TREINO DE 8 SEMANAS DURANTE 5 DIAS POR SEMANA		
Semana	Progr.	Sessões
PRIMEIRA	1	1 vez por dia durante os primeiros 3 dias
	3	1 vez por dia durante os 2 dias seguintes
SEGUNDA	2 e 3	1 vez por dia ambos os programas durante 5 dias
TERCEIRA	4	1 vez por dia durante os primeiros 3 dias
	5	1 vez por dia durante os 2 dias seguintes
QUARTA	5	1 vez por dia durante os primeiros 3 dias
	6	1 vez por dia durante os 2 dias seguintes
QUINTA	7	1 vez por dia durante 5 dias
SEXTA	8 e 9	1 vez por dia ambos os programas para os primeiros 3 dias
	9	1 vez por dia durante os 2 dias seguintes
SÉTIMA	10 e 11	1 vez por dia ambos os programas para os primeiros 3 dias
	12	1 vez por dia durante os 2 dias seguintes
OITAVA	13 e 14	1 vez por dia ambos os programas para os primeiros 2 dias
	15	1 vez por dia durante os 3 dias seguintes

No final do ciclo de 8 semanas, à escolha, pode-se continuar o treino de manutenção com uma sessão por dia alternando 3 dias por semana, utilizando à escolha um dos programas do 10 ao 15.

O esquema de treino, assim como a duração em semanas do ciclo de tratamento, também pode ser escolhido pelo utilizador em função do seu estado de bem-estar e/ou das suas preferências.

Para um treino mais intensivo, também se pode utilizar apenas os programas 14 e 15, incluindo uma sessão de ambos no mesmo dia, desde que se respeite pelo menos um intervalo de 5 horas entre um programa e o outro, não mais do que 5 dias por semana.

Após o tratamento, pode ocorrer prurido temporário ou vermelhidão na zona tratada devido aos efeitos da estimulação.

Durante a aplicação, em caso de sensações desagradáveis, interromper imediatamente o tratamento e consultar um médico.

TESMED ABSOLUTE

DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS

Programas de tonificação - nível base

PROG. 1 - duração 25 minutos

Nível inicial - programa com uma única fase de estimulação, baixa frequência, ideal para quem utiliza a estimulação EMS pela primeira vez.

PROG. 2 - duração 25 minutos

Nível intermédio - programa com uma única fase de estimulação, frequência mais alta em relação ao anterior e estímulo mais prolongado, adequado para o principiante familiarizar-se com a estimulação EMS ou para aqueles que retomam o treino com o cinto após uma paragem prolongada.

Programas de tonificação progressiva

PROG. 3 - duração 25 minutos

Com este programa com uma única fase de estimulação passa-se para uma tonificação progressiva. A frequência é mais alta em relação aos anteriores. Complete as sessões de treino antes de passar ao próximo programa.

PROG. 4 - duração 25 minutos

É um programa com uma única fase de estimulação, mais exigente que o anterior, a frequência é mais alta, os impulsos mais numerosos. Se conseguir, aumente gradualmente a intensidade.

PROG. 5 - duração 25 minutos

Com este programa, com uma única fase de estimulação, conclui-se a terceira semana de treino progressivo. Se conseguir, aumente a intensidade para que a estimulação seja agradável, mas ao mesmo tempo vigorosa.

Programas de otimização - adicionais para continuar o programa de treino ou executáveis discricionariamente

PROG. 6 - tonificação, definição e reforço - duração 30 minutos

É um programa caracterizado por 10 fases diferentes de estimulação que se alternam ciclicamente com frequência variável, das quais 5 em sequência rápida (cada impulso percebido é constituído por 6 impulsos não distinguíveis devido à sucessão muito rápida). Útil para manter e aumentar a força e a definição dos abdominais.

PROG. 7 - tonificação e reforço - duração 30 minutos

É um programa avançado de ativação dos abdominais, a tonificação é potente, visando aumentar a força. Duas fases diferentes de estimulação que se alternam ciclicamente, a primeira com frequência variável até 120 Hz, a segunda fase é, por sua vez, uma sequência rápida de impulsos (cada impulso percebido é constituído por 6 impulsos não distinguíveis devido à sucessão muito rápida).

Com este programa completa a quinta semana de treino.

Programas de treino adicionais para continuar o programa de treino ou executáveis discricionariamente

PROG. 8 - tonificação e reforço - duração 30 minutos

É um programa em que 3 fases diferentes de estimulação se alternam ciclicamente, visando obter abdominais mais fortes e tonificados. As primeiras duas fases diferentes têm frequência variável até 150 Hz, a terceira fase é uma sequência rápida de impulsos (cada impulso percebido é constituído por 6 impulsos não distinguíveis devido à sucessão muito rápida). Neste programa, contrações fortes e prolongadas alternam com estimulações incisivas e mais rápidas.

PROG. 9 - tonificação, definição e reafirmação - duração 30 minutos

É um excelente programa para a definição abdominal e a reafirmação. 6 fases diferentes de estimulação que se alternam ciclicamente, das quais 3 em sequência rápida, cada uma das quais tem uma frequência mais alta em relação à anterior (cada impulso percebido é constituído por 6 impulsos não distinguíveis devido à sucessão muito rápida).

PROG. 10 - tonificação, reforço e resistência - duração 30 minutos

É um programa com uma única fase de estimulação, pode utilizar este programa para aumentar a força e a resistência dos músculos abdominais, trata-se de uma única fase intensa interrompida por pausas muito curtas. Escolha um nível de intensidade confortável.

PROG. 11 - tonificação, definição e reforço - duração 30 minutos

É um programa avançado com 12 fases diferentes de estimulação que se alternam ciclicamente, com frequência variável aumentando nas primeiras 7 fases e diminuindo nas restantes 5 fases. É um programa completo, útil para a tonificação muscular, para a definição e para a força.

PROG. 12 - tonificação, definição e reforço - duração 30 minutos

É um programa avançado com 10 fases diferentes de estimulação que se alternam ciclicamente, com frequência variável aumentando nas primeiras 6 fases e diminuindo nas restantes fases. Algumas fases têm frequências mais altas em relação ao programa anterior. É um programa completo, útil para a tonificação muscular, para a definição e para a força.

Programas avançados de estimulação alternada, adicionais para continuar o programa de treino ou executáveis discricionariamente

PROG. 13 - tonificação, definição e reforço - duração 30 minutos.

É um programa avançado que estimula alternadamente os abdominais centrais e laterais com estimulação autónoma e progressiva, com uma série de impulsos a 60 Hz que se alternam a cada 5,5 segundos. Os músculos são estimulados alternadamente para um trabalho intenso sem pausa, para a tonificação, a definição e o reforço.

PROG. 14 - tonificação, definição e reforço - duração 30 minutos.

É um programa avançado que estimula alternadamente os abdominais centrais e laterais, a alternância é mais rápida em relação ao anterior, as séries de impulsos a 60 Hz alternam a cada segundo sem pausa. É um programa completo, indicado para a tonificação, a definição e o reforço.

PROG. 15 - tonificação, definição e reforço - duração 30 minutos.

É um programa avançado, a alternância é ainda mais rápida, a série de impulsos a 60 Hz alternam a cada meio segundo, ideal para tonificar, fortalecer e definir de forma direcionada e intensiva.

GUIA DE SOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Problemas	Causas Possíveis	Soluções
Um sinal sonoro é emitido e uma mensagem aparece no visor pedindo para verificar a aderência do cinto à pele.	O cinto não está corretamente aderido à pele.	Apertar o cinto para garantir um contato ideal com a pele.
	O dispositivo de controle não está corretamente posicionado no cinto.	Certificar-se de que o dispositivo de controle está corretamente fixado ao cinto na direção correta usando os ímãs.
	As placas condutivas e a pele não estão suficientemente umedecidas.	Umedecer tanto as placas condutivas quanto a pele para melhorar a condução.
	A presença de depósitos de poeira ou oxidação nos pinos metálicos de contato entre o cinto e o dispositivo pode impedir o contato elétrico.	Usar uma escova rígida, preferencialmente metálica, para limpar cuidadosamente os botões metálicos, especialmente na cavidade onde ocorre o contato. Em seguida, assoprar para remover eventuais resíduos. Parte traseira do dispositivo Frente do cinto
O visor funciona, mas o cinto não gera estimulação.	A intensidade pode estar ajustada em um nível muito baixo.	Pressionar o botão "+" para aumentar a intensidade e verificar se o nível do canal atualmente em uso está sendo ajustado.
As contrações são muito fracas mesmo quando a intensidade está alta e causam desconforto.	As placas condutivas e a pele podem não estar suficientemente hidratadas.	Umedecer tanto as placas condutivas quanto a pele para melhorar a condução.
O visor não liga.	A bateria está descarregada.	Recarregar a bateria.
Problemas diferentes dos mencionados acima.	O cinto ou uma de suas partes pode estar com defeito.	Entrar em contato com o suporte técnico TESMED pelo e-mail info@tesmed.com .

MANUTENÇÃO

O **Tesmed absolute** é um produto muito sofisticado e deve ser tratado com cuidado. As sugestões, apresentadas a seguir, ajudarão o utilizador a assegurar que o aparelho tenha uma vida útil longa.

- Evite que o equipamento fique molhado. A chuva, a humidade, os líquidos ou a condensação geralmente contêm substâncias minerais corrosivas que podem danificar os circuitos eletrónicos.
- Mantenha o Tesmed Absolute fora do alcance das crianças.
- Não deixe o Tesmed Absolute em ambientes particularmente quentes. Temperaturas excessivamente elevadas podem reduzir a vida útil dos circuitos eletrónicos, danificar a bateria e deformar as partes em plástico.
- Não deixe o Tesmed Absolute em ambientes particularmente frios, pois durante a utilização o equipamento pode aquecer e formar condensação no interior, o que pode danificar os circuitos eletrónicos.
- Não abra o Tesmed Absolute. Qualquer intervenção efetuada por pessoal não qualificado pode danificar o equipamento.
- Não deixe cair, não bata nem agite o equipamento, pois os circuitos eletrónicos internos podem sofrer danos irreparáveis.
- Não utilize a bateria para fins diferentes dos indicados.
- Nunca utilize baterias ou carregadores danificados.
- Não provoque curto-circuito na bateria.
- Utilize exclusivamente o carregador fornecido. Em caso de mau funcionamento, contacte o serviço de assistência técnica.
- Não deixe o Tesmed Absolute em ambientes quentes ou frios, como por exemplo dentro de um automóvel fechado no verão ou no inverno, pois isso reduz a capacidade e a vida útil da bateria.
- Não deite o Tesmed Absolute no fogo!
- Elimine o Tesmed Absolute de acordo com a regulamentação local, por exemplo através da reciclagem. Não o elimine juntamente com o lixo doméstico.
- Para limpar o cinto do Tesmed Absolute, retire a unidade central e utilize um pano macio ligeiramente humedecido, sem qualquer solvente. Os solventes podem danificar as partes em plástico.
- Nunca lave o cinto na máquina de lavar nem à mão.
- Não utilize lixívia para limpar o cinto.
- Não efetue limpeza a seco do cinto.
- Não seque o cinto na máquina de secar. Deixe-o secar numa superfície plana. Não o seque sobre objetos ou superfícies quentes (como um radiador), pois o cinto contém partes em plástico. Certifique-se de que o cinto está completamente seco antes de o utilizar novamente.
- Não passe o cinto a ferro.

Relativamente à unidade central, o fabricante garante, com uma utilização e manutenção corretas, uma vida útil do equipamento de 2 anos. O cinto, por sua vez, poderá necessitar de substituição caso apresente sinais de desgaste. O cinto é considerado uma peça de substituição.

NOTAS PARA A BATERIA

- O dispositivo é alimentado por uma bateria recarregável. A bateria pode ser carregada e descarregada centenas de vezes, mas a sua vida útil não é ilimitada. Para garantir um desempenho ótimo, utilizar o dispositivo regularmente.
- Carregamento típico da bateria (se 0% descarregada): 90 minutos.
- Após 3 horas de carregamento, desligar o dispositivo da fonte de carregamen-

to, mesmo que não esteja carregado.

- Temperatura ambiente máxima para carregamento do dispositivo: 30°C.
- Em caso de sobreaquecimento do dispositivo durante a fase de carregamento, desligar imediatamente o dispositivo da fonte de carregamento.
- Se o dispositivo estiver externamente partido, rachado ou danificado, não carregar.
- Para poupar energia, desligar o cabo USB da unidade de controlo quando a bateria estiver totalmente carregada.
- Deixar a bateria em locais quentes ou frios, como no carro durante o verão ou o inverno, reduz a capacidade e a vida útil da bateria. Um dispositivo com a bateria quente ou fria pode não funcionar temporariamente, mesmo que a bateria esteja carregada. O desempenho da bateria é particularmente limitado no caso de temperaturas muito abaixo do ponto de congelação.
- Não atirar a bateria para o fogo, pois pode explodir. A bateria pode explodir mesmo que esteja danificada. Eliminar as baterias de acordo com os regulamentos locais. Reciclar sempre que possível. Não eliminar juntamente com o lixo doméstico.

ELIMINAÇÃO



No final do ciclo de vida do produto, não elimine este produto ou baterias no lixo doméstico normal. Opte por levá-lo um ponto de recolha para reciclagem de equipamento electrónico. Alguns materiais do produto podem ser reutilizados se os levar a um centro de reciclagem. Através de reciclagem de alguma peças ou matérias-primas proveniente de produtos usados efetua uma importante contribuição para a proteção do ambiente. Contacte as autoridades locais se. Necessiati de mais informações acerca dos pontos de recolha na sua área. Os resíduos de equipamento eléctrico e electrónico podem ter efeitos potencialmente nocivos no ambiente. A eliminação incorreta pode causar na acumulação de toxinas nocivas no ar, água e solo, e pode ser nocivas para a saúde humana.

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS ABSOLUTE

CLASSIFICAÇÃO	Dispositivo com alimentação interna
UTILIZAÇÃO INTENDA	Estimulador muscular para abdominais
ALIMENTAÇÃO	Bateria recarregável de polímero de lítio (Li-Po), 3,7V, 500 mAh
FREQUÊNCIA DE REPETIÇÃO DOS IMPULSOS	2-150 Hz
LARGURA DO IMPULSO	80-325 µS
ENERGIA MÁXIMA DE SAÍDA POR IMPULSO	3,50 mJ/impulso
POTÊNCIA DE PICO MÁXIMA	5,4 W/impulso
POTÊNCIA CONTÍNUA MÁXIMA	550 mW
CORRENTE MÉDIA DE SAÍDA NA FREQUÊNCIA MÁXIMA	10 mA
CORRENTE MÉDIA DE SAÍDA NA FREQUÊNCIA MÍNIMA	70 µA
CORRENTE MÁXIMA DE SAÍDA DE PICO	110 mA
FORMA DOS IMPULSOS	Onda quadrada com impulsos bifásicos simétricos
COMPRIMENTO DA CINTA	120cm
CANAIS	2 canais independentes, reguláveis individualmente, isolados eletricamente um do outro
TODOS OS PARÂMETROS NA TABELA REFEREM-SE A CADA CANAL INDIVIDUAL, COM UMA CARGA TÍPICA DE 500 OHM	
CARREGAMENTO DA BATERIA	
ALIMENTAÇÃO INPUT	5Vdc-500 mA
CARREGADOR	USB 2.0 com conector Type-C
BATERIA NÃO SUBSTITUÍVEL PELO UTILIZADOR	

CONTACTOS



Assistência técnica Informações sobre a utilização e assistência técnica:



info@tesmed.com



+39 035 662660

todos os dias úteis das 8h30 às 12h30 e das 13h00 às 17h00



**WhatsApp Tesmed
Fast Check Video**

Para facilitar a assistência, podem ser enviados descrições e vídeos de eventuais problemas



+39 345 6979093



Uma cópia do manual em formato eletrónico pode ser descarregada no site tesmed.com na página INFORMAÇÕES E MANUAIS selecionando Manuais

Szanowny Kliencie,
Gratulujemy zakupu **TESMED absolute**.
Nasza marka to synonim wysokiej jakości produktów, które są poddawane regularnym kontrolom. Jeśli masz jakiegokolwiek pytania i/lub potrzebujesz pomocy, napisz na info@tesmed.com, a my postaramy się odpisać tak szybko, jak to możliwe.
Przed użyciem produktu przeczytaj cały podręcznik użytkownika i przestrzegaj podanych w nim ostrzeżeń.
Dziękujemy!

Pozdrawiamy
Tesmed

© Powielanie tekstu w całości lub w części jest zabronione przez prawo - www.tesmed.com

TREŚĆ

- 1 Urządzenie sterujące (znajduje się na pasie)
- 1 Pas
- 1 Przewód USB do ładowania
- 1 Nebulizator
- 1 Instrukcja obsługi
- 1 Informacje o gwarancji

SPIS TREŚCI

Informacje ogólne	str.	139
Instrukcja użytkowania	str.	140
Opis urządzenia.....	str.	140
Przygotowanie tesmed absolute.....	str.	141
Odłączenie urządzenia od pasa	str.	141
Dopasowanie rozmiaru pasa	str.	141
Zwilżenie brzucha i elektrod przewodzących	str.	142
Aplikacja pasa na brzuch	str.	143
Dwa całkowicie niezależne kanały	str.	143
Włączanie	str.	143
Wybór programów	str.	143
Regulacja intensywności	str.	144
Wykrywanie błędu	str.	144
Blokada klawiatury.....	str.	144
Wstrzymanie stymulacji	str.	144
Szybkie wyszukiwanie programów	str.	145
Wyłączanie	str.	146
Przechowywanie.....	str.	146
Ładowanie akumulatora	str.	146
Czas ładowania	str.	146
Pozycja ciała podczas stymulacji	str.	147
Propozycja schematu treningów i wybór programów	str.	147
Przewodnik rozwiązywania problemów	str.	149
Zastosowane symbole.....	str.	150
Ostrzeżenia	str.	150
Środki ostrożności dotyczące stosowania	str.	151
Możliwe działania niepożądane.....	str.	151
Przeciwwskazania.....	str.	151
Konserwacja	str.	152
Utylizacja	str.	153
Parametry techniczne absolute	str.	154
Kontakt	str.	154
Declaration of conformity	str.	155

INFORMACJE OGÓLNE

Tesmed absolute to pas do elektrostymulacji mięśni brzucha wykorzystujący technologię elektryczny stymulacji mięśni (EMS). Jednostka centralna przesyła przez skórę impulsy bioelektryczne w celu wzmocnienia mięśni: włókna mięśniowe kurczą się i rozluźniają.

Stosując **Tesmed absolute** 5 razy w tygodniu, w ciągu zaledwie 6 - 8 tygodni możesz spodziewać się następujących rezultatów:

- Jędrniejszy brzuch.
- Lepiej zdefiniowane mięśnie.
- Lepiej wyćwiczone mięśnie w obszarze poddawanych stymulacji.
- Uczucie rozluźnienia zaangażowanych mięśni.

Aby uzyskać najlepsze wyniki, zaleca się stosowanie urządzenia w połączeniu z normalną, zdrową dietą, a także aktywnością fizyczną.

INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA

OPIS URZĄDZENIA



- 1 Przycisk ON/OFF i wstrzymania stymulacji
- 2 Przycisk programów i blokady klawiatury
- 3 Przycisk regulacji intensywności obu kanałów
- 4 Przycisk regulacji intensywności środkowego kanału
- 5 Przycisk regulacji intensywności bocznego kanału
- 6 Symbol Minutnika
- 7 Sygnał akumulatora
- 8 Dwa środkowe kwadraty, które przedstawiają środkowe płytki przewodzące.
- 9 Poziom intensywności środkowych płytek przewodzących
- 10 Dwa boczne, pełne kwadraty, które przedstawiają boczne płytki przewodzące.
- 11 Poziom intensywności bocznych płytek przewodzących
- 12 Numer programu
- 13 Czas pozostały do końca wybranego programu w minutach
- 14 Symbol programów
- 15 Symbol blokady klawiatury
- 16 Ładowanie akumulatora

PRZYGOTOWANIE TESMED ABSOLUTE

ODŁĄCZENIE URZĄDZENIA OD PASA

Urządzenie sterujące jest przymocowane do pasa za pomocą czterech magnesów. Podczas przygotowywania pasa zaleca się jego odłączenie, aby uniknąć przypadkowego włączenia.

Aby je odłączyć, chwyć je palcami i pociągnij z pewną siłą, aby przewyciężyć przyciąganie magnetyczne (Zdjęcia 1, 2, 3).



DOPASOWANIE ROZMIARU PASA

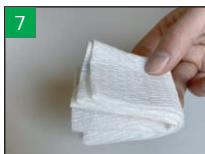
Najpierw należy **przymierzyć Tesmed Absolute**. Zazwyczaj pasuje do średnich i dużych obwodów talii. W przypadku wąskiej talii dostosuj według kroków (Zdjęcia 4, 5, 6).



ZWILŻENIE BRZUCHA I ELEKTROD PRZEWODZĄCYCH

Weź kawałek ręcznika kuchennego (np. Scottex), złóż kilka razy (**Zdjęcie 7**), zwilż pod bieżącą wodą (**Zdjęcie 8**) i przetrzyj brzuch (**Zdjęcie 9**).

Nie jest konieczne zwilżanie brzucha, jeśli elektrody są dobrze zwilżone.



⚠ NIGDY NIE UŻYWAJ TESMED ABSOLUTE BEZ ZWILŻENIA ELEKTROD.

Umieść pas **Tesmed Absolute odwrócony** na płaskiej powierzchni i spryskaj go nebulizatorem (**Zdjęcie 10**) równomiernie, aby dobrze nawilżyć całą powierzchnię każdej elektrody przewodzącej (**Zdjęcie 11**).

⚠ Uwaga: Nie umieszczaj pasa pod bieżącą wodą i nie zanurzaj go w wodzie.

⚠ Upewnij się, że powierzchnie elektrod przewodzących są dobrze i równomiernie nawilżone, aby uniknąć skoków napięcia w niektórych miejscach skóry podczas sesji.

(Powierzchnia elektrod została zaprojektowana tak, aby łatwo zatrzymywała wystarczającą ilość wody, zapewniając optymalne

przewodnictwo ze skórą, umożliwiając do dwóch kolejnych zabiegów bez konieczności ponownego nawilżania.)



APLIKACJA PASA NA BRZUCH

⚠ Przed rozpoczęciem każdej sesji upewnij się, że skóra jest czysta i wolna od kremów lub olejków. Tylko wtedy urządzenie może działać poprawnie.

Załuż pas zgodnie z poniższą instrukcją.

Zapiąć pas na brzuchu, upewniając się, że elektrody przewodzące mają dobry kontakt ze skórą (Zdjęcia 12, 13).

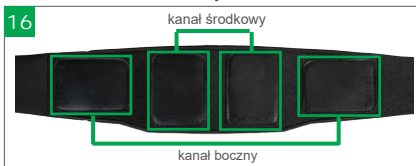
Pępek powinien być przykryty centralnie.

Przymocować jednostkę sterującą do pasa (Zdjęcia 14, 15).



DWA CAŁKOWICIE NIEZALEŻNE KANAŁY

Dwa Niezależne Kanały



Ponieważ stymulacja bioder wymaga innej intensywności niż stymulacja środkowej części brzucha, pas Tesmed absolute został opracowany z 2 całkowicie niezależnymi kanałami (Zdjęcie 16), dzięki czemu mięśnie boczne są całkowicie oddzielone od środkowych, co umożliwia odpowiednie dostosowanie intensywności

w środkowej i w bocznych częściach brzucha. Można również zdecydować się na elektrostymulację jedynie środkowej lub bocznej części brzucha. Tesmed absolute umożliwia dostosowanie zakresu stosowania do osób o bardzo różnych rozmiarach talii oraz osiągnięcie bardziej satysfakcjonującej stymulacji bez odczuwania dyskomfortu, ponieważ całkowity obszar przewodzenia elektrycznego jest bardzo duży.

WŁĄCZANIE

Krótko naciśnij przycisk **ON/OFF**, aby włączyć urządzenie sterujące.

Po każdym włączeniu urządzenie zostanie ustawione na program 1.

WYBÓR PROGRAMÓW

Krótko naciśnij przycisk P, aby wybrać jeden z 15 programów.

Po każdym naciśnięciu przycisku P następuje przełączenie na następny program.

Jeśli w trakcie jednego programu, chcesz zmienić program:

- a - przy aktywnej blokadzie klawiatury: naciśnij i przytrzymaj przez 2 sekundy przycisk P, aby go odblokować. Następnie krótko naciśnij przycisk P, intensywność zostanie wyzerowana, a urządzenie automatycznie przełączy się na następny program.
- b - bez aktywnej blokady klawiatury: krótko naciśnij przycisk P, intensywność wyzeruje się, a urządzenie automatycznie przełączy się na następny program.
5 sekund po wybraniu programu na wyświetlaczu zamiast napisu P pojawi się stan akumulatora.

Po zakończeniu programu urządzenie wyzeruje intensywność, pozostając na właśnie zakończonym programie.

Jeśli po zakończeniu programu, nie podejmie się żadnego działania, urządzenie wyłączy się po 30 sekundach.

REGULACJA INTENSYWNOŚCI

Regulacja intensywności pasa **Tesmed absolute** jest niezwykle intuicyjna.

Każdy kanał jest wyposażony w przycisk do regulacji intensywności, a także w wygodny przycisk z dwiema strzałkami, który umożliwia jednoczesną regulację intensywności w obu kanałach.

Po osiągnięciu optymalnej intensywności za pomocą przycisku z dwiema strzałkami można następnie użyć jednego z dwóch przycisków poszczególnych kanałów (oznaczonych pojedynczą strzałką) w celu dokładniejszej regulacji ustawienia.

Często zdarza się, co jest całkowicie normalne, że przy tej samej intensywności na obu kanałach stymulacja zewnętrznej części mięśni brzucha jest odczuwana jako mniej intensywna, dlatego możliwe jest selektywne jej zwiększenie za pomocą pojedynczego przycisku.

Środkowy, **pojedynczy przycisk** reguluje dwie wewnętrzne, środkowe elektrody, a **pojedynczy przycisk boczny** reguluje intensywność dwóch wewnętrznych, bocznych elektrod, dzięki czemu nie sposób się pomylić.

Aby szybko zwiększyć lub zmniejszyć intensywność, naciśnij i przytrzymaj przycisk przez 2 sekundy, co spowoduje szybkie rozpoczęcie regulacji. Dotyczy to zarówno przycisku pojedynczego (jeden kanał), jak i przycisku podwójnego (dwa kanały).

UZYSKANIE POŻĄDANEGO SKURCZU MIĘŚNI ZALEŻY OD POZIOMU INTENSYWNOŚCI, KTÓRY MOŻE SIĘ RÓŻNIĆ W ZALEŻNOŚCI OD WIELU CZYNNIKÓW, W TYM OD UŁOŻENIA PASA NA BRZUCHU I OBECNOŚCI TKANKI ŁĄCZNEJ. Z TEGO POWODU TO SAMO NATĘŻENIE PRĄDU MOŻE WYWOŁYWAĆ RÓŻNE ODCZUCIA U RÓŻNYCH OSÓB, W ZALEŻNOŚCI OD DNIA, LEWEJ LUB PRAWEJ STRONY ITD.

WYKRYWANIE BŁĘDU

Jeśli urządzenie sterujące nie jest prawidłowo umieszczone w swoim gnieździe, jeśli pas nie przylega dobrze do skóry, jeśli elektrody i skóra są suche lub jeśli na stykach przycisków znajdują się mikro-zanieczyszczenia, **urządzenie przejdzie w stan błędu, emitując sygnał dźwiękowy i wyświetlając komunikat na ekranie. W takim przypadku sprawdź powyższe elementy i zapoznaj się z stroną 149, "Rozwiązywanie problemów".**

BLOKADA KLAWIATURY

Naciśnięcie przycisku **P** przez 2 sekundy spowoduje włączenie funkcji **blokady przycisków**, a na wyświetlaczu zamiast symbolu T (Time) pojawi się symbol **klucza**.

Naciśnięcie i przytrzymanie przycisku ON/OFF przez 2 sekundy umożliwi również wyłączenie urządzenia, nawet przy aktywnej blokadzie przycisków.

WSTRZYMANIE STYMULACJI

Krótkie naciśnięcie przycisku ON/OFF spowoduje chwilowe zatrzymanie stymu-

lacji, blokadę timera i zniknięcie migającego kwadracika na wyświetlaczu, który pokazuje minuty.

Ponownie naciskając przycisk ON/OFF urządzenie wznowi pracę z taką samą intensywnością jak poprzednio, a kwadracik pokazujący minuty zacznie ponownie migać. Wstrzymanie stymulacji można aktywować i wyłączyć także wtedy, gdy na wyświetlaczu znajduje się symbol klucza z blokadą.



UWAGA: jeśli pozostawisz urządzenie w stanie pauzy (wstrzymania stymulacji) na kilka minut, po wznowieniu stymulacji przez kilka chwil intensywność może wydawać się zbyt duża.

Wstrzymanie stymulacji można także aktywować, ustawiając intensywność na wartość zero w obu kanałach, co ponownie spowoduje zatrzymanie licznika czasu. W tym ostatnim przypadku, jeśli spróbujesz ponownie aktywować stymulację za pomocą przycisku ON/OFF, urządzenie nie uruchomi się ponownie, pozostając na poziomie zerowym, chyba że w tej samej sesji stosowania Tesmed absolute przynajmniej raz użyto przycisku ON/OFF w celu wstrzymania stymulacji. W takim przypadku urządzenie uruchomi się ponownie z ostatnią intensywnością zapamiętaną przez funkcję wstrzymania stymulacji.

Urządzenie wyłączy się PO 20 MINUTACH CIĄGŁEGO WSTRZYMANIA STYMULACJI.

SZYBKIE WYSZUKIWANIE PROGRAMÓW

Przycisk wstrzymania stymulacji **ON/OFF** umożliwia szybkie wyszukanie wszystkich 15 programów bez konieczności każdorazowego zwiększania intensywności, zaczynając od zera.

Aby wyszukiwać programy, można postąpić także w następujący sposób:

Można na przykład rozpocząć program 1 z komfortową, raczej niską intensywnością, na przykład 10, nacisnąć przycisk wstrzymania stymulacji, aby urządzenie wstrzymało stymulację i zapamiętało intensywność 10. Następnie możesz nacisnąć przycisk **P**, aby przejść do kolejnego programu, tj. 2 (*po zmianie programu urządzenie zawsze przechodzi do zerowej intensywności*) i nacisnąć przycisk wstrzymania stymulacji, aby ponownie włączyć stymulację, urządzenie natychmiast rozpocznie działanie od intensywności 10.

Wtedy możesz po prostu nacisnąć przycisk **P**, aby przejść do następnego programu, tj. 3, i nacisnąć przycisk wstrzymania stymulacji. Program 3 rozpocznie się od razu z intensywnością 10 i tak dalej.



UWAGA: nawet rozpoczynając od tej samej intensywności, niektóre programy będą odczuwane jako silniejsze, a inne jako słabsze, ze względu na ich różną strukturę. Dlatego w przypadku funkcji szybkiego wyszukiwania programów zaleca się rozpoczęcie od niskiej intensywności.

Wyłączenie i ponowne włączenie urządzenia spowoduje zresetowanie pamięci przycisku wstrzymania stymulacji.

WYŁĄCZANIE

Aby wyłączyć urządzenie, przytrzymaj i naciśnij przez 2 sekundy przycisk **ON/OFF**.

PRZECHOWYWANIE

Aby przechować urządzenie **Tesmed absolute** pomiędzy sesjami, nie ma konieczności odłączenia urządzenia sterującego od pasa, zaleca się jednak przechowywanie go w bezpiecznym miejscu i poza zasięgiem dzieci.

W przypadku przechowywania urządzenia bez jego użytkowania przez dłuższy czas zaleca się, aby urządzenie **Tesmed absolute** było przechowywane z akumulatorem naładowanym od 30% do 50%.

ŁADOWANIE AKUMULATORA

Akumulator można ładować zarówno z urządzeniem sterującym przymocowanym do pasa, jak i odłączonym, w zależności od preferencji.

Podłącz dostarczony przewód z końcówką micro USB Type-C do urządzenia sterującego (**Zdjęcie 17**), a końcówkę z wtyczką USB podłącz do ładowarki telefonu komórkowego. (**Zdjęcie 18**)



Podczas ładowania symbol będzie migał (**Zdjęcie 19,20**), wskazując aktualny poziom naładowania, a po całkowitym naładowaniu (**Zdjęcie 21**) akumulatora sygnał będzie świecił światłem stałym. Symbol naładowania akumulatora będzie widoczny do momentu odłączenia ładowania.



CZAS ŁADOWANIA

Pełne naładowanie może trwać od **3 do 4 godzin**, w zależności od używanej ładowarki.

Pełne naładowanie umożliwia przeprowadzenie od 4 do 50 sesji zabiegów: zależy od intensywności zabiegu i rodzaju wybranego programu.

Na przykład: program 1 o niskiej intensywności zużywa najmniej energii, podczas gdy program 10 o maksymalnej intensywności najwięcej.

Nawet przy tej samej intensywności, na przykład program 10, ze względu na swoje właściwości, pochłania znacznie więcej energii w porównaniu do pozostałych programów.

POZYCJA CIAŁA PODCZAS STYMULACJI

Stymulację za pomocą urządzenia **absolute** można wykonywać w pozycji siedzącej lub stojącej, z wyjątkiem pierwszego zabiegu, który powinien być wykonywany w pozycji siedzącej, zgodnie z opisem w rozdziale „OSTRZEŻENIA”.

PROPOZYCJA SCHEMATU TRENINGÓW I WYBÓR PROGRAMÓW

Programy są ułożone w kolejności treningów od 1 do 15:

zazwyczaj początkujący zaczynają od programu 1 i dochodzą do programu 15 w ciągu około 2 miesięcy.

Dla bardziej doświadczonych użytkowników, w ramach treningu przedłużającego uzyskane efekty, zaleca się stosowanie programów od 10 do 15.

Programy, o ile stosowane z komfortową intensywnością, na ogół dają przyjemne odczucia, pod warunkiem, że płytki przewodzące i brzuch są dobrze nawilżone. Jednakże, jeśli któryś z programów jest nieprzyjemny, można go zmienić na program wybrany przez użytkownika, inny niż wskazany w proponowanym poniżej schemacie treningowym.

Użytkownik może utworzyć spersonalizowany plan treningowy, wybierając preferowany program lub programy. Podana liczba sesji jest orientacyjna; można przeprowadzać od 3 do 5 sesji tygodniowo według uznania użytkownika. Zaleca się, aby nie przekraczać jednej godziny dziennie. Jeśli użytkownik chce przeprowadzić dwie sesje tego samego dnia, **zaleca się przynajmniej 5 godzin przerwy**. Jeden lub dwa dni w tygodniu powinny być wolne.

Jako przykład podano **8-tygodniowy plan treningowy**. Plan ten można **do stosować do własnych potrzeb, zmniejszając liczbę programów i/lub sesji zalecanych w każdym tygodniu, starając się jednak wykonać w sumie co najmniej 3 sesje tygodniowo**.

Czasami, zwłaszcza w przypadku wąskiej talii, stymulacja boczna może być gorzej tolerowana, w takim wypadku zaleca się zmniejszenie intensywności, ewentualną próbę zmiany pozycji (np. ze stojącej na siedzącej) i/lub zwiększenie intensywności tylko na stymulację centralną, bez włączania stymulacji bocznej.

PROPOZYCJA 8-TYGODNIOWEGO SCHEMATU TRENINGÓW 5 DNI W TYGODNIU		
Tydzień	Progr.	Sesje
PRZED	1	raz dziennie przez pierwsze 3 dni
	3	raz dziennie przez kolejne 2 dni
DRUGI	2 i 3	raz dziennie oba programy przez 5 dni
TRZECI	4	raz dziennie przez pierwsze 3 dni
	5	raz dziennie przez kolejne 2 dni
CZWARTY	5	raz dziennie przez pierwsze 3 dni
	6	raz dziennie przez kolejne 2 dni
PIĄTY	7	raz dziennie przez 5 dni
SZÓSTY	8 i 9	raz dziennie oba programy przez pierwsze 3 dni
	9	raz dziennie przez kolejne 2 dni
SIÓDMY	10 i 11	raz dziennie oba programy przez pierwsze 3 dni
	12	raz dziennie przez kolejne 2 dni
ÓSMY	13 i 14	raz dziennie oba programy przez pierwsze 2 dni
	15	raz dziennie przez kolejne 3 dni

Po zakończeniu 8-tygodniowego cyklu można kontynuować trening podtrzymujący efekty, wykonując jedną sesję dziennie, naprzemiennie przez 3 dni w tygodniu, stosując jeden z programów od 10 do 15 według uznania. Użytkownik może wybrać schemat treningu w zależności od swojego samopoczucia i/lub preferencji, a także czasu trwania cyklu zabiegów liczonego w tygodniach.

Aby zwiększyć intensywność treningu, można korzystać jedynie z programów 14 i 15. Można również wykonać sesję obu programów tego samego dnia, pod warunkiem, że pomiędzy programami upłynie co najmniej 5 godzin, nie więcej niż 5 dni w tygodniu.

Po zabiegu może wystąpić przejściowe swędzenie lub zaczerwienienie obszaru poddanego zabiegowi ze względu na efekty stymulacji.

Jeśli podczas stosowania pasa wystąpią nieprzyjemne odczucia należy natychmiast przerwać zabieg i skonsultować się z lekarzem.

PRZEWODNIK ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW

Problemy	Możliwe przyczyny	Rozwiązania
<p>Słychać sygnał dźwiękowy i na wyświetlaczu pojawia się komunikat o konieczności sprawdzenia przylegania pasa do skóry.</p>	<p>Pas nie przylega prawidłowo do skóry.</p>	<p>Dociągnąć pas, aby zapewnić optymalny kontakt ze skórą.</p>
	<p>Urządzenie sterujące nie jest prawidłowo umieszczone na pasie.</p>	<p>Upewnić się, że urządzenie sterujące jest prawidłowo przymocowane do pasa we właściwym kierunku za pomocą magnesów.</p>
	<p>Elektrody przewodzące i skóra nie są wystarczająco nawilżone.</p>	<p>Nawilżyć zarówno elektrody przewodzące, jak i skórę, aby poprawić przewodnictwo.</p>
	<p>Obecność osadów kurzu lub utlenienia na metalowych stykach między pasem a urządzeniem może uniemożliwić kontakt elektryczny.</p>	<p>Użyć sztywnej szczoteczki, najlepiej metalowej, aby dokładnie wyczyścić metalowe przyciski, szczególnie w zagłębieniu, gdzie następuje kontakt. Następnie przedmuchać, aby usunąć ewentualne pozostałości.</p>
<p>Wyświetlacz działa, ale pas nie generuje stymulacji.</p>	<p>Intensywność może być ustawiona na zbyt niski poziom.</p>	<p>Nacisnąć przycisk "+" w celu zwiększenia intensywności i upewnić się, że regulowany jest poziom aktualnie używanego kanału.</p>
<p>Skurcze są bardzo słabe, nawet przy wysokiej intensywności, i powodują dyskomfort.</p>	<p>Elektrody przewodzące i skóra mogą nie być wystarczająco nawilżone.</p>	<p>Nawilżyć zarówno elektrody przewodzące, jak i skórę, aby poprawić przewodnictwo.</p>
<p>Wyświetlacz się nie włącza.</p>	<p>Bateria jest rozładowana.</p>	<p>Naładować baterię.</p>
<p>Inne problemy niż te wymienione powyżej.</p>	<p>Pas lub jego część mogą być wadliwe.</p>	<p>Skontaktować się z obsługą klienta TESMED pod adresem info@tesmed.com.</p>

ZASTOSOWANE SYMBOLE



Uwaga o szczególnym znaczeniu, której nieprzestrzeżenie może spowodować niebezpieczeństwo dla użytkownika, i/lub uszkodzenie sprzętu. Przeczytaj i zachowaj informacje zawarte w tej instrukcji.



Zastosowane części typu BF.



Urządzenie z wewnętrznym zasilaniem prądem stałym (dc).



Części, które należy usuwać jako odpady specjalne.



Przeczytać instrukcję operatora



Producent




Podwójna izolacja elektryczna

OSTRZEŻENIA

Nie należy przeprowadzać pierwszej stymulacji u osoby w pozycji stojącej. Pierwsze dziesięć minut stymulacji należy prowadzić w pozycji siedzącej lub leżącej. W niektórych rzadkich przypadkach u osób, które są szczególnie emocjonalne, może wystąpić reakcja wazowagalnej: uczucie zmęczenia, objaw przedomdleniowy, spowolnione bicie serca i spadek ciśnienia krwi. W takim przypadku należy przerwać stymulację i położyć się z uniesionymi nogami, aby móc się zregenerować (kilka minut) po uczuciu osłabienia. Reakcja ta może mieć podłoże psychologiczne i być związana z obawą przed elektrostymulacją.

- **Tesmed absolute** nie może być wykorzystywany do celów innych niż wskazane.
- Każdy zabieg należy rozpoczynać z wartością emisji prądu wynoszącą zero (minimalna moc kanału), a następnie zwiększać i/lub zmniejszać moc stopniowo, w zależności od tolerancji.
- Praca w warunkach maksymalnego poboru mocy nie prowadzi do poprawy wydajności ani wyników.
- **Tesmed absolute** należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci.
- Prąd elektrostymulatora może zakłócać pracę monitorów elektrokardiogramu.
- Odradza się korzystanie z **Tesmed absolute** u osób w poniżej 14 roku życia i powyżej 75 roku życia.
- W przypadku jakichkolwiek szczególnych problemów zdrowotnych nie należy

stosować urządzenia bez uprzedniej konsultacji z lekarzem.

- W przypadku nieprawidłowego działania produktu nie należy próbować otwierać ani naprawiać urządzenia. Produkt należy wysłać w oryginalnym opakowaniu do firmy **Feldi S.r.l.**, umieszczając wewnątrz opakowania notatkę dotyczącą stwierdzonych nieprawidłowości (patrz warunki gwarancji na stronie tesmed.it).
- Dzieci w wieku co najmniej 14 lat oraz osoby o ograniczonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych lub umysłowych, a także osoby nieposiadające doświadczenia lub wiedzy mogą korzystać z urządzenia pod warunkiem, że są one nadzorowane lub otrzymały instrukcje dotyczące bezpiecznego użytkowania produktu oraz zrozumiały związane z tym zagrożenia. Dzieci nie mogą bawić się urządzeniem. Czyszczenie i konserwacja wykonywane przez użytkownika nie mogą być przeprowadzane przez dzieci bez nadzoru.
- Urządzenie nie może być stosowane jednocześnie z urządzeniami chirurgicznymi wysokiej częstotliwości
-  Zastosowanie elektrod blisko klatki piersiowej może zwiększyć ryzyko defibrylacji serca
- Nie używać podczas prowadzenia pojazdu
- Nie należy stosować urządzenia Tesmed w górach na wysokości powyżej 2500 m n.p.m.

ŚRODKI OSTROŻNOŚCI DOTYCZĄCE STOSOWANIA

- Nie ingerować w urządzenie i nie otwierać go.
- Elektrostymulator należy trzymać z dala od źródeł ciepła, kurzu, pryskającej wody, wilgotnego otoczenia, a także należy unikać bezpośredniego działania promieni słonecznych.
- Unikać gwałtownych wstrząsów, które mogłyby uszkodzić urządzenie.
- Temperatura użytkowa i przechowywania powinna wynosić -10°C +40°C

MOŻLIWE DZIAŁANIA NIEPOŻĄDANE

- U osób ze szczególnie wrażliwą skórą mogą wystąpić pojedyncze przypadki podrażnienia skóry. Jeśli wystąpi reakcja alergiczna, należy przerwać zabieg i skonsultować się z lekarzem specjalistą. Zacerwienie po zabiegu w miejscach, w których umieszczone są elektrody, jest zjawiskiem normalnym i ustępuje po około 30 minutach.

PRZECIWSKAZANIA



UWAGA:

L'uso dell'elettrostimolazione è localmente controindicato:

Stosowanie elektrostymulacji jest miejscowo przeciwwskazane:

- w przypadku miejscowych stanów zapalnych, ran, naciągnięcia mięśni lub skaleczeń, zapaleń skóry, infekcji bakteryjnych, rumienia, podrażnień;
- w obszarach z przepuklinami mięśni; • w obszarach ze złamaniem kości;

- w obszarach z protezami i materiałami do osteosyntezy;
- w miejscach występowania żylaków lub ogólnie w przypadku chorób naczyń obwodowych; • w miejscach występowania nowotworów; • na błonach śluzowo-wych;
- w obszarze klatki piersiowej u osób z zaburzeniami rytmu serca;

Zabrania się korzystania z elektrostymulatora w następujących przypadkach:

- u kobiet w ciąży;
- u pacjentów z wszczepionym rozrusznikiem serca (ryzyko zakłóceń pracy rozrusznika) i/ lub implantowanym defibrylatorem;
- w przypadku zaburzeń nerwów obwodowych, chorób mięśni oraz poważnych uszkodzeń struktur kostno-stawowych;
- w ciężkich chorobach serca;
- u pacjentów cierpiących na padaczkę;
- choroby nowotworowe;
- ciężkie nadciśnienie tętnicze;
- u osób z istotną, trwającą chorobą ogólnoustrojową, wyniszczającą lub dermatologiczną;
- u pacjentów poddawanych zabiegom z użyciem urządzeń HF (wysokiej częstotliwości), ponieważ może to powodować oparzenia oraz uszkodzenie elektrostymulatora;
- w pobliżu urządzeń do terapii falami krótkimi lub mikrofalami, ponieważ może to powodować niestabilność wyjścia elektrostymulatora;
- u pacjentów nieprzytomnych lub niezdolnych do komunikowania się;
- u osób znajdujących się w takim stanie psychofizycznym, który nie pozwala na narażenie na czynniki zewnętrzne;
- w obecności łatwopalnej mieszanki anestetycznej z powietrzem lub tlenem albo z podtlenkiem azotu;
- jeśli urządzenie musi być noszone w miejscach wstrzyknięć leków/medykamentów (przez krótki lub długi czas), na przykład podczas terapii hormonalnych;
- choroby ostre;
 - w przypadku skłonności do krwawień, np. po ostrym urazach lub złamaniu. Prąd stymulacyjny może wywołać lub nasilić krwawienie;
 - po operacjach chirurgicznych, gdy silniejsze skurcze mięśni mogą zakłócić proces gojenia;
 - wysoka gorączka lub psychoza;
 - w przypadku ostrych lub przewlekłych chorób przewodu pokarmowego, w tym zapalnych lub niezdiagnozowanych schorzeń jamy brzusznej, takich jak zapalenie uchyłków.



UWAGA: Elektrod pod żadnym pozorem nie należy umieszczać w zatoce szyjnej i/lub na mięśniach spastycznych. Nie należy stosować prądu w sposób przeskłatkowy, ponieważ może to spowodować arytmie serca poprzez nałożenie się częstotliwości elektrostymulatora na częstotliwość pracy serca. (Nie należy jednocześnie poddawać zabiegowi mięśni piersiowych i łopatek).

Stosowanie urządzenia **Tesmed absolute** do zastosowań terapeutycznych musi być zgodne z zaleceniami lekarza.

KONSERWACJA

Tesmed absolute jest produktem o zaawansowanej technologii i powinien być obsługiwany z należytą ostrożnością. Poniższe wskazówki pomogą użytkownikowi zapewnić długą żywotność urządzenia.

- Należy unikać zamoczenia urządzenia. Deszcz, wilgoć, ciecz lub kondensacja zazwyczaj zawierają korrozyjne substancje mineralne, które mogą uszkodzić obwody elektroniczne.

- Przechowywać Tesmed Absolute w miejscu niedostępnym dla dzieci.
- Nie pozostawiać Tesmed Absolute w środowiskach o szczególnie wysokiej temperaturze. Zbyt wysoka temperatura może skrócić żywotność obwodów elektronicznych, uszkodzić baterię oraz zdeformować elementy z tworzywa sztucznego.
- Nie pozostawiać Tesmed Absolute w środowiskach o szczególnie niskiej temperaturze, ponieważ podczas użytkowania urządzenie może się nagrzewać, co może prowadzić do powstania kondensacji wewnątrz i w konsekwencji do uszkodzenia obwodów elektronicznych.
- Nie otwierać Tesmed Absolute. Wszelkie ingerencje wykonywane przez niewykwalifikowany personel mogą spowodować uszkodzenie urządzenia.
- Nie upuszczać, nie uderzać ani nie potrząsać urządzeniem, ponieważ wewnętrzne obwody elektroniczne mogą ulec nieodwracalnemu uszkodzeniu.
- Nie używać baterii do celów innych niż wskazane.
- Nigdy nie używać uszkodzonych baterii ani ładowarek.
- Nie powodować zwarcia baterii.
- Używać wyłącznie dołączonej ładowarki. W przypadku nieprawidłowego działania należy skontaktować się z serwisem technicznym.
- Nie pozostawiać Tesmed Absolute w gorących lub zimnych miejscach, takich jak zamknięty samochód latem lub zimą, ponieważ skraca to pojemność i żywotność baterii.
- Nie wrzucać Tesmed Absolute do ognia!
- Utylizować Tesmed Absolute zgodnie z lokalnymi przepisami, na przykład poprzez recykling. Nie wyrzucać razem z odpadami komunalnymi.
 - W celu czyszczenia pasa Tesmed Absolute należy wyjąć jednostkę centralną i użyć miękkiej, lekko wilgotnej ściereczki, niezawierającej rozpuszczalników. Rozpuszczalniki mogą uszkodzić elementy z tworzywa sztucznego.
 - Nigdy nie prać pasa w pralce ani ręcznie.
 - Nie używać wybielaczy do czyszczenia pasa.
 - Nie czyścić pasa chemicznie.
 - Nie suszyć pasa w suszarce bębnowej. Pozostawić go do wyschnięcia na płaskiej powierzchni. Nie suszyć na gorących przedmiotach lub powierzchniach (np. grzejniku), ponieważ pas zawiera elementy z tworzywa sztucznego. Przed ponownym użyciem upewnić się, że pas jest całkowicie suchy.
- Nie prasować pasa.

UTYLIZACJA



Aby chronić środowisko, urządzenie, akumulatory oraz akcesoria należy utylizować jako odpady specjalne.

PARAMETRY TECHNICZNE ABSOLUTE		
CZĘSTOTLIWOŚĆ POWTARZANIA IMPULSÓW	od 2 do 1150	Hz
MAKSYMALNA DOSTARCZANA ENERGIA NA JEDEN IMPULS	3250	uJ
MAKSYMALNA MOC SZCZYTOWA	5W na impuls	W
ŚREDNIA MOC	3,25	mW
MAKS. DOSTARCZANY PRĄD SZCZYTOWY	120	mA
KSZTAŁT IMPULSÓW	PROSTOKĄTNY DWUFAZOWY.	-
DŁUGOŚĆ PASKA	120 cm	
WSZYSTKIE DANE ELEKTRYCZNE ZOSTAŁY PODANE DLA OBCIĄŻENIA 500 OMÓW NA KANAŁ		
BATERIA NIETYMIENIALNA PRZEZ UŻYTKOWNIKA		
UWAGI DOT. AKUMULATORA	90minut	
Typowy czas pracy akumulatora (przy 0% rozładowania)		
Po 3 godzinach ładowania należy odłączyć urządzenie od źródła ładowania, nawet w przypadku jego niecałkowitego naładowania		
maksymalna temperatura otoczenia podczas ładowania urządzenia 30°C		
Jeśli urządzenie przegrzewa się podczas ładowania, należy natychmiast odłączyć urządzenie od źródła ładowania.		
Jeśli urządzenie wygląda na zepsute, pęknięte lub uszkodzone na zewnątrz, nie należy go ładować.		

KONTAKT

Serwis techniczny Informacje na temat użytkowania i serwisu technicznego:



info@tesmed.com



+39 035 662660

każdy dzień roboczy od godziny 8:30 do 12:30 i od godziny 13:00 do 17:00



WhatsApp Tesmed
Fast Check Video

Aby usprawnić obsługę techniczną, zalecamy przesłanie opisu oraz filmiku na temat napotkanych problemów



+39 345 6979093



Kopia instrukcji w formacie elektronicznym jest dostępna na witrynie tesmed.com na stronie INFORMACJE I INSTRUKCJE należy wybrać Instrukcje

DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ / DECLARATION OF CONFORMITY

Il Fabbricante – The manufacturer

Feldi srl
Via Perugino, 10
24068 Seriate
Bergamo – ITALY

DICHIARA – DECLARES

Sotto la propria responsabilità che – *Under his own responsibility that*

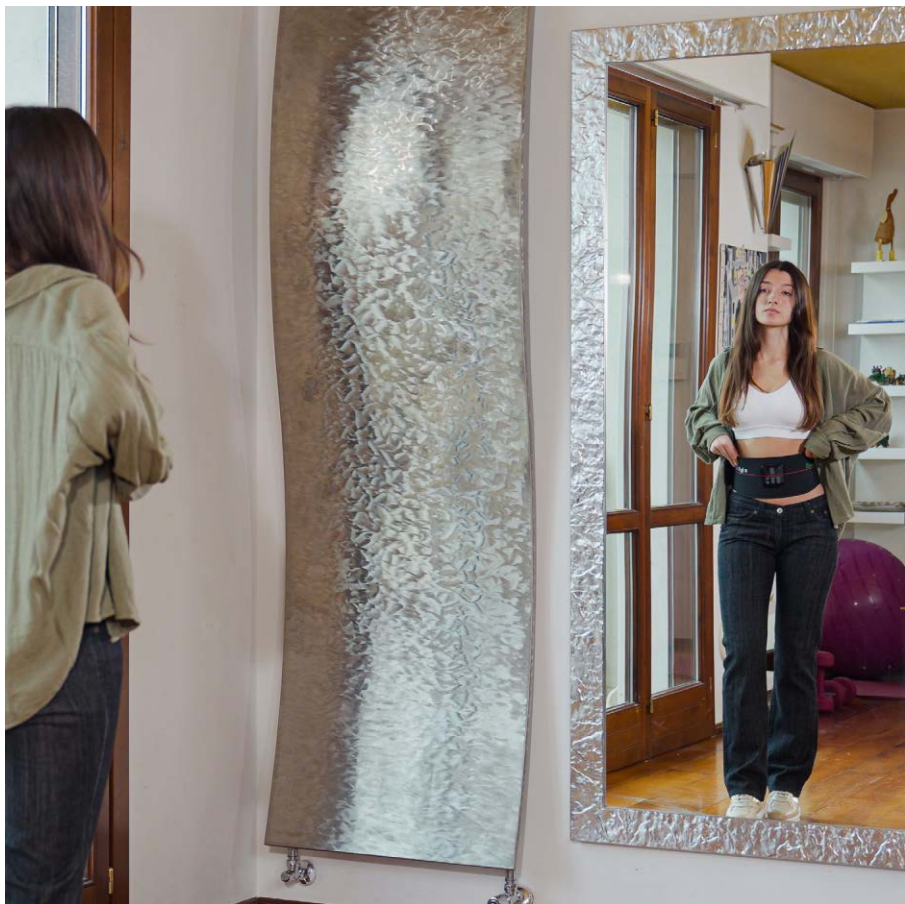
I prodotti – *The products*
Tesmed absolute - REF.: ABSOLUTE

- Sono conformi alle seguenti leggi e direttive
Complies with the following directives:
 - Direttiva 2014/30/UE Compatibilità elettromagnetica (EMC)
 - Direttiva RoHS 2011/65/UE, uso di determinate sostanze pericolose nelle apparecchiature elettriche ed elettroniche
 - Direttiva bassa tensione 2014/35/UE (solo se può arrivare a tensione nominale compresa fra 50 e 1 000 V in corrente alternata e fra 75 e 1 500 V in corrente continua)
 - DECRETO 15 ottobre 2015, n. 206 per gli apparecchi ad uso estetico

- Sono conformi alle norme tecniche applicabili
Complies with applicable technical standards:
 - CEI EN 61000-6-1:2019 Compatibilità elettromagnetica Parte 6-1: Norme generiche - Norma di immunità per ambienti residenziali, commerciali e industriali leggeri
 - CEI EN 61000-6-3: 2007 /A1: 2011 Compatibilità elettromagnetica Parte 6-3: Norme generiche - Norma di emissioni per ambienti residenziali, commerciali e industriali leggeri
 - CEI EN 55014-1: 2017 Compatibilità elettromagnetica - Requisiti per gli elettrodomestici, gli utensili elettrici e gli apparecchi similari Parte 1: Emissione
 - CEI EN 55014-2: 2015 Compatibilità elettromagnetica - Requisiti per gli elettrodomestici, gli utensili elettrici e gli apparecchi similari Parte 2: Immunità









Tesmed+
www.tesmed.com



Made in Italy

REF.: ABSOLUTE



Feldi S.r.l. - Italy

Ai termini di legge è vietata la duplicazione parziale e totale

Partial and total duplication is prohibited by law

La duplication partielle et totale est interdite par la loi

Eine teilweise und vollständige Vervielfältigung ist gesetzlich verboten

La duplicación parcial y total está prohibida por ley

Nos termos da lei é proibida a duplicação parcial e total

Powielanie tekstu w całości lub w części jest zabronione przez prawo



info@tesmed.com

