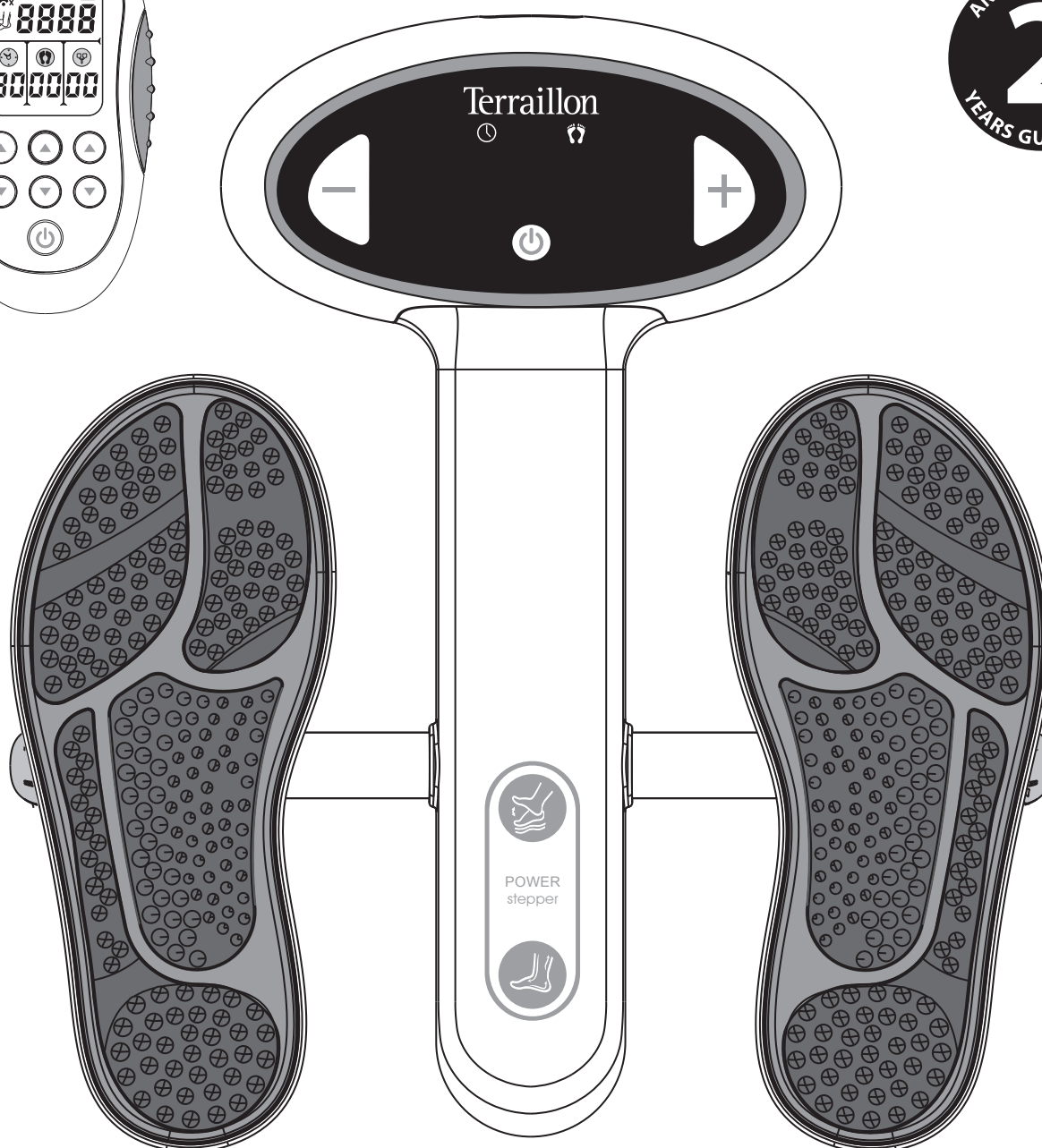


MANUEL D'UTILISATION – INSTRUCTION MANUAL

# POWER STEPPER



CE0197

# Terraillon®

LE BIEN-ÊTRE PRÉCISÉMENT



**FR** Ce produit peut aussi vous intéresser :  
**4 ÉLECTRODES ADHÉSIVES CORPORELLES**

**EN** This product may also interest you:  
**4 BODY ADHESIVE PADS**

**NL** Dit product kan ook interessant voor u:  
**4 ZELFKLEVENDE PADS VOOR HET LICHAAM**

**DE** Dieses Produkt können Sie auch interessieren:  
**4 SELBSTKLEBENDE PADS**

**ES** Este producto también puede interesar:  
**4 ALMOHADILLAS ADHESIVAS CORPORALES**

**IT** Questo prodotto può anche interessare:  
**4 CUSCINETTI ADESIVI PER IL CORPO**

**PT** Este produto também pode lhe interessar:  
**4 ALMOFADAS ADESIVAS PARA O CORPO**

Plus d'informations / more info / meer informatie / weitere Informationen /  
más información / ulteriori informazioni / mais informações:

[www.terraillon.com](http://www.terraillon.com)



Shenzhen Dongdixin Technology Co., Ltd.  
Floor 1-2, No.3 Building, Fanshen Xusheng Industrial Estate  
Xilixiaobaimang 518108 Nanshan District, Shenzhen P. R. China



Shanghai International Holding Corp. GmbH (Europe)  
Eiffestraße 80, 20537 Hamburg Germany

# POWER STEPPER

<b>FR</b>	MANUEL D'UTILISATION .....	4
<b>EN</b>	INSTRUCTION MANUAL .....	18
<b>NL</b>	HANDLEIDING .....	32
<b>DE</b>	BEDIENUNGSANLEITUNG .....	46
<b>ES</b>	MANUAL DE INSTRUCCIONES .....	60
<b>IT</b>	MANUALE DI ISTRUZIONI .....	74
<b>PT</b>	MANUAL DE INSTRUÇÕES .....	88

## POWER STEPPER - MANUEL D'UTILISATION

*Cher Client,*

*Vous venez d'acquérir ce produit et nous vous en remercions. Afin d'obtenir pleine satisfaction de votre produit, nous vous recommandons de lire attentivement cette notice d'utilisation.*

### INTRODUCTION

POWER STEPPER de Terraillon est un appareil combinant EMS et TENS ce qui aide à améliorer efficacement la circulation sanguine et à soulager les douleurs.

EMS signifie électrostimulation musculaire, c'est un exercice musculaire non invasif et une technique de tonification musculaire qui est un complément très utile à votre routine d'entraînement. La machine EMS fonctionne en appliquant de façon répétée une intensité et une fréquence de stimulation réglables avec des intervalles de contraction et de relaxation.

L'EMS a été largement utilisé dans les hôpitaux et les cliniques de sport pour améliorer la circulation sanguine, réduisant le gonflement des pieds et des chevilles, atténuant les fatigues et les douleurs des jambes. L'appareil assure également une dorsiflexion de la cheville chez les personnes qui ont un steppage (dit aussi pied tombant) suite à une blessure ou une atteinte nerveuse.

TENS signifie Neurostimulation Electrique Transcutanée. Cette technologie est cliniquement prouvée pour être une solution sûre et efficace pour soulager même la douleur persistante. Il s'agit d'une thérapie 100% sans médicament approuvée et utilisée depuis plus de 30 ans par les médecins et les cliniques de la douleur dans le monde entier.

### EXPLICATION DU POWER STEPPER

Une mauvaise circulation peut provoquer des jambes fatiguées, douloureuses et lourdes. Chaque personne dans sa vie peut être sujette à un moment donné à des douleurs dans les jambes, avoir les pieds ou chevilles gonflés, sentir une sensation de fatigue dans les articulations ou un état de faiblesse musculaire dû à une position statique trop longue. POWER STEPPER utilise l'électrostimulation musculaire (EMS) appliqué principalement à travers deux repose-pieds mobiles, en envoyant des impulsions électriques au muscle plantaire. Le résultat physiologique est que les muscles du pied et du mollet se contractent et se relâchent, créant une action de pompage. Cette action imite le système circulatoire naturel des jambes en marchant. À mesure que le muscle du mollet se contracte, le retour veineux est facilité, évitant ainsi une stagnation du sang et cette sensation de jambes lourdes.

### RAISONS D'UTILISATION

- Réduire le gonflement des jambes, chevilles et pieds.
- Alléger les jambes fatiguées et douloureuses.
- Améliorer la circulation sanguine.
- Soulager les douleurs articulaires et musculaires.

### SÉCURITÉ

#### CONTRE-INDICATIONS

N'utilisez pas cet appareil sur les personnes qui :

- ont un stimulateur cardiaque, un défibrillateur implanté ou un autre dispositif métallique ou électronique implanté.
- souffrent de thrombose veineuse profonde («TVP»). En cas de doute, consultez votre médecin au préalable.
- si vous êtes enceinte.

**Toujours consulter votre médecin en cas de doutes avant toute utilisation.**

#### PRÉCAUTIONS

- 1) Certains patients peuvent subir une irritation ou une hypersensibilité sur la peau en raison de la stimulation électrique ou de l'électrode en caoutchouc.
- 2) Les patients atteints d'une maladie cardiaque présumée ou diagnostiquée doivent obligatoirement suivre les précautions recommandées par leurs médecins.
- 3) Les patients atteints d'épilepsie présumée ou diagnostiquée doivent obligatoirement suivre les précautions recommandées par leurs médecins.
- 4) Soyez prudent pour une utilisation en cas de saignement interne, suite à une blessure ou une fracture. Demandez conseil à votre médecin.
- 5) Faites preuve de prudence suite aux interventions chirurgicales récentes car la stimulation peut perturber le processus de guérison du patient.
- 6) Conservez cet appareil hors de la portée des enfants.
- 7) Ne modifiez pas ou ne démontez pas l'appareil vous même.
- 8) Rangez l'appareil dans un endroit sec et propre.
- 9) Utilisez cet appareil uniquement avec les électrodes et des accessoires recommandés par le fabricant et uniquement selon l'usage pour lequel il est prévu.

## POWER STEPPER - MANUEL D'UTILISATION

**AVERTISSEMENTS**

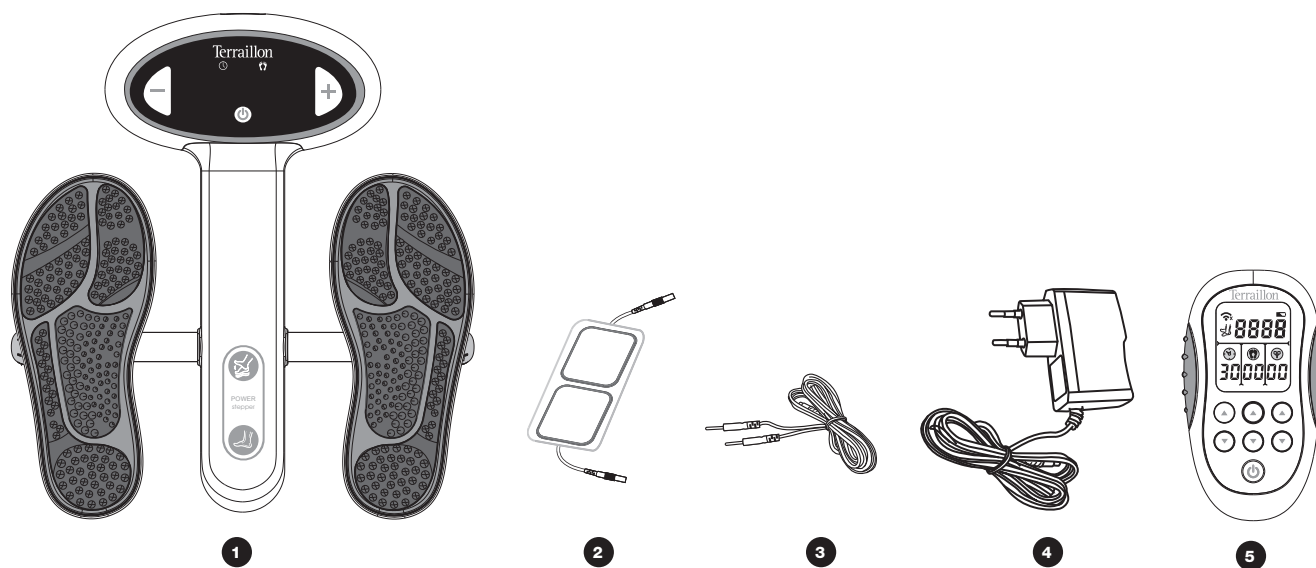
- 1) Ne pas appliquer de stimulation sur des plaies ouvertes, ou sur des zones enflammées, rouges, infectées ou des éruptions cutanées (par exemple phlébite, thrombophlébite, varices).
- 2) Ne pas appliquer de stimulation sur /ou à proximité de lésions cancéreuses.
- 3) Ne pas appliquer de stimulation en présence d'équipements de surveillance électroniques (par exemple, des moniteurs cardiaques, des alarmes ECG), qui peuvent ne pas fonctionner correctement lorsque le dispositif de stimulation électrique est utilisé.
- 4) Ne pas appliquer de stimulation dans un bain ou sous la douche.
- 5) Ne pas appliquer de stimulation pendant le sommeil du patient.
- 6) Ne pas appliquer de stimulation pendant que le patient conduit, utilise des machines, ou pendant toute activité dans laquelle la stimulation électrique peut mettre le patient en danger de blessure.
- 7) Consultez votre médecin avant d'utiliser ce dispositif. L'appareil peut causer de graves troubles du rythme cardiaque chez les personnes sensibles.
- 8) Appliquer la stimulation uniquement à une peau normale, intacte, propre et saine.
- 9) Les patients atteints de thrombose artérielle ou veineuse ou de thrombophlébite risquent de développer des embolies lorsque la stimulation électrique est appliquée sur ou adjacente aux vaisseaux contenant le thrombus. Si un patient a des antécédents de thrombose veineuse profonde, même plusieurs années, la zone affectée ne doit pas être stimulée. Contactez votre médecin.
- 10) Les fractures fraîches ne doivent pas être stimulées afin d'éviter les mouvements indésirables.
- 11) La stimulation ne doit pas être appliquée immédiatement après un traumatisme ou des tissus sensibles à une hémorragie.
- 12) Ne pas appliquer d'électrodes directement sur les yeux ou dans les cavités corporelles.
- 13) Ne pas utiliser à proximité immédiate à des appareils à ondes courtes ou à micro-ondes.
- 14) Ne pas appliquer de stimulation sur la tête ou sur le cou du patient car cela pourrait provoquer des spasmes musculaires sévères entraînant la fermeture de la voie respiratoire, la difficulté à respirer ou des effets néfastes sur le rythme cardiaque ou la pression artérielle.
- 15) Ne pas appliquer de stimulation dans la poitrine du patient, car l'introduction de courant électrique dans la poitrine peut entraîner de graves troubles du rythme du cœur du patient.
- 16) En cas de réactions indésirables (irritations/inflammation/brûlures) consultez immédiatement votre médecin.
- 17) La connexion simultanée d'un PATIENT à un appareil chirurgical à haute fréquence peut entraîner des brûlures sur le site des électrodes du STIMULATOR et des dommages possibles au STIMULATOR.
- 18) L'application d'électrodes près du thorax peut augmenter le risque de fibrillation cardiaque.
- 19) La stimulation ne doit pas être appliquée à travers ou à travers la tête, directement sur les yeux, couvrant la bouche, sur le devant du cou, (en particulier le sinus carotidien), ou à partir d'électrodes placées sur la poitrine et le haut du dos ou traversant le cœur.
- 20) Il est recommandé de ne pas dépasser une densité de courant de 2 mA / cm<sup>2</sup>, sinon des irritations cutanées ou des brûlures peuvent survenir. Nous recommandons que:
  - Veuillez utiliser des électrodes de taille spécifique fournies par le fabricant pour éviter les irritations cutanées ou les brûlures.
  - Pour les électrodes plus petites, le réglage de courant maximum de la forme d'onde doit être réduit de manière appropriée.
  - Veuillez placer les électrodes avec soin, assurez-vous que toute la surface de l'électrode a un bon contact avec la peau.

**ATTENTION**

- 1) Soyez informé des contre-indications.
- 2) Lire, comprendre et pratiquer les avertissements, les mises en garde et les instructions d'utilisation. Connaître les limites et les dangers liés à l'utilisation de cet appareil. Suivez toujours les instructions d'utilisation prescrites par votre professionnel de la santé.
- 3) NE PAS utiliser cet appareil dans un environnement où d'autres appareils de ce type sont utilisés.
- 4) N'UTILISEZ PAS d'objets tranchants tels qu'une pointe de crayon ou un stylo à bille pour faire fonctionner les boutons sur le panneau de commande.
- 5) Cet appareil ne doit pas être utilisé à côté ou empilé avec d'autres équipements.
- 6) Cet appareil nécessite des précautions particulières concernant l'EMC et doit être installé et mis en service conformément aux informations EMC fournies dans le livret technique.
- 7) N'utilisez pas d'autres équipements RF près de l'appareil.
- 8) Cet appareil a été soigneusement testé et inspecté pour assurer sa performance en conditions correctes d'utilisation.
- 9) N'utilisez pas de systèmes RFID près du périphérique.
- 10) Avant de débiter un traitement avec l'appareil, vous devez connaître les détails de chaque mode de traitement disponible, ainsi que les indications, les contre-indications, les avertissements et les précautions.

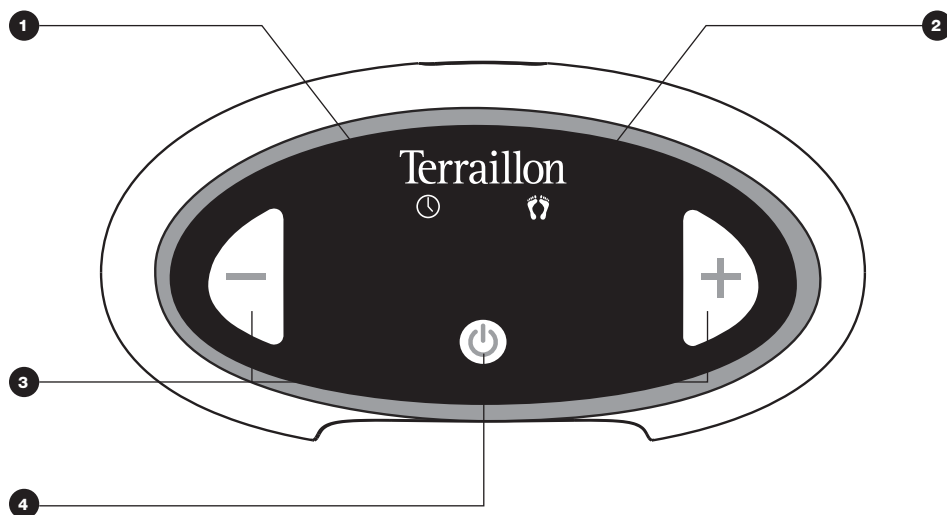
## POWER STEPPER - MANUEL D'UTILISATION

## COMPOSITION



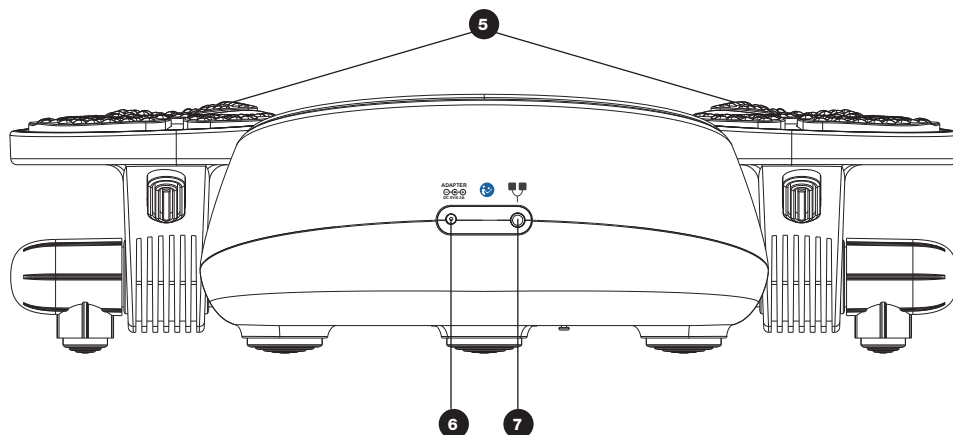
- ❶ Power Stepper
- ❷ Électrodes corporelles (40 mm x 40 mm)
- ❸ Câble alimentation électrodes corporelles
- ❹ Adaptateur secteur
- ❺ Télécommande + 3 piles AAA incluses

## DESCRIPTION DU PRODUIT

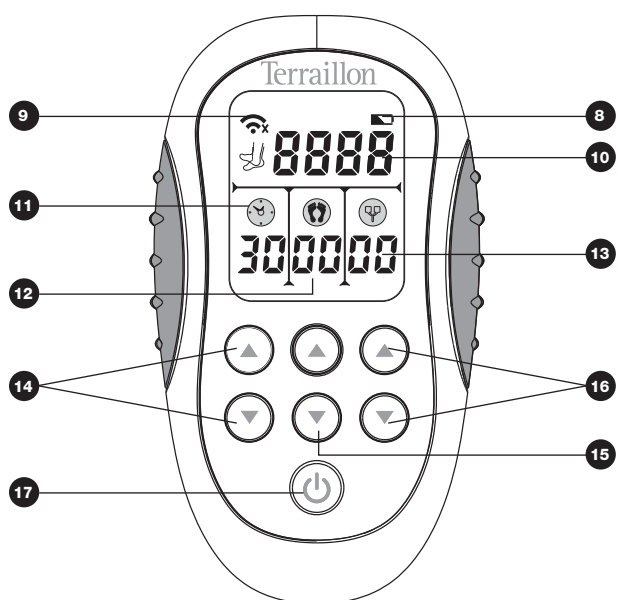


- ❶ Affichage du temps du traitement
- ❷ Affichage de l'intensité de la stimulation par les pieds
- ❸ Augmenter ou diminuer l'intensité de la stimulation par les pieds
- ❹ Bouton marche/arrêt

## POWER STEPPER - MANUEL D'UTILISATION



- 5 Repose-pieds
- 6 Prise d'adaptateur secteur
- 7 Prise de sortie pour stimulation corporelle

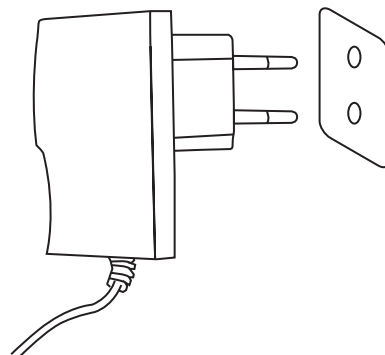
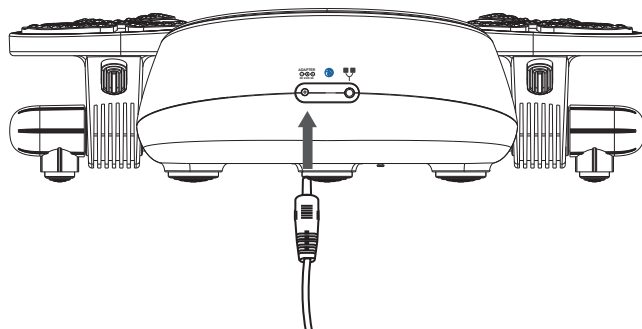


- 8 Symbole piles faibles
- 9 Problème de connexion sans fil
- 10 Affichage nombre de pas
- 11 Affichage du temps du traitement
- 12 Affichage de l'intensité de la stimulation par les pieds
- 13 Affichage de l'intensité de la stimulation par électrodes corporelles
- 14 Augmenter ou diminuer le temps de traitement
- 15 Augmenter ou diminuer l'intensité de la stimulation par les pied
- 16 Augmenter ou diminuer l'intensité de la stimulation corporelle
- 17 Bouton marche/arrêt de la télécommande

## PRÉPARATION AVANT UTILISATION

### BRANCHER POWER STEPPER

- Insérez l'embout de l'adaptateur dans la prise arrière de l'appareil. (Tenez fermement l'unité principale lors de l'insertion de l'embout dans la prise de l'adaptateur).
- Insérez l'adaptateur dans la prise de courant la plus proche. Assurez-vous que la tension d'alimentation est appropriée.



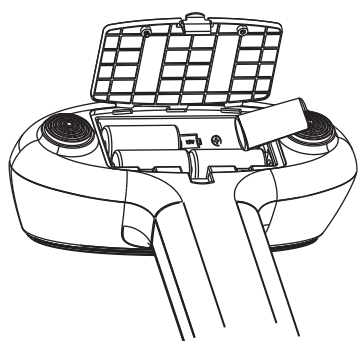
### AVERTISSEMENTS :

- Utilisez l'adaptateur d'origine. L'utilisateur ne peut pas assembler ou modifier la spécification de l'adaptateur. Des blessures corporelles ou des dommages à l'appareil peuvent se produire si vous ne respectez pas les instructions ci-dessus.
- Placez toujours l'appareil POWER STEPPER sur le sol où il est facile de le débrancher à tout moment.

### VÉRIFIER / REMPLACER LES PILES (NON INCLUSES)

Pour plus de commodité, l'appareil est conçu avec l'alimentation possible par piles.

- Ouvrez le couvercle du compartiment à piles.
- Insérez 4 piles (type C / LR14) dans le compartiment à piles, en respectant les polarités (les polarités sont indiquées à l'intérieur du compartiment à piles).
- Fermez le couvercle du compartiment des piles.
- Procédez de même pour la télécommande (3 x AAA incluses).

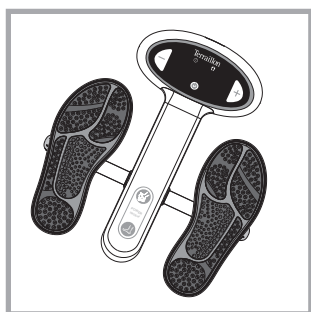


### AVERTISSEMENTS :

- En cas de branchement à la prise secteur, l'appareil coupe automatiquement la batterie interne.
- Retirez les piles si l'appareil ne fonctionne pas pendant longtemps.
- Ne mélangez pas les piles usées et les piles neuves ou différents types de piles.
- Attention: si les piles fuient et touchent votre peau ou pénètrent dans vos yeux, lavez-les immédiatement avec une grande quantité d'eau.
- Conservez les piles hors de la portée des enfants.
- N'utilisez pas de piles rechargeables. Retirez les piles épuisées de l'appareil.

## POWER STEPPER - MANUEL D'UTILISATION

## STIMULATION DES PIEDS ET DES JAMBES (👣)

**Étape 1 - Placez l'appareil sur le sol**

- Placez l'appareil sur le sol à une distance confortable de votre chaise. Asseyez-vous sur votre chaise.

**ATTENTION :**

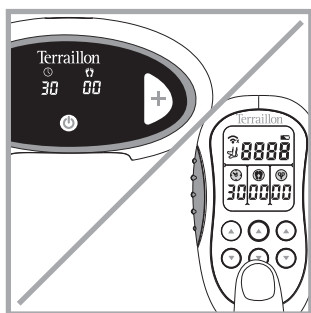
Ne jamais se tenir debout sur le Power Stepper.

**Étape 2 - Placez les deux pieds nus sur les repose-pieds.**

- Enlevez chaussettes ou bas et placez les pieds nus sur les pédales.
- Placez vos pieds sur les repose-pieds. Vos orteils doivent être alignés avec le bord supérieur des repose-pieds, peu importe la taille de vos pieds.
- Les deux repose-pieds de POWER STEPPER peuvent basculer vers l'avant et vers l'arrière créant un mouvement articulaire de la cheville pour améliorer la circulation et réduire les gonflements. Les repose-pieds basculeront d'avant en arrière en fonction des mouvements de vos pieds. Ce type d'exercice est largement recommandé par les professionnels de la santé pour améliorer la circulation et, lorsqu'il est utilisé conjointement avec la stimulation, les résultats sont significatifs.

**AVERTISSEMENT :**

Deux pieds sont nécessaires pour créer la stimulation au niveau souhaité. Avec un seul pied l'appareil ne va pas au-delà du niveau 10 (niveau de sécurité). Asseyez-vous de façon à former un angle à 90 degrés avec vos genoux.

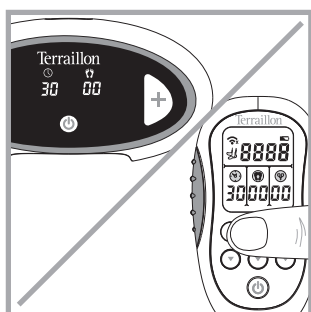
**Étape 3 - Allumez l'appareil**

Pour allumer l'appareil

- Appuyez sur le bouton d'alimentation [🔌] sur l'appareil ou utilisez la télécommande.

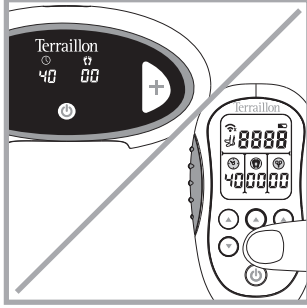
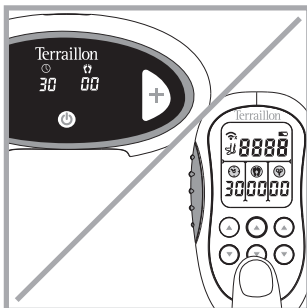
Dans le réglage par défaut

- L'écran affiche [🕒] 30 minutes, [👣] 00 en intensité de sortie, [👣] 00 en intensité de sortie. [👣] Afficher 0000.

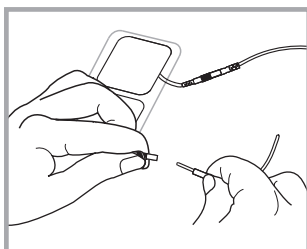
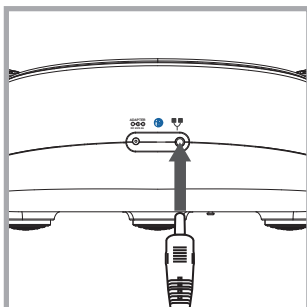
**Étape 4 - Réglage du temps de traitement**

- À l'aide de la télécommande, régler le temps de traitement à l'aide du bouton ▲/▼ [🕒]. Le temps de traitement peut être ajusté de 5 à 90 minutes.


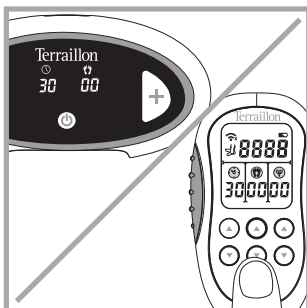
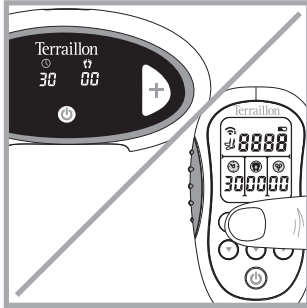
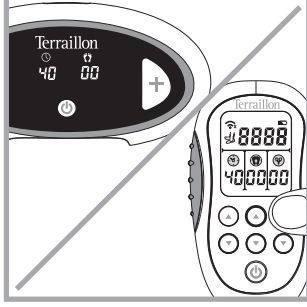
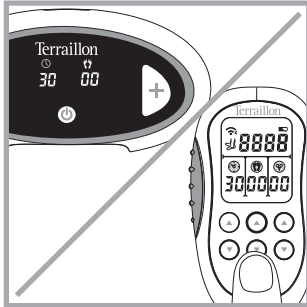
## POWER STEPPER - MANUEL D'UTILISATION

	<p><b>Étape 5 - Commencez le traitement et ajustez l'intensité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En utilisant la télécommande ou les boutons sur l'appareil ▲/▼ [👣] pour régler le niveau d'intensité. Le traitement commence et l'écran de l'appareil affiche [🕒] le temps de traitement restant.</li> </ul> <p><b>AVERTISSEMENT :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nous vous recommandons d'utiliser un baume sur les pieds pour améliorer la conductivité et la stimulation.</li> <li>• Chaque personne peut exiger un niveau d'intensité différent pour obtenir une stimulation musculaire optimale.</li> <li>• Le périphérique peut être utilisé en toute sécurité au niveau d'intensité 1 au niveau maximum 99.</li> <li>• Il existe 15 modes thérapeutiques fonctionnant en cycle. C'est-à-dire que ces 15 modes thérapeutiques fonctionnent alternativement, chaque minute un nouveau mode s'enclenche.</li> <li>• Les repose-pieds du Power stepper s'inclinent sans effort en fonction du mouvement de vos pieds.</li> <li>• Si vous retirez un pied des repose-pieds, l'appareil donnera trois courts «Beep» (si intensité &gt; 10). L'intensité de la stimulation faiblira à 10.</li> <li>• Si vous remettez vos 2 pieds sur les repose-pieds, le niveau d'intensité augmentera lentement jusqu'au niveau que vous avez défini.</li> <li>• Pendant cette période, l'affichage indique le niveau d'intensité que vous avez défini préalablement et ne varie pas.</li> </ul>
	<p><b>Étape 6 - Éteignez l'appareil</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Appuyez sur le bouton d'alimentation [🔌] sur l'appareil ou appuyez pendant 2 secondes sur le bouton marche/arrêt de la télécommande.</li> <li>• Quand l'intensité est à 0, l'appareil s'éteint automatiquement après 2 minutes.</li> <li>• Si la télécommande est déconnectée de l'appareil, la télécommande s'éteint automatiquement au bout d'1 minute.</li> </ul>

## STIMULATION CORPORELLE (👣)

	<p><b>Étape 1 - Attachez les électrodes à leur câble d'alimentation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Retirez les électrodes de l'emballage fermé.</li> <li>• Insérez le clip du câble d'alimentation sur les électrodes.</li> <li>• Assurez-vous que les embouts soient bien enfoncés jusqu'au bout.</li> </ul>
	<p><b>Étape 2 - Branchez les électrodes à l'appareil.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Insérer l'autre extrémité du câble d'alimentation des électrodes dans la prise située à l'arrière du Power Stepper.</li> </ul> <p><b>AVERTISSEMENT :</b> Assurez-vous que l'appareil est éteint.</p>

## POWER STEPPER - MANUEL D'UTILISATION

	<p><b>Étape 3 – Emplacement des électrodes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Retirez le film plastique transparent de l'arrière de l'électrode.</li> <li>Placez les électrodes sur une peau propre, sèche et saine, autour de zones spécifiques du corps afin de soulager des douleurs localisées et/ou stimuler des muscles précis : <ul style="list-style-type: none"> <li>* Jambes, cuisses, genoux</li> <li>* Épaules, dos, bras</li> <li>* Hanches, taille</li> </ul> </li> </ul>
	<p><b>Étape 4 - Allumez l'appareil</b></p> <p>Pour allumer l'appareil.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Appuyez sur le bouton d'alimentation [⏻] sur l'appareil ou utilisez la télécommande.</li> </ul> <p>Dans le réglage par défaut</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>L'écran affiche [🕒] 30 minutes, [👣] 00 en intensité de sortie, [👣] 00 en intensité de sortie. [👣] Afficher 0000.</li> </ul>
	<p><b>Étape 5 - Réglage du temps de traitement</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>À l'aide de la télécommande, réglez le temps de traitement en utilisant les touches ▲/▼ [🕒].</li> <li>Le temps de traitement peut être ajusté de 5 à 90 minutes.</li> </ul>
	<p><b>Étape 6 - Commencer le traitement et ajuster l'intensité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>À l'aide de la télécommande, réglez le niveau d'intensité en utilisant les touches ▲/▼ [👣].</li> <li>Le traitement commence et l'écran de l'appareil affiche [🕒] le temps de traitement restant.</li> </ul> <p><b>AVERTISSEMENT :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Chacun peut exiger un niveau d'intensité différent pour obtenir la stimulation musculaire optimale.</li> <li>L'appareil peut être utilisé en toute sécurité sur le niveau d'intensité 1 au niveau maximum 99.</li> <li>Si les niveaux de stimulation sont inconfortables ou deviennent inconfortables, réduire l'intensité de la stimulation à un niveau confortable et contactez votre médecin si les problèmes persistent.</li> <li>Pour des raisons de sécurité, cet appareil a été conçu avec une charge détection. Si les électrodes sont retirées de la peau, la sonnerie d'alarme retentit et la valeur d'intensité retournera à Zéro automatiquement.</li> </ul>
	<p><b>Étape 7 - Éteignez l'appareil</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Appuyez sur le bouton d'alimentation [⏻] sur l'appareil ou appuyez pendant 2 secondes sur le bouton marche/arrêt de la télécommande.</li> <li>Quand l'intensité est à 0, l'appareil s'éteint automatiquement après 2 minutes.</li> <li>Si la télécommande est déconnectée de l'appareil, la télécommande s'éteint automatiquement au bout d'1 minute.</li> </ul> <p><b>Pour plus d'informations sur l'utilisation des électrodes, rendez-vous sur <a href="http://www.terraillon.com">www.terraillon.com</a></b></p>

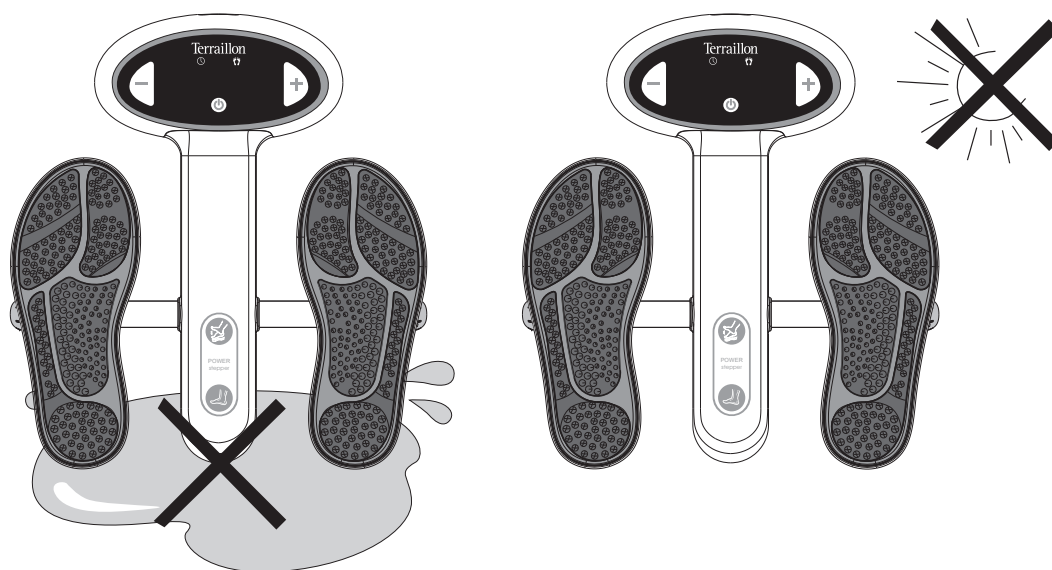
## POWER STEPPER - MANUEL D'UTILISATION

## SPÉCIFICATIONS

- Canal : 3 canaux
- Alimentation électrique  
Adaptateur : entrée 100V- 240V ~, 50 / 60Hz; Sortie : DC6V, 300mA;  
Ou DC 6.0V, batterie 4 \* C (en option)
- Forme d'onde : forme d'onde bi-phasique
- Fréquence : 10Hz ~ 36Hz
- Durée d'impulsion : 250 µs pour stimulation du pied; 250 µs pour la stimulation corporelle
- Tension de sortie : 0 ~ 80 Vpp (à 500 ohm de charge)
- Temps de traitement : 5 ~ 90 min
- Conditions de fonctionnement : 5° C à 40° C; 30% HR à 80% HR; 700hPa-1060hPa
- Conditions de stockage : -10° C à 55° C; 10% RH à 90% HR; 700hPa-1060hPa
- Taille : 416 x 380 x 104 mm
- Poids : Environ 2100 g (appareil principal uniquement, sans piles)
- Partie appliquée : électrodes adhésives et patins repose-pieds
- Durée de vie de l'appareil : 3 ans

## MAINTENANCE

- Ne pas plonger le dispositif dans de l'eau ou dans tout liquide. Ne pas jeter ou faire tomber l'appareil. Ne pas démonter l'appareil.
- Débrancher l'adaptateur secteur de la prise murale.
- Conserver l'appareil à l'abri de la chaleur et de la lumière du soleil.



## NETTOYAGE

## NETTOYAGE DE L'UNITÉ

- Éteindre et débrancher l'appareil.
- Nettoyer avec un chiffon légèrement humidifié (ou un chiffon trempé dans une solution de nettoyage neutre) et essuyer délicatement.
- Ne pas utiliser de produits chimiques, solvants, et ne pas immerger l'appareil dans l'eau.

## NETTOYAGE DES ÉLECTRODES

- Mettre l'appareil hors tension et débrancher tout y compris les fils conducteurs des électrodes.
- Lavez les patchs lorsque la surface adhésive devient sale et / ou les électrodes sont difficiles à attacher.

## POWER STEPPER - MANUEL D'UTILISATION

- Lavez doucement les patchs avec les doigts sous l'eau froide quelques secondes (n'utilisez pas d'éponge / tissu / ongle sur le côté adhésif, n'utilisez pas de détergents, de produits chimiques ou de savon).
- Séchez les électrodes et laissez la surface adhésive sécher complètement à l'air (ne pas essuyer avec un papier ou un chiffon).

**AVERTISSEMENT :**

- La durée de vie des électrodes peut varier en fonction de la fréquence de lavage, de l'état de la peau et de l'état de stockage.
- Si l'électrode ne colle plus à votre peau ou si l'électrode est cassée, vous devez la remplacer par une nouvelle.
- Avant d'appliquer les électrodes auto-adhésives, il est recommandé de laver la peau, puis la sécher.
- Ne pas allumer l'appareil lorsque les électrodes ne sont pas positionnées sur le corps.
- Ne retirez jamais les électrodes auto-adhésives de la peau lorsque l'appareil est toujours allumé.
- Si des électrodes de remplacement sont nécessaires, utilisez uniquement des électrodes de même taille (40 \* 40 mm) que les électrodes fournies avec l'appareil.
- L'utilisation d'électrodes plus grandes peut réduire l'effet de la stimulation.
- L'utilisation d'électrodes beaucoup plus petites que les électrodes fournies avec le dispositif peut augmenter l'intensité.

**STOCKAGE**

- Retirez les piles de l'appareil si vous ne l'utilisez pas pendant une longue période. Les piles qui fuient peuvent endommager l'appareil.
- N'exposez pas l'appareil aux rayons directs du soleil et protégez le contre la saleté et l'humidité.
- Rangez l'appareil dans un endroit frais et bien ventilé.
- Ne placez jamais d'objets lourds sur l'appareil.

**DÉPANNAGE**

Problème	Points de contrôle	Solution possible
L'appareil ne s'allume pas.	Les piles sont-elles épuisées ?	Remplacez les piles.
	Les piles sont-elles correctement installées ?	Insérez les piles en respectant la polarité.
	L'adaptateur est-il correctement connecté à l'appareil et à la prise principale ?	Rebranchez l'adaptateur au périphérique et à la prise principale selon «Étapes pour brancher le Power stepper».
La télécommande ne peut pas fonctionner	Les piles sont-elles épuisées ?	Remplacez les piles.
	Les piles sont-elles correctement installées ?	Insérez les batteries en respectant la polarité.
Le périphérique est activé, mais ne peut pas ressentir la stimulation électrique	Vos pieds peuvent être secs	Hydratez la plante de vos pieds de préférence avec un baume élevé en urée en pharmacie et recommencez la procédure. Vous devrez peut-être augmenter le niveau d'intensité.
En posant vos pieds sur les repose-pieds l'intensité ne retourne pas au niveau prédéfini.	Placer les deux pieds nus sur les repose-pieds en même temps.	Assurez-vous que vos pieds sont nus et chaque pied est placé sur les repose-pieds en même temps. Continuez à augmenter l'intensité jusqu'à un maximum de 80 jusqu'à ce que vous puissiez ressentir la stimulation.
	Vous pouvez être déshydraté.	Buvez beaucoup d'eau avant et après l'utilisation de l'appareil. L'appareil utilise votre corps pour créer le circuit électrique. L'eau est un excellent conducteur d'électricité et si votre corps est moins hydraté (moins de 60%), la stimulation peut être inférieure. Par conséquent, il est important de toujours rester bien hydraté.

## POWER STEPPER - MANUEL D'UTILISATION

La stimulation de la sortie est faible.	L'intensité est-elle trop faible ?	Utilisez un niveau d'intensité plus élevé.
La stimulation est inconfortable	L'intensité est-elle trop élevée ?	Choisissez une intensité inférieure.
	La taille de la zone active de l'électrode est trop petite.	Remplacer les électrodes par celles qui ont un actif de zone non inférieure à 16.0 cm <sup>2</sup> (4 cm x 4 cm).
	Utilisez-vous correctement l'appareil ?	Vérifiez le manuel avant l'utilisation.
Mes jambes sont douloureuses après le traitement.	Vous pouvez avoir utilisé une intensité sur un réglage trop élevée et vos muscles ont trop travaillé.	Choisissez une intensité plus faible et laissez le temps adéquat après chaque traitement pour permettre aux muscles de récupérer (tout comme après un exercice vigoureux!).
Le courant de sortie s'arrête pendant le traitement	L'adaptateur est-il correctement connecté à l'unité ?	Connectez fermement l'adaptateur à l'unité.
	Les piles sont-elles épuisées ?	Remplacez-les par des piles neuves.

## SYMBOLES NORMALISÉS



AVERTISSEMENT.



Partie appliquée du type BF.



Type de protection contre les chocs électriques: équipement de classe II.



Élimination conformément à la Directive 2012/19 / UE (DEEE).



Le nom et l'adresse du fabricant.



Date de fabrication.

Conforme à la directive européenne sur les dispositifs médicaux (93/42 / CEE).  
Modifié par les exigences de la directive 2007/47 / CE. Notifié Corps TÜV Rheinland (CE0197).

Représentant autorisé dans la Communauté européenne.



Reportez-vous au manuel d'instructions.



Garder au sec.



Numéro de série.

IP21

Le premier numéro 2 : protégé contre des objets étrangers solides de 12,5 mm et plus. Le deuxième nombre : protégé contre les chutes d'eau qui descendent verticalement. Les gouttes descendantes verticales ne doivent pas présenter d'effets nocifs.

## POWER STEPPER - MANUEL D'UTILISATION

**PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT**

Déposez les piles usagées dans un container prévu à cet effet pour qu'elles soient collectées et recyclées. Ne mélangez pas différents types de piles, ni les piles usagées avec les piles neuves. En fin de vie, confiez ce produit à un point de collecte pour le recyclage des déchets d'équipements électriques et électroniques.

**GARANTIE**

Ce produit est garanti contre les défauts de matériaux et de fabrication. Pendant la période de garantie, si de tels défauts surviennent, le produit sera remplacé gratuitement (la preuve d'achat devra être présentée en cas de réclamation sous garantie). Cette garantie ne couvre pas les dommages résultant d'accidents, de mauvaise utilisation ou de négligence. En cas de réclamation, contacter en premier lieu le magasin où vous avez effectué votre achat.

## POWER STEPPER - MANUEL D'UTILISATION

## COMPATIBILITÉ ÉLECTROMAGNÉTIQUE (CEM)

- L'utilisation d'accessoires autres que ceux spécifiés ou fournis par le fabricant de cet appareil peut augmenter le niveau d'émissions électromagnétiques ou réduire l'immunité électromagnétique de l'appareil et l'empêcher de fonctionner correctement.
- L'utilisation de cet appareil à proximité d'autres appareils ou en plaçant cet appareil sur ou sous d'autres appareils doit être évitée car elle pourrait entraîner un dysfonctionnement. Si une telle utilisation est nécessaire, cet appareil et l'autre appareil doivent faire l'objet d'un examen pour vérifier qu'ils fonctionnent normalement.
- Les dispositifs de communication RF portables (y compris les périphériques comme les câbles d'antenne et les antennes externes) ne doivent pas être utilisés à moins de 30 cm d'une quelconque partie de l'appareil, y compris les câbles spécifiés par le fabricant. Cela pourrait nuire à la performance de ces dispositifs.
- Lorsque l'environnement de travail est relativement sec, de fortes interférences électromagnétiques peuvent survenir. L'appareil peut alors être altéré des manières suivantes :
  - l'appareil interrompt la production ;
  - l'appareil s'éteint ;
  - l'appareil redémarre.

Le phénomène décrit ci-dessus n'altère en aucun cas la sécurité de base et les performances de l'appareil. L'utilisateur peut s'en servir conformément aux instructions. Si vous souhaitez éviter ce phénomène, utilisez l'appareil conformément aux instructions en fonction de l'environnement indiquées dans le manuel.

Tableau n° 1

Déclaration - Émissions électromagnétiques		
L'appareil est conçu pour une utilisation dans l'environnement électromagnétique décrit ci-après. Il appartient au client ou à l'utilisateur de s'assurer que l'appareil est bien utilisé dans l'environnement approprié.		
Test des émissions	Conformité	Environnement électromagnétique - Conseils
Émissions RF CISPR 11	Groupe n° 1	Cet appareil n'utilise de l'énergie RF que pour son fonctionnement interne. Par conséquent, ses émissions RF sont très faibles et peu susceptibles de provoquer des interférences avec les appareils électroniques se trouvant à proximité.
Émissions RF CISPR 11	Classe B	L'appareil convient à une utilisation dans les habitations et les établissements directement raccordés au réseau public de distribution d'électricité basse tension qui dessert les immeubles d'habitation.
Émissions de courant harmonique CEI 61000-3-2	Classe A	
Variations de tension/scintillements CEI 61000-3-3	Conforme	

Tableau n° 2

Déclaration - Immunité électromagnétique			
L'appareil est conçu pour une utilisation dans l'environnement électromagnétique décrit ci-après. Il appartient au client ou à l'utilisateur de s'assurer que l'appareil est bien utilisé dans l'environnement approprié.			
Test d'immunité	Niveau de test CEI 60601	Niveau de conformité	Environnement électromagnétique - Conseils
Décharge électrostatique (ESD) CEI 61000-4-2	±8 kV au contact ±2 kV, ±4 kV, ±8 kV, ±15 kV dans l'air	±8 kV au contact ±2 kV, ±4 kV, ±8 kV, ±15 kV dans l'air	Le sol doit être en bois, en béton ou recouvert de carreaux de céramique. Si le sol est recouvert d'une matière synthétique, l'humidité relative doit être d'au moins 30 %.
Coupe/sursaut électrique rapide CEI 61000-4-4	±2 kV pour les lignes d'alimentation ±1 kV pour les lignes d'entrée/sortie	±2 kV pour les lignes d'alimentation ±1 kV pour les lignes d'entrée/sortie	La qualité du réseau d'alimentation doit être celle d'un environnement commercial ou hospitalier classique.
Surtension CEI 61000-4-5	± 0,5 kV, ±1 kV ligne(s) à lignes ± 0,5 kV, ±1 kV, ±2 kV ligne(s) à la terre	± 0,5 kV, ±1 kV ligne(s) à lignes ± 0,5 kV, ±1 kV, ±2 kV ligne(s) à la terre	La qualité du réseau d'alimentation doit être celle d'un environnement commercial ou hospitalier classique.
Creux de tension, microcoupures et variations de tension des lignes d'entrée de l'alimentation CEI 61000-4-11	0 % UT ; 0,5 cycle à 0°, 45°, 90°, 135°, 180°, 225°, 270° et 315° 0 % UT ; 1 cycle et 70 % UT ; 25/30 cycles Monophasé : à 0° 0 % UT ; 250/300 cycles	0 % UT ; 0,5 cycle à 0°, 45°, 90°, 135°, 180°, 225°, 270° et 315° 0 % UT ; 1 cycle et 70 % UT ; 25/30 cycles Monophasé : à 0° 0 % UT ; 250/300 cycles	La qualité du réseau d'alimentation doit être celle d'un environnement commercial ou hospitalier classique. Si l'utilisateur a besoin que l'appareil continue de fonctionner en cas de coupure de courant, il est recommandé d'alimenter l'appareil à l'aide d'un système d'alimentation sans interruption ou d'une batterie.
Champ magnétique de fréquence réseau (50/60 Hz) CEI 61000-4-8	30 A/m	30 A/m	Les champs magnétiques de fréquence réseau doivent être ceux d'un environnement commercial ou hospitalier classique.
ATTENTION : UT représente la tension d'alimentation CA avant le test de niveau.			

## POWER STEPPER - MANUEL D'UTILISATION

Tableau n° 3


Déclaration - Immunité électromagnétique			
L'appareil est conçu pour une utilisation dans l'environnement électromagnétique décrit ci-après. Il appartient au client ou à l'utilisateur de s'assurer que l'appareil est bien utilisé dans l'environnement approprié.			
Test d'immunité	Niveau de test CEI 60601	Niveau de conformité	Environnement électromagnétique - Conseils
Perturbations RF conduites CEI 61000-4-6	3 V 0,15 MHz à 80 MHz 6 V dans les bandes ISM et radioamateur entre 0,15 MHz et 80 MHz	3 V 0,15 MHz à 80 MHz 6 V dans les bandes ISM et radioamateur entre 0,15 MHz et 80 MHz	Les dispositifs de communication RF portables ou mobiles ne doivent pas être utilisés à proximité d'une quelconque partie de l'appareil. Il convient de les utiliser à une distance minimale dérivée de l'équation correspondant à la fréquence de l'émetteur-récepteur. Distance d'éloignement recommandée $d = 1.2 \sqrt{P}$ 150 kHz à 80 MHz $d = 1.2 \sqrt{P}$ 80 MHz à 800 MHz $d = 2.3 \sqrt{P}$ 80 MHz à 2,7 GHz Où P désigne la puissance de sortie nominale maximale de l'émetteur-récepteur en watts (W) fournie par le fabricant de l'émetteur-récepteur, et où d est la distance d'éloignement recommandée exprimée en mètres (m).
Perturbations RF rayonnées CEI 61000-4-3	10 V/m 80 MHz à 2,7 GHz	10 V/m	Les intensités de champ des émetteurs-récepteurs RF fixes, définis par relevé électromagnétique du site <sup>a</sup> doivent être inférieures au niveau de conformité dans chaque plage de fréquence. <sup>b</sup> Des interférences peuvent survenir à proximité d'équipements portant le symbole suivant : 
REMARQUE n°1 : à 80 MHz et 800 MHz, appliquer la distance d'éloignement de la plage de fréquence la plus élevée. REMARQUE n°2 : ces instructions ne s'appliquent pas à toutes les situations. L'absorption et la réflexion des structures, des objets et des individus influent sur la propagation électromagnétique.			
a En théorie, les intensités de champ des émetteurs-récepteurs RF fixes, comme les stations de base pour téléphones (cellulaires/sans fil) et radios mobiles terrestres, radio amateur, réseau de radio AM et FM et de télévision, ne peuvent pas être anticipées avec précision. Afin d'évaluer l'environnement électromagnétique émis par les émetteurs-récepteurs RF fixes, il convient d'établir un relevé électromagnétique du site. Si l'intensité de champ mesurée à l'emplacement d'utilisation de l'appareil dépasse le niveau de conformité RF indiqué ci-dessus, il convient de surveiller le bon fonctionnement de l'appareil. En cas de dysfonctionnement, des mesures supplémentaires peuvent se révéler nécessaires, notamment une réorientation ou un déplacement de l'appareil.			
b Au-delà de la plage de fréquence de 0,15 MHz à 80 MHz, les intensités de champ doivent être inférieures à 3 V/m.			

Tableau n° 4

Distances de séparation recommandées entre les dispositifs de communication RF portables et mobiles et l'appareil			
L'appareil a été conçu pour une utilisation dans un environnement électromagnétique dont les perturbations RF rayonnées sont contrôlées. Le client ou l'utilisateur de l'appareil peut éviter les interférences électromagnétiques en maintenant une distance minimale entre les dispositifs de communication RF portables et mobiles (émetteurs-récepteurs) et l'appareil conformément aux recommandations ci-dessous, en respectant la puissance de sortie maximale des dispositifs de communication.			
Puissance de sortie nominale maximale de l'émetteur-récepteur W	Distance d'éloignement selon la fréquence de l'émetteur-récepteur m		
	0.15 MHz à 80 MHz $d = 1.2 \sqrt{P}$	80 MHz à 800 MHz $d = 1.2 \sqrt{P}$	80 MHz à 2,7 GHz $d = 2.3 \sqrt{P}$
0.01	0.12	0.12	0.23
0.1	0.38	0.38	0.73
1	1.2	1.2	2.3
10	3.8	3.8	7.3
100	12	12	23
Pour les émetteurs-récepteurs, dont la puissance de sortie nominale maximale n'est pas indiquée ci-dessus, la distance d'éloignement d recommandée en mètres (m) peut être estimée grâce à l'équation correspondant à la fréquence de l'émetteur-récepteur, où P est la puissance de sortie nominale maximale de l'émetteur-récepteur en watts (W) selon les indications du fabricant de l'émetteur-récepteur. REMARQUE n°1 : à 80 MHz et 800 MHz, appliquer la distance d'éloignement de la plage de fréquence la plus élevée. REMARQUE n°2 : ces instructions ne s'appliquent pas à toutes les situations. L'absorption et la réflexion des structures, des objets et des individus influent sur la propagation électromagnétique.			

## POWER STEPPER - INSTRUCTION MANUAL

*Dear Customer,*

*Thank you for purchasing this product. Please read these instructions carefully to take full advantage of your product.*

### INTRODUCTION

POWER STEPPER by Terraillon is a device combining EMS and TENS, which can help improve blood circulation effectively. And pain relief EMS stands for Electrical Muscle Stimulation, is a non-invasive muscle exercise and muscle toning technique that is a very useful supplement to your workout routine. EMS machine operates by repetitively applying an adjustable intensity and pacing frequency with contraction and trigger intervals.

EMS has been widely used in hospitals and sports clinics for improving blood circulation, reducing swollen feet and ankles, alleviating tired and aching of legs and provide ankle dorsiflexion in individuals who have foot drop following an upper motor neuron injury or disease TENS stands for Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation. This technology is clinically proven to be a safe and effective solution for relieving even persistent pain. It is 100% drug-free therapy that is approved and has been used for more than 30 years by physicians and pain clinics around the world.

### EXPLANATION OF THE POWER STEPPER

Poor circulation may cause tired, aching and heavy legs. Most people get tired, aching legs and swelling feet some time in their lives-usually caused by standing or sitting for a long time. The Power Stepper uses Electrical Muscle Stimulator (EMS) applied primarily through two large foot pads, sending electrical pulses to plantar muscle. The physiological result is that the foot and calf muscles contract and release, creating a pumping action. This action imitates the body's natural circulatory system of legs while walking. As the calf muscle contracts, the venous return is facilitated, avoiding stagnation of the blood and the feeling of heavy legs.

### REASONS FOR USE

- Reduce swollen feet & ankles
- Alleviate tired & aching legs
- Improve blood circulation
- Ease joint & muscle pain

### SAFETY INFORMATION

#### CONTRAINDICATIONS

- Do not use this device on patients who have a cardiac pacemaker, implanted defibrillator, or other implanted metallic or electronic device.
- Suffer from Existing Deep Vein Thrombosis ("DVT"), in case of doubt, consult your doctor beforehand
- If you are pregnant.

#### PRECAUTIONS

- 1) Some patients may experience skin irritation or hypersensitivity due to the electrical stimulation or rubber electrode;
- 2) Patients with suspected or diagnosed heart disease must obligatorily follow precautions recommended by their physicians; and
- 3) Patients with suspected or diagnosed epilepsy must obligatorily follow precautions recommended by their physicians.
- 4) Use caution when the patient has a tendency to bleed internally, such as following an injury or fracture. Ask your doctor for advice.
- 5) Use caution following recent surgical procedures when stimulation may disrupt the patient's healing process.
- 6) Keep this device out of the reach of children;
- 7) Do not modify or disassemble the device yourself.
- 8) Store the device in the dry, clean place.
- 9) Use this device only with electrode and accessories recommended by the manufacturer.

## POWER STEPPER - INSTRUCTION MANUAL

### WARNINGS

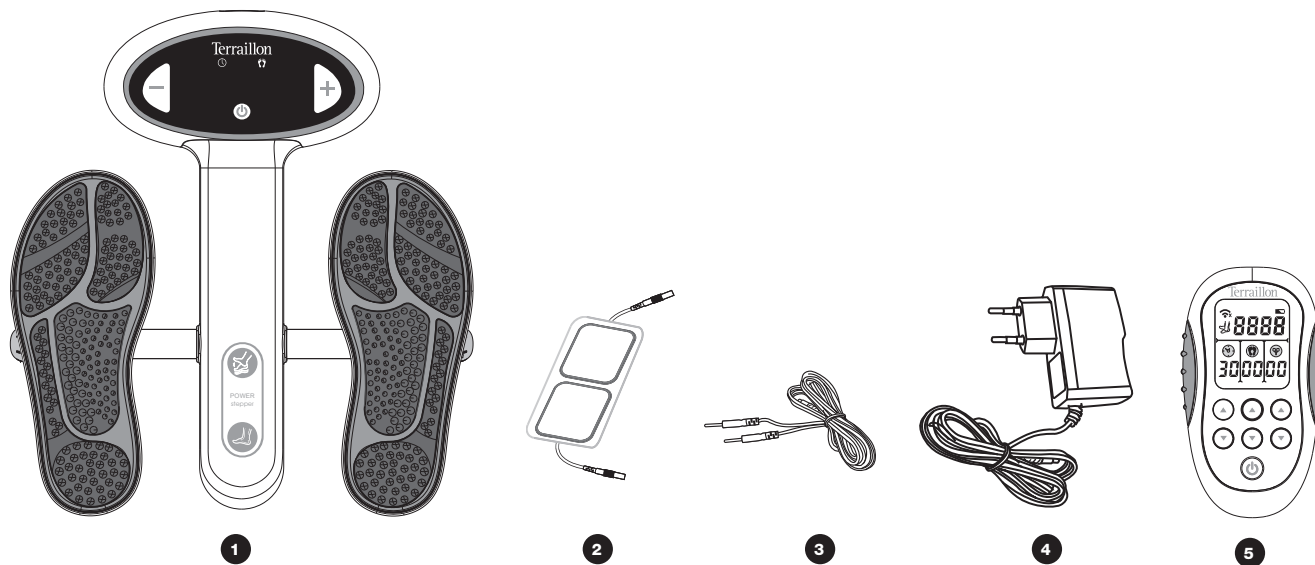
- 1) Do not apply stimulation over open wounds or rashes, or over swollen, red, infected, or inflamed areas or skin eruptions (e.g., phlebitis, thrombophlebitis, varicose veins);
- 2) Do not apply stimulation over, or in proximity to, cancerous lesions;
- 3) Do not apply stimulation in the presence of electronic monitoring equipment (e.g., cardiac monitors, ECG alarms), which may not operate properly when the electrical stimulation device is in use;
- 4) Do not apply stimulation when is in the bath or in the shower;
- 5) Do not apply stimulation during sleep; and
- 6) Do not apply stimulation while the patient is driving, operating machinery, or during any activity in which electrical stimulation can put the patient at risk of injury.
- 7) Consult with your doctor before using this device, because the device may cause cardiac rhythm in susceptible individuals; and
- 8) Apply stimulation only to normal, intact, clean, healthy skin.
- 9) Patients with arterial or venous thrombosis or thrombophlebitis are at risk of developing embolisms when electrical stimulation is applied over or adjacent to the vessels containing the thrombus. If a patient has a history of deep vein thrombosis, even many years past, the affected area have to not be stimulated. Seek your doctor.
- 10) Fresh fractures should not be stimulated in order to avoid unwanted motion.
- 11) Stimulation should not be applied immediately following trauma or to tissues susceptible to hemorrhage.
- 12) Do not apply electrodes directly over the eyes or inside body cavities.
- 13) Do not operate in close proximity to shortwave or microwave therapy equipment
- 14) Do not apply stimulation over the patient's head or neck because this could cause severe muscle spasms resulting in closure of the airway, difficulty in breathing, or adverse effects on heart rhythm or blood pressure;
- 15) Do not apply stimulation across the patient's chest, because the introduction of electrical current into the chest may cause rhythm disturbances to the patient's heart.
- 16) In case of adverse reactions (irritations/inflammation/burns) consult your doctor immediately.
- 17) Simultaneous connection of a PATIENT to a high frequency surgical device may result in burns at the site of the STIMULATOR electrodes and possible damage to the STIMULATOR.
- 18) Application of electrodes near the thorax may increase the risk of cardiac fibrillation.
- 19) Stimulation should not be applied across or through the head, directly on the eyes, covering the mouth, on the front of the neck, (especially the carotid sinus), or from electrodes placed on the chest and the upper back or crossing over the heart.
- 20) It is recommended not to exceed a current density of 2 mA /cm<sup>2</sup>, otherwise skin irritations or burns can occur. We recommend that:
  - Please use specific size electrodes provided by manufacturer to avoid skin irritations or burns.
  - For smaller electrodes, the maximum current setting of the waveform should be appropriately reduced.
  - Please place the electrodes carefully, ensure that the entire surface of the electrode has good contact with the skin.

### CAUTIONS

- 1) Keep yourself informed of the contraindications.
- 2) Read, understand, and practice the warnings, cautions and operating instructions. Know the limitations and hazards associated with using any device. Always follow the operating instructions prescribed by your healthcare practitioner.
- 3) DO NOT operate this unit in an environment where other devices are being used that intentionally radiates electromagnetic energy in an unshielded manner.
- 4) DO NOT use sharp objects such as a pencil point or ballpoint pen to operate the buttons on the control panel.
- 5) This device should not be used adjacent to or stacked with other equipment.
- 6) This device needs special precautions regarding EMC and needs to be installed and put into service according to the EMC information provided in the manual.
- 7) Do not use other RF equipment near the technical booklet.
- 8) This device has been thoroughly test and inspected to assure proper performance and operation!
- 9) Do not use RFID systems near the device.
- 10) Before administering any treatment to a patient you should become acquainted with the operating procedures for each mode of treatment available, as well as the indications, contraindications, warnings and precautions.

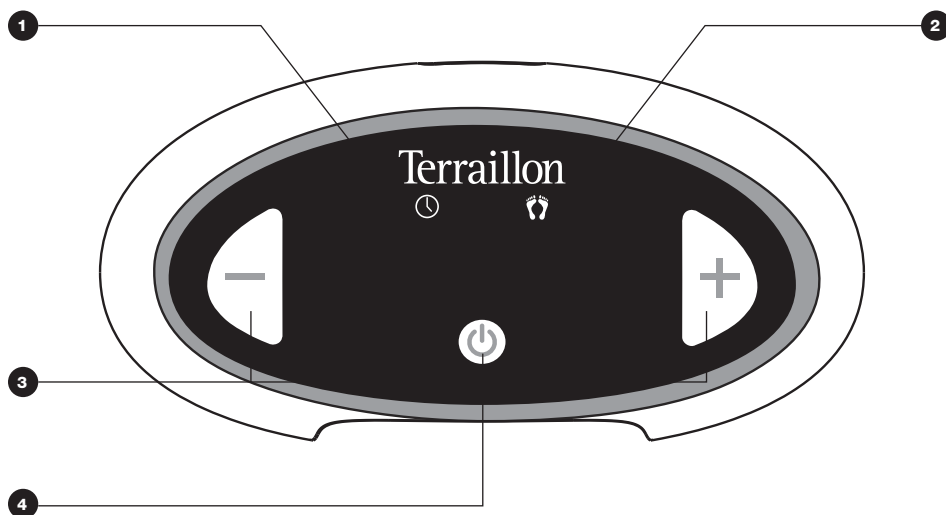
POWER STEPPER - INSTRUCTION MANUAL

COMPOSITION



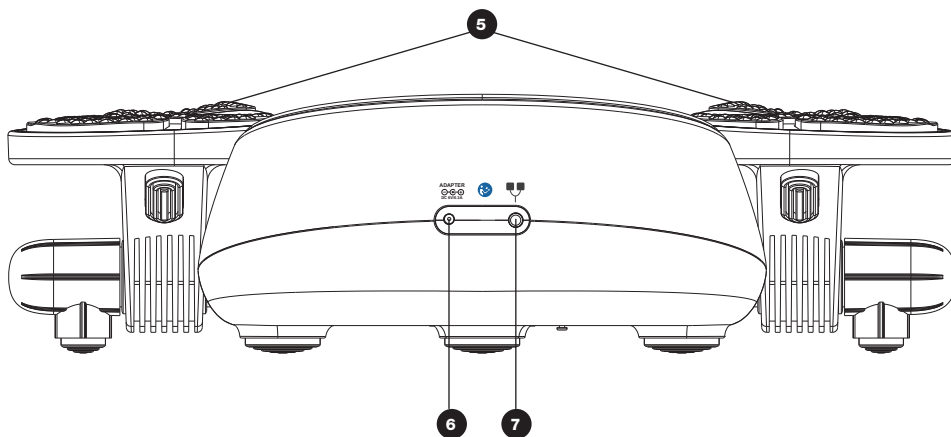
- 1 Power Stepper
- 2 Electrode pads (40 mm x 40 mm)
- 3 Cable
- 4 Adaptor
- 5 Remote controller + batteries included (3 x AAA)

PRESENTATION

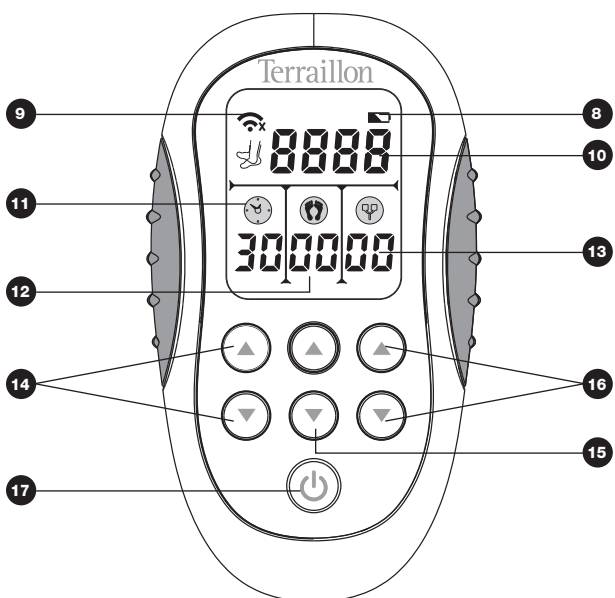


- 1 Display treatment time
- 2 Display intensity of foot stimulation
- 3 Increase or decrease the intensity of foot stimulation
- 4 Main device power button

POWER STEPPER - INSTRUCTION MANUAL



- 5 Foot pads
- 6 Adapter socket
- 7 Output socket for body stimulation



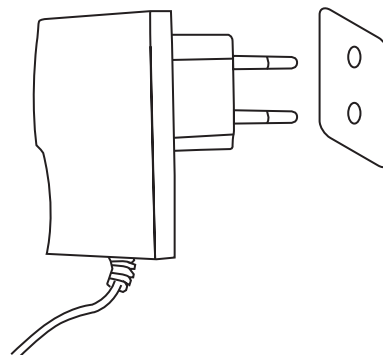
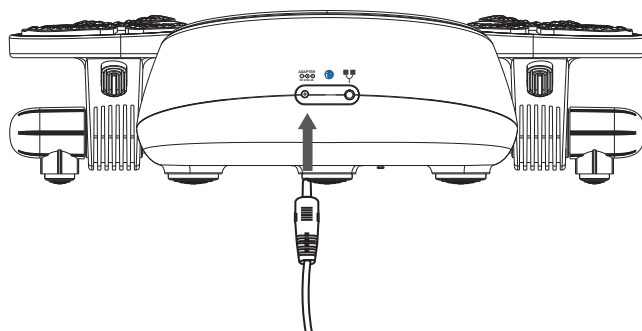
- 8 Low battery icon
- 9 Poor wireless connection problem icon
- 10 Display steps
- 11 Display treatment time
- 12 Display intensity of foot stimulation
- 13 Display intensity of body stimulation
- 14 Increase or decrease the treatment time
- 15 Increase or decrease the Intensity of foot stimulation
- 16 Increase or decrease the Intensity of body stimulation
- 17 Remote control power button

## POWER STEPPER - INSTRUCTION MANUAL

## INSTRUCTION FOR USE

## STEPS TO CONNECT THE ADAPTOR

- Insert the adaptor tip into the rear socket of the device. (Hold the main unit firmly when inserting the tip into the adapter socket).
- Insert the adaptor into the nearest power supply socket. Make sure the power voltage is appropriate.



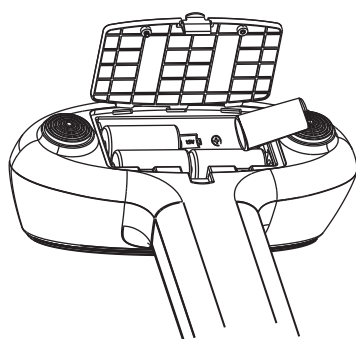
## CAUTION:

- Please use the original adaptor. The user cannot assemble or change the specification of the adaptor. Personal injury or damage to the unit may occur if you do not follow above instructions.
- Always place the device Power Stepper on the floor where is easy unplug it at any time.

## CHECK/REPLACE THE BATTERY (NOT INCLUDED)

For the convenience, the device is designed with battery power supply.

- Open the battery compartment cover.
- Insert 4 batteries (type C / LR14) into the battery compartment, respecting the polarities (the polarities are indicated inside the battery compartment).
- Close the battery compartment cover.
- Do the same with remote control (3 x AAA included).



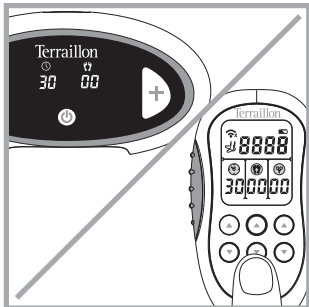
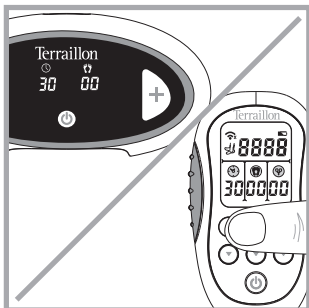


## CAUTION:

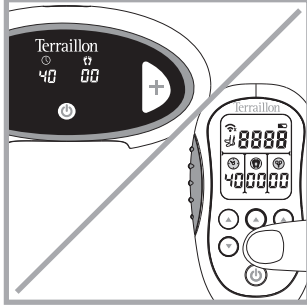
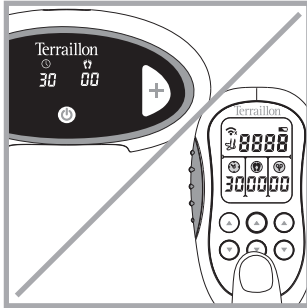
- When connecting from the mains plug, the device will cut off the internal batteries supply automatically.
- Remove the batteries if the device does not work for a long time.
- Do not mix old and new batteries or different types of batteries.
- Warning: If batteries leak and touch your skin or get into your eyes, wash with large amounts of water immediately.
- Keep batteries out of reach of children.
- Do not use rechargeable batteries. Remove exhausted batteries from the unit.

## POWER STEPPER - INSTRUCTION MANUAL

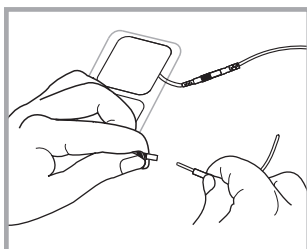
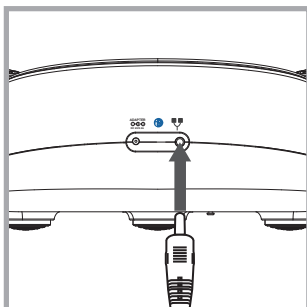
## FOOT AND LEG STIMULATION (👣)

	<p><b>Step 1 - Place the device on the floor.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Place the device on the floor a comfortable distance from your chair. Sit down on your chair.</li> </ul> <p><b>WARNING:</b> Never stand on the Power Stepper.</p>
	<p><b>Step 2 - Place both bare feet onto the footpads.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Remove all socks and stockings and place bare feet onto the footpads. The arch of your foot should be positioned on the raised instep on the footpads. It does not matter if your feet are smaller or bigger than the footpads.</li> <li>Both the footboards of the POWER STEPPER can tilt back and forth improve create ankle joint movement for increasing circulation and reducing swelling. The footboards will tilt back and forth as per your feet rocking motion.</li> <li>This type of exercise therapy is recommended widely by health professionals to improve circulation and, when used in conjunction stimulation, the results are significant.</li> </ul> <p><b>CAUTION:</b> Two feet are required to create the stimulation at the desired level. With only one foot, the device does not go beyond level 10 (safety level). Sit with your knees both at a 90 degree angle.</p>
	<p><b>Step 3 - Turn on the device</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Press the power button [🔌] on the device or use the remote control.</li> </ul> <p>In the default setting.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>The screen displays [🕒] 30 minutes, [👣] 00 output intensity, [📶] 00 output intensity. [👣] display 0000.</li> </ul>
	<p><b>Step 4- Setting the treatment time</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Set the treatment time by using the ▲/▼ [🕒] buttons on the remote control.</li> <li>The treatment time can be adjusted from 5 to 90 minutes.</li> </ul>


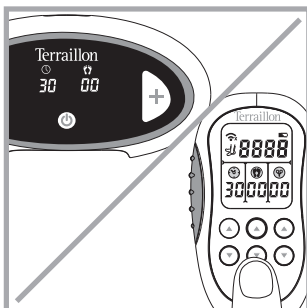
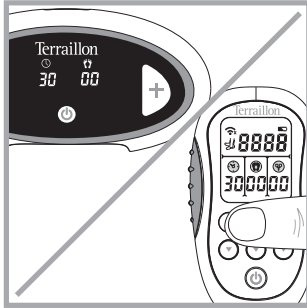
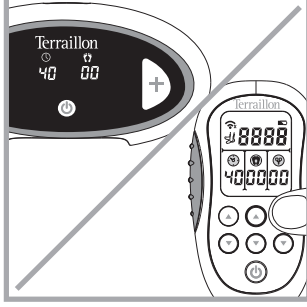
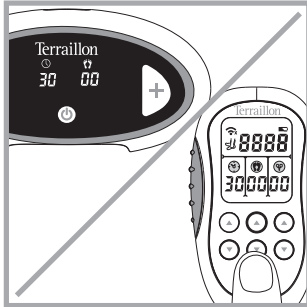
## POWER STEPPER - INSTRUCTION MANUAL

	<p><b>Step 5 - Start treatment and adjust intensity</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Using either the remote controller or buttons on the device to set the intensity level ▲/▼ [👣]. The treatment will begin and the [🕒] display start counting down the remaining minutes of treatment.</li> </ul> <p><b>CAUTION:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>We recommend using a heel balm on your feet to improve conductivity and stimulation.</li> <li>Each person may require a different intensity level to obtain the optimal muscle stimulation. The device can safely be used on intensity level 1 to maximum level 99.</li> <li>There are 15 therapeutic modes working as a cycle. 15 therapeutic modes will work alternately, every 1 minute it will change a mode.</li> <li>When use POWER STEPPER, the footboard will effortlessly tilt back and forth as per your feet rocking motion.</li> <li>If you remove your foot from foot pads, the device will give three short “Beep” sound (if intensity &gt; 10). Intensity of stimulation will come down to 10.</li> <li>Once put your feet back to the foot pads, the intensity level will be increased slowly to the level you set.</li> <li>During this period, the display shows the intensity level you set and no change immediately.</li> </ul>
	<p><b>Step 6 - Turn OFF the device</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Press the power button [🔌] on the device or hold 2s the ON/OFF button on remote control.</li> <li>If the device stop treatment (Intensity = 0), the device will be turned off automatically after 2 minutes.</li> <li>If the remote control is disconnected with the device, the remote control will be turned off automatically after 1 minute.</li> </ul>

## BODY STIMULATION (👣)

	<p><b>Step 1 - Attach pads to the cables</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Take the pads out of the sealed package.</li> <li>Insert the clip of the cable to the electrode pads.</li> <li>Make sure the end caps are fully inserted to the end.</li> </ul>
	<p><b>Step 2 – Connect the electrodes to the device.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Insert the other end of the electrode power cable into the socket on the back of Power Stepper.</li> </ul> <p><b>CAUTION:</b> Ensure that your device is turned OFF.</p>

## POWER STEPPER - INSTRUCTION MANUAL

	<p><b>Step 3 - Pad placement</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Remove the clear plastic film from the back of the pad.</li> <li>Place pads on clean, dry and healthy skin near or surrounding the target specific body areas in order to relieve local pains and/or stimulate precise muscles:</li> </ul> <p>*Legs, thigh, knees *Shoulders, back, arms *Hips, waist</p>
	<p><b>Step 4 - Turn on the device</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Press the power button [⏻] on the device or use the remote control.</li> </ul> <p>In the default setting.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>The screen displays [🕒] 30 minutes, [👣] 00 output intensity, [👣] 00 output intensity. [👣] display 0000.</li> </ul>
	<p><b>Step 5- Setting the treatment time</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Set the treatment time by using the ▲/▼ [🕒] buttons on the remote control.</li> <li>The treatment time can be adjusted from 5 to 90 minutes.</li> </ul>
	<p><b>Step 6 - Start treatment and adjust intensity</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Set the intensity level by using the ▲/▼ [👣] buttons on the remote control.</li> <li>The treatment will begin and the [🕒] display will start counting down the remaining minutes of treatment.</li> </ul> <p><b>CAUTION:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Each person may require a different intensity level to obtain the optimal muscle stimulation.</li> <li>The device can safely be used on intensity level 1 to maximum level 99.</li> <li>If the stimulation levels are uncomfortable or become uncomfortable, reduce the stimulation intensity to a comfortable level and contact your medical practitioner if problems persist.</li> <li>For safety purposes, this device was designed with load detection. If the electrode pads are removed from the skin, an alarm buzzer will sound and the intensity value will return to zero automatically.</li> </ul>
	<p><b>Step 7 - Turn OFF the device</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Press the power button [⏻] on the device or hold 2s the ON/OFF button on remote control.</li> <li>If the device stop treatment (Intensity = 0),the device will be turned off automatically after 2 minutes.</li> <li>If the remote control is disconnected with the device, the remote control will be turned off automatically after 1 minutes.</li> </ul> <p><b>For more information on the use of electrodes, please visit <a href="http://www.terraillon.com">www.terraillon.com</a></b></p>

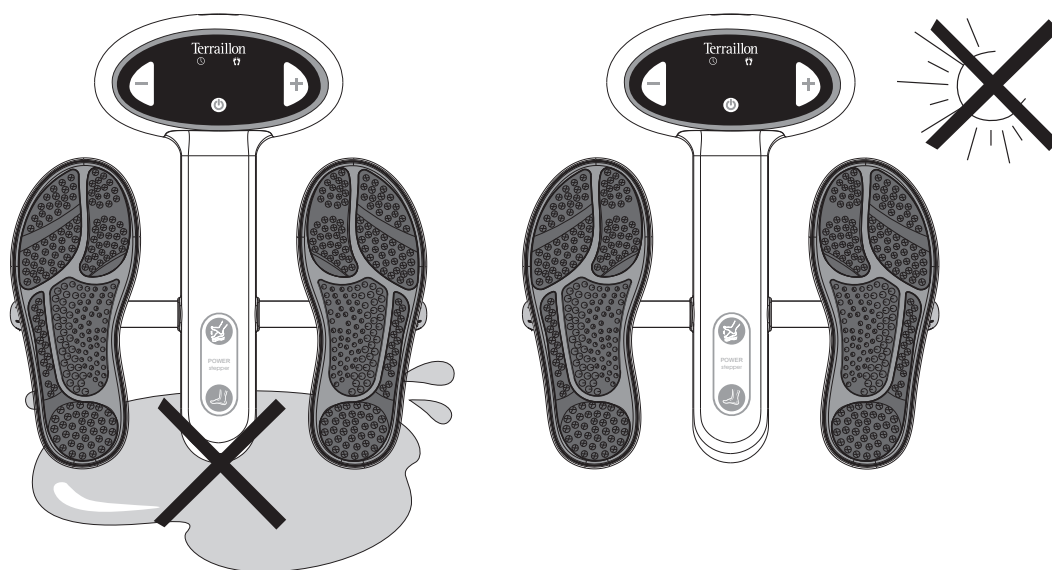
## POWER STEPPER - INSTRUCTION MANUAL

**SPECIFICATIONS**

- Channel: 3 channels
- Power Supply:  
Adaptor: input 100V- 240V ~, 50/60Hz; output: DC6V, 300mA;  
Or DC 6.0V, 4\*C battery (optional)
- Waveform: Bi-phasic waveform
- Frequency: 10Hz~36Hz
- Pulse Duration: 250µs for foot stimulation; 200µs for body stimulation
- Output Voltage: 0~80Vpp (at 500 ohm load)
- Treatment Time: 5~90 min
- Operating Conditions: 5°C to 40°C; 30%RH to 80%RH; 700hPa-1060hPa
- Storage Conditions: -10°C to 55°C; 10%RH to 90%RH; 700hPa-1060hPa
- Size: 416 x 380 x 104mm
- Weight: About 2100g (main device only, without batteries)
- Applied part: electrode pads and footpads
- Service life of the device: 3 years

**MAINTENANCE**

- Do not immerse device in water or any liquid. Do not drop the device or throw it from a height.
- Pull out the mains plug of the mains adaptor from the wall socket
- Remove from towel and allow to air dry at room temperature away from heat and sunlight.

**CLEANING****CLEANING THE UNIT**

- Turn unit off and disconnect the lead wires from the unit.
- Clean with a lightly moistened cloth (or a cloth soaked in a neutral cleaning solution) and wipe gently.
- Do not use chemicals (like thinner, benzene).
- Do not let water get into the internal area.

**CLEANING THE ELECTRODE PADS**

- Turn the power off and remove the lead wires from the pads.
- Wash the pads when the adhesive surface becomes dirty and/or the pads are difficult to attach.

## POWER STEPPER - INSTRUCTION MANUAL

- Wash the pad softly with your fingertips under slow running cold water several seconds (do not use a sponge/cloth/sharp object like a nail on adhesive side, do not use detergents, chemicals or soap).
- Dry the pads and let the adhesive surface air-dry completely (do not wipe with a tissue paper or cloth).

### CAUTION:

- The life of pads may vary by the frequency of washing, skin condition, and storage state.
- If the pad no longer sticks to your skin or the pad is broken, you should replace new pads.
- Before applying the self-adhesive electrodes, it is recommended to wash the skin, and then dry it.
- Do not turn on the device when the electrodes are not positioned on the body.
- Never remove the self-adhesive electrodes from the skin while the device is still turned on.
- If replacement electrodes are necessary, use only electrodes that are the same size (40\*40mm) as the electrodes provided with the device.
- Use of electrodes that are larger may reduce the effect of the stimulation. Use of electrodes that are much smaller than the electrodes provided with the device may increase.

## STORAGE

- Remove the batteries from the unit if you are not going to use it for a long period of time. Leaking batteries can damage the unit.
- Do not expose the device to direct sunlight and protect it against dirt and moisture.
- Store the device in a cool, well-ventilated place.
- Never place any heavy objects on the device.

## TROUBLESHOOTING

Problem	Check Points	Possible solution
The unit does not turn on.	Are the batteries exhausted?	Replace the batteries.
	Are the batteries installed correctly?	Insert the batteries observing polarity.
	Is the adaptor connected to the device and main socket correctly?	Re-connect the adaptor to the device and main socket according to “ Steps to connect the Power stepper ” in this manual.
The remote controller cannot power on	Is the battery exhausted?	Replace the battery.
	Is the battery install correctly?	Insert the battery observing polarity.
Device is on, but cannot feel the electrical stimulation	You feet may be dry.	Moisturize the sole of your feet preferably with a heel balm high in urea from your local pharmacy and try the procedure again. You may also have to increase the intensity level.
While putting your feet back to foot pads, the intensity won't turn back to the preset level.	Placing both bare feet on the foot pads at the same time.	Ensure that your feet are bare and each foot is placed on each of the foot pads at the same time. Keep increasing the intensity up to a maximum of 80 until you can feel the stimulation.
	You may be dehydrated.	Drink plenty of water before and after using the device. The device uses your body to create the electrical circuit. Water is an excellent conductor of electricity and if your body is less hydrated (below 60%) then the stimulation may be less. Therefore it is important to always remain well hydrated.
Output Stimulation is weak.	Is the intensity too weak?	Use a higher intensity level.

## POWER STEPPER - INSTRUCTION MANUAL

Stimulation is uncomfortable	Is the intensity too high?	Choose a lower intensity.
	Electrode active area size is too small.	Replace electrodes with ones that have an active area no less than 16.0 cm <sup>2</sup> (4 cm x 4 cm).
	Are you using the device correctly ?	Please check manual before the use.
My legs are aching after treatment.	You may have the intensity on a too high setting and your muscles are working too hard.	Choose a lower intensity and leave adequate time after each treatment to allow the muscles to recover (just like after vigorous exercise!).
Output current stops during therapy	Is the adaptor properly connected with unit?	Firmly connect the adaptor with the unit.
	Have the batteries been exhausted?	Please replace them with new batteries.

## NORMALIZED SYMBOLS



Caution!



Applied part of type BF.



Type of protection against electric shock: Class II Equipment.



Disposal in accordance with Directive 2012/19/EU (WEEE).



The name and the address of the manufacturer.



Date of manufacture.



Complies with the European Medical Device Directive (93/42/EEC) and amended by directive 2007/47/EC requirements. Notified body TÜV Rheinland (CE0197).



Authorized representative in the European Community.



Refer to Instruction Manual.



Keep dry.



Serial number.

IP21

The first number 2: Protected against solid foreign objects of 12,5 mm and greater. The second number: Protected against vertically falling water drops. Vertically falling drops shall have no harmful.

## POWER STEPPER - INSTRUCTION MANUAL

**PROTECT THE ENVIRONMENT**

Used batteries should be placed in the appropriate collection bin so they can be recycled. Do not mix different types of batteries, or use new and old batteries at the same time. At the end of its serviceable life, this product must be disposed of at a recycling centre for electrical and electronic equipment.

**WARRANTY**

This product is guaranteed against defects in materials or manufacturing. During the guarantee period, any such defects will be replaced free of charge (proof of purchase must be shown in the case of a complaint under guarantee). The guarantee does not cover damage resulting from improper use or negligence. In the event of a claim, first contact the shop where you purchased the product.

## POWER STEPPER - INSTRUCTION MANUAL

**ELECTROMAGNETIC COMPATIBILITY (EMC)**

- Use of accessories other than those specified or provided by the manufacturer of this equipment could result in increased electromagnetic emissions or decreased electromagnetic immunity of this equipment and result in improper operation.
- Use of this equipment adjacent to or stacked with other equipment should be avoided because it could result in improper operation. If such use is necessary, this equipment and the other equipment should be observed to verify that they are operating normally.
- Portable RF communications equipment (including peripherals such as antenna cables and external antennas) should be used no closer than 30 cm (12 inches) to any part of the device, including cables specified by the manufacturer. Otherwise, degradation of the performance of this equipment could result.
- When the operating environment is relatively dry, strong electromagnetic interference usually occurs. At this time, the device may be affected as follows:
  - the device stops output;
  - the device turns off;
  - the device restarts;
 The above phenomenon does not affect the basic safety and essential performance of the device, and the user can use it according to the instruction. If you want to avoid the above phenomenon, please use it according to the environment specified in the manual.

Table 1

Declaration - electromagnetic emission		
The device is intended for use in the electromagnetic environment specified below. The customer or the user of device should assure that it is used in such an environment.		
Emissions test	Compliance	Electromagnetic environment - guidance
RF emissions CISPR 11	Group 1	The device uses RF energy only for its internal function. Therefore, its RF emissions are very low and are not likely to cause any interference in nearby electronic equipment.
RF emissions CISPR 11	Class B	The device is suitable for domestic establishment and in establishment directly connected to the public low-voltage power supply network that supplies buildings used for domestic purposes.
Harmonic emissions IEC 61000-3-2	Class A	
Voltage fluctuations/flicker emissions IEC 61000-3-3	Complies	

Table 2

Declaration - electromagnetic immunity			
The device is intended for use in the electromagnetic environment specified below. The customer or the user of device should assure that it is used in such an environment.			
Immunity test	IEC 60601 test level	Compliance level	Electromagnetic environment - guidance
Electrostatic discharge (ESD) IEC 61000-4-2	±8 kV contact ±2 kV, ±4 kV, ±8 kV, ±15 kV air	±8 kV contact ±2 kV, ±4 kV, ±8 kV, ±15 kV air	Floors should be wood, concrete or ceramic tile. If floors are covered with synthetic material, the relative humidity should be at least 30 %.
Electrical fast transient/burst IEC 61000-4-4	± 2 kV for power supply lines ± 1 kV for input/output lines	± 2 kV for power supply lines ± 1 kV for input/output lines	Mains power quality should be that of a typical commercial or hospital environment.
Surge IEC 61000-4-5	± 0.5kV, ± 1 kV line(s) to lines ± 0.5kV, ± 1 kV, ± 2 kV line(s) to earth	± 0.5kV, ± 1 kV line(s) to lines ± 0.5kV, ± 1 kV, ± 2 kV line(s) to earth	Mains power quality should be that of a typical commercial or hospital environment.
Voltage dips, short interruptions and voltage variations on power supply input lines IEC 61000-4-11	0 % UT; 0.5 cycle At 0°, 45°, 90°, 135°, 180°, 225°, 270° and 315° 0 % UT; 1 cycle and 70 % UT; 25/30 cycles Single phase: at 0° 0 % UT; 250/300 cycles	0 % UT; 0.5 cycle At 0°, 45°, 90°, 135°, 180°, 225°, 270° and 315° 0 % UT; 1 cycle and 70 % UT; 25/30 cycles Single phase: at 0° 0 % UT; 250/300 cycles	Mains power quality should be that of a typical commercial or hospital environment. If the user of the device requires continued operation during power mains interruptions, it is recommended that the device be powered from an uninterruptible power supply or a battery.
Power frequency (50/60 Hz) magnetic field IEC 61000-4-8	30 A/m	30 A/m	Power frequency magnetic fields should be at levels characteristic of a typical location in a typical commercial or hospital environment.
NOTE: UT is the a.c. mains voltage prior to application of the test level.			

## POWER STEPPER - INSTRUCTION MANUAL

Table 3


Declaration - electromagnetic immunity			
The device is intended for use in the electromagnetic environment specified below. The customer or the user of device should assure that it is used in such an environment.			
Immunity test	IEC 60601 test level	Compliance level	Electromagnetic environment - guidance
Conducted RF IEC 61000-4-6	3 V 0.15 MHz to 80 MHz 6 V in ISM and amateur radio bands between 0.15 MHz and 80 MHz	3 V 0.15 MHz to 80 MHz 6 V in ISM and amateur radio bands between 0.15 MHz and 80 MHz	Portable and mobile RF communications equipment should be used no closer to any part of device, than the recommended separation distance calculated from the equation applicable to the frequency of the transmitter. Recommended separation distance $d = 1.2 \sqrt{P}$ 150 kHz to 80 MHz $d = 1.2 \sqrt{P}$ 80 MHz to 800 MHz $d = 2.3 \sqrt{P}$ 80 MHz to 2,7 GHz where P is the maximum output power rating of the transmitter in watts (W) according to the transmitter manufacturer and d is the recommended separation distance in meters (m). Field strengths from fixed RF transmitters, as determined by an electromagnetic site survey, <sup>a</sup> should be less than the compliance level in each frequency range. <sup>b</sup> Interference may occur in the vicinity of equipment marked with the following symbol: <div style="text-align: center;">  </div>
Perturbations RF rayonnées CEI 61000-4-3	10 V/m 80 MHz à 2,7 GHz	10 V/m	
NOTE 1 At 80 MHz and 800 MHz, the higher frequency range applies.			
NOTE 2 These guidelines may not apply in all situations. Electromagnetic propagation is affected by absorption and reflection from structures, objects and people.			
a Field strengths from fixed RF transmitters, such as base stations for radio (cellular/cordless) telephones and land mobile radios, amateur radio, AM and FM radio broadcast and TV broadcast cannot be predicted theoretically with accuracy. To assess the electromagnetic environment due to fixed RF transmitters, an electromagnetic site survey should be considered. If the measured field strength in the location in which device is used exceeds the applicable RF compliance level above, device should be observed to verify normal operation. If abnormal performance is observed, additional measures may be necessary, such as re-orienting or relocating device.			
b Over the frequency range 0.15 MHz to 80 MHz, field strengths should be less than 3 V/m.			

Table 4

Recommended separation distances between portable and mobile RF communications equipment and device			
The device is intended for use in an electromagnetic environment in which radiated RF disturbances are controlled. The customer or the user of device can help prevent electromagnetic interference by maintaining a minimum distance between portable and mobile RF communications equipment (transmitters) and device, as recommended below, according to the maximum output power of the communications equipment.			
Rated maximum output power of transmitter W	Separation distance according to frequency of transmitter m		
	0.15 MHz to 80 MHz $d = 1.2 \sqrt{P}$	80 MHz to 800 MHz $d = 1.2 \sqrt{P}$	80 MHz to 2,7 GHz $d = 2.3 \sqrt{P}$
0.01	0.12	0.12	0.23
0.1	0.38	0.38	0.73
1	1.2	1.2	2.3
10	3.8	3.8	7.3
100	12	12	23
For transmitters rated at a maximum output power not listed above, the recommended separation distance d in meters (m) can be estimated using the equation applicable to the frequency of the transmitter, where P is the maximum output power rating of the transmitter in watts (W) according to the transmitter manufacturer			
NOTE 1 At 80 MHz and 800 MHz, the higher frequency range applies.			
NOTE 2 These guidelines may not apply in all situations. Electromagnetic propagation is affected by absorption and reflection from structures, objects and people.			

## POWER STEPPER - HANDLEIDING

*Geachte klant,*

*Hartelijk dank voor de aankoop van dit product. Neem deze handleiding zorgvuldig door om optimaal gebruik te kunnen maken van uw product.*

### INLEIDING

De POWER STEPPER van Terraillon is een EMS- en TENS-toestel dat gebruikt wordt om de voeten te stimuleren en zo de bloedcirculatie opmerkelijk te verbeteren en pijn te verlichten. EMS staat voor Electrical Muscle Stimulation (elektrische spierstimulatie). Het is een niet-invasieve techniek om spieren te trainen en te versterken en vormt een zeer nuttige aanvulling op uw normale work-out. Het EMS-toestel stimuleert de spieren met bepaalde intervallen waarbij ze samentrekken en weer ontspannen. De intensiteit en frequentie van die stimulatie kunnen worden aangepast.

EMS wordt op grote schaal gebruikt in ziekenhuizen en sportklinieken om de bloedcirculatie te verbeteren, voet- en enkelzwellingen te verminderen, vermoeidheid en pijn in de benen te verzachten en enkeldorsflexie te bieden bij personen die een klapvoet hebben ten gevolge van een letsel aan of ziekte van de bovenste motorische zenuwcellen. TENS staat dan weer voor Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation (transcutane elektrische zenuwstimulatie). Het is klinisch bewezen dat deze technologie een veilige en doeltreffende manier is om zelfs aanhoudende pijn te verzachten. Deze therapie, die wereldwijd door artsen en ziekenhuizen voor pijnbestrijding is goedgekeurd en al meer dan 30 jaar wordt gebruikt, is volledig vrij van medicatie.

### UITLEG OVER DE POWER STEPPER

Een slechte bloedcirculatie kan aanleiding geven tot vermoeide, pijnlijke en zware benen. De meeste mensen krijgen weleens te maken met vermoeide en pijnlijke benen en gezwollen voeten. Doorgaans komt dit doordat ze lange tijd hebben gestaan of gezeten. De Power Stepper maakt gebruik van elektrische spierstimulatie (EMS) die hoofdzakelijk wordt toegediend via twee grote voetplaten die elektrische pulsen sturen naar de spier in de voetzool. Het fysiologische resultaat daarvan is dat de spieren in de voet en kuit samentrekken en ontspannen, en op die manier een pompeffect creëren. Dat pompeffect bootst de natuurlijke bloedcirculatie in de benen na tijdens het wandelen. Wanneer de kuitspier samentrekt, wordt het bloed in de diepliggende aders van het been gepompt en in de richting van het hart gestuwd. Zo wordt bloedstolling doeltreffend vermeden.

### WAARVOOR WORDT HET GEBRUIKT?

- Voet- en enkelzwellingen verminderen
- Vermoeidheid en pijn in de benen verlichten
- Bloedcirculatie verbeteren
- Gewrichts- en spierpijn verzachten

### VEILIGHEIDSINFORMATIE

#### CONTRA-INDICATIES

- Gebruik dit toestel niet bij patiënten met een pacemaker, een geïmplanteerde defibrillator of een ander metalen of elektronisch implantaat. Het toestel kan namelijk elektrische schokken, brandwonden of elektrische storingen veroorzaken of de dood tot gevolg hebben.
- Gebruik dit toestel niet bij patiënten die worden behandeld voor bestaande diep-veneuze trombose ('DVT') om te voorkomen dat de bloedklonter zich kan verplaatsen. Raadpleeg uw arts.
- Als u zwanger bent.

#### VOORZORGSMAATREGELEN

- 1) Sommige patiënten kunnen last krijgen van huidirritatie of overgevoeligheid als gevolg van de elektrische stimulatie of de rubberen elektroden.
- 2) Patiënten met een vermoedelijke of vastgestelde hartaandoening moeten de voorzorgsmaatregelen opvolgen die door hun arts worden aanbevolen.
- 3) Patiënten met vermoedelijke of vastgestelde epilepsie moeten de voorzorgsmaatregelen opvolgen die door hun arts worden aanbevolen.
- 4) Wees voorzichtig wanneer de patiënt de neiging heeft tot interne bloedingen, zoals na een letsel of breuk. Raadpleeg uw arts.
- 5) Wees voorzichtig na recente chirurgische ingrepen. Stimulatie kan het genezingsproces van de patiënt verstoren.
- 6) Houd dit toestel buiten bereik van kinderen.
- 7) Breng geen wijzigingen aan het toestel of de elektroden aan.
- 8) Bewaar het toestel op een droge, schone plaats.
- 9) Gebruik dit toestel enkel met de elektroden en toebehoren die door de fabrikant worden aanbevolen. Wanneer dat toch gebeurt kan dat schadelijk zijn voor de werking van de stimulator.

## POWER STEPPER - HANDLEIDING

**WAARSCHUWINGEN**

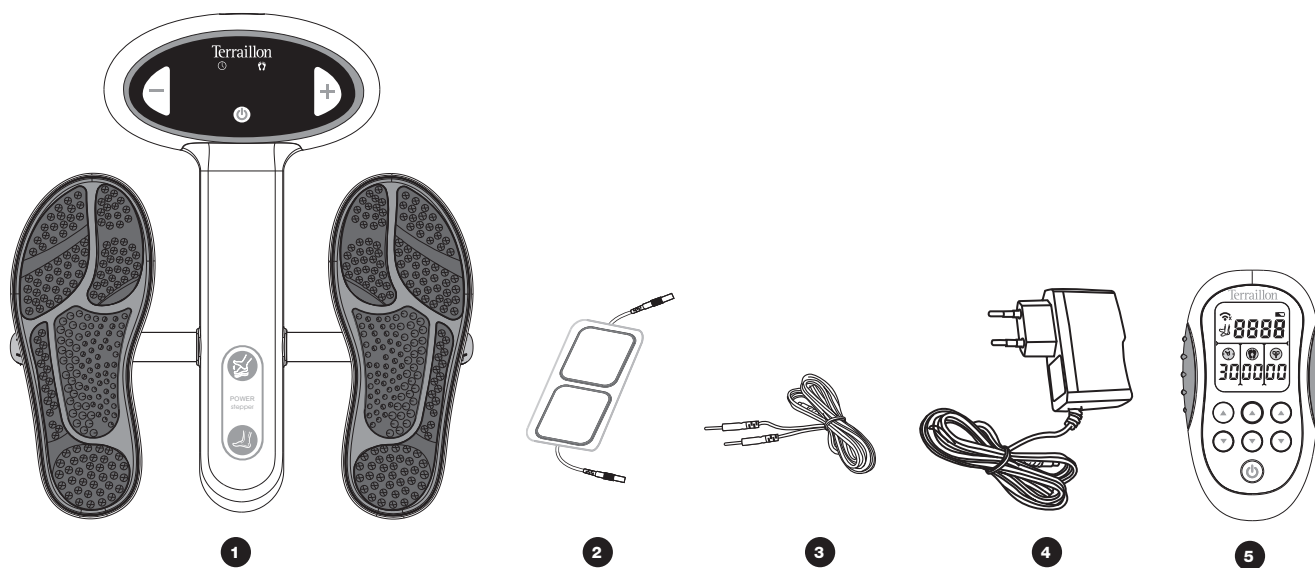
- 1) Pas geen stimulatie toe op open wonden of uitslag, of op gezwollen, rode, geïnfecteerde of ontstoken gebieden of huiduitslag (bv. flebitis, tromboflebitis, spataderen).
- 2) Pas geen stimulatie toe op of in de nabijheid van kankerletsels.
- 3) Pas geen stimulatie toe in de aanwezigheid van elektronische bewakingsapparatuur (bv. hartmonitoren, ECG-alarmen). Mogelijk werken die niet goed wanneer het toestel voor elektrische stimulatie wordt gebruikt.
- 4) Pas geen stimulatie toe wanneer de patiënt in bad zit of een douche neemt.
- 5) Pas geen stimulatie toe wanneer de patiënt slaapt.
- 6) Pas geen stimulatie toe wanneer de patiënt een auto bestuurt, machines bedient of activiteiten uitoefent waarbij hij door de elektrische stimulatie het risico op letsels loopt.
- 7) Raadpleeg de arts van de patiënt voordat dit toestel wordt gebruikt. Het toestel kan namelijk dodelijke hartritme stoornissen veroorzaken bij gevoelige personen.
- 8) Pas enkel stimulatie toe op een normale, ongeschonden, zuivere en gezonde huid.
- 9) Patiënten met arteriële of veneuze trombose of tromboflebitis lopen het risico embolieën te ontwikkelen wanneer elektrische stimulatie wordt toegepast op of naast de vaten waarin de trombus zich bevindt. Als de patiënt in het verleden al diep-veneuze trombose heeft gehad, ook al is dat heel lang geleden, mag het getroffen gebied niet gestimuleerd worden. Raadpleeg uw arts.
- 10) Recente breuken mogen niet gestimuleerd worden teneinde ongewenste bewegingen te voorkomen.
- 11) De stimulatie mag niet worden toegepast vlak na een trauma of op weefsel dat gevoelig is voor bloedingen.
- 12) Plaats de elektroden niet rechtstreeks op de ogen of in lichaamsholten.
- 13) Gebruik het toestel niet in directe nabijheid van apparatuur kortegolf- of microgolfterapie.
- 14) Pas geen stimulatie toe op de kop / op de hals van de patiënt. Dit kan namelijk ernstige spierkrampen veroorzaken die de luchtwegen afsluiten, ademhalingsproblemen veroorzaken of nadelige effecten hebben op het hartritme of de bloeddruk.
- 15) Pas geen stimulatie toe op de borstkas van de patiënt. Wanneer elektrische stroom door de borstkas gaat, kan dat hartritme stoornissen veroorzaken.
- 16) Wanneer bijwerkingen (irritatie/ontsteking/brandwonden), kunt u met uw arts.
- 17) Gelijktijdige aansluiting van een PATIËNT op een hoogfrequent chirurgisch apparaat kan leiden tot brandwonden op de plaats van de STIMULATOR-elektroden en mogelijke schade aan de STIMULATOR.
- 18) Toepassing van elektroden nabij de thorax kan het risico op hartfibrillatie vergroten.
- 19) Stimulatie mag niet worden toegepast over of door het hoofd, direct op de ogen, de mond bedekkend, op de voorkant van de nek (vooral de carotissinus), of via elektroden die op de borst en de bovenrug zijn geplaatst of over elkaar kruisen. het hart.
- 20) Het wordt aanbevolen om een stroomdichtheid van 2 mA / cm<sup>2</sup> niet te overschrijden, anders kunnen huidirritaties of brandwonden optreden. We raden aan dat:
  - Gebruik elektroden van een specifieke maat die door de fabrikant zijn geleverd om huidirritaties of brandwonden te voorkomen.
  - Voor kleinere elektroden moet de maximale stroominstelling van de golfvorm op passende wijze worden verlaagd.
  - Plaats de elektroden voorzichtig, zorg ervoor dat het hele oppervlak van de elektrode goed contact met de huid heeft.

**AANDACHTSPUNTEN**

- 1) Blijf op de hoogte van de contra-indicaties.
- 2) Neem de aandachtspunten, waarschuwingen en gebruiksaanwijzingen door, begrijp ze en pas ze toe. Wees op de hoogte van de beperkingen en gevaren die zijn verbonden aan het gebruik van elk toestel. Neem de op het toestel aangebrachte voorzorgsmaatregelen en gebruiksaanwijzingen in acht. Volg steeds de gebruiksaanwijzingen die door uw professionele zorgverlener worden voorgeschreven.
- 3) Gebruik dit toestel NIET op een plek waar andere toestellen worden gebruikt die bewust op een niet-afgeschermd manier elektromagnetische energie uitstralen.
- 4) Gebruik GEEN scherpe voorwerpen zoals een potloodpunt of balpen om de knoppen van het bedieningspaneel in te drukken.
- 5) Dit toestel mag niet naast of op andere apparaten worden gebruikt.
- 6) Er gelden voor dit toestel speciale voorzorgsmaatregelen met betrekking tot EMC. Het toestel moet geïnstalleerd en gebruikt worden volgens de EMC-informatie die in de handleiding wordt verstrekt.
- 7) Gebruik geen andere RF-apparatuur in de nabijheid van het toestel.
- 8) Dit toestel werd grondig getest en gecontroleerd om een goede werking en juist gebruik te waarborgen!
- 9) Gebruik geen RFID-systemen in de nabijheid van het toestel.
- 10) Voordat een behandeling bij een patiënt kan worden opgestart, moet u vertrouwd raken met de werkmethode voor elke beschikbare behandelingswijze, en met de indicaties, contra-indicaties, waarschuwingen en voorzorgsmaatregelen.

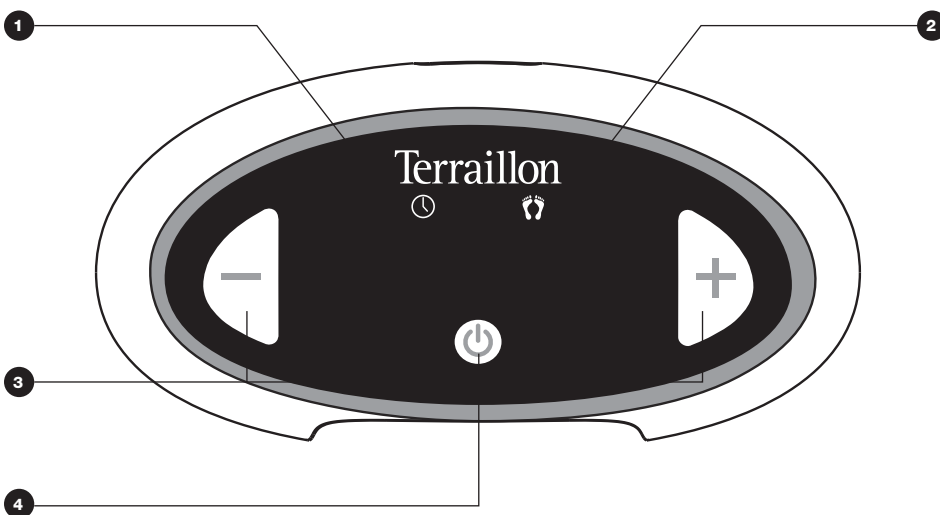
## POWER STEPPER - HANDLEIDING

## SAMENSTELLING



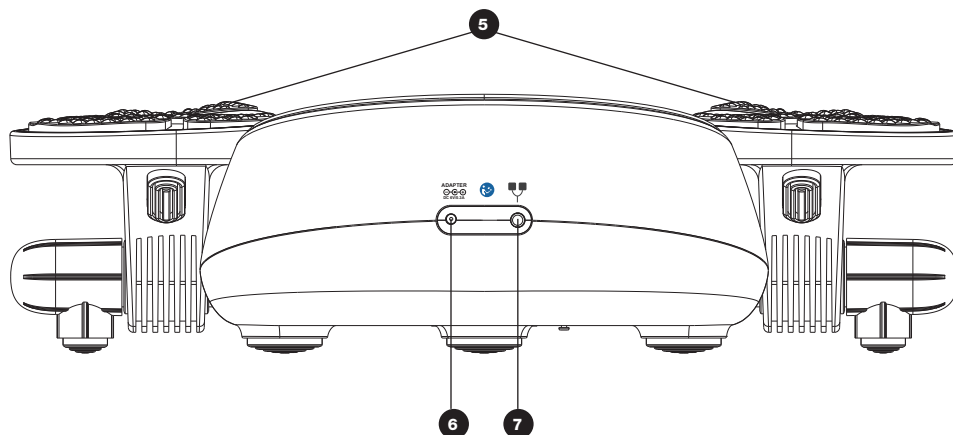
- 1 Power Stepper
- 2 Pads met twee elektroden (40 mm x 40 mm)
- 3 Kabel
- 4 Adapter
- 5 Afstandsbediening + 3 x AAA batterijen inbegrepen

## VOORSTELLING

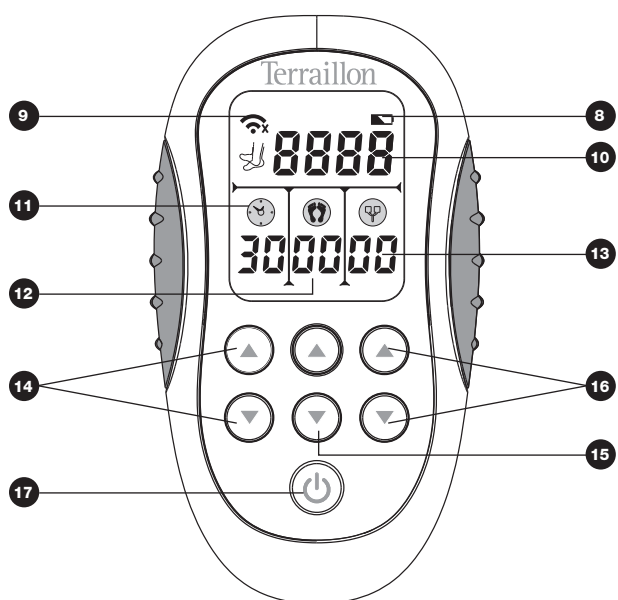


- 1 Weergave van de behandelingsduur
- 2 Weergave van de intensiteit van de voetstimulatie
- 3 Intensiteit van de voetstimulatie verhogen of verlagen
- 4 Aan/uit-knop van het hoofdtoestel

POWER STEPPER - HANDLEIDING



- 5 Voetplaten
- 6 Adapteraansluiting
- 7 Uitgangsaansluiting voor lichaamsstimulatie



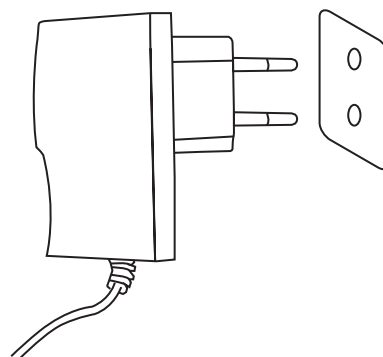
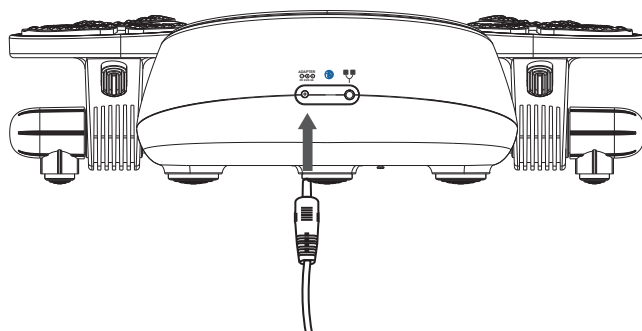
- 8 Pictogram: batterij bijna leeg
- 9 Pictogram: slechte draadloze verbinding
- 10 Weergave van het aantal stappen
- 11 Weergave van de behandelingsduur
- 12 Weergave van de intensiteit van de voetstimulatie
- 13 Weergave van de intensiteit van de lichaamsstimulatie
- 14 Behandelingsduur verlengen of verkorten
- 15 Intensiteit van de voetstimulatie verhogen of verlagen
- 16 Intensiteit van de lichaamsstimulatie verhogen of verlagen
- 17 Aan/uit-knop van de afstandsbediening

## POWER STEPPER - HANDLEIDING

## GEBRUIKSAANWIJZING

## POWER STEPPER AANSLUITEN

- Steek de gelijkstroomstekker van de adapter in de adapteraansluiting op het toestel. (Houd het hoofdtoestel stevig vast wanneer u de gelijkstroomstekker in de adapteraansluiting steekt. De gelijkstroomstekker moet in de juiste richting worden ingestoken en uitgetrokken.)
- Steek de adapter in het stopcontact. Controleer of u de juiste elektrische spanning gebruikt.



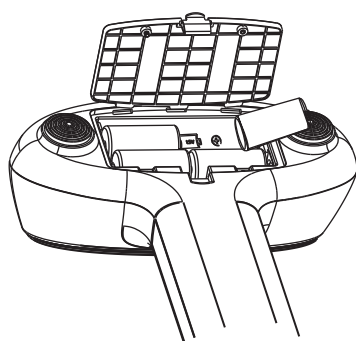
## OPGELET:

- Gebruik de originele adapter. De gebruiker mag de adapter niet zelf monteren of wijzigen. Als bovenstaande aanwijzingen niet worden opgevolgd, kunt u zichzelf verwonden of schade toebrengen aan het toestel.
- Plaats de Power Stepper steeds op de grond op een plek waar hij gemakkelijk kan worden losgekoppeld van de stroomvoorziening wanneer u de adapter gebruikt.

## DE BATTERIJ (NIET INBEGREPEN) CONTROLEREN/VERVANGEN

Met het oog op het gebruiksgemak werkt het toestel ook op batterijen.

- Open het deksel van het batterijvak.
- Steek 4 batterijen (type C / LR14) in het batterijvak. Zorg ervoor dat de positieve en negatieve polen van de batterijen overeenkomen met de aanduidingen in het batterijvak.
- Sluit het deksel van het batterijvak.
- Doe hetzelfde met de afstandsbediening (3 x AAA inbegrepen).



## OPGELET:

- Wanneer de adapter in het stopcontact wordt gestoken, schakelt het toestel de interne batterijvoeding automatisch uit.
- Verwijder de batterijen indien het toestel lange tijd niet werkt.
- Meng geen oude en nieuwe batterijen of verschillende soorten batterijen.
- Let op: Als de batterijen lekken en de vloeistof in contact komt met uw huid of ogen, spoel dan onmiddellijk met een grote hoeveelheid water.
- Houd de batterijen buiten bereik van kinderen.
- Gebruik geen herlaadbare batterijen. Verwijder lege batterijen uit het toestel.

## STIMULATIE VAN VOETEN EN BENEN (👣)

**Stap 1 – Plaats het toestel op de grond.**

- Plaats het toestel op de grond en niet te ver van uw stoel. Ga zitten op uw stoel.

**LET OP:**

Ga nooit op het Power Stepper.

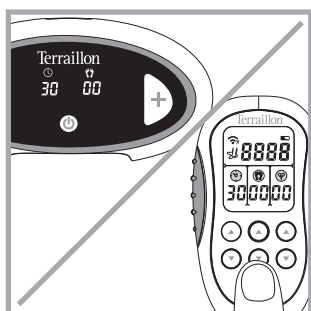
**Stap 2 – Plaats beide blote voeten op de voetplaten.**

- Trek uw sokken en steunkousen uit en plaats uw blote voeten op de voetplaten. Plaats uw voetholte op het verhoogde gedeelte van de voetplaten. Het is geen probleem als uw voeten kleiner of groter zijn dan de voetplaten.
- Beide voetplaten van het Power Stepper Circulation Device kunnen naar voren en achteren kantelen. Deze zachte en onbewuste beweging brengt de enkelgewrichten in beweging, waardoor de bloedcirculatie toeneemt en de zwelling vermindert. De voetplaten zullen naar voren en achteren kantelen wanneer u met uw voeten wiegt.
- Dit soort oefentherapie wordt wereldwijd aanbevolen door gezondheidsdeskundigen om de bloedcirculatie te verbeteren. De combinatie van EMS en gewrichtsstimulatie levert aanzienlijke resultaten op.

**OPGELET:**

Beide voeten zijn nodig om de stimulatie op het gewenste level te creëren. Met één voet het apparaat gaat niet boven het niveau 10 (niveau van beveiliging).

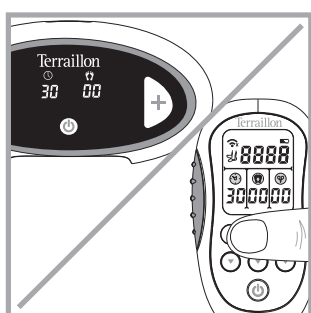
Ga zitten met uw knieën in een hoek van 90 graden.

**Stap 3 – Zet het toestel aan**

- drukt u op de aan/uit-knop [🔌] op het toestel of gebruikt u de afstandsbediening.

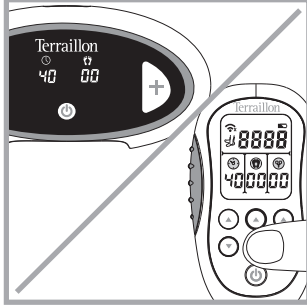
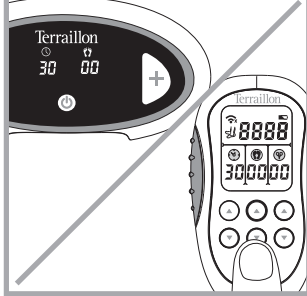
**Standaardinstellingen**

- Op het scherm leest u [🕒] 30 minuten, [👣] 00 outputintensiteit, [👣] 00 outputintensiteit. [👣] display 0000.

**Stap 4 – Stel de behandelingsduur in**

- Gebruik de afstandsbediening om de behandelingsduur in te stellen met behulp van de ▲/▼ [🕒] knop.
- De behandelingsduur kan variëren van 5 tot 90 minuten.


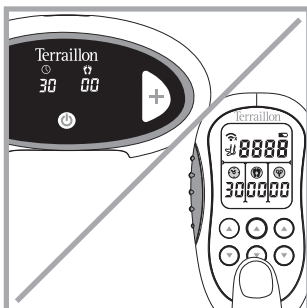
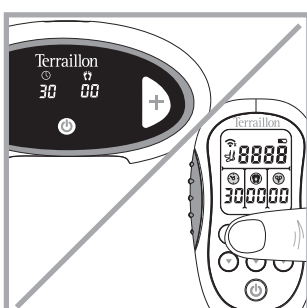
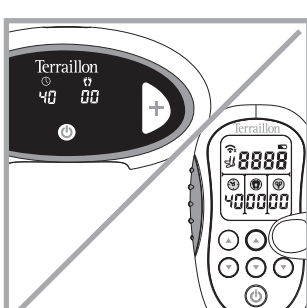
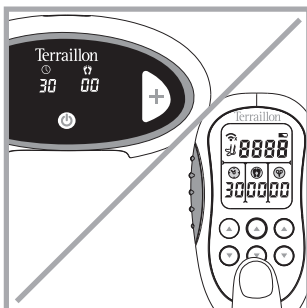
## POWER STEPPER - HANDLEIDING

	<p><b>Stap 5 – Start de behandeling en pas de intensiteit aan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gebruik ofwel de afstandsbediening of de knoppen op het toestel om de intensiteit in te stellen. De behandeling zal van start gaan en het [⌚] -scherm zal aftellen en de resterende minuten van de behandeling weergeven.</li> </ul> <p><b>OPGELET:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• We raden aan om een hielbalsem te gebruiken voor een betere geleiding en stimulatie.</li> <li>• De intensiteit voor een optimale spierstimulatie verschilt van persoon tot persoon. Het toestel kan veilig worden gebruikt van intensiteitsniveau 1 tot maximaal 99.</li> <li>• Het toestel bevat 15 therapeutische programma's die als cyclus werken. Die 15 therapeutische programma's wisselen elkaar elke minuut af.</li> <li>• Wanneer u uw voeten op het Power Stepper Circulation Device wiegt, zullen de voetplaten zonder probleem naar voren en achteren kantelen.</li> <li>• Wanneer u uw voeten van de voetplaten haalt, hoort u drie keer een korte 'piep' (Als intensiteit &gt; 10). De intensiteit van de stimulatie zal dalen (Level 10).</li> <li>• Zodra u uw voeten opnieuw op de voetplaten plaatst, zal de intensiteit langzaam stijgen tot het niveau dat u instelde.</li> <li>• Tijdens die periode toont het scherm de intensiteit die u instelde en die zal niet meteen veranderen.</li> </ul>
	<p><b>Stap 6 – Zet het toestel UIT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Drukt u op de aan/uit-knop [⏻] op het toestel of gebruikt u de afstandsbediening (Houd op aan/uit-knop 2 seconden).</li> <li>• Als de behandeling van het toestel gestopt is (intensiteitsniveau = 0), zal het toestel zichzelf na 2 minuten automatisch uitschakelen.</li> <li>• Als de afstandsbediening wordt losgekoppeld van het toestel, zal de afstandsbediening zichzelf na 1 minuut automatisch uitschakelen.</li> </ul>

## LICHAAMSSTIMULATIE (👉)

	<p><b>Stap 1 – Maak de pads vast aan de elektrodedraad</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Haal de pads uit de gesloten verpakking.</li> <li>• Steek de pin van de elektrodedraad in de aansluiting van de elektrodenpads.</li> <li>• Zorg ervoor dat er geen metalen pinnetjes uitsteken.</li> </ul>
	<p><b>Stap 2 – Verbinden de elektroden met de inrichting</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Houd de stekker van de elektroden vast.</li> <li>• Steek hem in de aansluiting aan de achterkant van de Power Stepper.</li> </ul> <p><b>OPGELET:</b></p> <p>Zorg ervoor dat uw Power Stepper is uitgeschakeld.</p>

## POWER STEPPER - HANDLEIDING

	<p><b>Stap 3 – Plaats de pads op het lichaam</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verwijder het doorzichtige plastic folie aan de achterkant van de elektrodenpads.</li> <li>• Plaats de pads op een zuivere, droge en gezonde huid in de buurt van of rond de gewenste plek om de plaatselijke pijn te verzachten en/of bepaalde spieren te stimuleren:</li> </ul> <p>*Benen, dijen, knieën *Schouders, rug, armen * Heupen, taille</p>
	<p><b>Stap 4 – Zet het toestel aan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• drukt u op de aan/uit-knop [⏻] op het toestel of gebruikt u de afstandsbediening.</li> </ul> <p>Standaardinstellingen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Op het scherm leest u [🕒] 30 minuten, [👣] 00 outputintensiteit, [👤] 00 outputintensiteit. [👤] display 0000.</li> </ul>
	<p><b>Stap 5 – Stel de behandelingsduur in</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gebruik de afstandsbediening om de behandelingsduur in te stellen met behulp van de ▲/▼ [🕒] knop.</li> <li>• De behandelingsduur kan variëren van 5 tot 90 minuten.</li> </ul>
	<p><b>Stap 6 – Start de behandeling en pas de intensiteit aan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gebruik de afstandsbediening om de intensiteit in te stellen met behulp van de ▲/▼ [👤] bedieningsknoppen.</li> <li>• De behandeling zal van start gaan en het [🕒] -scherm zal aftellen en de resterende minuten van de behandeling weergeven.</li> </ul> <p><b>OPGELET:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• De intensiteit voor een optimale spierstimulatie verschilt van persoon tot persoon.</li> <li>• Het toestel kan veilig worden gebruikt van intensiteitsniveau 1 tot maximaal 99.</li> <li>• Als de stimulatie oncomfortabel aanvoelt of begint aan te voelen, verlaag dan de intensiteit van de stimulatie tot die comfortabel voelt en neem contact op met uw arts als het probleem zich blijft voordoen.</li> <li>• Uit veiligheidsoverwegingen is dit toestel ontworpen met belastingherkenning. Wanneer u de elektrodenpads van de huid haalt, zult u een alarmzoemer horen en de intensiteit zal automatisch tot nul dalen.</li> </ul>
	<p><b>Stap 7 – Zet het toestel UIT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Drukt u op de aan/uit-knop [⏻] op het toestel of gebruikt u de afstandsbediening (Houd op aan/uit-knop 2 seconden).</li> <li>• Als de behandeling van het toestel gestopt is (intensiteitsniveau = 0), zal het toestel zichzelf na 2 minuten automatisch uitschakelen.</li> <li>• Als de afstandsbediening wordt losgekoppeld van het toestel, zal de afstandsbediening zichzelf na 1 minuut automatisch uitschakelen.</li> </ul> <p><b>Voor meer informatie over het gebruik van elektroden, bezoeken <a href="http://www.terraillon.com">www.terraillon.com</a></b></p>

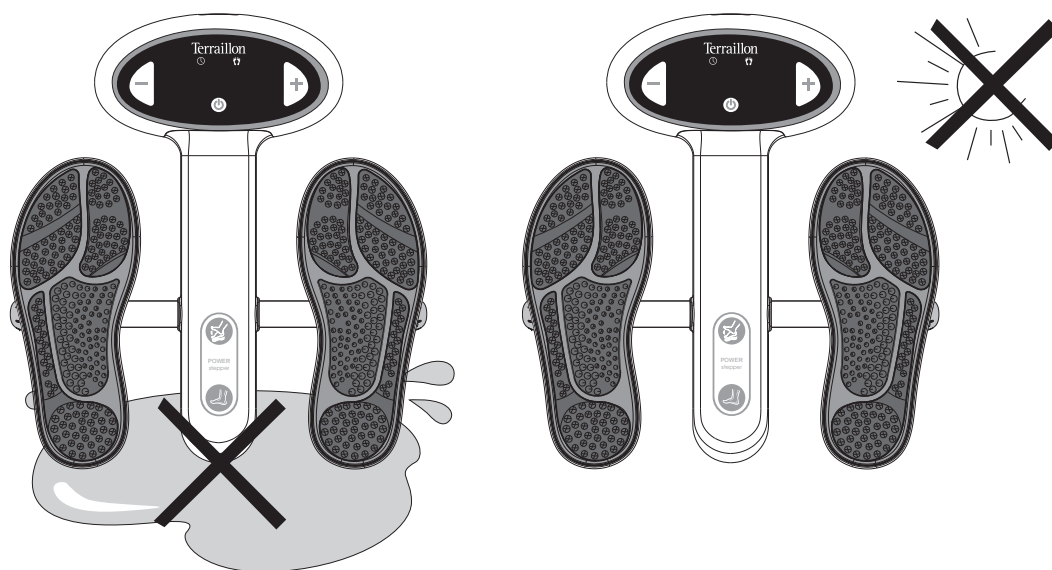
## POWER STEPPER - HANDLEIDING

## SPECIFICATIES

- Kanaal: 3 kanalen
- Stroomvoorziening:  
Adapter: input 100 V – 240 V ~, 50/60 Hz; output: 6 V gelijkstroom, 300 mA;  
of 6,0 V gelijkstroom, 4 x C-batterij (optioneel)
- Golfvorm: bifasische golfvorm
- Frequentie: 10 Hz ~ 36 Hz
- Pulsduur: 250 µs voor voetstimulatie; 200 µs voor lichaamsstimulatie
- Uitgangsspanning: 0 ~ 80 Vpp (bij 500 ohm)
- Behandelingsduur: 5 ~ 90 min
- Gebruiksvoorwaarden: 5 °C tot 40 °C; relatieve vochtigheid van 30% tot 80%; 700 hPa – 1.060 hPa
- Bewaaromstandigheden: -10 °C tot 55 °C; relatieve vochtigheid van 10% tot 90%; 700 hPa – 1.060 hPa
- Grootte: 416 x 380 x 104 mm
- Gewicht: ongeveer 2.100 g (alleen het hoofdtoestel zonder batterijen)
- Onderdelen: elektrodenpads en voetplaten
- Levensduur van het apparaat: 3 jaar

## ONDERHOUD

- Dompel het toestel niet onder in water of een andere vloeistof. Laat het toestel niet vallen en gooi het niet van een hoogte naar beneden.
- Trek de stekker van de adapter uit het stopcontact.
- Zet het toestel niet in de warmte en het zonlicht.



## REINIGING

## HET TOESTEL REINIGEN

- Schakel het toestel uit en koppel de elektroden los van het toestel.
- Reinig het toestel met een licht bevochtigde doek (of een doek die in een neutrale reinigungsoplossing is gesopt) en veeg zacht.
- Gebruik geen chemische middelen (zoals verdunners, benzeen).
- Laat geen water in het toestel binnendringen.

## DE ELEKTRODENPADS REINIGEN

- Schakel de stroom uit en verwijder de elektroden van de pads.
- Was de pads wanneer het klevende oppervlak vuil wordt en/of de pads moeilijker blijven kleven.

## POWER STEPPER - HANDLEIDING

- Houd de pads een aantal seconden onder langzaam stromend water en was ze zacht met uw vingertoppen (gebruik geen spons/doek/scherp voorwerp zoals uw nagel op de kleefzijde, gebruik geen wasmiddelen, chemische middelen of zeep).
- Droog de pads en laat het klevende oppervlak volledig drogen (gebruik geen tissues of doek).

**OPGELET:**

- De levensduur van de pads kan variëren naargelang de wasfrequentie, de toestand van de huid en de manier waarop ze bewaard worden.
- Als de pads niet langer op uw huid blijven kleven of gebroken zijn, moet u ze vervangen door nieuwe pads.
- Het wordt aangeraden om uw huid eerst te wassen en te drogen voordat u de zelfklevende elektroden aanbrengt.
- Zet het toestel niet aan voordat de elektroden op het lichaam zijn aangebracht.
- Verwijder de zelfklevende elektroden nooit van de huid als het toestel nog aan staat.
- Wanneer de elektroden vervangen moeten worden, gebruik dan enkel elektroden van dezelfde grootte (40 x 40 mm) als de elektroden die bij het toestel worden geleverd.
- Grotere elektroden kunnen het effect van de stimulatie verminderen. Elektroden die veel kleiner zijn dan de elektroden die bij het toestel worden geleverd kunnen dan weer huidirritatie of brandwonden onder de elektroden veroorzaken.

**BEWARING**

- Haal de batterijen uit het toestel als u het toestel een lange tijd niet gaat gebruiken. Lekkende batterijen kunnen het toestel beschadigen.
- Stel het toestel niet bloot aan rechtstreeks zonlicht en bescherm het tegen vuil en vocht.
- Bewaar het toestel op een koele, goed geventileerde plaats.
- Zet nooit zware voorwerpen op het toestel.

**PROBLEMEN OPLOSSEN**

Probleem	Controlepunten	Mogelijke oplossing
Het toestel start niet op.	Zijn de batterijen leeg?	Vervang de batterijen.
	Werden de batterijen juist geplaatst?	Kijk naar de polariteit van de batterijen wanneer u ze in het toestel plaatst.
	Is de adapter juist aangesloten op het toestel en het stopcontact?	Steek de adapter opnieuw in het toestel en het stopcontact. Bekijk hiervoor het onderdeel 'De adapter aansluiten' in deze handleiding.
De afstandsbediening werkt niet.	Is de batterij leeg?	Vervang de batterij.
	Werd de batterij juist geplaatst?	Kijk naar de polariteit van de batterij wanneer u ze in het toestel plaatst.
Het toestel staat aan, maar ik voel de elektrische stimulatie niet.	Misschien zijn uw voeten te droog.	Hydrateer uw voetzool, bij voorkeur met een hielbalsem met een hoge concentratie ureum die u kunt verkrijgen bij uw plaatselijke apotheek, en probeer opnieuw. Mogelijk moet u ook de intensiteit opdrijven.
Wanneer u beide voeten terug op de voetplaten plaatst, gaat niet de intensiteit naar het vooraf ingestelde niveau.	Beide blote voeten worden gelijktijdig op de voetplaten geplaatst.	Zorg ervoor dat beide blote voeten gelijktijdig op de voetplaten worden geplaatst. Blijf de intensiteit opdrijven tot maximaal 80 totdat u de stimulatie kunt voelen.
	U bent misschien gedehydrateerd.	Drink voldoende water voordat en nadat u het toestel gebruikt. Het toestel gebruikt uw lichaam om het stroomcircuit te creëren. Water is een uitstekende geleider voor elektriciteit. Als uw lichaam niet voldoende gehydrateerd is (minder dan 60%), kan de stimulatie lager zijn. Het is daarom belangrijk om steeds goed gehydrateerd te zijn.
De uitgaande stimulatie is zwak.	Is de intensiteit te zwak?	Verhoog de intensiteit.

## POWER STEPPER - HANDLEIDING

De stimulatie voelt niet comfortabel.	L'intensité est-elle trop élevée ?	Verlaag de intensiteit.
	De grootte van het actieve elektrodengebied is te klein.	Vervang de elektroden door elektroden die een actief gebied hebben van minstens 16.0 cm <sup>2</sup> (4 cm x 4 cm).
	Gebruikt u het toestel zoals beschreven in de handleiding?	Bekijk eerst de handleiding voordat u het toestel in gebruik neemt.
Mijn benen doen pijn na de behandeling.	Misschien hebt u de intensiteit te hoog ingesteld en zijn uw spieren overbelast.	Kies een lagere intensiteit en neem voldoende tijd na elke behandeling zodat de spieren zich kunnen herstellen (zoals na een intensieve inspanning!).
De stroom valt uit tijdens de therapie.	Is de adapter juist aangesloten op het toestel?	Steek de adapter goed in het toestel.
	Zijn de batterijen leeg?	Vervang ze door nieuwe batterijen.

## GENORMALISEERDE SYMBOLEN



Opgelet!



Onderdeel van het type BF.



Soort bescherming tegen elektrische schokken: Apparatuur van klasse II.



Apparatuur verwijderen in overeenstemming met Richtlijn 2012/19/EU (AEEA).



De naam en het adres van de fabrikant.



Productiedatum.



Voldoet aan de Europese Richtlijn 93/42/EEG betreffende medische hulpmiddelen, zoals gewijzigd door de verplichtingen van Richtlijn 2007/47/EG. Aangemelde instantie TÜV Rheinland (CE0197).



Erkende vertegenwoordiger in de Europese Gemeenschap.



Verwijzen naar de handleiding.



Droog houden.



Serienummer.

IP21

Het eerste nummer 2: Beschermd tegen vaste vreemde voorwerpen van 12,5 mm en groter. Het tweede nummer: Beschermd tegen verticaal vallende waterdruppels. Die waterdruppels zijn niet schadelijk.

## POWER STEPPER - HANDLEIDING

**BESCHERMING VAN HET MILIEU**

Deponeer afgedankte batterijen in de daarvoor bestemde afvalbakken, opdat ze kunnen worden ingezameld en gerecycleerd. Gebruik geen verschillende typen batterijen met elkaar. Gebruik geen oude en nieuwe batterijen met elkaar. Breng dit product als het afgedankt is naar een speciaal inzamelpunt voor recycling van elektrisch en elektronisch afval.

**GARANTIE**

Dit product is gegarandeerd tegen materiaal- en fabricagefouten. Tijdens de garantieperiode zullen dergelijke defecten kosteloos worden gerepareerd (bij klachten tijdens de garantieperiode moet de koopbon worden overgelegd). Deze garantie is niet van toepassing op schade veroorzaakt door ongelukken, verkeerd gebruik of nalatigheid. In geval van klachten dient u allereerst contact op te nemen met de winkel waar u het apparaat hebt gekocht.

## POWER STEPPER - HANDLEIDING

## ELEKTROMAGNETISCHE COMPATIBILITEIT (EMC)

- Het gebruik van accessoires die niet door de fabrikant van dit apparaat worden vermeld of aangeboden, kan leiden tot verhoogde elektromagnetische emissies of verlaagde elektromagnetische immuniteit van het apparaat en kan leiden tot een onjuiste werking.
- Gebruik van deze apparatuur naast of gestapeld met andere apparatuur, moet worden vermeden omdat dit kan leiden tot onjuiste werking. Als een dergelijk gebruik noodzakelijk is, moet deze apparatuur en de andere apparatuur worden geobserveerd om te controleren of ze normaal werken.
- Draagbare RF-communicatieapparatuur (waaronder toebehoren zoals antennekabels en externe antennes) dient gebruikt te worden op minimaal 30 cm afstand van het apparaat; dit geldt ook voor door de fabrikant gespecificeerde kabels. Zo niet kan dit leiden tot verminderde prestaties van deze apparatuur.
- Als de gebruiksomgeving relatief droog is, treedt meestal sterke elektromagnetische interferentie op. In dat geval kan het apparaat als volgt worden beïnvloed:
  - de output van het apparaat stopt;
  - het apparaat wordt uitgeschakeld;
  - het apparaat start opnieuw op.

Het bovenstaande verschijnsel is niet van invloed op de basisveiligheid en de essentiële werking van het apparaat, en de gebruiker kan het volgens de instructies gebruiken. Om het bovenstaande verschijnsel te voorkomen, gebruikt u het apparaat volgens de in de handleiding gespecificeerde omgeving.

Tabel 1


Verklaring - elektromagnetische emissies		
Het apparaat is bedoeld voor gebruik in de elektromagnetische omgeving die hieronder wordt gespecificeerd. De klant of de gebruiker van het apparaat dient te garanderen dat het apparaat in een dergelijke omgeving wordt gebruikt.		
Emisietest	Conformiteit	Elektromagnetische omgeving – richtlijnen
RF-emissies CISPR 11	Groep 1	Het apparaat gebruikt alleen RF-energie voor de interne functies. Zodoende zijn de RF-emissies zeer laag en zullen ze vermoedelijk geen interferentie veroorzaken in nabije elektronische apparatuur.
RF-emissies CISPR 11	Klasse B	Het apparaat is geschikt voor gebruik in woningen en gebouwen die rechtstreeks zijn aangesloten op het openbare laagspanningsnet dat gebouwen met een woonfunctie van stroom voorziet.
Harmonische emissies IEC 61000-3-2	Klasse A	
Spanningsschommelingen / flikkeringsemisies IEC 61000-3-3	Voldoet	

Tabel 2

Verklaring - elektromagnetische immuniteit			
Het apparaat is bedoeld voor gebruik in de elektromagnetische omgeving die hieronder wordt gespecificeerd. De klant of de gebruiker van het apparaat dient te garanderen dat het apparaat in een dergelijke omgeving wordt gebruikt.			
Immuniteitstest	Testniveau IEC 60601	Conformiteitsniveau	Elektromagnetische omgeving – richtlijnen
Elektrostatische ontlading (ESD) IEC 61000-4-2	±8 kV contact ±2 kV, ±4 kV, ±8 kV, ±15 kV atmosfeer	±8 kV contact ±2 kV, ±4 kV, ±8 kV, ±15 kV atmosfeer	Vloeren moeten van hout, beton of keramische tegels zijn. Als vloeren met synthetisch materiaal zijn bedekt, moet de relatieve vochtigheid minstens 30% bedragen.
Elektrische sprongspanning/peiken IEC 61000-4-4	±2 kV voor voedingskabels ± 1 kV voor invoer-/uitvoerkabels	±2 kV voor voedingskabels ± 1 kV voor invoer-/uitvoerkabels	De kwaliteit van de netspanning moet gelijk zijn aan die van een gangbare commerciële omgeving of ziekenhuisomgeving.
Overspanning IEC 61000-4-5	± 0,5 kV, ±1 kV lijn(en) naar lijnen ± 0,5 kV, ±1 kV, ± 2 kV lijn(en) naar aardleiding	± 0,5 kV, ±1 kV lijn(en) naar lijnen ± 0,5 kV, ±1 kV, ± 2 kV lijn(en) naar aardleiding	De kwaliteit van de netspanning moet gelijk zijn aan die van een gangbare commerciële omgeving of ziekenhuisomgeving.
Spanningsterugval, korte stroomonderbrekingen en schommelingen in de spanning op de voedingskabels IEC 61000-4-11	0% UT; 0,5 cyclus bij 0°, 45°, 90°, 135°, 180°, 225°, 270° en 315° 0% UT; 1 cyclus en 70% UT; 25/30 cycli Eén fase: bij 0° 0% UT; 250/300 cycli	0% UT; 0,5 cyclus bij 0°, 45°, 90°, 135°, 180°, 225°, 270° en 315° 0% UT; 1 cyclus en 70% UT; 25/30 cycli Eén fase: bij 0° 0% UT; 250/300 cycli	De kwaliteit van de netspanning moet gelijk zijn aan die van een gangbare commerciële omgeving of ziekenhuisomgeving. Als de gebruiker van het apparaat moet kunnen doorwerken tijdens stroomstoringen, is het aanbevolen dat het apparaat wordt aangedreven door een onderbrekingsvrije stroomvoorziening of een batterij.
Netfrequentie (50/60 Hz) magnetisch veld IEC 61000-4-8	30 A/m	30 A/m	Magnetische velden op basis van netfrequentie moeten op niveaus worden gehouden die kenmerkend zijn voor een gangbare locatie in een gangbare commerciële omgeving of ziekenhuisomgeving.
OPMERKING: UT is de netspanning (wisselspanning) voordat het testniveau wordt toegepast.			

## POWER STEPPER - HANDLEIDING

Tabel 3

Verklaring - elektromagnetische immuniteit			
Het apparaat is bedoeld voor gebruik in de elektromagnetische omgeving die hieronder wordt gespecificeerd. De klant of de gebruiker van het apparaat dient te garanderen dat het apparaat in een dergelijke omgeving wordt gebruikt.			
Immunitiestest	Testniveau IEC 60601	Conformiteitsniveau	Elektromagnetische omgeving - richtlijnen
Geleide RF IEC 61000-4-6	3 V 0,15 MHz tot 80 MHz 6 V bij ISM- en amateurradiobanden tussen 0,15 MHz en 80 MHz	3 V 0,15 MHz tot 80 MHz 6 V bij ISM- en amateurradiobanden tussen 0,15 MHz en 80 MHz	Draagbare en mobiele RF-communicatieapparatuur mag niet dicht bij onderdelen van het apparaat worden gebruikt dan de aanbevolen scheidingsafstand die is berekend op basis van de vergelijking die geldt voor de frequentie van de zender.
Uitgestraalde RF IEC 61000-4-3	10 V/m 80 MHz tot 2,7 GHz	10 V/m	Aanbevolen scheidingsafstand $d = 1.2 \sqrt{P}$ 150 kHz tot 80 MHz $d = 1.2 \sqrt{P}$ 80 MHz tot 800 MHz $d = 2.3 \sqrt{P}$ 80 MHz tot 2,7 GHz Waarbij P het maximale nominale uitgangsvermogen van de zender in watt (W) is volgens de fabrikant van de zender en d de aanbevolen scheidingsafstand in meter (m). De veldsterkten afkomstig van vaste RF-zenders, zoals bepaald met een elektromagnetisch onderzoek van de locatie, <sup>a</sup> dienen lager te zijn dan het conformiteitsniveau per frequentiebereik. <sup>b</sup> Interferentie kan voorkomen in de omgeving van apparatuur die is voorzien van het volgende symbool: 
OPMERKING 1 Bij 80 MHz en 800 MHz geldt het hoogste frequentiebereik.			
OPMERKING 2 Deze richtlijnen gelden mogelijk niet in alle situaties. Elektromagnetische overdracht wordt beïnvloed door absorptie door en weerkaatsing van structuren, voorwerpen en personen.			
a De veldsterkten voor vaste RF-zenders, zoals basisstations voor radiotelefoons (mobiel/draadloos) en mobiele radio's op land, zenders van zendamateurs, radio-uitzendingen in AM en FM en tv-uitzendingen kunnen theoretisch niet nauwkeurig worden voorspeld. Voor het evalueren van de elektromagnetische omgeving als gevolg van de aanwezigheid van vaste RF-zenders moet een elektromagnetisch onderzoek op de locatie worden uitgevoerd. Als de gemeten veldsterkte op de locatie waar het apparaat wordt gebruikt hoger is dan het relevante RF-conformiteitsniveau hierboven, moet het apparaat worden geobserveerd om te controleren of het normaal werkt. Als blijkt dat het apparaat niet normaal werkt, kunnen extra maatregelen nodig zijn, zoals het anders richten of verplaatsen van het apparaat.			
b In het frequentiebereik 0,15 MHz tot 80 MHz moeten de veldsterkten lager zijn dan 3 V/m.			

Tabel 4

Aanbevolen scheidingsafstanden tussen draagbare en mobiele RF-communicatieapparatuur en het apparaat			
Het apparaat is bedoeld voor gebruik in een elektromagnetische omgeving waarin uitgestraalde RF-verstoringen onder controle zijn. De klant of de gebruiker van het apparaat kan helpen bij het voorkomen van elektromagnetische interferentie door een minimumafstand aan te houden tussen draagbare en mobiele RF-communicatieapparatuur (zenders) en het apparaat volgens de onderstaande aanbevelingen, afhankelijk van het maximale uitgangsvermogen van de communicatieapparatuur.			
Maximaal nominaal uitgangsvermogen van zender W	Scheidingsafstand afhankelijk van frequentie van de zender m		
	0.15 MHz tot 80 MHz $d = 1.2 \sqrt{P}$	80 MHz tot 800 MHz $d = 1.2 \sqrt{P}$	80 MHz tot 2,7 GHz $d = 2.3 \sqrt{P}$
0.01	0.12	0.12	0.23
0.1	0.38	0.38	0.73
1	1.2	1.2	2.3
10	3.8	3.8	7.3
100	12	12	23
Voor zenders met een maximaal nominaal uitgangsvermogen dat hierboven niet wordt vermeld, kan de aanbevolen scheidingsafstand d in meter (m) worden geschat aan de hand van de vergelijking die geldt voor de frequentie van de zender, waarbij P het maximale nominale uitgangsvermogen van de zender in watt (W) is volgens de fabrikant van de zender			
OPMERKING 1 Bij 80 MHz en 800 MHz geldt het hoogste frequentiebereik.			
OPMERKING 2 Deze richtlijnen gelden mogelijk niet in alle situaties. Elektromagnetische overdracht wordt beïnvloed door absorptie door en weerkaatsing van structuren, voorwerpen en personen.			

## POWER STEPPER - BEDIENUNGSANLEITUNG

*Sehr geehrter Kunde,*

*vielen Dank, dass Sie sich für dieses Produkt entschieden haben. Bitte lesen Sie diese Gebrauchsanweisung sorgfältig durch, damit Sie das Produkt optimal nutzen können.*

### EINLEITUNG

POWER STEPPER von Terraillon ist ein EMS- und TENS-Gerät, das zur Stimulation der Füße verwendet wird und zu einer wirksamen Verbesserung der Durchblutung beitragen kann. Schmerzlindernde EMS steht für elektrische Muskelstimulation, eine nicht-invasive Muskeltrainings- und Muskelaufbautechnik und sehr nützliche Ergänzung zu Ihrer Trainingsroutine. Die Funktionsweise des EMS-Geräts besteht in der wiederholten Anwendung stimulierter Kontraktions- und Entspannungsintervalle mit einstellbaren Intensitäten.

EMS wird umfangreich in Krankenhäusern und Sportkliniken eingesetzt, um die Durchblutung zu verbessern, Schwellungen von Füßen und Knöcheln zu verringern, Linderung bei müden und schmerzenden Beinen zu verschaffen und bei Personen mit einem Fallfuß aufgrund einer Verletzung oder Erkrankung des ersten Motoneurons für eine Dorsalflexion des Knöchels zu sorgen. TENS steht für transkutane elektrische Nervenstimulation. Diese Technologie hat sich bei klinischen Tests als eine sichere und wirksame Lösung zur Linderung selbst anhaltender Schmerzen erwiesen. Es handelt sich um eine zugelassene, gänzlich arzneimittelfreie Therapie, die seit mehr als 30 Jahren von Ärzten und Schmerzkliniken auf der ganzen Welt eingesetzt wird.

### FUNKTIONSWEISE DES POWER STEPPER

Schlechte Durchblutung kann zu müden, schmerzenden und schweren Beinen führen. Die meisten Menschen haben irgendwann in ihrem Leben schon einmal müde und schmerzende Beine und geschwollene Füße gehabt, was in der Regel durch langes Stehen oder Sitzen verursacht wird. Der Power Stepper nutzt einen elektrischen Muskelstimulator (EMS), der hauptsächlich über zwei große Fuß-Pads angewendet wird und elektrische Impulse an den Fußsohlenmuskel sendet. Die physiologische Wirkung besteht darin, dass sich die Fuß- und Wadenmuskeln zusammenziehen und entspannen, was zu einer Pumpwirkung führt. Diese Pumpwirkung imitiert das natürliche Kreislaufsystem der Beine beim Gehen. Beim Zusammenziehen des Wadenmuskels wird das Blut in die tiefe Beinvene und zum Herzen gedrückt. So wird das Ansammeln von Blut wirksam verhindert.

### GRÜNDE FÜR DEN EINSATZ

- Verringerung von Schwellungen von Füßen und Knöcheln
- Linderung bei müden und schmerzenden Beinen
- Verbesserung der Durchblutung
- Linderung von Gelenk- und Muskelschmerzen

### SICHERHEITSHINWEISE

#### KONTRAINDIKATIONEN

- Setzen Sie dieses Gerät nicht bei Patienten mit einem Herzschrittmacher, implantierten Defibrillator oder anderen implantierten metallischen oder elektronischen Geräten ein, da dies einen elektrischen Schlag, Verbrennungen,
- Vorliegen einer tiefen Beinvenenthrombose, damit jegliche Risiken einer Mobilisierung des Gerinnsels vermieden werden. Im Zweifelsfall fragen Sie Ihren Arzt.
- Wenn sie schwanger sind.

#### VORSICHTSMASSNAHMEN

- 1) Bei einigen Patienten können Hautreizungen oder Überempfindlichkeit aufgrund der elektrischen Stimulation oder der Gummielektrode auftreten.
- 2) Patienten mit einer vermuteten oder diagnostizierten Herzerkrankung sollten die von ihrem Arzt empfohlenen Vorsichtsmaßnahmen befolgen und
- 3) Patienten mit vermuteter oder diagnostizierter Epilepsie sollten die von ihrem Arzt empfohlenen Vorsichtsmaßnahmen befolgen.
- 4) Seien Sie vorsichtig, wenn der Patient zu inneren Blutungen neigt, wie z. B. nach einer Verletzung oder einem Knochenbruch. Fragen Sie Ihren Arzt.
- 5) Seien Sie vorsichtig nach kürzlich erfolgten chirurgischen Eingriffen, wenn die Stimulation den Heilungsprozess des Patienten stören kann.
- 6) Bewahren Sie dieses Gerät außerhalb der Reichweite von Kindern auf.
- 7) Nehmen Sie am Gerät oder an den Elektroden keine Änderungen vor.
- 8) Bewahren Sie das Gerät an einem trockenen und sauberen Ort auf. Bewahren Sie das Gerät geschützt vor Haustieren, Schädlingen oder Kindern auf.
- 9) Verwenden Sie dieses Gerät nur mit vom Hersteller empfohlenen Elektroden und Zubehörteilen.

## POWER STEPPER - BEDIENUNGSANLEITUNG

### WARNHINWEISE

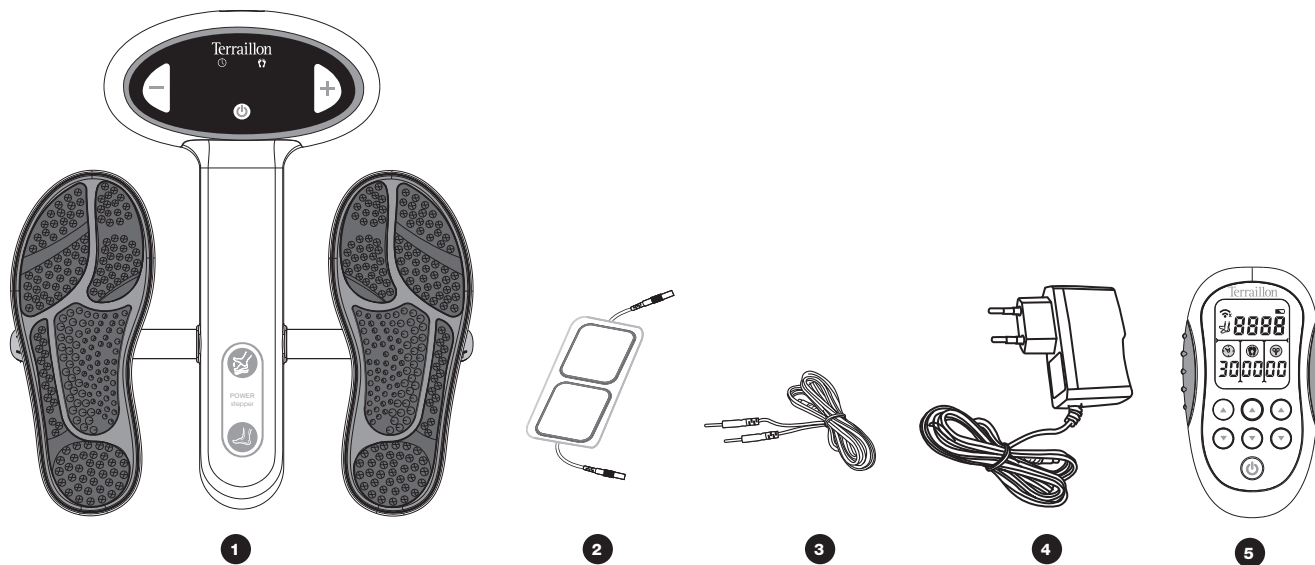
- 1) Führen Sie keine Stimulation auf offenen Wunden oder Ausschlägen bzw. auf geschwollenen, roten, infizierten oder entzündeten Bereichen oder Hautausschlägen (z. B. Phlebitis, Thrombophlebitis, Krampfadern) durch;
- 2) Führen Sie keine Stimulation auf oder in der Nähe von Krebsläsionen durch;
- 3) Führen Sie keine Stimulation in Gegenwart elektronischer Überwachungsgeräte (z. B. Herzmonitore, EKG-Alarme) durch, die möglicherweise nicht ordnungsgemäß funktionieren, wenn das elektrische Stimulationsgerät in Betrieb ist;
- 4) Führen Sie keine Stimulation durch, wenn sich der Patient in der Badewanne oder unter der Dusche befindet;
- 5) Führen Sie keine Stimulation durch, wenn der Patient schläft; und
- 6) Führen Sie keine Stimulation durch, wenn der Patient Auto fährt oder eine Maschine bedient bzw. bei irgendeiner Tätigkeit, bei der die elektrische Stimulation eine Verletzungsgefahr für den Patienten darstellen kann.
- 7) Ziehen Sie vor der Verwendung dieses Geräts den Arzt des Patienten zu Rate, da dieses Gerät bei empfindlichen Personen letale Herzrhythmusstörungen verursachen kann; und
- 8) Führen Sie Stimulationen nur auf normaler, unversehrter, sauberer und gesunder Haut durch.
- 9) Bei Patienten mit arterieller oder venöser Thrombose oder Thrombophlebitis besteht die Gefahr, dass bei einer elektrischen Stimulation auf oder neben den Thrombusgefäßen Embolien entstehen. Wenn in der Krankengeschichte des Patienten eine tiefe Beinvenenthrombose aufgetreten ist, selbst wenn dies viele Jahre zurückliegt, sollte der betroffene Bereich nicht stimuliert werden. Fragen Sie Ihren Arzt.
- 10) Frische Knochenbrüche sollten nicht stimuliert werden, um unerwünschte Bewegungen zu vermeiden.
- 11) Eine Stimulation sollte nicht unmittelbar nach einem Trauma oder auf zu Blutungen neigenden Geweben durchgeführt werden.
- 12) Die Elektroden dürfen nicht direkt über den Augen oder in Körperhöhlen angebracht werden.
- 13) Arbeiten Sie nicht in unmittelbarer Nähe zu Kurzwellen- oder Mikrowellen-Therapiegeräten.
- 14) Führen Sie keine Stimulation auf dem Kopf und auf dem Hals des Patienten, da dies schwere Muskelkrämpfe verursachen kann, was zum Verschießen der Atemwege, zu Atembeschwerden oder zu negativen Auswirkungen auf den Herzrhythmus oder Blutdruck führen kann.
- 15) Führen Sie keine Stimulation auf der Brust des Patienten durch, da das Anwenden elektrischen Stroms auf der Brust beim Patienten zu möglicherweise letalen Herzrhythmusstörungen führen kann.
- 16) Falls Nebenwirkungen (Reizung/Entzündung/Verbrennungen) fragen Sie Ihren Arzt.
- 17) Der gleichzeitige Anschluss eines PATIENTEN an ein hochfrequentes chirurgisches Gerät kann zu Verbrennungen an der Stelle der STIMULATOR-Elektroden und möglichen Schäden am STIMULATOR führen.
- 18) Die Anwendung von Elektroden in der Nähe des Thorax kann das Risiko von Herzflimmern erhöhen.
- 19) Die Stimulation sollte nicht über oder durch den Kopf, direkt auf die Augen, den Mund, die Vorderseite des Halses (insbesondere die Karotissinus) oder über Elektroden auf der Brust und dem oberen Rücken oder über Kreuz angewendet werden das Herz.
- 20) Es wird empfohlen, eine Stromdichte von 2 mA / cm<sup>2</sup> nicht zu überschreiten, da sonst Hautreizungen oder Verbrennungen auftreten können. Wir empfehlen Folgendes:
  - Bitte verwenden Sie vom Hersteller bereitgestellte Elektroden bestimmter Größe, um Hautirritationen oder Verbrennungen zu vermeiden.
  - Bei kleineren Elektroden sollte die maximale Stromeinstellung der Wellenform entsprechend reduziert werden.
  - Bitte platzieren Sie die Elektroden vorsichtig und achten Sie darauf, dass die gesamte Oberfläche der Elektrode einen guten Kontakt mit der Haut hat.

### VORSICHT

- 1) Informieren Sie sich über die Kontraindikationen.
- 2) Lesen, verinnerlichen und befolgen Sie die Warnhinweise, die Vorsichtsmaßnahmen und die Bedienungsanleitung. Beachten Sie die mit der Verwendung eines Geräts verbundenen Einschränkungen und Risiken. Beachten Sie die sich auf dem Gerät befindenden Aufkleber zu Vorsichtsmaßnahmen und Bedienung. Beachten Sie stets die Vorgaben Ihres Arztes zur Anwendung des Geräts.
- 3) Verwenden Sie dieses Gerät NICHT in einer Umgebung, in der andere Geräte benutzt werden, von denen ungeschirmte elektromagnetische Strahlen ausgehen.
- 4) Verwenden Sie zur Bedienung der Tasten auf dem Bedienfeld KEINE spitzen Gegenstände wie Bleistifte oder Kugelschreiber.
- 5) Dieses Gerät sollte nicht neben bzw. auf anderen Geräten stehend verwendet werden. Falls eine Verwendung in einer derartigen Anordnung erforderlich ist, sollte das Gerät überwacht werden, um den normalen Betrieb in der Konfiguration sicherzustellen, in der es verwendet wird.
- 6) Für dieses Gerät sind besondere Vorsichtsmaßnahmen in Bezug auf die elektromagnetische Verträglichkeit erforderlich, sodass es entsprechend den im Handbuch bereitgestellten EMV-Informationen installiert und in Betrieb genommen werden muss.
- 7) Benutzen Sie in der Nähe des Geräts keine anderen Funkgeräte.
- 8) Dieses Gerät wurde sorgfältig getestet und geprüft, um eine ordnungsgemäße Leistung und einen einwandfreien Betrieb zu gewährleisten!
- 9) Benutzen Sie in der Nähe des Geräts keine RFID-Systeme.
- 10) Falls eine Verwendung neben bzw. auf derartigen Systemen erforderlich ist, sollte das Gerät überwacht werden, um den normalen Betrieb in der Konfiguration sicherzustellen, in der es verwendet wird.
- 11) Vor der Behandlung eines Patienten sollten Sie sich mit der Funktionsweise aller verfügbaren Behandlungsmethoden sowie mit den Indikationen, Kontraindikationen, Warnhinweisen und Vorsichtsmaßnahmen vertraut machen.

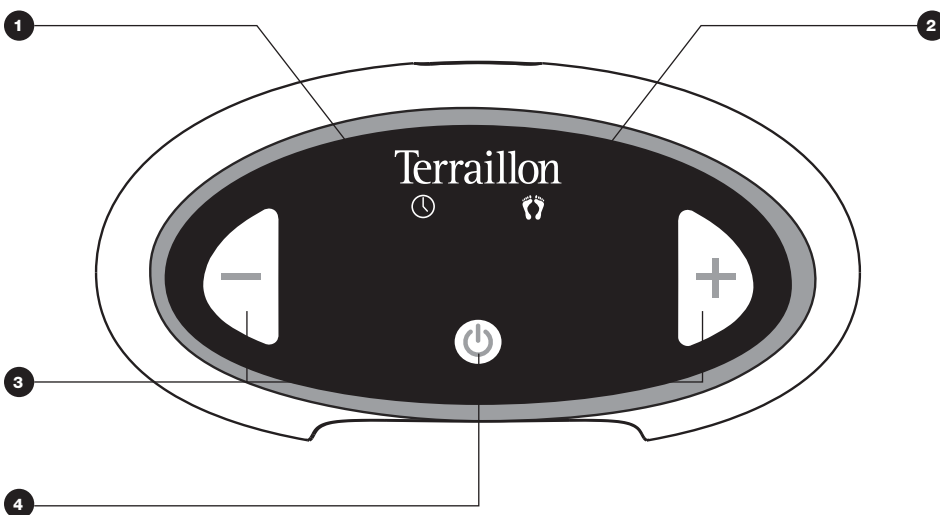
## POWER STEPPER - BEDIENUNGSANLEITUNG

## ZUSAMMENSETZUNG



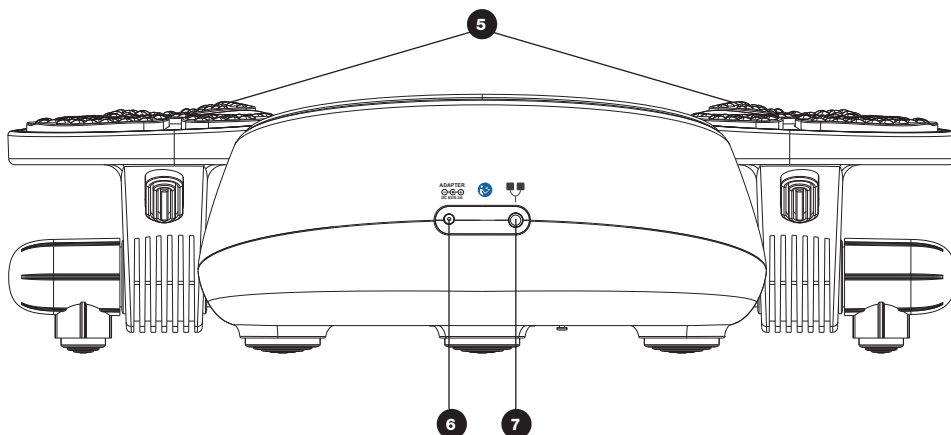
- 1 Power Stepper
- 2 Zwei elektroden-pads (40 mm x 40 mm)
- 3 Kabel
- 4 Netzteil
- 5 Fernbedienung + 3 x AAA Batterien im Lieferumfang enthalten

## PRÄSENTATION

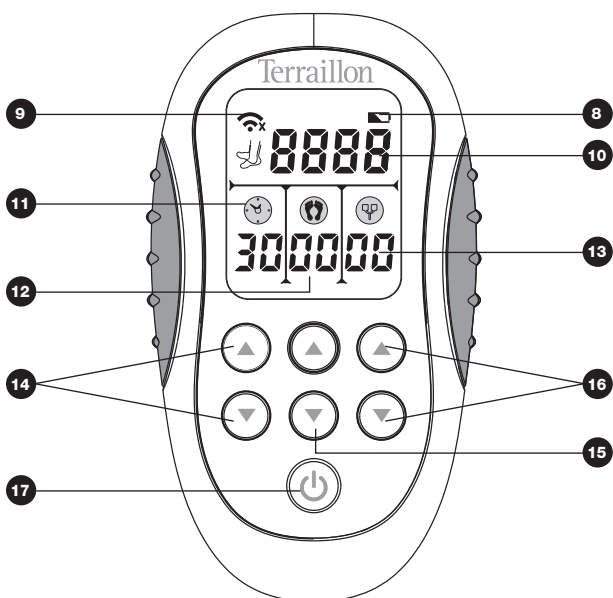


- 1 Anzeige der Behandlungszeit
- 2 Anzeige der Intensität der Fußstimulation
- 3 Intensität der Fußstimulation verstärken oder verringern
- 4 Ein-/Aus-Schalter des Hauptgeräts

POWER STEPPER - BEDIENUNGSANLEITUNG



- 5 Fuß-Pads
- 6 Netzteilbuchse
- 7 Ausgangsbuchse für die Körperstimulation



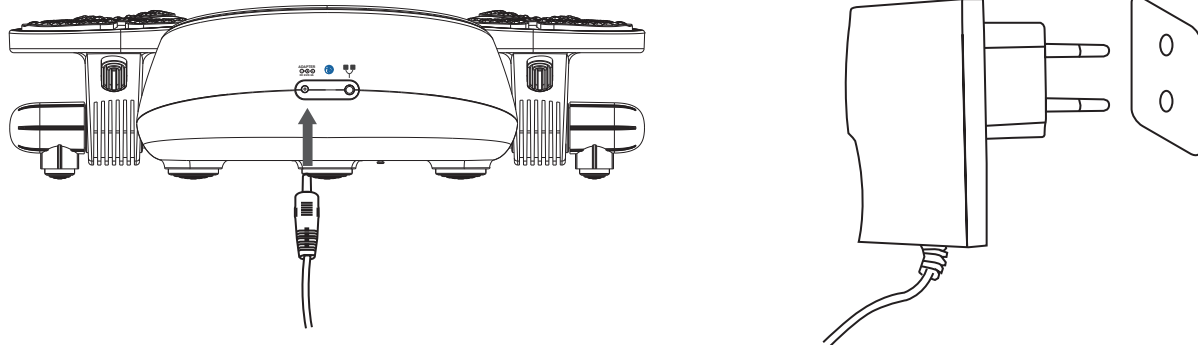
- 8 Symbol für schwache Batterie
- 9 Symbol für schlechte drahtlose Verbindung
- 10 Anzeige der Schritte
- 11 Anzeige der Behandlungszeit
- 12 Anzeige der Intensität der Fußstimulation
- 13 Anzeige der Intensität der Körperstimulation
- 14 Behandlungszeit verlängern oder verkürzen
- 15 Intensität der Fußstimulation steigern oder verringern
- 16 Intensität der Körperstimulation steigern oder verringern
- 17 Ein-/Aus-Schalter der Fernbedienung

## POWER STEPPER - BEDIENUNGSANLEITUNG

## GEBRAUCHSANWEISUNG

## PLUG POWER STEPPER

- Die Spitze des Adapters an den hinteren Anschluss des Gerätes. (Halten die Haupteinheit beim Einführen der Spitze in die Adapterbuchse).
- Verbinden Sie das Netzteil mit der Steckdose. Vergewissern Sie sich, dass die Netzspannung angemessen ist.



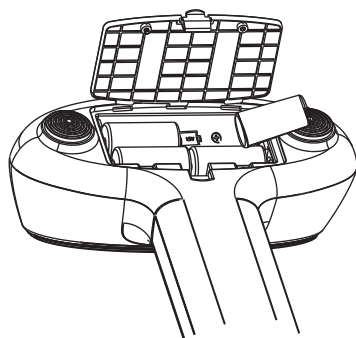
## ACHTUNG:

- Verwenden Sie nur das Originalnetzteil. Der Benutzer darf das Netzteil nicht zusammenbauen oder Änderungen an seiner Spezifikation vornehmen. Es können Personenschäden oder Beschädigungen am Gerät auftreten, wenn Sie die oben genannten Anweisungen nicht befolgen.
- Stellen Sie den Power Stepper immer auf den Boden, sodass Sie einfach den Netzstecker ziehen können, wenn Sie es mit dem Netzteil benutzen.

## PRÜFEN/ERSETZEN DER BATTERIEN (NICHT IM LIEFERUMFANG)

Für den Bedienkomfort kann das Gerät mit Batterien betrieben werden.

- Öffnen Sie das Batteriefach.
- Legen Sie vier Batterien (Typ C / LR14) in das Batteriefach ein. Stellen Sie sicher, dass der positive und negative Pol der Batterien mit den Markierungen im Batteriefach übereinstimmen.
- Schließen Sie die Batteriefachabdeckung.
- Machen Sie gleich mit der Fernbedienung (3 x AAA im Lieferumfang enthalten).

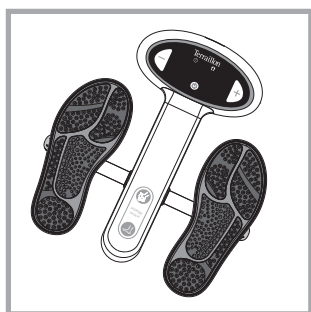


## ACHTUNG:

- Wenn das Netzteil an die Steckdose angeschlossen wird, schaltet das Gerät automatisch die interne Stromversorgung über die Batterien ab.
- Entfernen Sie die Batterien, wenn das Gerät längere Zeit nicht in Betrieb ist.
- Kombinieren Sie keine alten und neuen Batterien oder Batterien verschiedener Typen.
- Achtung: Wenn Batterien auslaufen und Ihre Haut berühren oder in Ihre Augen gelangen, muss unverzüglich mit einer großen Wassermenge gespült werden.
- Bewahren Sie Batterien außerhalb der Reichweite von Kindern auf.
- Verwenden Sie keine wiederaufladbaren Batterien. Entfernen Sie verbrauchte

## POWER STEPPER - BEDIENUNGSANLEITUNG

## FUSS- UND BEINSTIMULATION (👣)

**Schritt 1 - Das Gerät auf den Boden stellen.**

- Stellen Sie das Gerät in einem Ihnen angenehmen Abstand zu Ihrem Stuhl auf den Boden. Setzen Sie sich auf den Stuhl.

**ACHTUNG:**

Stellen Sie sich nie auf den die Durchblutung fördernden Power Stepper.

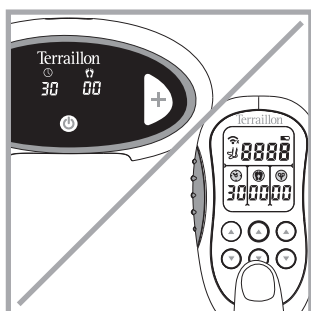
**Schritt 2 - Beide Füße barfuß auf die Fuß-Pads stellen.**

- Ziehen Sie Socken und Strümpfe aus und stellen Sie die Füße barfuß auf die Fuß-Pads. Das Fußgewölbe sollte sich auf dem erhöhten Spann der Fuß-Pads befinden. Es spielt keine Rolle, ob Ihre Füße kleiner oder größer als die Fuß-Pads sind.
- Beide Fußstützen des Power Stepper können nach vorne und hinten geneigt werden. Diese behutsame und unwillkürliche Funktion sorgt für eine Sprunggelenkbewegung zur Förderung der Durchblutung und zur Verringerung von Schwellungen. Die Fußstützen werden durch die Schaukelbewegung Ihrer Füße nach vorne und hinten geneigt.
- Diese Art der Bewegungstherapie wird von medizinischen Fachkräften weithin zur Förderung der Durchblutung empfohlen. Darüber hinaus sind die Ergebnisse beim Einsatz der Bewegungstherapie in Verbindung mit der Stimulation signifikant.

**ACHTUNG:**

Zwei Füße nötig sind, um die Stimulation auf das gewünschte Niveau zu erzeugen. Mit einem Fuß das Gerät nicht über Level 10 geht (Sicherheitsniveau).

Setzen Sie sich so hin, dass beide Knie einen Winkel von 90 Grad bilden.

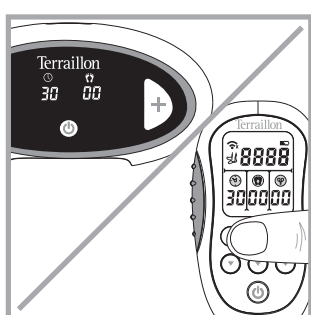
**Schritt 3 - Einschalten des Geräts**

Zum Einschalten des Geräts:

- Betätigen Sie den Ein-/Aus-Schalter [🔌] auf dem Gerät oder benutzen Sie die Fernbedienung.

Standardeinstellung:

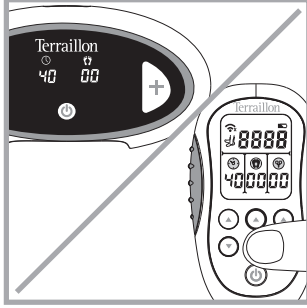
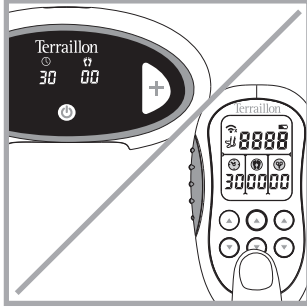
- Die Anzeige zeigt [🕒] 30 Minuten, [👣] 00 Ausgangsintensität, [👣] 00 Ausgangsintensität. [👣] Anzeige 0000.

**Schritt 4 - Einstellen der Behandlungszeit**

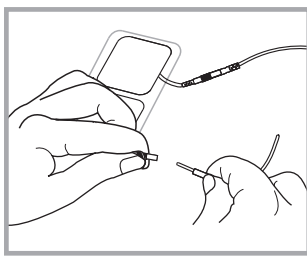
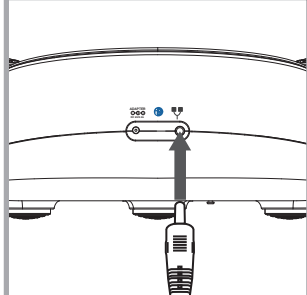
- Verwendung der Fernbedienung zur Einstellung der Behandlungszeit mithilfe der ▲/▼ [🕒] -Taste.

Die Behandlungszeit kann auf Zeiten zwischen 5 und 90 Minuten eingestellt werden.


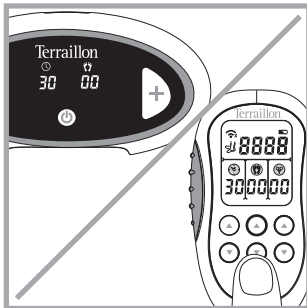





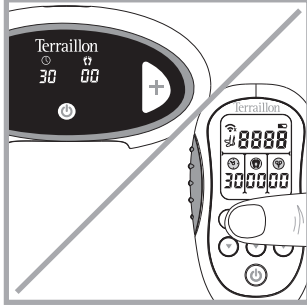



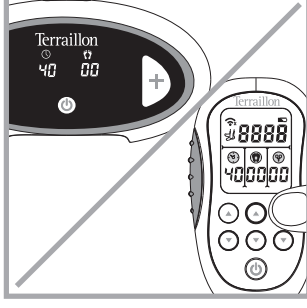




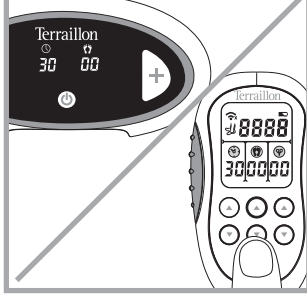

## POWER STEPPER - BEDIENUNGSANLEITUNG

	<p><b>Schritt 5 - Behandlung starten und Intensität einstellen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Entweder die Fernbedienung oder die Tasten auf dem Gerät zum Einstellen des Intensitätsniveaus benutzen.</li> </ul> <p>Die Behandlung beginnt und die [🕒] Anzeige zeigt die noch verbleibende Behandlungsdauer an.</p> <p><b>ACHTUNG:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zur Verbesserung der Konduktivität und Stimulation wird empfohlen, einen Fersenbalsam auf Ihre Füße aufzutragen.</li> <li>• Für jede Person kann ein unterschiedliches Intensitätsniveau erforderlich sein, um die optimale Muskelstimulation zu erreichen. Das Gerät kann sicher mit einem Intensitätsniveau von 1 bis maximal 99 verwendet werden.</li> <li>• Es sind 15 therapeutische Modi vorhanden, die als Zyklus arbeiten. 15 therapeutische Modi wechseln einander ab, wobei der Modus jeweils nach einer Minute geändert wird.</li> <li>• Bei der Benutzung des Power Stepper wird die Fußstütze durch die Schaukelbewegung Ihrer Füße nach vorne und hinten geneigt.</li> <li>• Wenn Sie Ihre Füße von den Fuß-Pads nehmen, gibt das Gerät drei kurze Signaltöne ab (wenn Intensität &gt; 10). Die Intensität der Stimulation wird zum 10 verringert.</li> <li>• Wenn Sie Ihre Füße wieder auf die Fuß-Pads setzen, wird das Intensitätsniveau langsam auf den von Ihnen eingestellten Wert erhöht.</li> <li>• In dieser Zeit zeigt die Anzeige das von Ihnen eingestellte Intensitätsniveau an und ändert sich nicht sofort.</li> </ul>
	<p><b>Schritt 6 - Ausschalten des Geräts</b></p> <p>Zum Ausschalten des Geräts:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Betätigen Sie den Ein-/Aus-Schalter [🔌] auf dem Gerät oder benutzen Sie die Fernbedienung, halten Sie die Taste Ein/aus 2 Sekunden gedrückt.</li> <li>• Wenn das Gerät die Behandlung abbricht (Intensitätsniveau = 0), schaltet es sich automatisch nach zwei Minuten aus.</li> <li>• Wenn die Fernbedienung nicht mit dem Gerät verbunden ist, schaltet sie sich automatisch nach einer Minute aus.</li> </ul>

## KÖRPERSTIMULATION (🔌)

	<p><b>Schritt 1 - Verbinden der Pads mit dem Anschlusskabel</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nehmen Sie die Pads aus der verschlossenen Verpackung.</li> <li>• Verbinden Sie die Stecker der Anschlusskabel mit den Elektroden-Pads.</li> <li>• Stellen Sie sicher, dass keine freiliegenden Metallstifte vorhanden sind.</li> </ul>
	<p><b>Schritt 2 - Anschlusskabel mit dem Gerät verbinden.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Halten Sie den Stecker des Anschlusskabels.</li> <li>• Stecken Sie ihn in die Buchse an der Rückseite des Power Stepper.</li> </ul> <p><b>ACHTUNG:</b></p> <p>Stellen Sie sicher, dass Ihr Power Stepper ausgeschaltet ist.</p>

## POWER STEPPER - BEDIENUNGSANLEITUNG

	<p><b>Schritt 3 - Anlegen der Pads</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Entfernen Sie die durchsichtige Kunststoffolie auf der Rückseite der Pads.</li> <li>• Legen Sie die Pads auf sauberer, trockener und gesunder Haut in der Nähe oder um die spezifischen Körperbereiche herum an, um lokale Schmerzen zu lindern bzw. bestimmte Muskeln zu stimulieren: <ul style="list-style-type: none"> <li>*Beine, Oberschenkel, Knie</li> <li>*Schultern, Rücken, Arme</li> <li>* Hüfte, Taille</li> </ul> </li> </ul>
	<p><b>Schritt 4 - Einschalten des Geräts</b></p> <p>Zum Einschalten des Geräts:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Betätigen Sie den Ein-/Aus-Schalter  auf dem Gerät oder benutzen Sie die Fernbedienung.</li> </ul> <p>Standardeinstellung:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Anzeige zeigt  30 Minuten,  00 Ausgangsintensität,  00 Ausgangsintensität.  Anzeige 0000.</li> </ul>
	<p><b>Schritt 5 - Einstellen der Behandlungszeit</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stellen Sie die Behandlungszeit über die Fernbedienung mithilfe der Tasten  /   -ein.</li> <li>• Die Behandlungszeit kann auf Zeiten zwischen 5 und 90 Minuten eingestellt werden.</li> </ul>
	<p><b>Schritt 6 - Behandlung starten und Intensität einstellen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stellen Sie das Intensitätsniveau über die Fernbedienung mithilfe der Tasten  /   ein.</li> <li>• Die Behandlung beginnt und die  Anzeige zeigt die noch verbleibende Behandlungsdauer an.</li> </ul> <p><b>ACHTUNG:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Für jede Person kann ein unterschiedliches Intensitätsniveau erforderlich sein, um die optimale Muskelstimulation zu erreichen.</li> <li>• Das Gerät kann sicher mit einem Intensitätsniveau von 1 bis maximal 99 verwendet werden.</li> <li>• Wenn das Stimulationsniveau unangenehm ist oder wird, sollten Sie die Stimulationsintensität auf ein angenehmes Niveau herabsetzen und sich bei anhaltenden Problemen an Ihren Arzt wenden.</li> <li>• Aus Sicherheitsgründen ist dieses Gerät mit einer Lasterkennung ausgestattet. Wenn die Elektroden-Pads von der Haut entfernt werden, ertönt ein Signalton und der Intensitätswert geht automatisch auf Null zurück.</li> </ul>
	<p><b>Schritt 7 - Ausschalten des Geräts</b></p> <p>Zum Ausschalten des Geräts:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Betätigen Sie den Ein-/Aus-Schalter  auf dem Gerät oder benutzen Sie die Fernbedienung, halten Sie die Taste Ein/aus 2 Sekunden gedrückt.</li> <li>• Wenn das Gerät die Behandlung abbricht (Intensitätsniveau = 0), schaltet es sich automatisch nach zwei Minuten aus.</li> <li>• Wenn die Fernbedienung nicht mit dem Gerät verbunden ist, schaltet sie sich automatisch nach einer Minute aus.</li> </ul> <p><b>Weitere Informationen über die Verwendung von Elektroden, besuchen <a href="http://www.terraillon.com">www.terraillon.com</a></b></p>

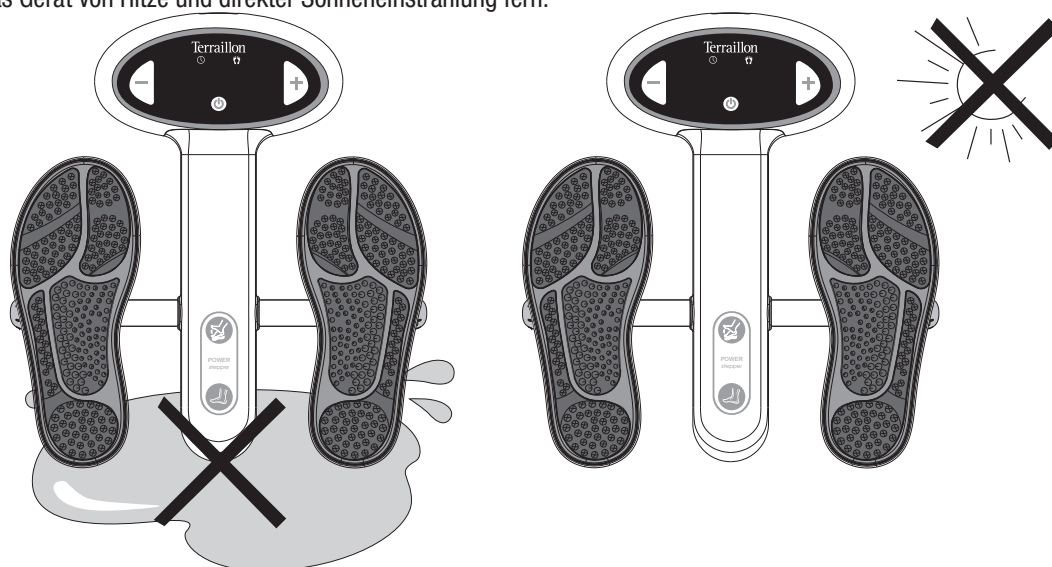
## POWER STEPPER - BEDIENUNGSANLEITUNG

## TECHNISCHE DATEN

- Kanal: 3 Kanäle
- Stromversorgung:  
Netzteil: Eingang 100 V - 240 V ~, 50/60 Hz; Ausgang: DC 6 V, 300 mA  
Oder DC 6,0 V, 4 x C-Batterie (optional)
- Kurvenform: Biphasische Kurvenform
- Frequenz: 10 Hz - 36 Hz
- Pulsdauer: 250 µs für Fußstimulation; 200 µs für Körperstimulation
- Ausgangsspannung: 0-80 Vpp (bei 500 Ohm Last)
- Behandlungszeit: 5-90 Min.
- Betriebsbedingungen: 5 °C bis 40 °C; 30 % RH bis 80 % RH; 700 hPa -1060 hPa
- Lagerbedingungen: -10 °C bis 55 °C; 10 % RH bis 90 % RH; 700 hPa -1060 hPa
- Abmessungen: 416 x 380 x 104 mm
- Gewicht: Etwa 2100 g (nur Hauptgerät ohne Batterien)
- Anwendungsteile: Elektroden- und Fuß-Pads
- Lebensdauer des Gerätes: 3 Jahre

## INSTANDHALTUNG

- Tauchen Sie das Gerät nicht in Wasser oder in Flüssigkeiten ein. Schützen Sie das Gerät vor Stürzen und lassen Sie es nicht von oben auf den Boden fallen.
- Ziehen Sie den Netzstecker des Netzteils aus der Steckdose.
- Halten Sie das Gerät von Hitze und direkter Sonneneinstrahlung fern.



## REINIGUNG

## REINIGUNG DES GERÄTS

- Schalten Sie das Gerät aus und ziehen Sie die Anschlusskabel vom Gerät ab.
- Reinigen Sie das Gerät mit einem leicht befeuchteten Tuch (oder mit einem in eine neutrale Reinigungslösung getränkten Tuch) und wischen Sie es vorsichtig ab.
- Verwenden Sie keine Chemikalien (wie Verdünner, Benzol).
- Lassen kein Wasser in den Innenbereich eindringen.

## REINIGUNG DER ELEKTRODEN-PADS

- Schalten Sie das Gerät aus und entfernen Sie die Anschlusskabel von den Elektroden-Pads.
- Waschen Sie die Pads ab, wenn die Klebefläche schmutzig ist bzw. das Anlegen der Pads schwierig wird.

## POWER STEPPER - BEDIENUNGSANLEITUNG

- Waschen Sie das Pad mehrere Sekunden lang behutsam mit Ihren Fingerspitzen unter etwas fließendem kaltem Wasser ab (benutzen Sie auf der Klebefläche keinen Schwamm/Lappen/spitzen Gegenstand wie einen Fingernagel. Verwenden Sie keine Reinigungsmittel, Chemikalien oder Seife).
- Trocknen Sie die Pads ab und lassen Sie die Klebefläche vollständig an der Luft trocknen (wischen Sie sie nicht mit einem Papier- oder Stofftuch ab).

### ACHTUNG:

- Die Lebensdauer der Pads hängt von der Häufigkeit des Waschens, dem Hautzustand und den Lagerungsbedingungen ab.
- Wenn das Pad nicht mehr auf Ihrer Haut klebt oder beschädigt ist, sollten Sie es durch ein neues Pad ersetzen.
- Es wird empfohlen, die Haut vor dem Anlegen der selbstklebenden Elektroden zu waschen und danach zu trocknen.
- Schalten Sie das Gerät nicht ein, wenn die Elektroden nicht auf dem Körper angelegt sind.
- Nehmen Sie die selbstklebenden Elektroden nie von der Haut ab, wenn das Gerät noch eingeschaltet ist.
- Wenn Ersatzelektroden erforderlich sind, verwenden Sie nur Elektroden in der Größe der mit dem Gerät gelieferten Elektroden (40 x 40 mm).
- Die Verwendung größerer Elektroden kann die Stimulationswirkung beeinträchtigen. Bei einer Verwendung von Elektroden, die viel kleiner als die mit dem Gerät gelieferten Elektroden sind, kann sich das Risiko für unter den Elektroden auftretende Hautreizungen oder Verbrennungen erhöhen.

### AUFBEWAHRUNG

- Nehmen Sie die Batterien aus dem Gerät, wenn Sie vorhaben, das Gerät längere Zeit nicht zu benutzen. Durch auslaufende Batterien kann das Gerät beschädigt werden.
- Setzen Sie das Gerät keiner direkten Sonneneinstrahlung aus und schützen Sie es vor Schmutz und Feuchtigkeit.
- Bewahren Sie das Gerät an einem kühlen, gut belüfteten Ort auf.
- Stellen Sie nie schwere Gegenstände auf das Gerät.

### FEHLERBEHEBUNG

Problem	Zu prüfende Punkte	Mögliche Lösungen
Das Gerät lässt sich nicht einschalten.	Sind die Batterien verbraucht?	Ersetzen Sie die Batterien.
	Wurden die Batterien richtig eingesetzt?	Setzen Sie die Batterien ein und achten Sie dabei auf die richtige Polarität.
	Ist das Netzteil ordnungsgemäß mit dem Gerät und der Steckdose verbunden?	Verbinden Sie das Netzteil erneut mit dem Gerät und der Steckdose gemäß dem Abschnitt dieses Handbuchs „Schritte zum Anschließen des Netzteils“.
Die Fernbedienung lässt sich nicht einschalten.	Ist die Batterie verbraucht?	Ersetzen Sie die Batterie.
	Ist die Batterie richtig eingesetzt?	Setzen Sie die Batterie ein und achten Sie dabei auf die richtige Polarität.
Das Gerät ist eingeschaltet, aber die elektrische Stimulation ist nicht spürbar.	Möglicherweise sind Ihre Füße trocken.	Befeuchten Sie die Fußsohlen vorzugsweise mit einem harnstoffreichen Fersenbalsam aus Ihrer Apotheke und wiederholen Sie den Vorgang. Möglicherweise müssen Sie auch das Intensitätsniveau erhöhen.
Beim erneuten Setzen Ihre Füße auf die Fuß-Pads erhöht sich nicht das Intensitätsniveau wieder auf den voreingestellten Wert.	Gleichzeitiges Setzen der nackten Füße auf die Fuß-Pads.	Stellen Sie sicher, dass Ihre Füße nackt sind und Sie beide Füße gleichzeitig auf die Fuß-Pads setzen. Erhöhen Sie die Intensität bis zu einem Höchstwert von 80, bis Sie die Stimulation spüren.
	Möglicherweise sind Sie dehydriert.	Trinken Sie vor und nach der Verwendung dieses Geräts reichlich Wasser. Das Gerät nutzt Ihren Körper, um den elektrischen Stromkreis zu erzeugen. Da Wasser ein ausgezeichneter Stromleiter ist, kann sich die Stimulation verringern, wenn Ihr Körper weniger gut hydriert (unter 60 %) ist. Deshalb ist es wichtig, dass der Körper immer gut hydriert ist.

## POWER STEPPER - BEDIENUNGSANLEITUNG

Die Ausgangsstimulation ist schwach.	Ist die Intensität zu gering?	Verwenden Sie ein höheres Intensitätsniveau.
Die Stimulation ist unangenehm.	Ist die Intensität zu hoch?	Wählen Sie eine geringere Intensität.
	Größe der aktiven Elektrodenfläche ist zu klein.	Ersetzen Sie die Elektroden durch Elektroden, deren aktive Fläche mindestens 16.0 cm <sup>2</sup> (4 cm x 4 cm).
	Bedienen Sie das Gerät entsprechend dem Handbuch?	Schauen Sie vor der Verwendung im Handbuch nach.
Meine Beine schmerzen nach der Behandlung.	Möglicherweise haben Sie die Intensität auf einen zu hohen Wert eingestellt und Ihre Muskeln werden überanstrengt.	Wählen Sie eine geringere Intensität und lassen Sie eine angemessene Zeit nach jeder Behandlung verstreichen, damit sich Ihre Muskeln erholen können (genau wie nach einem anstrengenden Training!)
Ausgangsstrom stoppt während der Therapie.	Ist das Netzteil richtig am Gerät angeschlossen?	Verbinden Sie das Netzteil fest mit dem Gerät.
	Sind die Batterien verbraucht?	Ersetzen Sie sie durch neue Batterien.

## NORMIERTE SYMBOLE



Achtung!



Anwendungsteile des Typs BF.



Art des Schutzes gegen elektrische Schläge: Geräte der Schutzklasse II.



Entsorgung gemäß der Richtlinie 2012/19/EU über Elektro- und Elektronik-Altgeräte (WEEE).



Name und Adresse des Herstellers.



Herstellungsdatum.



Steht mit der europäischen Richtlinie 93/42/EWG über Medizinprodukte im Einklang, geändert durch die Anforderungen der Richtlinie 2007/47/EG. Benannte Stelle TÜV Rheinland (CE0197).



Vertreter in der Europäischen Gemeinschaft.



Siehe Bedienungsanleitung.



Vor Nässe schützen.



Seriennummer.

IP21

Erste Nummer 2: Schutz gegen feste Fremdkörper mit einem Durchmesser von 12,5 mm und größer. Zweite Nummer: Schutz gegen senkrecht fallendes Tropfwasser. Senkrecht fallende Tropfen dürfen keine schädigende Wirkung haben.

## POWER STEPPER - BEDIENUNGSANLEITUNG

**UMWELTSCHUTZ**

Entsorgen Sie die gebrauchten Batterien in einem Sammel- und Recycling- Container. Verwenden Sie keine unterschiedlichen Batterietypen. Verwenden Sie keine gebrauchten Batterien zusammen mit neuen Batterien. Am Ende des Lebenszyklus entsorgen Sie das Produkt an einer Sammelstelle zum Recycling elektrischer und elektronischer Altgeräte.

**GEWÄHRLEISTUNG**

Auf das Produkt wird eine Garantie gegen Material- und Herstellungsfehler gewährt. Während dieses Zeitraums werden diese Mängel kostenlos repariert (für die Inanspruchnahme der Garantie ist der Kaufbeleg vorzulegen). Schäden infolge von Unfällen, Bedienungsfehlern oder Fahrlässigkeit werden aus der Garantie ausgeschlossen. Im Falle von Reklamationen wenden Sie sich bitte zunächst an Ihren Fachhändler bzw. an das Geschäft, in dem Sie das Gerät gekauft haben.

## POWER STEPPER - BEDIENUNGSANLEITUNG

## ELEKTROMAGNETISCHE VERTRÄGLICHKEIT (EMV)

- Die Verwendung von Zubehör, das nicht vom Hersteller dieses Gerätes angegeben oder bereitgestellt wird, könnte zu erhöhten elektromagnetischen Emissionen oder einer verminderten elektromagnetischen Störfestigkeit dieses Geräts und zu Fehlfunktionen führen.
- Die Verwendung dieses Geräts neben oder auf anderen Geräten stehend sollte vermieden werden, da dies zu einem fehlerhaften Betrieb führen kann. Wenn eine solche Verwendung erforderlich ist, sollten dieses Gerät und die anderen Geräte beobachtet werden, um sicherzustellen, dass sie normal funktionieren.
- Tragbare Funkgeräte (beispielsweise Peripheriegeräte wie Antennenkabel und externe Antennen) sollten nicht näher als 30 cm an einem Teil des Geräts verwendet werden, einschließlich der vom Hersteller angegebenen Kabel. Andernfalls kann die Leistung dieses Geräts beeinträchtigt werden.
- Wenn die Betriebsumgebung relativ trocken ist, treten in der Regel starke elektromagnetische Interferenzen auf. Diese können sich folgendermaßen auf das Gerät auswirken:
  - das Gerät stellt die Ausgabe ein;
  - das Gerät schaltet sich aus;
  - das Gerät startet neu.

Das oben genannte Phänomen wirkt sich nicht auf die grundsätzliche Sicherheit und generelle Leistungsfähigkeit des Gerätes aus, und der Benutzer kann das Gerät anleitungsgemäß verwenden. Wenn Sie das oben genannte Phänomen vermeiden möchten, verwenden Sie das Gerät bitte in einer Umgebung, die den Angaben im Handbuch entspricht.

Tabelle 1

Erklärung – elektromagnetische Emission		
Das Gerät ist für den Gebrauch im nachstehend angegebenen elektromagnetischen Umfeld bestimmt. Der Käufer oder Benutzer des Geräts sollte sicherstellen, dass es in einer derartigen Umgebung verwendet wird.		
Strahlungsmessung	Konformität	Elektromagnetische Umgebung – Empfehlungen
HF-Emissionen CISPR 11	Gruppe 1	Dieses Gerät nutzt HF-Strahlung nur für seine internen Funktionen. Daher sind die HF-Emissionen äußerst gering, und damit auch die Wahrscheinlichkeit einer Störung in der Nähe befindlicher elektronischer Geräte.
HF-Emissionen CISPR 11	Klasse B	Das Gerät ist für den Einsatz in Haushalten und Einrichtungen geeignet, die direkt an das öffentliche Niederspannungsnetz angeschlossen sind, welches Gebäude versorgt, die für Wohnzwecke genutzt werden.
Oberwellen-Emissionen IEC 61000-3-2	Klasse A	
Spannungsschwankungen/Flicker IEC 61000-3-3	Konform	

Tabelle 2

Erklärung – elektromagnetische Störfestigkeit			
Das Gerät ist für den Gebrauch im nachstehend angegebenen elektromagnetischen Umfeld bestimmt. Der Käufer oder Benutzer des Geräts sollte sicherstellen, dass es in einer derartigen Umgebung verwendet wird.			
Störfestigkeitsprüfung	Prüfpegel IEC 60601	Konformitätspegel	Elektromagnetische Umgebung – Empfehlungen
Elektrostatische Entladung (ESD) IEC 61000-4-2	±8 kV Kontakt ±2 kV, ±4 kV, ±8 kV, ±15 kV Luft	±8 kV Kontakt ±2 kV, ±4 kV, ±8 kV, ±15 kV Luft	Fußböden aus Holz, Beton oder Keramikfliesen werden empfohlen. Bei mit synthetischen Stoffen bedeckten Fußböden sollte die relative Luftfeuchtigkeit mindestens 30 % betragen.
Transiente elektrische Störgrößen/Burst IEC 61000-4-4	±2 kV für Stromversorgungsleitungen ±1 kV für Eingangs-/Ausgangsleitungen	±2 kV für Stromversorgungsleitungen ±1 kV für Eingangs-/Ausgangsleitungen	Die Qualität der Versorgungsspannung sollte der einer typischen Geschäfts- oder Krankenhausumgebung entsprechen.
Stoßspannungen IEC 61000-4-5	±0,5 kV, ±1 kV Leitung(en) zu Leitungen ±0,5 kV, ±1 kV, ±2 kV Leitung(en) zur Erde	±0,5 kV, ±1 kV Leitung(en) zu Leitungen ±0,5 kV, ±1 kV, ±2 kV Leitung(en) zur Erde	Die Qualität der Versorgungsspannung sollte der einer typischen Geschäfts- oder Krankenhausumgebung entsprechen.
Spannungseinbrüche, Kurzzeitunterbrechungen und Spannungsschwankungen an Eingangsleitungen für die Stromversorgung IEC 61000-4-11	0 % UT; 0,5 Zyklen bei 0°, 45°, 90°, 135°, 180°, 225°, 270° und 315° 0 % UT; 1 Zyklus und 70 % UT; 25/30 Zyklen Einphasig; bei 0° 0 % UT; 250/300 Zyklen	0 % UT; 0,5 Zyklen bei 0°, 45°, 90°, 135°, 180°, 225°, 270° und 315° 0 % UT; 1 Zyklus und 70 % UT; 25/30 Zyklen Einphasig; bei 0° 0 % UT; 250/300 Zyklen	Die Qualität der Versorgungsspannung sollte der einer typischen Geschäfts- oder Krankenhausumgebung entsprechen. Wenn für den Benutzer des Geräts bei Unterbrechungen der Netzstromversorgung ein fortgesetzter Betrieb notwendig ist, empfiehlt es sich, das Gerät über eine unterbrechungsfreie Stromversorgung oder eine Batterie zu betreiben.
Netzfrequenz (50/60 Hz) Magnetfeld IEC 61000-4-8	30 A/m	30 A/m	Netzfrequenz-Magnetfelder sollten den in einer typischen Geschäfts- oder Krankenhausumgebung üblichen Magnetfeldern entsprechen.
HINWEIS: UT ist die Wechselstrom-Netzspannung vor Anwendung des Prüfpegels.			

## POWER STEPPER - BEDIENUNGSANLEITUNG

Tabelle 3


Erklärung – elektromagnetische Störfestigkeit			
Das Gerät ist für den Gebrauch im nachstehend angegebenen elektromagnetischen Umfeld bestimmt. Der Käufer oder Benutzer des Geräts sollte sicherstellen, dass es in einer derartigen Umgebung verwendet wird.			
Störfestigkeitsprüfung	Prüfpegel IEC 60601	Konformitätspegel	Elektromagnetische Umgebung – Empfehlungen
Geleitete HF IEC 61000-4-6	3 V 0,15 MHz bis 80 MHz 6 V in Amateurfunk- sowie industriellen, wissenschaftlichen und medizinischen Frequenzbändern von 0,15 MHz bis 80 MHz	3 V 0,15 MHz bis 80 MHz 6 V in Amateurfunk- sowie industriellen, wissenschaftlichen und medizinischen Frequenzbändern von 0,15 MHz bis 80 MHz	Tragbare und mobile Funkgeräte sollten nur in dem mittels der für die Frequenz des Senders anwendbaren Gleichung berechneten Mindestabstand zu dem Gerät verwendet werden. Empfohlener Trennabstand $d = 1.2 \sqrt{P}$ 150 kHz bis 80 MHz $d = 1.2 \sqrt{P}$ 80 MHz bis 800 MHz $d = 2.3 \sqrt{P}$ 80 MHz bis 2,7 GHz Dabei ist P die maximale Ausgangsleistung des Senders in Watt (W) nach Angaben des Senderherstellers und d der empfohlene Trennabstand in Metern (m).  Die anhand einer elektromagnetischen Standortmessung ermittelte Feldstärke <sup>a</sup> für stationäre Funksender sollte für jeden Frequenzbereich unter dem Konformitätspegel liegen. <sup>b</sup>  Störungen können in der Nähe von mit folgendem Symbol gekennzeichneten Geräten auftreten:
Abgestrahlte HF IEC 61000-4-3	10 V/m 80 MHz bis 2,7 GHz	10 V/m	
HINWEIS 1: Bei 80 MHz und 800 MHz gilt der höhere Frequenzbereich. HINWEIS 2: Diese Empfehlungen gelten möglicherweise nicht in allen Situationen. Die Ausbreitung elektromagnetischer Wellen wird durch Absorptionen und Reflexionen von Gebäuden, Gegenständen und Menschen beeinflusst.			
a Die Feldstärken stationärer Funksender, wie Basisstationen für Funktelefone (mobil/schnurlos) und mobile Landfunk-, Amateurfunk-, AM- und FM-Radioubertragungen sowie TV-Übertragungen, können nicht mit Genauigkeit vorhergesagt werden. Um die elektromagnetische Umgebung in der Nähe stationärer Funksender zu beurteilen, sollten elektromagnetische Standortmessungen vorgenommen werden. Wenn die gemessene Feldstärke an der Stelle, wo das Gerät genutzt wird, den oben angegebenen Konformitätspegel überschreitet, sollte geprüft werden, ob das Gerät ordnungsgemäß funktioniert. Falls die Leistung nicht der erwarteten Norm entspricht, muss das Gerät möglicherweise anders ausgerichtet oder aufgestellt werden. b Im Frequenzbereich 0,15 MHz bis 80 MHz sollte die Feldstärke weniger als 3 V/m betragen.			

Tabelle 4

Empfohlene Trennabstände zwischen tragbaren oder mobilen Funkgeräten und dem Gerät			
Das Gerät ist für den Gebrauch in einer elektromagnetischen Umgebung mit beschränkten Funkstörungen vorgesehen. Elektromagnetische Störungen können verhindert werden, wenn der nachstehend empfohlene Mindestabstand des Geräts zu tragbaren oder mobilen Funkgeräten (Sendern) entsprechend der maximalen Nennleistung der betreffenden Kommunikationsgeräte eingehalten wird.			
Maximale Nennleistung des Sendegeräts W	Trennabstand gemäß Frequenz des Sendegeräts m		
	0,15 MHz bis 80 MHz $d = 1.2 \sqrt{P}$	80 MHz bis 800 MHz $d = 1.2 \sqrt{P}$	80 MHz bis 2,7 GHz $d = 2.3 \sqrt{P}$
0.01	0.12	0.12	0.23
0.1	0.38	0.38	0.73
1	1.2	1.2	2.3
10	3.8	3.8	7.3
100	12	12	23
Für Sendegeräte, deren maximale Nennleistung nicht oben aufgeführt ist, kann der empfohlene Trennabstand d in Metern (m) anhand der für die Frequenz des Sendegeräts geltenden Gleichung geschätzt werden, wobei P die maximale Nennleistung des Sendegeräts in Watt (W) laut Hersteller ist. HINWEIS 1: Bei 80 MHz und 800 MHz gilt der höhere Frequenzbereich. HINWEIS 2: Diese Empfehlungen gelten möglicherweise nicht in allen Situationen. Die Ausbreitung elektromagnetischer Wellen wird durch Absorptionen und Reflexionen von Gebäuden, Gegenständen und Menschen beeinflusst.			

## POWER STEPPER - MANUAL DE INSTRUCCIONES

*Estimado cliente:*

*Gracias por adquirir este producto. Por favor, lea detenidamente este manual de instrucciones para aprovechar al máximo el producto.*

### INTRODUCCIÓN

POWER STEPPER de Terraillon es un electroestimulador EMS y TENS indicado para la estimulación del pie, una técnica que puede ser eficaz para mejorar la circulación sanguínea y aliviar el dolor. EMS son las siglas en inglés de electroestimulación muscular, una técnica de ejercicio y tonificación muscular no invasiva muy útil para complementar su rutina de entrenamiento. Los electroestimuladores EMS aplican repetidamente un estímulo de intensidad y frecuencia ajustable con intervalos de contracción y relajación.

La EMS se utiliza frecuentemente en hospitales y clínicas deportivas para mejorar la circulación sanguínea, reducir la inflamación en pies y tobillos, aliviar el cansancio y dolor en las piernas y proporcionar dorsiflexión en los tobillos en el caso de aquellas personas que sufren pie caído a causa de una enfermedad de la motoneurona superior. TENS significa neuroestimulación eléctrica transcutánea. Esta tecnología está demostrada clínicamente como una solución segura y eficaz para el alivio de un dolor crónico y uniforme. Es una terapia 100 % sin fármacos aceptada y utilizada durante más de 30 años por médicos y unidades del dolor de todo el mundo.

### EXPLICACIÓN DEL POWER STEPPER

La mala circulación puede provocar cansancio, dolor y sensación de pesadez en las piernas. La mayoría de las personas sufren dolor y cansancio en las piernas, así como inflamación en los pies, alguna vez en su vida. Normalmente, la causa es haber estado de pie o sentado durante largos periodos de tiempo. El Power Stepper aplica electroestimulación muscular (EMS) principalmente a través de dos plantillas que envían impulsos eléctricos al músculo plantar. El resultado fisiológico es que los músculos del pie y la pantorrilla se contraen y se relajan, creando una acción de bombeo. Esta acción imita el sistema circulatorio natural de las piernas al caminar. La contracción del músculo de la pantorrilla presiona la sangre en la vena interior de la pierna y la empuja hacia el corazón. Esta acción evita de manera eficaz que la sangre se acumule.

### RAZONES PARA USAR

- Reducción de la inflamación en pies y tobillos
- Alivio del dolor y el cansancio en las piernas
- Mejora de la circulación sanguínea
- Alivio del dolor muscular y articular

### INFORMACIÓN DE SEGURIDAD

#### CONTRAINDICACIONES

- No utilice este dispositivo en pacientes con un marcapasos cardíaco, desfibrilador implantado o cualquier dispositivo electrónico o metálico implantado.
- Trombosis venosa profunda existente. En caso de duda, consulte a su médico.
- Si está embarazada

#### PRECAUCIONES

- 1) Algunos pacientes pueden experimentar irritación cutánea o hipersensibilidad debido a la electroestimulación o al electrodo de goma.
- 2) Los pacientes que sospechen tener o a los que se les haya diagnosticado una cardiopatía deberían seguir las precauciones recomendadas por sus médicos.
- 3) Los pacientes que sospechen tener o a los que se les haya diagnosticado epilepsia deberían seguir las precauciones recomendadas por sus médicos.
- 4) Tenga precaución cuando el paciente sea propenso al sangrado interno, p. ej., después de una lesión o fractura. Pregunte a su médico.
- 5) Tenga precaución tras procedimientos quirúrgicos recientes si la estimulación puede alterar el proceso de curación del paciente.
- 6) Mantenga este dispositivo fuera del alcance de los niños.
- 7) No modifique el dispositivo o los electrodos.
- 8) Almacene el dispositivo en un lugar limpio y seco. 15) No lleve a cabo el mantenimiento del dispositivo si este se encuentra en uso.
- 9) Utilice este dispositivo solo con el electrodo y los accesorios recomendados por el fabricante.

## POWER STEPPER - MANUAL DE INSTRUCCIONES

**ADVERTENCIAS**

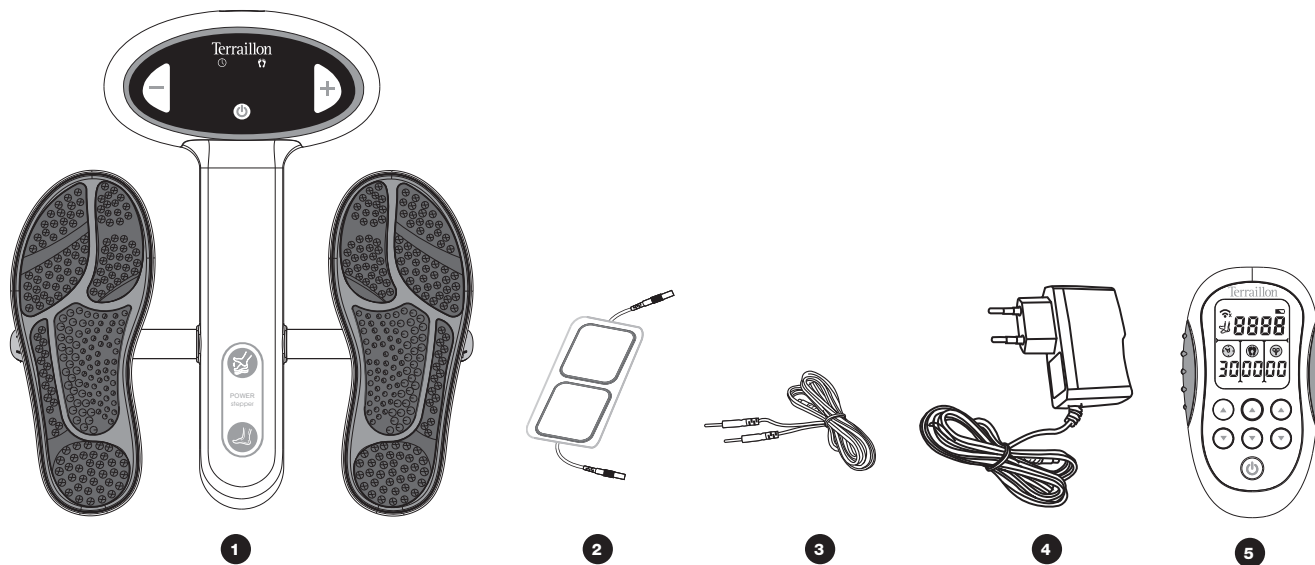
- 1) No aplique estimulación sobre heridas abiertas o sarpullidos, o sobre áreas inflamadas, enrojecidas o infectadas, o erupciones cutáneas (p. ej., flebitis, tromboflebitis, varices).
- 2) No aplique estimulación sobre o cerca de lesiones cancerosas.
- 3) No aplique estimulación en presencia de equipos de control electrónicos (p. ej., monitores cardíacos, alarmas ECG), que pueden no funcionar correctamente cuando se utilice el electroestimulador.
- 4) No aplique estimulación cuando el paciente se encuentre en la bañera o la ducha.
- 5) No aplique estimulación cuando el paciente se encuentre dormido.
- 6) No aplique estimulación cuando el paciente esté conduciendo, manejando maquinaria o llevando a cabo una actividad en la que la electroestimulación pueda poner en riesgo de lesión al paciente.
- 7) Hable con el médico del paciente antes de utilizar este dispositivo, puesto que puede provocar alteraciones letales del ritmo cardíaco en personas hipersensibles.
- 8) Aplique estimulación únicamente en piel normal, intacta, limpia y sana.
- 9) Los pacientes con trombosis arterial o venosa o tromboflebitis corren el riesgo de desarrollar embolias si se aplica electroestimulación sobre o cerca de los vasos sanguíneos que contienen el trombo. Si el paciente tiene antecedentes de trombosis venosa profunda, aunque haga muchos años que padeció la enfermedad, no debe estimularse el área afectada. Consulte a su médico.
- 10) Las fracturas recientes no deben estimularse para evitar movimientos no deseados.
- 11) La estimulación no debería aplicarse inmediatamente después de un trauma o en tejidos susceptibles a la hemorragia.
- 12) No aplique los electrodos directamente sobre los ojos o en el interior de cavidades corporales.
- 13) No utilice el dispositivo muy cerca de equipos de terapia de onda corta o microondas.
- 14) No aplique estimulación en la cabeza y sobre el cuello del paciente, puesto que podría provocar espasmos musculares que a su vez podrían originar el cierre de las vías respiratorias, dificultad para respirar o efectos adversos en el ritmo cardíaco o la presión sanguínea.
- 15) No aplique estimulación en el pecho del paciente, puesto que la aplicación de corriente eléctrica en el pecho puede provocar alteraciones del ritmo cardíaco del paciente que podrían ser letales.
- 16) Si la reacciones adversas (irritación/inflamación/quemaduras), consulte a su médico inmediatamente.
- 17) La conexión simultánea de un PACIENTE a un dispositivo quirúrgico de alta frecuencia puede provocar quemaduras en el lugar de los electrodos del ESTIMULADOR y posibles daños al ESTIMULADOR.
- 18) La aplicación de electrodos cerca del tórax puede aumentar el riesgo de fibrilación cardíaca.
- 19) La estimulación no debe aplicarse a través de la cabeza, directamente en los ojos, cubriendo la boca, en la parte frontal del cuello (especialmente el seno carotídeo), o con electrodos colocados en el pecho y la parte superior de la espalda o cruzados. el corazón.
- 20) Se recomienda no superar una densidad de corriente de 2 mA / cm<sup>2</sup>, de lo contrario pueden producirse irritaciones o quemaduras en la piel. Recomendamos que:
  - Utilice electrodos de tamaño específico proporcionados por el fabricante para evitar irritaciones o quemaduras en la piel.
  - Para electrodos más pequeños, la configuración de corriente máxima de la forma de onda debe reducirse adecuadamente.
  - Coloque los electrodos con cuidado, asegúrese de que toda la superficie del electrodo tenga un buen contacto con la piel.

**PRECAUCIONES**

- 1) Infórmese sobre las contraindicaciones.
- 2) Lea, comprenda y respete las instrucciones de funcionamiento, las advertencias y las precauciones. Conozca las limitaciones y riesgos asociados al uso de cualquier dispositivo. Siga siempre las instrucciones de funcionamiento indicadas por su médico.
- 3) NO utilice esta unidad cerca de otros dispositivos que radien energía electromagnética intencionalmente sin protección.
- 4) NO utilice objetos afilados como la punta de un lápiz o bolígrafo para presionar los botones del panel de control.
- 5) Este dispositivo no debe utilizarse al lado de otro equipo ni montado sobre o debajo de este
- 6) Este dispositivo requiere ciertas precauciones especiales con respecto a la CEM y debe instalarse y utilizarse según la información CEM indicada en este manual.
- 7) No utilice otro equipo de RF cerca del dispositivo.
- 8) Este dispositivo se ha revisado y examinado exhaustivamente para garantizar un rendimiento y funcionamiento adecuados.
- 9) No utilice sistemas RFID cerca del dispositivo.
- 10) Antes de administrar un tratamiento a un paciente, debe conocer los procedimientos operativos de cada modo de tratamiento disponible, así como las indicaciones, contraindicaciones, avisos y advertencias.

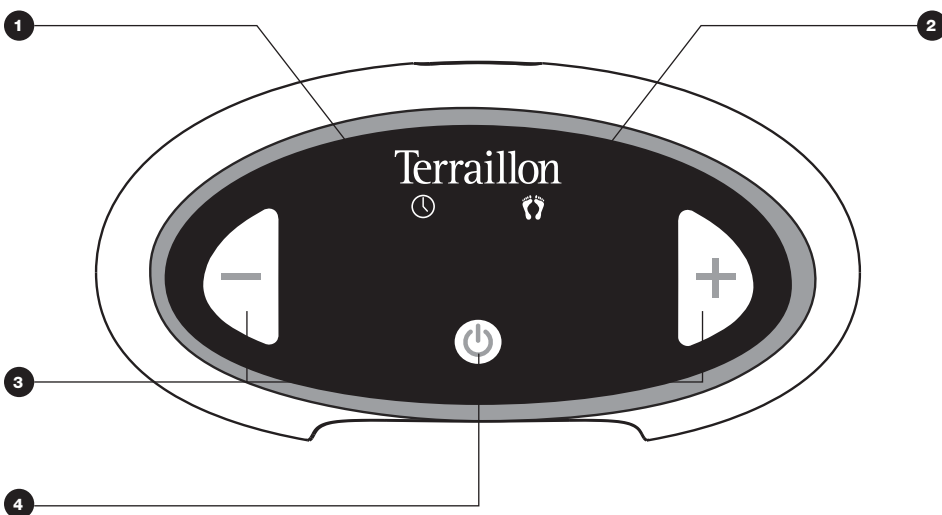
POWER STEPPER - MANUAL DE INSTRUCCIONES

COMPOSICIÓN



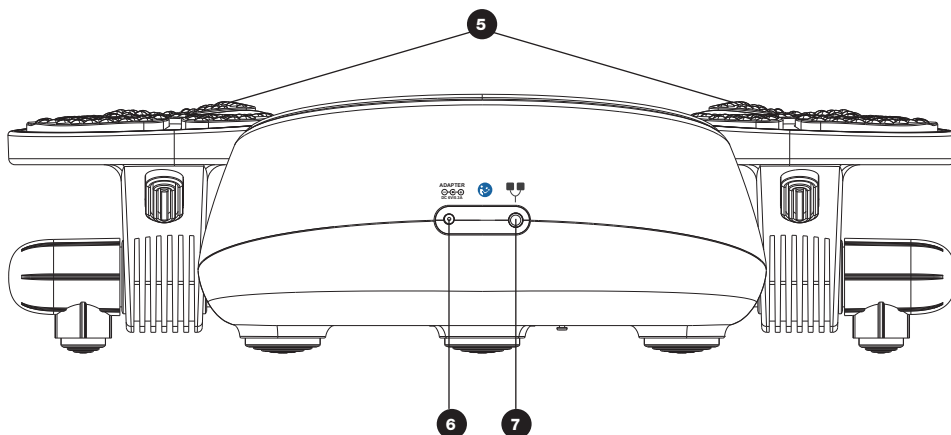
- 1 Power Stepper
- 2 Dos almohadillas de electrodos (40 mm x 40 mm)
- 3 Cable
- 4 Adaptador
- 5 Mando a distancia + pilas 3 x AAA incluidas

PRESENTACIÓN

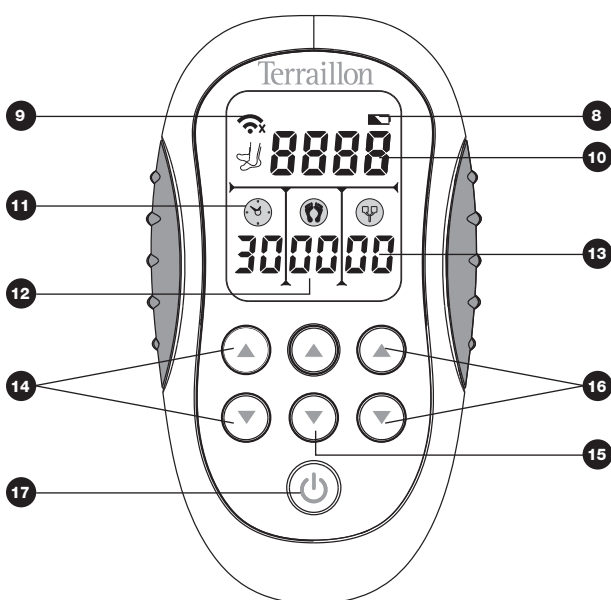


- 1 Muestra el tiempo del tratamiento
- 2 Muestra la intensidad de la estimulación del pie
- 3 Aumenta o disminuye la intensidad de la estimulación del pie
- 4 Botón de encendido principal del dispositivo

POWER STEPPER - MANUAL DE INSTRUCCIONES



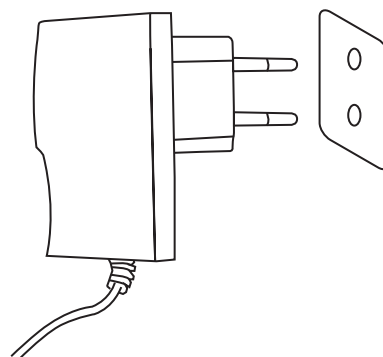
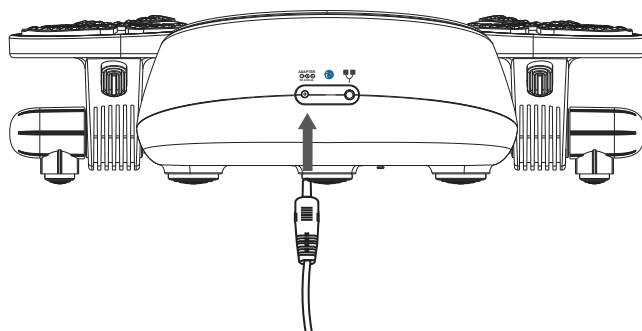
- 5 Plantillas
- 6 Toma del adaptador
- 7 Enchufe de salida para la estimulación corporal



- 8 Icono de batería baja
- 9 Icono de conexión inalámbrica deficiente
- 10 Muestra los pasos
- 11 Muestra el tiempo del tratamiento
- 12 Muestra la intensidad de la estimulación del pie
- 13 Muestra la intensidad de la estimulación corporal
- 14 Aumenta o disminuye el tiempo del tratamiento
- 15 Aumenta o disminuye la intensidad de la estimulación del pie
- 16 Aumenta o disminuye la intensidad de la estimulación corporal
- 17 Botón de encendido del mando a distancia

**INSTRUCCIONES DE USO****PASOS PARA CONECTAR EL ADAPTADOR**

- Inserte la punta del adaptador a la toma posterior del dispositivo. (Mantenga la unidad principal en la inserción de la punta en la toma del adaptador).
- Inserte el adaptador en la toma de corriente. Compruebe que la tensión eléctrica sea correcta.

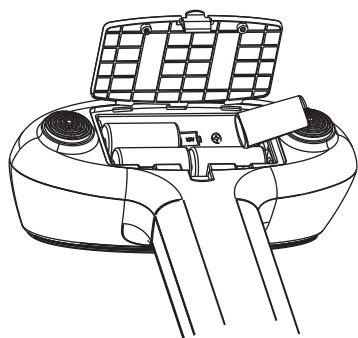
**PRECAUCIÓN:**

- Utilice el adaptador original. El usuario no puede montar o modificar las especificaciones del adaptador. Puede dañar la unidad o provocar lesiones personales si no sigue las instrucciones anteriores.
- Coloque siempre el Power Stepper en el suelo, puesto que es más fácil desconectarlo de la fuente de alimentación de este modo si lo utiliza con el adaptador.

**COMPROBACIÓN/SUSTITUCIÓN DE LAS PILAS (NO INCLUIDAS)**


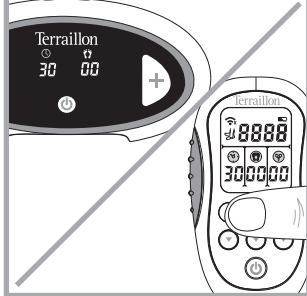
Por comodidad, el dispositivo está diseñado con alimentación a pilas.

- Abra la tapa del compartimento de las pilas.
- Inserte 4 pilas (tipo C / LR14) en el compartimento de las pilas. Compruebe que los polos positivo y negativo de las pilas correspondan con las marcas del compartimento de las pilas.
- Cierre la tapa del compartimento de las pilas.
- Haga lo mismo para el control remoto.
- Hacer lo mismo con el mando a distancia (3 x AAA incluidas).

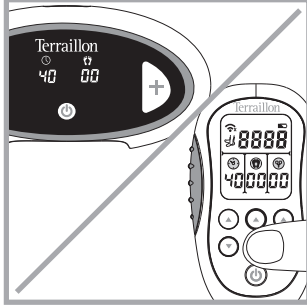
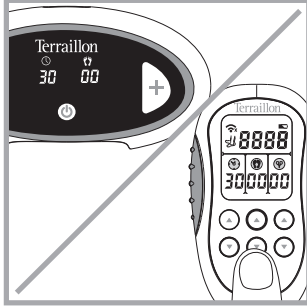
**PRECAUCIÓN:**

- Al conectar el adaptador a la toma, el dispositivo desconectará automáticamente el suministro interno de las pilas.
- Retire las pilas cuando no se vaya a utilizar el dispositivo durante un período prolongado.
- No mezcle pilas nuevas y usadas o pilas de distintos tipos.
- Advertencia: Si las pilas presentan fugas y entran en contacto con la piel o los ojos, lávese con agua abundante inmediatamente.
- Mantenga las pilas fuera del alcance de los niños.
- No utilice pilas recargables. Retire las pilas agotadas de la unidad.

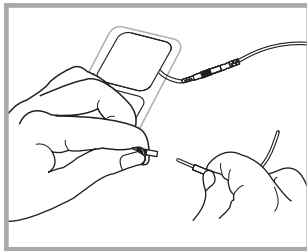
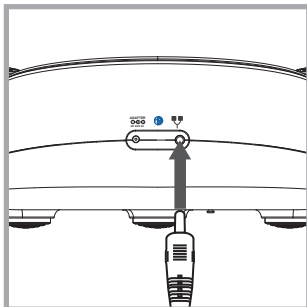
## ESTIMULACIÓN DE PIES Y PIERNAS (👣)

	<p><b>Paso 1: Coloque el dispositivo en el suelo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coloque el dispositivo en el suelo, a una distancia cómoda de su silla. Siéntese en la silla.</li> </ul> <p><b>ADVERTENCIA:</b></p> <p>Nunca se apoye sobre el dispositivo de circulación Power Stepper.</p>
	<p><b>Paso 2: Coloque ambos pies descalzos en las plantillas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Quítese los zapatos y los calcetines y coloque ambos pies descalzos en las plantillas. El arco del pie debe coincidir con el empeine elevado de las plantillas. No importa si sus pies son más pequeños o más grandes que las plantillas.</li> <li>• Los dos reposapiés del dispositivo de circulación Power Stepper pueden inclinarse adelante y atrás. De esta forma se crea un movimiento suave e involuntario de la articulación del tobillo para aumentar la circulación y reducir la inflamación. Los reposapiés se inclinarán adelante y atrás siguiendo el movimiento de balanceo de sus pies.</li> <li>• Este tipo de terapia de ejercicio está ampliamente recomendada por profesionales de la salud para mejorar la circulación y, si se utiliza junto con la estimulación, los resultados son significativos.</li> </ul> <p><b>PRECAUCIÓN:</b></p> <p>Son necesarios los dos pies para crear la estimulación hasta el nivel deseado. Con un pie el dispositivo no va por encima del nivel 10 (nivel de seguridad).</p> <p>Siéntese de manera que las rodillas formen un ángulo de 90 grados.</p>
	<p><b>Paso 3: Encienda el dispositivo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pulse el botón de encendido [🔌] del dispositivo o utilice el mando a distancia.</li> </ul> <p>En la configuración preestablecida.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La pantalla indicará [🕒] 30 minutos, [👣] 00 intensidad de salida, [👣] 00 intensidad de salida. [👣] Indicador 0000.</li> </ul>
	<p><b>Paso 4: Configuración del tiempo del tratamiento</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilice el mando a distancia, configure el tiempo del tratamiento con los botones ▲/▼ [🕒].</li> <li>• El tiempo del tratamiento puede ajustarse de 5 a 90 minutos.</li> </ul>


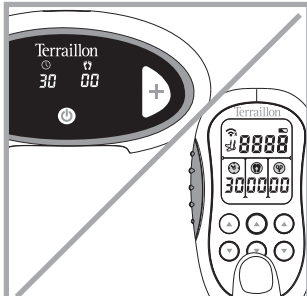
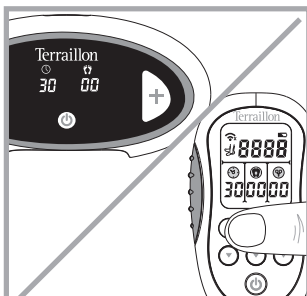
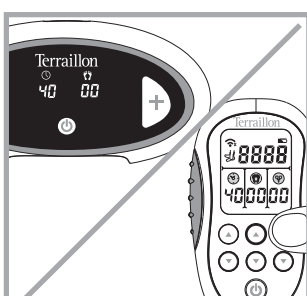
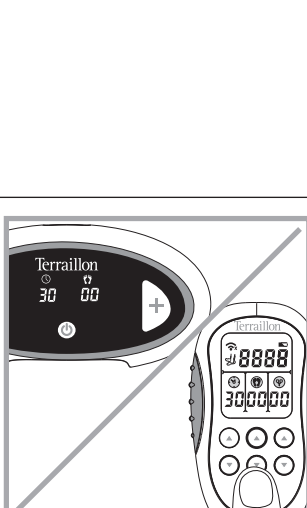
POWER STEPPER - MANUAL DE INSTRUCCIONES

	<p><b>Paso 5: Comience el tratamiento y ajuste la intensidad</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilice el mando a distancia o los botones del dispositivo para establecer el nivel de intensidad. El tratamiento comenzará y la pantalla [🕒] empezará la cuenta atrás de los minutos restantes del tratamiento.</li> </ul> <p><b>PRECAUCIÓN:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Recomendamos utilizar un bálsamo para talones en los pies para mejorar la conductividad y la estimulación.</li> <li>• Cada persona puede necesitar un nivel de intensidad diferente para obtener una estimulación muscular óptima. El dispositivo puede utilizarse de forma segura desde un nivel de intensidad 1 hasta un nivel máximo de 99.</li> <li>• Existen 15 modos terapéuticos que funcionan como ciclo. Los 15 modos terapéuticos se sucederán alternativamente; cada minuto se cambiará a un modo diferente.</li> <li>• Al utilizar el dispositivo de circulación Power Stepper, los reposapiés se inclinarán fácilmente adelante y atrás siguiendo el movimiento de balanceo de sus pies.</li> <li>• Si retira los pies de las plantillas, el dispositivo emitirá tres pitidos cortos (si la intensidad &gt; 10). La intensidad de la estimulación se reducirá a 10.</li> <li>• Cuando vuelva a poner los pies en las plantillas, el nivel de intensidad aumentará gradualmente hasta el nivel configurado.</li> <li>• Durante este período, la pantalla muestra el nivel de intensidad configurado y no cambia inmediatamente.</li> </ul>
	<p><b>Paso 6: Apague el dispositivo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pulse el botón de encendido [🔌] del dispositivo o utilice el mando a distancia, mantenga pulsado botón de encendido 2 segundos.</li> <li>• Si el dispositivo detiene el tratamiento (nivel de intensidad = 0), el dispositivo se apagará automáticamente transcurridos 2 minutos.</li> <li>• Si el mando a distancia se desconecta del dispositivo, el mando a distancia se apagará automáticamente transcurrido 1 minuto.</li> </ul>

ESTIMULACIÓN CORPORAL (👤)

	<p><b>Paso 1: Conecte las almohadillas al cable conductor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saque las almohadillas del embalaje sellado.</li> <li>• Inserte el clip de los cables conductores a los electrodos.</li> <li>• Compruebe que no haya ninguna patilla de metal expuesta.</li> </ul>
	<p><b>Paso 2: Conecte los almohadillas al dispositivo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sostenga el enchufe de los cables conductores.</li> <li>• Inserte en la toma de la parte posterior del Power Stepper.</li> </ul> <p><b>PRECAUCIÓN:</b> Compruebe que el dispositivo de circulación Power Stepper esté APAGADO.</p>

## POWER STEPPER - MANUAL DE INSTRUCCIONES

	<p><b>Paso 3: Coloque las almohadillas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Retire la película de plástico transparente de la parte posterior de la almohadilla.</li> <li>• Coloque las almohadillas sobre piel limpia, seca y sana cerca o alrededor de zonas específicas del cuerpo para aliviar dolores locales y/o estimular músculos concretos: <ul style="list-style-type: none"> <li>*Piernas, muslos, rodillas</li> <li>*Hombros, espalda, brazos</li> <li>* Caderas, cintura</li> </ul> </li> </ul>
	<p><b>Paso 4: Encienda el dispositivo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pulse el botón de encendido [⏻] del dispositivo o utilice el mando a distancia. En la configuración preestablecida.</li> <li>• La pantalla indicará [🕒] 30 minutos, [👣] 00 intensidad de salida, [👣] 00 intensidad de salida. [👣] Indicador 0000.</li> </ul>
	<p><b>Paso 5: Configure el tiempo del tratamiento</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilice el mando a distancia, configure el tiempo del tratamiento con los botones ▲/▼ [🕒].</li> <li>• El tiempo del tratamiento puede ajustarse de 5 a 90 minutos.</li> </ul>
	<p><b>Paso 6: Comience el tratamiento y ajuste la intensidad</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilice el mando a distancia, configure el nivel de intensidad con los botones ▲/▼ [👣] del mando.</li> <li>• El tratamiento comenzará y la pantalla [🕒] empezará la cuenta atrás de los minutos restantes del tratamiento.</li> </ul> <p><b>PRECAUCIÓN:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cada persona puede necesitar un nivel de intensidad diferente para obtener una estimulación muscular óptima.</li> <li>• El dispositivo puede utilizarse de forma segura desde un nivel de intensidad 1 hasta un nivel máximo de 99.</li> <li>• Si los niveles de estimulación son molestos o se vuelven molestos, reduzca el nivel de estimulación a un nivel cómodo y póngase en contacto con su médico si el problema persiste.</li> <li>• Por motivos de seguridad, este dispositivo se ha diseñado con detección de carga. Si los electrodos se retiran de la piel, sonará una alarma y el valor de intensidad se restablecerá automáticamente a cero.</li> </ul>
	<p><b>Paso 7: Apague el dispositivo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pulse el botón de encendido [⏻] del dispositivo o utilice el mando a distancia, mantenga pulsado botón de encendido 2 segundos.</li> <li>• Si el dispositivo detiene el tratamiento (nivel de intensidad = 0), el dispositivo se apagará automáticamente transcurridos 2 minutos.</li> <li>• Si el mando a distancia se desconecta del dispositivo, el mando a distancia se apagará automáticamente transcurrido 1 minuto.</li> </ul> <p><b>Para obtener más información sobre el uso de electrodos, visite <a href="http://www.terraillon.com">www.terraillon.com</a></b></p>

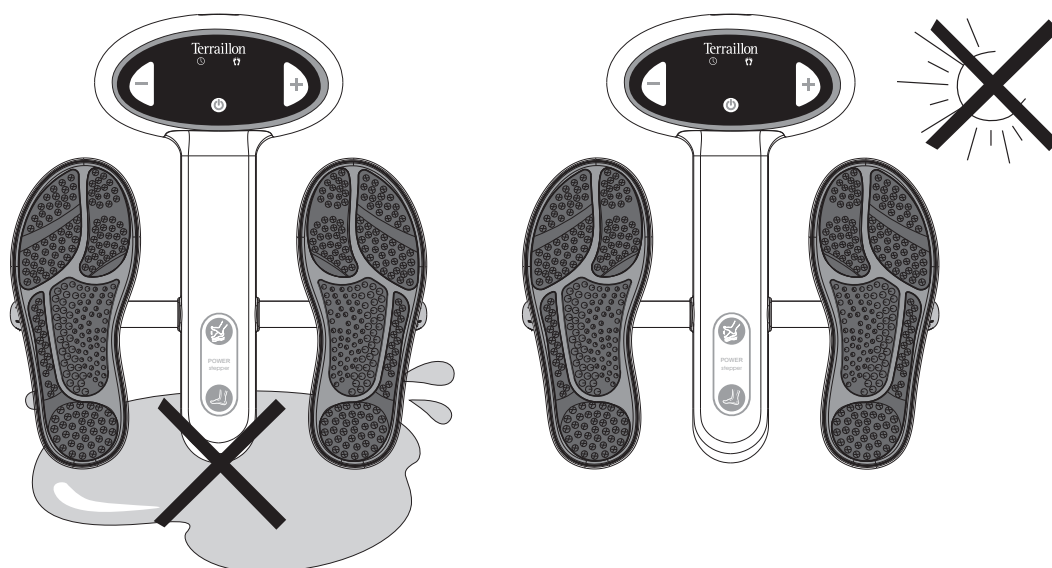
## POWER STEPPER - MANUAL DE INSTRUCCIONES

**ESPECIFICACIONES**

- Canal: 3 canales
- Suministro de energía:  
Adaptador: entrada 100 V-240 V ~, 50/60 Hz; salida: 6 V CC, 300 mA; 0 6,0 V CC, 4 × pilas C (opcional)
- Forma de onda: bifásica
- Frecuencia: 10 Hz~36 Hz
- Duración del impulso: 250 us para la estimulación del pie; 200 us para la estimulación corporal
- Tensión de salida: 0~80 Vpp (carga a 500 ohm)
- Tiempo del tratamiento: 5~90 min
- Condiciones de funcionamiento: 5 °C a 40 °C; 30 % a 80 % de humedad relativa; 700 hPa-1060 hPa
- Condiciones de almacenamiento: -10 °C a 55 °C; 10 % a 90 % de humedad relativa; 700 hPa-1060 hPa
- Tamaño: 416 × 380 × 104 mm
- Peso: 2100 g aprox. (solo el dispositivo principal, sin las pilas)
- Pieza aplicada: almohadillas y plantillas de electrodos
- Vida útil del dispositivo: 3 años

**MANTENIMIENTO**

- No sumerja el dispositivo en agua o cualquier otro líquido. No deje caer o lance el dispositivo desde lo alto.
- Extraiga el enchufe de red del adaptador de red de la toma de pared.
- Proteja el dispositivo del calor y de la luz del sol.

**LIMPIEZA****LIMPIEZA DE LA UNIDAD**

- Apague la unidad y desconecte los cables conductores de la unidad.
- Limpie con un paño ligeramente humedecido (o un paño empapado en una solución de limpieza neutra) y frótelas suavemente.
- No utilice productos químicos (como disolvente o benceno).
- No deje que el agua entre en la zona interna.

**LIMPIEZA DE LOS ELECTRODOS**

- Apague la unidad y desconecte los cables conectores de las almohadillas.
- Lave las almohadillas cuando la superficie adhesiva de estas se ensucie y/o cuando no pueda conectarlas fácilmente.

## POWER STEPPER - MANUAL DE INSTRUCCIONES

- Lave la almohadilla suavemente con la punta de los dedos debajo de agua fría con poca presión durante varios segundos (no utilice esponjas/paños/objetos afilados como las uñas sobre el lado adhesivo, no utilice detergentes, productos químicos o jabón).
- Seque las almohadillas y deje que la superficie adhesiva se seque al aire completamente (no la frote con un papel o un paño).

### PRECAUCIÓN:

- La vida útil de las almohadillas puede variar según la frecuencia de lavado, las condiciones de la piel y el estado de almacenamiento.
- Si las almohadillas ya no se pegan a la piel o están rotas, debe sustituirlas por unas nuevas.
- Antes de aplicar los electrodos autoadhesivos, se recomienda lavar la piel y secarla.
- No encienda el dispositivo mientras los electrodos no estén colocados en el cuerpo.
- No retire nunca los electrodos autoadhesivos de la piel mientras el dispositivo siga encendido.
- Si fuera necesario sustituir los electrodos, utilice únicamente electrodos del mismo tamaño (40 × 40 mm) que los electrodos que se facilitan con el dispositivo.
- El uso de electrodos más grandes puede reducir el efecto de la estimulación. El uso de electrodos mucho más pequeños que los que se facilitan con el dispositivo puede aumentar las probabilidades de que la piel se irrite o que se produzcan quemaduras.

## ALMACENAMIENTO

- Extraiga las pilas de la unidad si no la va a utilizar durante un período de tiempo prolongado. Las pilas con fugas pueden dañar la unidad.
- No exponga el dispositivo a la luz solar directa y protéjalo de la suciedad y la humedad.
- Almacene el dispositivo en un lugar fresco y bien ventilado.
- No coloque nunca objetos pesados sobre el dispositivo.

## SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Problema	Puntos de control	Posible solución
La unidad no se enciende.	¿Las pilas están agotadas?	Cambie las pilas.
	¿Las pilas se han instalado correctamente?	Inserte las pilas respetando la polaridad.
	¿Está el adaptador conectado correctamente al dispositivo y a la toma principal?	Vuelva a conectar el adaptador al dispositivo y a la toma principal de acuerdo con la sección «Pasos para conectar el adaptador» de este manual.
El mando a distancia no se enciende.	¿Está agotada la pila?	Cambie la pila.
	¿La pila está instalada correctamente?	Inserte la pila respetando la polaridad.
El dispositivo está encendido, pero no siento electroestimulación.	Es posible que sus pies estén secos.	Hidrate la planta de sus pies con un bálsamo para talones con alto contenido en urea preferiblemente, que puede adquirir en la farmacia, e inténtelo de nuevo. Es posible que también tenga que incrementar el nivel de intensidad.
Cuando coloque los dos pies de nuevo en las plantillas, la intensidad no volverá al nivel determinado.	Ha colocado los pies descalzos en las plantillas al mismo tiempo.	Descalce los pies y procure colocarlos en cada una de las plantillas al mismo tiempo. Siga aumentando la intensidad hasta un máximo de 80 hasta que pueda sentir la estimulación.
	Es posible que esté deshidratado.	Beba abundante agua antes y después de utilizar el dispositivo. El dispositivo utiliza su cuerpo para crear un circuito eléctrico. El agua es un excelente conductor de la electricidad y si su cuerpo está menos hidratado (menos del 60 %), es posible que la estimulación sea menor. Por lo tanto, es importante mantenerse bien hidratado siempre.
La estimulación de salida es débil.	¿La intensidad es demasiado débil?	Utilice un nivel de intensidad superior.

POWER STEPPER - MANUAL DE INSTRUCCIONES

La estimulación es molesta.	¿La intensidad es demasiado alta?	Escoja una intensidad inferior.
	El tamaño del área activa del electrodo es demasiado pequeño.	Sustituya los electrodos por unos que tengan un área activa no inferior a 16.0 cm <sup>2</sup> (4 cm x 4 cm).
	¿Está utilizando el dispositivo conforme al manual?	Consulte el manual antes de utilizarlo.
Siento dolor en las piernas tras el tratamiento.	Es posible que la intensidad fuera demasiado alta y sus músculos se hayan sobrecargado.	Escoja una intensidad inferior y espere durante un período de tiempo prudencial tras el tratamiento a que sus músculos se recuperen (es similar a lo que ocurre tras un ejercicio intenso).
La corriente de salida se detiene durante la terapia.	¿Está el adaptador conectado correctamente a la unidad?	Conecte el adaptador firmemente a la unidad.
	¿Se han agotado las pilas?	Cámbielas por pilas nuevas.

SÍMBOLOS NORMALIZADOS



Precaución.



Pieza aplicada de tipo BF.



Tipo de protección contra la descarga eléctrica: equipo de clase II.



Eliminación de conformidad con la Directiva 2012/19/UE (RAEE).



El nombre y dirección del fabricante.



Fecha de fabricación.



Cumple la directiva europea sobre productos médicos (93/42/CEE), modificada por los requisitos de la Directiva 2007/47/CE. Organismo notificado TÜV Rheinland (CE0197).



Representante autorizado en la Comunidad Europea.



Consulte el manual de instrucciones.



Mantener seco.



Número de serie.

IP21

El primer número 2: protegido contra objetos sólidos extraños de un tamaño igual o superior a 12,5 mm. El segundo número: protegido contra la caída vertical de gotas de agua. La caída vertical de gotas de agua no tendrá efectos nocivos.

## POWER STEPPER - MANUAL DE INSTRUCCIONES

**PROTECCIÓN DEL MEDIO AMBIENTE**

Deje las pilas gastadas en un sitio previsto para recogerlas y reciclarlas. No mezcle los diferentes tipos de pilas. No ponga las pilas usadas con las pilas nuevas. Al final de su vida útil, debe depositar este producto en un centro de recolección previsto para reciclar los equipos eléctricos y electrónicos que ya no sirven más.

**GARANTÍA**

El producto está garantizado contra todo defecto de material y de fabricación. Durante el período de garantía, dichos desperfectos serán reparados gratuitamente, debiéndose presentar el comprobante de compra en caso de reclamación bajo garantía. La garantía no cubre los daños resultantes de accidentes, mala utilización o negligencia. En caso de reclamación, deberá ponerse en contacto, en primer lugar, con la tienda donde ha adquirido el producto.

## POWER STEPPER - MANUAL DE INSTRUCCIONES

## COMPATIBILIDAD ELECTROMAGNÉTICA (CEM)

- El uso de accesorios diferentes a los especificados o facilitados por el fabricante de este equipo podría aumentar las emisiones electromagnéticas o disminuir la inmunidad electromagnética del equipo y provocar un funcionamiento inadecuado.
- Debe evitarse usar este equipo al lado de otro equipo o montado encima o debajo de este, ya que podría provocar un funcionamiento inadecuado. Si es necesario usar el equipo en estas condiciones, este equipo y el resto de equipos deben vigilarse para comprobar que funcionan con normalidad.
- Los equipos de comunicaciones de RF portátiles (incluidos los periféricos, tales como cables de antena o antenas externas) no deben utilizarse a una distancia inferior a 30 cm (12 pulgadas) de cualquier parte del dispositivo, incluidos los cables especificados por el fabricante. De lo contrario, el rendimiento del equipo podría verse afectado.
- Cuando el entorno de funcionamiento es relativamente seco, suele producirse una fuerte interferencia electromagnética. Cuando esto ocurre, el dispositivo puede resultar afectado de la siguiente manera:
  - el dispositivo detiene la salida;
  - el dispositivo se apaga;
  - el dispositivo se reinicia.

El fenómeno anterior no afecta a la seguridad básica ni al rendimiento necesario del dispositivo, y el usuario puede utilizarlo de acuerdo con las instrucciones. Si desea evitar el fenómeno anterior, utilícelo de acuerdo con el entorno especificado en el manual.

Tabla 1

Declaración: emisiones electromagnéticas		
El dispositivo está diseñado para su utilización en el entorno electromagnético que se especifica a continuación. El cliente o el usuario del dispositivo deben asegurarse de que se usa en tal entorno.		
Ensayo de emisiones	Conformidad	Entorno electromagnético (guía)
Emisiones de RF CISPR 11	Grupo 1	El dispositivo utiliza energía de RF únicamente para su funcionamiento interno. Por lo tanto, sus emisiones de RF son muy bajas y no es probable que causen interferencia alguna en los equipos electrónicos cercanos.
Emisiones de RF CISPR 11	Clase B	El dispositivo es adecuado para su uso en áreas residenciales y en aquellas directamente conectadas a una red de baja tensión pública que abastezca a edificios habitables.
Emisiones armónicas CEI 61000-3-2	Clase A	
Emisiones de fluctuaciones/parpadeo de tensión CEI 61000-3-3	Conforme	

Tabla 2

Declaración: inmunidad electromagnética			
El dispositivo está diseñado para su utilización en el entorno electromagnético que se especifica a continuación. El cliente o el usuario del dispositivo deben asegurarse de que se usa en tal entorno			
Prueba de inmunidad	Nivel de la prueba CEI 60601	Nivel de conformidad	Entorno electromagnético (guía)
Descarga electrostática (ESD) CEI 61000-4-2	±8 kV (contacto) ±2 kV, ±4 kV, ±8 kV, ±15 kV (aire)	±8 kV (contacto) ±2 kV, ±4 kV, ±8 kV, ±15 kV (aire)	El suelo debe ser de madera, hormigón o baldosas de cerámica. Si el suelo lleva un revestimiento de material sintético, la humedad relativa debe ser al menos del 30 %.
Transitorios eléctricos rápidos/en ráfagas CEI 61000-4-4	±2 kV para líneas de alimentación eléctrica ±1 kV para líneas de entrada/salida	±2 kV para líneas de alimentación eléctrica ±1 kV para líneas de entrada/salida	La calidad de la red eléctrica debe ser la típica de un entorno comercial u hospitalario.
Sobretensión CEI 61000-4-5	±0,5 kV, ±1 kV de línea(s) a línea(s) ±0,5 kV, ±1 kV, ±2 kV de línea(s) a tierra	±0,5 kV, ±1 kV de línea(s) a línea(s) ±0,5 kV, ±1 kV, ±2 kV de línea(s) a tierra	La calidad de la red eléctrica debe ser la típica de un entorno comercial u hospitalario.
Caídas de tensión, interrupciones cortas y variaciones de tensión en las líneas de entrada de alimentación eléctrica CEI 61000-4-11	0 % UT; 0,5 ciclos a 0°, 45°, 90°, 135°, 180°, 225°, 270° y 315° 0 % UT; 1 ciclo y 70 % UT; 25/30 ciclos Monofase: a 0° 0 % UT; 250/300 ciclos	0 % UT; 0,5 ciclos a 0°, 45°, 90°, 135°, 180°, 225°, 270° y 315° 0 % UT; 1 ciclo y 70 % UT; 25/30 ciclos Monofase: a 0° 0 % UT; 250/300 ciclos	La calidad de la red eléctrica debe ser la típica de un entorno comercial u hospitalario. Si el usuario del dispositivo necesita utilizar el dispositivo de forma continua durante interrupciones del suministro eléctrico, se recomienda alimentar el dispositivo con una fuente de alimentación ininterrumpida o una batería.
Frecuencia eléctrica Campos magnéticos (50/60 Hz) CEI 61000-4-8	30 A/m	30 A/m	Los campos magnéticos de frecuencia eléctrica deben encontrarse en los niveles característicos de un entorno hospitalario o comercial convencional.

NOTA: UT es la tensión de corriente alterna de la red de alimentación antes de la aplicación del nivel de prueba.

## POWER STEPPER - MANUAL DE INSTRUCCIONES

Tabla 3


Declaración: inmunidad electromagnética			
El dispositivo está diseñado para su utilización en el entorno electromagnético que se especifica a continuación. El cliente o el usuario del dispositivo deben asegurarse de que se usa en tal entorno.			
Prueba de inmunidad	Nivel de la prueba CEI 60601	Nivel de conformidad	Entorno electromagnético (guía)
RF conducida CEI 61000-4-6	3 V De 0,15 MHz a 80 MHz 6 V en bandas ISM y de radioaficionados, entre 0,15 MHz y 80 MHz	3 V De 0,15 MHz a 80 MHz 6 V en bandas ISM y de radioaficionados, entre 0,15 MHz y 80 MHz	Les dispositifs de communication RF portables ou mobiles ne doivent pas être utilisés à proximité d'une quelconque partie de l'appareil. Il convient de les utiliser à une distance minimale dérivée de l'équation correspondant à la fréquence de l'émetteur-récepteur. Distance d'éloignement recommandée $d = 1.2 \sqrt{P}$ De 150 kHz a 80 MHz $d = 1.2 \sqrt{P}$ De 80 MHz a 800 MHz $d = 2.3 \sqrt{P}$ De 80 MHz a 2,7 GHz Donde «P» es la potencia máxima de salida del transmisor en vatios (W) según su fabricante y «d» es la separación recomendada en metros (m). Las intensidades de campo de transmisores de RF fijos, determinadas por un control electromagnético de campo, <sup>a</sup> deben ser inferiores al nivel de conformidad en cada rango de frecuencias. <sup>b</sup> Se pueden producir interferencias en las proximidades de equipos marcados con el siguiente símbolo:
RF radiada CEI 61000-4-3	10 V/m De 80 MHz a 2,7 GHz	10 V/m	
NOTA 1: a 80 MHz y 800 MHz se aplica el rango de frecuencia más alto. NOTA 2: es posible que estas directrices no sean aplicables en todas las situaciones. La absorción y la reflexión de las estructuras, los objetos y las personas afectan a la propagación electromagnética.			
a Las intensidades de campo de los transmisores de RF fijos, como las estaciones base para radiotelefonos (móviles/inalámbricos) y las radios móviles terrestres, los equipos de radioaficionados, las emisoras de AM y FM y las emisoras de TV, no pueden predecirse de forma teórica con precisión. Para evaluar el entorno electromagnético debido a transmisores de RF fijos, se debe considerar la posibilidad de realizar una prueba electromagnética presencial. Si la intensidad de campo medida en el lugar en el que se usa el dispositivo supera el nivel de conformidad de RF aplicable anteriormente indicado, se debe vigilar el equipo con el fin de verificar su funcionamiento. Si se detecta un funcionamiento anómalo, puede que sea necesario tomar medidas adicionales, como la reorientación o reubicación del equipo.			
b Por encima del rango de frecuencias comprendido entre los 0,15 MHz y los 80 MHz, las intensidades de campo deben ser inferiores a 3 V/m.			

Tabla 4

Distancias de separación recomendadas entre los equipos de comunicaciones de RF portátiles y móviles y el dispositivo			
El dispositivo está diseñado para utilizarse en un entorno electromagnético en el que las perturbaciones por emisiones de RF radiadas están bajo control. El cliente o el usuario del dispositivo pueden ayudar a evitar las interferencias electromagnéticas manteniendo una distancia mínima entre el dispositivo y los equipos de comunicaciones de RF portátiles y móviles (transmisores) siguiendo las siguientes indicaciones, de acuerdo con la potencia de salida máxima del equipo de comunicaciones.			
Potencia de salida máxima nominal del transmisor W	Distancia de separación en función de la frecuencia del transmisor m		
	De 150 kHz a 80 MHz $d = 1.2 \sqrt{P}$	De 80 MHz a 800 MHz $d = 1.2 \sqrt{P}$	De 80 MHz a 2,7 GHz $d = 2.3 \sqrt{P}$
0.01	0.12	0.12	0.23
0.1	0.38	0.38	0.73
1	1.2	1.2	2.3
10	3.8	3.8	7.3
100	12	12	23
En el caso de los transmisores, cuya potencia de salida máxima nominal no figura en la lista anterior, la distancia de separación recomendada «d» en metros (m) puede calcularse usando la ecuación aplicable a la frecuencia del transmisor, siendo «P» la potencia de salida máxima nominal del transmisor en vatios (W) indicada por el fabricante. NOTA 1: a 80 MHz y 800 MHz se aplica el rango de frecuencia más alto. NOTA 2: es posible que estas directrices no sean aplicables en todas las situaciones. La absorción y la reflexión de las estructuras, los objetos y las personas afectan a la propagación electromagnética.			

## POWER STEPPER - MANUALE DI ISTRUZIONI

Gentile Cliente,

Grazie per aver acquistato questo prodotto. Legga attentamente le presenti istruzioni per utilizzare al meglio il prodotto.

### INTRODUZIONE

Il POWER STEPPER di Terraillon è un dispositivo per EMS (Electrical Muscle Stimulation, Elettrostimolazione muscolare) e TENS (Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation, Elettrostimolazione nervosa transcutanea) impiegato per la stimolazione del piede, in grado di migliorare sensibilmente la circolazione del sangue. L'elettrostimolazione muscolare (EMS) nel trattamento del dolore è una tecnica di esercizio e tonificazione muscolare non invasiva molto utile da associare al proprio programma di allenamento. Il dispositivo EMS funziona regolando di volta in volta l'intensità e la frequenza applicate alla contrazione stimolata e agli intervalli a riposo.

L'EMS è stata ampiamente utilizzata negli ospedali e negli istituti di medicina dello sport per migliorare la circolazione del sangue, ridurre il gonfiore di piedi e caviglie, alleviare stanchezza e dolori alle gambe e favorire la dorsiflessione della caviglia nei pazienti affetti da piede cadente a seguito di una lesione del motoneurone superiore o di una patologia. L'elettrostimolazione nervosa transcutanea (TENS) è una tecnologia clinicamente testata, sicura ed efficace anche nel trattamento del dolore cronico. Si tratta di una terapia totalmente priva di farmaci, approvata e applicata da più di trent'anni in tutto il mondo da medici e centri di terapia del dolore.

### DESCRIZIONE DEL POWER STEPPER

Una cattiva circolazione può provocare stanchezza, dolore e pesantezza alle gambe. La maggior parte delle persone, in alcuni periodi della vita, soffre di gambe stanche e doloranti e piedi gonfi – di solito causati dallo stare in piedi o seduti per tanto tempo. Il Power Stepper sfrutta l'elettrostimolazione muscolare (EMS), applicata principalmente attraverso due ampi cuscinetti per i piedi, e invia impulsi elettrici al muscolo plantare. L'effetto fisiologico consiste nella contrazione e nel rilassamento dei muscoli del piede e del polpaccio, che creano un'azione pompante. Tale azione imita il naturale sistema circolatorio del corpo nell'atto di camminare. Quando il muscolo del polpaccio si contrae, il sangue affluisce nelle vene profonde della gamba e viene spinto verso il cuore. Questo processo previene il ristagno di sangue in modo efficace.

### USO PREVISTO

- Riduce il gonfiore di piedi e caviglie
- Dà sollievo a gambe stanche e doloranti
- Migliora la circolazione sanguigna
- Allevia il dolore muscolare e articolare

### INFORMAZIONI DI SICUREZZA

#### CONTROINDICAZIONI

- Non utilizzare il dispositivo su pazienti portatori di pacemaker, defibrillatori impiantabili o altri dispositivi impiantabili metallici o elettronici: potrebbe causare shock elettrico, ustioni, interferenze elettromagnetiche o il decesso.
- In caso di trombosi venosa profonda ("TVP"). In caso di dubbio, consultare il proprio medico.
- In caso di gravidanza.

#### PRECAUZIONI

- 1) Alcuni pazienti potrebbero manifestare irritazioni cutanee o ipersensibilità dovute all'elettrostimolazione o agli elettrodi in gomma.
- 2) I pazienti con patologie cardiache sospette o conclamate devono attenersi alle precauzioni stabilite dai propri medici; inoltre
- 3) i pazienti con epilessia sospetta o conclamata devono attenersi alle precauzioni stabilite dal proprio medico.
- 4) Procedere con cautela sui pazienti con tendenza a sviluppare emorragie interne, ad esempio a seguito di lesioni o fratture.
- 5) Procedere con cautela in caso di interventi chirurgici recenti, poiché la stimolazione potrebbe interrompere il processo di guarigione del paziente.
- 6) Tenere il dispositivo fuori dalla portata dei bambini.
- 7) Non apportare modifiche al dispositivo o agli elettrodi.
- 8) Riporre il dispositivo in un luogo asciutto e pulito
- 15) Non procedere alla manutenzione e alla riparazione del dispositivo quando è in funzione.
- 9) Utilizzare il dispositivo solo con gli elettrodi e gli accessori indicati dal produttore.

## POWER STEPPER - MANUALE DI ISTRUZIONI

### AVVERTENZE

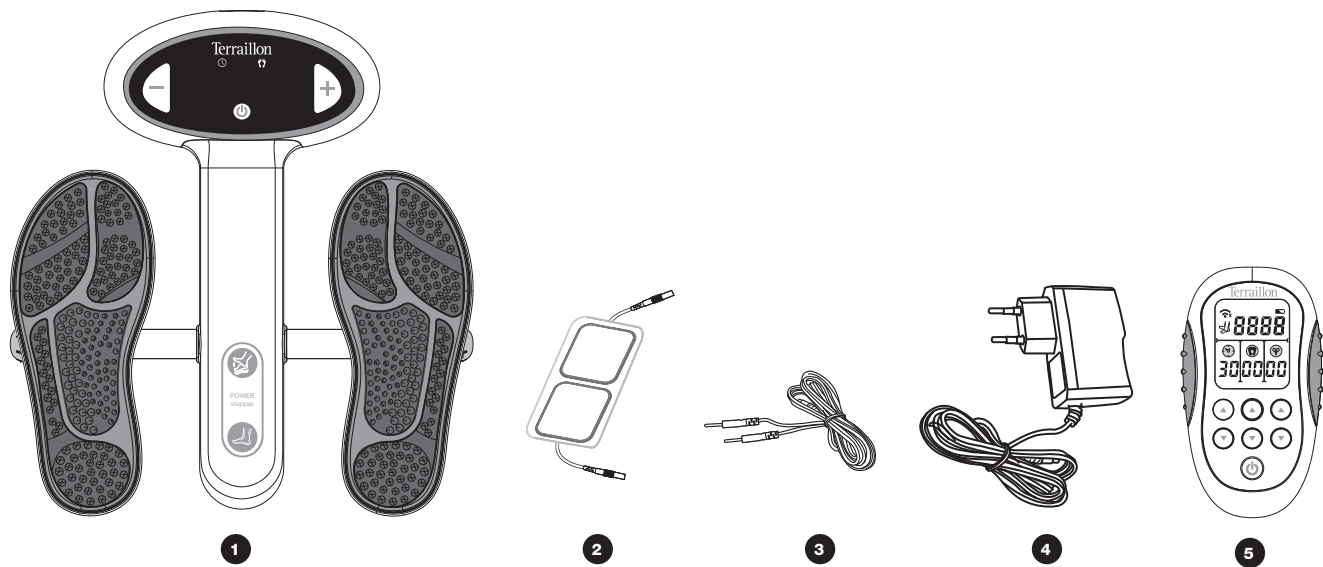
- 1) Non effettuare la stimolazione su ferite aperte o irritazioni, su aree gonfie, arrossate, infette o infiammate o su eruzioni cutanee (es., flebiti, tromboflebiti, vene varicose).
- 2) Non effettuare la stimolazione su lesioni cancerose o in prossimità delle stesse.
- 3) Non effettuare la stimolazione in presenza di apparecchiature di monitoraggio elettronico (es., monitor dei parametri vitali, allarmi elettrocardiografici), in quanto l'utilizzo del dispositivo per l'elettrostimolazione potrebbe causarne il malfunzionamento.
- 4) Non effettuare la stimolazione quando il paziente si trova nella vasca da bagno o nella doccia.
- 5) Non effettuare la stimolazione mentre il paziente dorme; inoltre
- 6) la stimolazione non va effettuata mentre il paziente guida, utilizza macchinari o svolge qualsiasi attività durante la quale l'elettrostimolazione possa esporlo a danni fisici.
- 7) Consultarsi con il medico del paziente prima di utilizzare il dispositivo, poiché potrebbe provocare un'aritmia cardiaca letale nei soggetti a rischio; inoltre
- 8) la stimolazione va effettuata solo su pelle normale, intatta, pulita e sana.
- 9) I pazienti affetti da trombosi arteriosa o venosa o da tromboflebite rischiano di sviluppare embolie quando l'elettrostimolazione viene effettuata sul vaso sanguigno contenente il trombo o in prossimità dello stesso. Se il paziente ha una storia clinica di trombosi venosa profonda, anche risalente a diversi anni addietro, l'area coinvolta non va stimolata. Consultare il medico.
- 10) Le fratture recenti non vanno stimolate, per evitare movimenti involontari.
- 11) La stimolazione non va effettuata subito dopo un trauma o su tessuti soggetti a emorragie.
- 12) Non applicare gli elettrodi direttamente sopra gli occhi o all'interno degli orifici corporei.
- 13) Non procedere all'applicazione nelle immediate vicinanze di apparecchiature per terapia a onde corte o microonde.
- 14) Non effettuare la stimolazione sulla testa o sul collo del paziente: potrebbe provocare gravi spasmi muscolari e, di conseguenza, occlusione delle vie respiratorie, difficoltà respiratorie o effetti nocivi per la frequenza cardiaca e la pressione sanguigna.
- 15) Non effettuare la stimolazione sul torace del paziente: l'introduzione di corrente elettrica nel torace può provocare aritmie cardiache nel paziente, anche letali.
- 16) In caso di reazioni avverse (irritazione/infiammazione/ustioni) consultare immediatamente il medico.
- 17) Il collegamento simultaneo di un PAZIENTE a un dispositivo chirurgico ad alta frequenza può provocare ustioni nel sito degli elettrodi dello STIMOLATORE e possibili danni allo STIMOLATORE.
- 18) L'applicazione di elettrodi vicino al torace può aumentare il rischio di fibrillazione cardiaca.
- 19) La stimolazione non deve essere applicata attraverso o attraverso la testa, direttamente sugli occhi, coprendo la bocca, sulla parte anteriore del collo, (soprattutto il seno carotideo), o da elettrodi posizionati sul torace e sulla parte superiore della schiena o incrociati il cuore.
- 20) Si consiglia di non superare una densità di corrente di 2 mA / cm<sup>2</sup>, altrimenti possono verificarsi irritazioni o ustioni della pelle. Ti consigliamo di:
  - Utilizzare elettrodi di dimensioni specifiche forniti dal produttore per evitare irritazioni o ustioni della pelle.
  - Per gli elettrodi più piccoli, l'impostazione della corrente massima della forma d'onda deve essere adeguatamente ridotta.
  - Posizionare gli elettrodi con cura, assicurarsi che l'intera superficie dell'elettrodo abbia un buon contatto con la pelle.

### INDICAZIONI

- 1) Informarsi sulle controindicazioni.
- 2) Leggere, comprendere e osservare le avvertenze, le precauzioni e le istruzioni d'uso. Conoscere restrizioni e associati all'utilizzo di qualsiasi dispositivo. Rispettare le etichette precauzionali e operative poste sull'unità. Seguire sempre le istruzioni d'uso prescritte dal proprio operatore sanitario.
- 3) NON azionare l'unità in un ambiente nel quale siano in funzione altri dispositivi che emanano deliberatamente energia elettromagnetica non schermata.
- 4) NON usare oggetti appuntiti, quali punte di matita e penne a sfera, per premere i pulsanti sul pannello di controllo.
- 5) Si sconsiglia di utilizzare il dispositivo in prossimità o sovrapposto ad altre apparecchiature. 6) Il dispositivo richiede precauzioni specifiche in materia di compatibilità elettromagnetica e va installato e messo in funzione seguendo le informazioni sulla compatibilità elettromagnetica fornite dal manuale.
- 7) Non usare altre apparecchiature a radiofrequenza accanto al dispositivo.
- 8) Il dispositivo è stato testato e ispezionato scrupolosamente per garantirne le giuste prestazioni e funzionalità!
- 9) Non utilizzare sistemi di identificazione a radiofrequenza accanto al dispositivo.
- 10) Prima di somministrare al paziente qualsiasi trattamento, occorre essere a conoscenza delle procedure di funzionamento per ciascuna modalità di trattamento disponibile, così come delle indicazioni, controindicazioni, avvertenze e precauzioni.

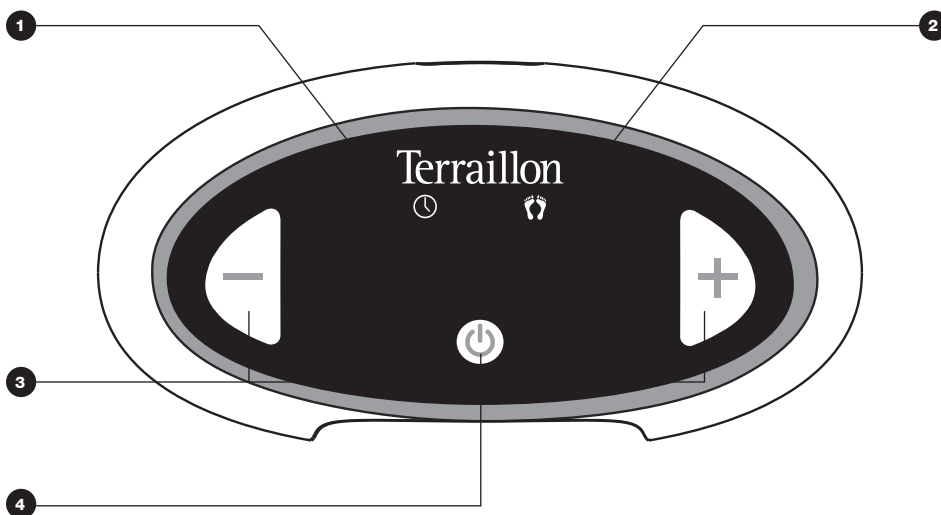
## POWER STEPPER - MANUALE DI ISTRUZIONI

## COMPOSIZIONE



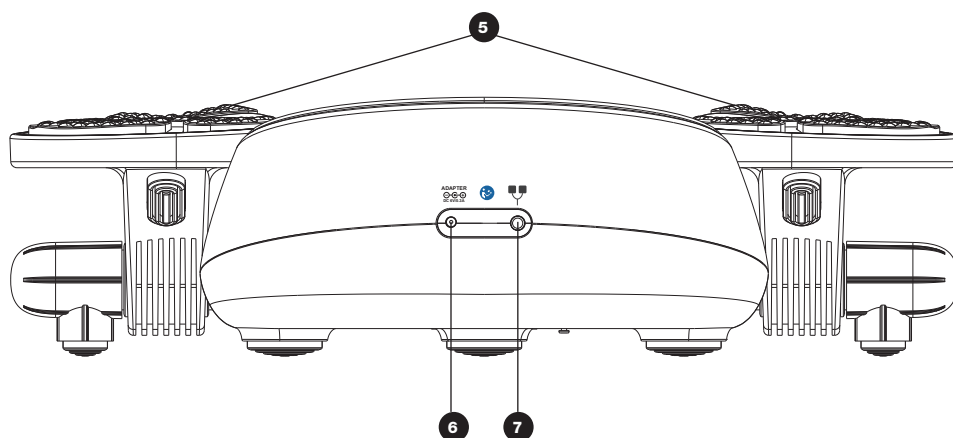
- 1 Power Stepper
- 2 Due elettrodi a cuscinetto (40 mm x 40 mm)
- 3 Cavo
- 4 Adattatore
- 5 Telecomando + batterie 3 x AAA incluse

## PRESENTAZIONE

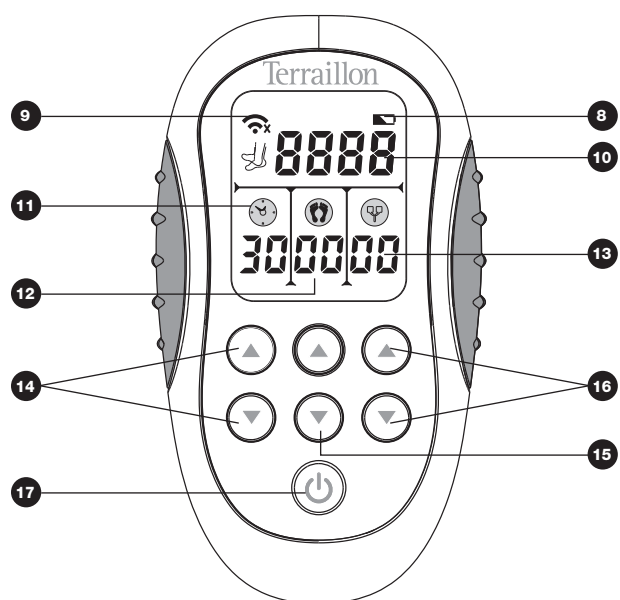


- 1 Visualizzazione della durata del trattamento
- 2 Visualizzazione dell'intensità di stimolazione del piede
- 3 Aumento o riduzione dell'intensità di stimolazione del piede
- 4 Tasto principale di accensione del dispositivo

## POWER STEPPER - MANUALE DI ISTRUZIONI



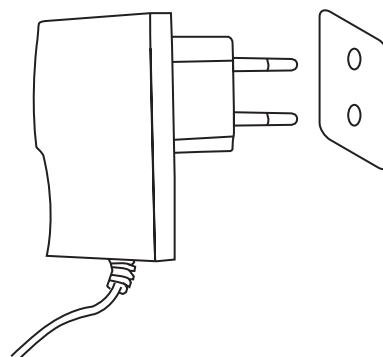
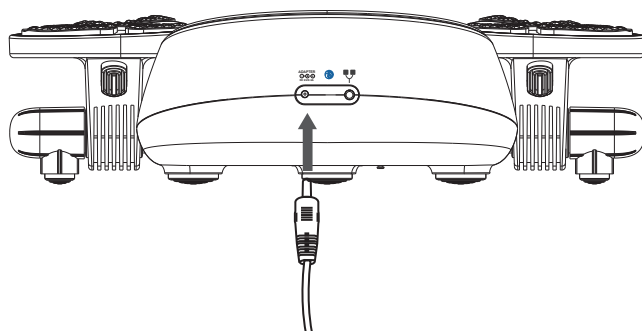
- 5 Cuscinetti plantari
- 6 Presa dell'adattatore
- 7 Presa di corrente in uscita per la stimolazione del corpo



- 8 Icona di batteria scarica
- 9 Icona di connessione wireless scarsa
- 10 Visualizzazione delle fasi
- 11 Visualizzazione della durata del trattamento
- 12 Visualizzazione dell'intensità di stimolazione del piede
- 13 Visualizzazione dell'intensità di stimolazione del corpo
- 14 Aumento o riduzione della durata del trattamento
- 15 Aumento o riduzione dell'intensità di stimolazione del piede
- 16 Aumento o riduzione dell'intensità di stimolazione del corpo
- 17 Tasto di accensione del telecomando

**ISTRUZIONI PER L'USO****PASSAGGI PER COLLEGARE L'ADATTATORE**

- Inserire la punta dell'adattatore alla presa posteriore del dispositivo. (Tenere l'unità principale dopo l'inserimento della punta nella presa dell'adattatore).
- Inserire l'adattatore nella presa di alimentazione elettrica. Assicurarsi che il voltaggio di alimentazione sia conforme.

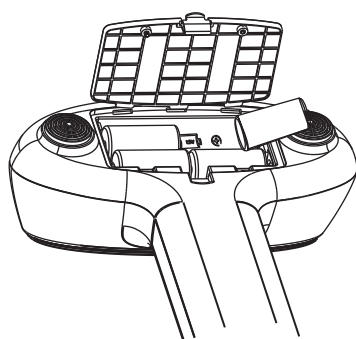
**ATTENZIONE:**

- Si prega di utilizzare l'adattatore originale. L'utente non può assemblare o cambiare le specifiche dell'adattatore. La mancata adesione alle istruzioni sopraindicate potrebbe provocare danni alla persona o all'unità.
- Posizionare sempre il dispositivo Power Stepper sul pavimento, dove risulti facile scollegarlo dall'alimentazione quando lo si utilizza con l'adattatore.

**VERIFICA/SOSTITUZIONE DELLA BATTERIA (NON INCLUSA)**

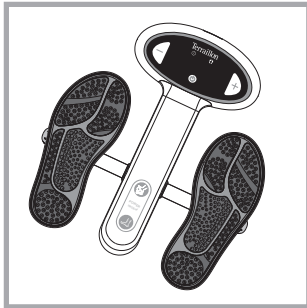

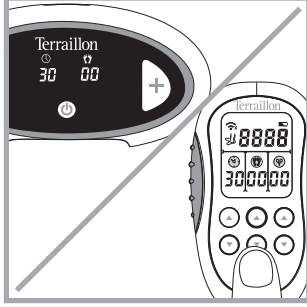
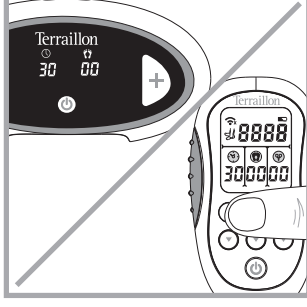
Per comodità, il dispositivo è stato progettato con alimentazione a batteria.

- Aprire il coperchio del vano batterie.
- Inserire 4 batterie (di tipo C / LR14) nel vano batterie. Assicurarsi che i poli positivi e negativi delle batterie corrispondano ai segni all'interno del vano batterie.
- Chiudere il coperchio del vano batterie.
- Fare lo stesso per il telecomando (3 x AAA incluse).

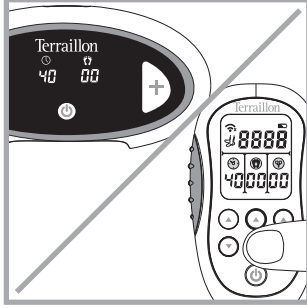
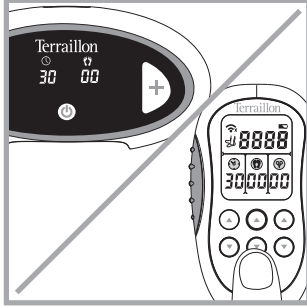
**ATTENZIONE:**

- Quando si collega l'adattatore alla presa, il dispositivo escluderà automaticamente l'alimentazione interna a batterie.
- Rimuovere le batterie se il dispositivo non viene usato per un lungo periodo.
- Non utilizzare batterie vecchie insieme a batterie nuove né batterie di tipologia diversa.
- Avvertenza: Se eventuali fuoriuscite dalle batterie dovessero venire a contatto con la pelle o gli occhi, sciacquare subito e abbondantemente.
- Tenere le batterie fuori dalla portata dei bambini.
- Non utilizzare batterie ricaricabili. Rimuovere le batterie scariche dall'unità.

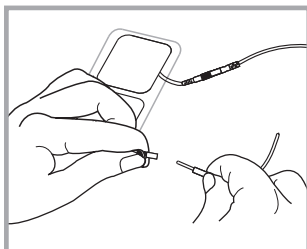
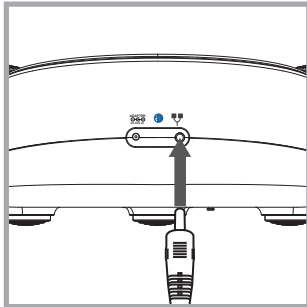
## STIMOLAZIONE DEL PIEDE E DELLA GAMBA (👣👣)

	<p><b>Fase 1 – Posizionare il dispositivo sul pavimento.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posizionare il dispositivo sul pavimento a una distanza confortevole dalla sedia. Accomodarsi sulla sedia.</li> </ul> <p><b>AVVERTENZA:</b></p> <p>Non stare in piedi sul dispositivo Power Stepper Circulation.</p>
	<p><b>Fase 2 – Posizionare entrambi i piedi nudi sui cuscinetti plantari.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Togliere calze e calzini e posizionare i piedi nudi sui cuscinetti plantari. L'arco del piede va posto in corrispondenza del collo del piede in rilievo sui cuscinetti plantari. Non è importante che i piedi siano più piccoli o più grandi rispetto ai cuscinetti plantari.</li> <li>• Entrambi i pedali del dispositivo Power Stepper Circulation possono inclinarsi avanti e indietro. Tale caratteristica costringe l'articolazione della caviglia a muoversi delicatamente, per aumentare la circolazione e ridurre il gonfiore. I pedali si inclineranno avanti e indietro a seconda del movimento oscillatorio dei piedi.</li> <li>• Questo tipo di esercizio terapeutico è ampiamente raccomandato dai professionisti sanitari per migliorare la circolazione e, se usato in associazione alla stimolazione, porta ragguardevoli risultati.</li> </ul> <p><b>ATTENZIONE:</b></p> <p>Due piedi sono necessari per creare la stimolazione al livello desiderato. Con un piede il dispositivo non va al di sopra del livello 10 (livello di sicurezza).</p> <p>Sedersi con entrambe le ginocchia piegate a 90 gradi.</p>
	<p><b>Fase 3 – Accendere il dispositivo.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Premere il tasto di accensione [🔌] sul dispositivo o usare il telecomando.</li> </ul> <p>Nell' impostazione predefinita.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gli indicatori del display segneranno [🕒] 30 minuti, [👣👣] 00 intensità in uscita, [👣👣] 00 intensità in uscita. [📺] Display 0000.</li> </ul>
	<p><b>Fase 4 – Impostazione della durata del trattamento.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Usando il telecomando, premere i tasti ▲/▼ [🕒] per impostare la durata del trattamento.</li> <li>• È possibile regolare la durata del trattamento da 5 a 90 minuti.</li> </ul>


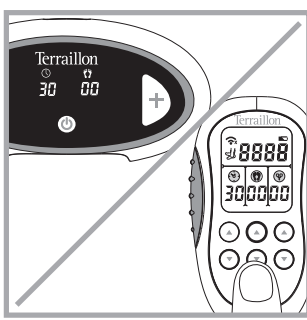
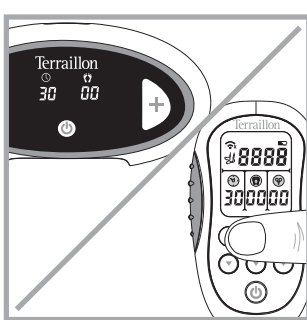
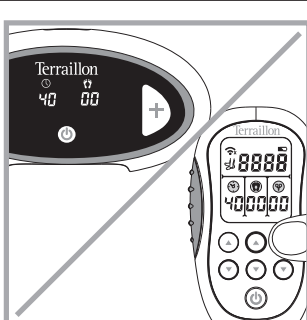
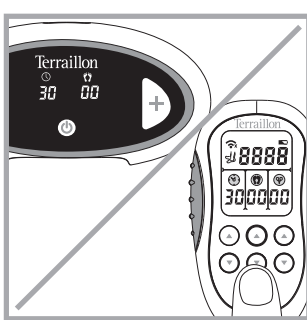
## POWER STEPPER - MANUALE DI ISTRUZIONI

	<p><b>Fase 5 – Inizio del trattamento e regolazione dell'intensità.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Regolare il livello di intensità utilizzando il telecomando o i tasti sul dispositivo. Quando il trattamento avrà inizio il display [🕒] avvierà il conto alla rovescia dei minuti di trattamento rimanenti.</li> </ul> <p><b>ATTENZIONE:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Si raccomanda di applicare un balsamo per i talloni per migliorare conduttività e stimolazione.</li> <li>Ciascun individuo può richiedere un diverso livello di intensità per ottenere una stimolazione del muscolo ottimale. Il dispositivo può essere utilizzato in sicurezza dal livello di intensità 1 al livello massimo, 99.</li> <li>Sono disponibili 15 modalità terapeutiche che agiscono ciclicamente. Le 15 modalità terapeutiche agiranno in maniera alternata; trascorso 1 minuto, il dispositivo cambierà la modalità.</li> <li>Durante l'utilizzo del dispositivo Power Stepper Circulation, i pedali si inclineranno agevolmente avanti e indietro a seconda del movimento oscillatorio dei piedi.</li> <li>Se viene rimosso il piede dal cuscinetto plantare, il dispositivo invierà un segnale sonoro costituito da tre "beep" brevi (Se intensità &gt; 10). L'intensità della stimolazione diminuirà a 10.</li> <li>Una volta riposizionati i piedi sui cuscinetti plantari, il livello di intensità aumenterà gradualmente fino al livello impostato.</li> <li>Nel frattempo, il display mostrerà il livello di intensità impostato, senza variazioni immediate.</li> </ul>
	<p><b>Fase 6 – Spegner il dispositivo.</b></p> <p>Per spegnere il dispositivo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Premere il tasto di accensione [🔌] sul dispositivo o usare il telecomando, tenere tasto di accensione 3 secondi.</li> <li>Se il dispositivo interrompe il trattamento (livello di intensità = 0), si spegnerà automaticamente dopo 2 minuti.</li> <li>Se il telecomando risulta disconnesso dal dispositivo, si spegnerà automaticamente dopo 1 minuto.</li> </ul>

## STIMOLAZIONE DEL CORPO (🦶)

	<p><b>Fase 1 – Collegare i cuscinetti al cavo piombato</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Estrarre i cuscinetti dalla confezione sigillata.</li> <li>Inserire l'aggancio dei cavi piombati negli elettrodi a cuscinetto.</li> <li>Assicurarsi che non vi siano punte in metallo scoperte.</li> </ul>
	<p><b>Fase 2 – Inserire i cuscinetti al dispositivo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Impugnare la spina dei cavi piombati.</li> <li>Inserirla nella presa sul retro del pedale del dispositivo Power Stepper Circulation.</li> </ul> <p><b>ATTENZIONE:</b></p> <p>Assicurarsi che il dispositivo Power Stepper Circulation sia spento.</p>

## POWER STEPPER - MANUALE DI ISTRUZIONI

	<p><b>Fase 3 – Posizionamento del cuscinetto</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rimuovere la pellicola trasparente in plastica dal retro del cuscinetto.</li> <li>• Posizionare i cuscinetti su pelle pulita, asciutta e sana, accanto o intorno alle specifiche aree del corpo designate, per alleviare dolori localizzati e/o stimolare determinati muscoli:</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>* gambe, cosce, ginocchia</li> <li>* spalle, schiena, braccia</li> <li>* fianchi, girovita</li> </ul>
	<p><b>Fase 4 – Accendere il dispositivo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Premere il tasto di accensione [⏻] sul dispositivo o usare il telecomando.</li> </ul> <p>Nell'impostazione predefinita</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gli indicatori del display segneranno [🕒] 30 minuti, [👣] 00 intensità in uscita, [👣] 00 intensità in uscita. [📺] Display 0000.</li> </ul>
	<p><b>Fase 5 – Impostazione della durata del trattamento</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Usando il telecomando o i tasti sul dispositivo, premere i tasti ▲/▼ [🕒] per impostare la durata del trattamento.</li> <li>• È possibile regolare la durata del trattamento da 5 a 90 minuti.</li> </ul>
	<p><b>Fase 6 – Inizio del trattamento e regolazione dell'intensità</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Usando il telecomando, premere i tasti ▲/▼ [👣] per controllare l'impostazione del livello di intensità.</li> <li>• Quando il trattamento avrà inizio il display [🕒] avvierà il conto alla rovescia dei minuti di trattamento rimanenti.</li> </ul> <p><b>ATTENZIONE:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ciascun individuo può richiedere un diverso livello di intensità per ottenere una stimolazione del muscolo ottimale.</li> <li>• Il dispositivo può essere utilizzato in sicurezza dal livello di intensità 1 al livello massimo, 99.</li> <li>• Se i livelli di stimolazione provocano o iniziano a provocare fastidio, ridurre l'intensità della stimolazione fino a un livello confortevole e contattare il proprio medico se i problemi persistono.</li> <li>• Per questioni di sicurezza, il dispositivo dispone di rilevamento del carico. Se gli elettrodi a cuscinetto vengono rimossi dalla pelle, si attiverà un segnale d'allarme sonoro e il valore dell'intensità tornerà a zero automaticamente.</li> </ul>
	<p><b>Fase 7 – Spegner il dispositivo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Premere il tasto di accensione [⏻] sul dispositivo o usare il telecomando, tenere tasto di accensione 3 secondi.</li> <li>• Se il dispositivo interrompe il trattamento (livello di intensità = 0), si spegnerà automaticamente dopo 2 minuti.</li> <li>• Se il telecomando risulta disconnesso dal dispositivo, si spegnerà automaticamente dopo 1 minuto.</li> </ul> <p><b>Per ulteriori informazioni sull'uso di elettrodi, visitare <a href="http://www.terraillon.com">www.terraillon.com</a></b></p>

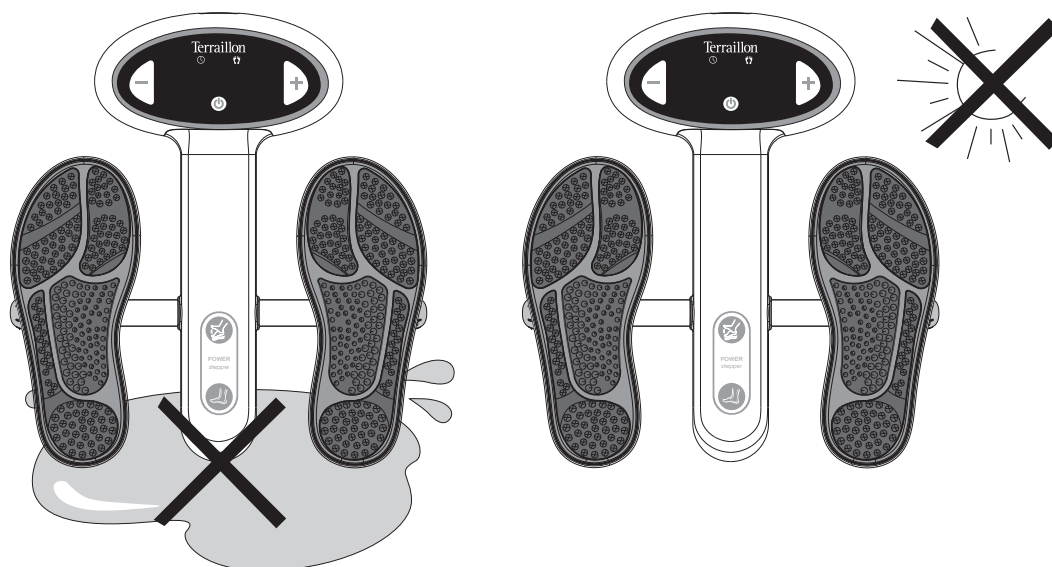
## POWER STEPPER - MANUALE DI ISTRUZIONI

## SPECIFICHE

- Canale: 3 canali
- Alimentazione:  
Adattatore: ingresso 100 V – 240 V ~, 50/60 Hz; uscita: CC 6 V, 300 mA;  
Oppure quattro batterie (facoltative) di tipo C, CC 6 V
- Forma d'onda: forma d'onda bifasica
- Frequenza: 10 Hz ~ 36 Hz
- Larghezza d'impulso: 250 µs per la stimolazione dei piedi; 200 µs per la stimolazione del corpo
- Tensione in uscita: 0 ~ 80 V picco-picco (con resistenza di carico pari a 500 ohm)
- Durata del trattamento: 5 ~ 90 min
- Condizioni d'uso: da 5 a 40 °C; dal 30% all'80% di UR; 700 hPa – 1060 hPa
- Condizioni di conservazione: da -10 a 55 °C; dal 10% all'90% di UR; 700 hPa – 1060 hPa
- Dimensioni: 416 x 380 x 104 mm
- Peso: 2100 g circa (per il solo dispositivo principale, privo di batterie)
- Componenti annesse: elettrodi a cuscinetto e cuscinetti plantari
- Vita utile del dispositivo: 3 anni

## MANUTENZIONE

- Non immergere il dispositivo in acqua o in qualunque altro liquido. Non far cadere il dispositivo né lanciarglielo dall'alto.
- Staccare la spina elettrica dell'adattatore di corrente dalla presa a muro.
- Conservare lo strumento lontano da fonti di calore e dalla luce solare.



## PULIZIA

## PULIZIA DELL'UNITÀ

- Spegnerne l'unità e disconnettere i cavi piombati dall'unità.
- Pulire con un panno leggermente inumidito (o un panno imbevuto di una soluzione detergente neutra) e strofinare delicatamente.
- Non utilizzare prodotti chimici (quali solventi o benzene).
- Non far entrare acqua nella parte interna.

## PULIZIA DEGLI ELETTRODI A CUSCINETTO

- Spegnerne il dispositivo e rimuovere i cavi piombati dai cuscinetti.
- Lavare i cuscinetti quando la superficie adesiva si sporca e/o i cuscinetti risultano difficili da attaccare.

## POWER STEPPER - MANUALE DI ISTRUZIONI

- Lavare delicatamente il cuscinetto con le dita sotto un debole getto d'acqua corrente fredda per alcuni secondi (non utilizzare spugne/strofinacci/oggetti appuntiti come le unghie sul lato adesivo, non utilizzare detergenti, prodotti chimici né saponi).
- Asciugare i cuscinetti e lasciar asciugare completamente la superficie adesiva all'aria (non strofinare con veline o strofinacci).

**ATTENZIONE:**

- La durata dei cuscinetti può variare in base alla frequenza di lavaggio, alle condizioni della pelle e alle modalità di conservazione.
- Se il cuscinetto non aderisce più alla pelle o risulta danneggiato, occorre sostituirlo.
- Prima di applicare gli elettrodi autoadesivi, si raccomanda di lavare e asciugare la pelle.
- Non accendere il dispositivo finché gli elettrodi non sono posizionati sul corpo.
- Non rimuovere mai gli elettrodi autoadesivi dalla pelle mentre il dispositivo è in funzione.
- Qualora fosse necessario sostituire gli elettrodi, utilizzare solo elettrodi della stessa misura (40 \* 40 mm) di quelli forniti con il dispositivo.
- L'utilizzo di elettrodi più grandi può ridurre l'effetto della stimolazione. L'utilizzo di elettrodi molto più piccoli di quelli forniti con il dispositivo può aumentare il rischio di irritazioni cutanee o ustioni in corrispondenza degli elettrodi.

**CONSERVAZIONE**

- Rimuovere le batterie dall'unità se si prevede di non utilizzarla per molto tempo. Se le batterie perdono liquido, l'unità potrebbe danneggiarsi.
- Non esporre il dispositivo alla luce diretta del sole e tenerlo al riparo da polvere e umidità.
- Riporre il dispositivo in un luogo fresco e ben ventilato.
- Non posizionare mai oggetti pesanti sul dispositivo.

**RISOLUZIONE DEI PROBLEMI**

Problema	Aspetti da verificare	Possibile soluzione
L'unità non si accende.	Le batterie sono scariche?	Sostituire le batterie.
	Le batterie sono state installate correttamente?	Inserire le batterie prestando attenzione alla polarità.
	L'adattatore è collegato correttamente al dispositivo e alla presa di corrente?	Collegare nuovamente l'adattatore al dispositivo e alla presa di corrente seguendo la sezione "Passaggi per collegare l'adattatore" di questo manuale.
Il telecomando non si accende.	La batteria è scarica?	Sostituire la batteria.
	La batteria è stata installata correttamente?	Inserire la batteria prestando attenzione alla polarità.
Il dispositivo è acceso, ma non si avverte l'elettrostimolazione.	I piedi potrebbero essere troppo asciutti.	Idratare le piante dei piedi, preferibilmente con un balsamo per talloni ad alto contenuto di urea consigliato dalla propria farmacia di fiducia e tentare nuovamente la procedura. Potrebbe anche essere necessario aumentare il livello di intensità.
Mentre si riposizionano i piedi sui cuscinetti plantari, l'intensità non torna al livello preimpostato.	Posizionare entrambi i piedi nudi contemporaneamente su un solo cuscinetto plantare.	Assicurarsi che i piedi siano scalzi e che ciascun piede sia posizionato sul proprio cuscinetto plantare contemporaneamente all'altro. Continuare ad aumentare l'intensità, fino ad un massimo di 80, finché non si avverte la stimolazione.
	Si potrebbe essere disidratati.	Bere molta acqua prima e dopo l'utilizzo del dispositivo. Per generare il circuito elettrico, il dispositivo sfrutta il corpo. L'acqua è un ottimo conduttore di elettricità, quindi, se il corpo è poco idratato (al di sotto del 60%), la stimolazione potrà risultare scarsa. Per questo motivo è importante tenersi sempre ben idratati.
La stimolazione erogata è debole.	L'intensità è troppo bassa?	Selezionare un livello di intensità superiore.

## POWER STEPPER - MANUALE DI ISTRUZIONI

La stimolazione provoca fastidio.	L'intensità è troppo alta?	Selezionare un livello di intensità inferiore.
	La dimensione dell'area operativa dell'elettrodo è troppo piccola.	Sostituire con degli elettrodi che abbiano un'area operativa non inferiore ai 16.0 cm <sup>2</sup> (4 cm x 4 cm).
	Si sta adoperando il dispositivo seguendo le istruzioni?	Si prega di consultare il manuale prima dell'uso.
Si avverte dolore alle gambe dopo il trattamento.	L'intensità potrebbe essere stata impostata a un livello troppo alto, dunque i muscoli sono stati sovraccaricati.	Selezionare un livello di intensità inferiore e, dopo ogni trattamento, attendere il tempo necessario affinché i muscoli si riprendano (proprio come avviene dopo un'intensa attività fisica!).
La corrente in uscita si interrompe durante la terapia.	L'adattatore è collegato correttamente all'unità?	Collegare saldamente l'adattatore all'unità.
	Le batterie si sono scaricate?	Si prega di sostituirle con batterie nuove.

## SIMBOLI NORMALIZZATI



Attenzione!



Parti applicate di tipo BF.



Tipi di protezione anti-folgorazione: apparecchi di classe II.



Smaltimento in ottemperanza alla Direttiva 2012/19/UE (RAEE).



Nome e indirizzo del produttore.



Data di fabbricazione.



Conforme alla Direttiva CEE 93/42 sui dispositivi medici e modificato secondo i requisiti della direttiva 2007/47/CE. Ente di certificazione TÜV Rheinland (CE 0197).



Rappresentante autorizzato nella Comunità Europea.



Fare riferimento al Manuale di istruzioni.



Mantenere asciutto.



Numero di serie.

IP21

Il primo numero 2: Protetto dai oggetti estranei solidi a partire da 12,5 mm e superiori. Secondo numero: Protetto dalle gocce d'acqua in caduta verticale. Le gocce in caduta verticale non costituiranno pericolo.

## POWER STEPPER - MANUALE DI ISTRUZIONI

**PROTEZIONE DELL'AMBIENTE**

Depositare le batterie usate negli appositi contenitori destinati alla raccolta e al riciclaggio. Non mescolare diversi tipi di batterie. Non mescolare batterie usate con batterie nuove. Alla fine del ciclo di vita, affidare questo prodotto ad un punto di raccolta per il riciclaggio di attrezzature elettriche ed elettroniche.

**GARANZIA**

Questo prodotto è garantito contro i difetti di materiali e di fabbricazione. Durante il periodo di garanzia, eventuali difetti saranno riparati gratuitamente (sarà necessario presentare le prova d'acquisto in caso di reclamo sotto garanzia). Tale garanzia non copre i danni risultanti da incidenti, da cattivo utilizzo o da negligenza. In caso di reclamo, contattare in primo luogo il negozio nel quale è stato effettuato l'acquisto.

## POWER STEPPER - MANUALE DI ISTRUZIONI

## COMPATIBILITÀ ELETTROMAGNETICA (EMC)

- L'uso di accessori diversi da quelli specificati o forniti dal produttore di questa apparecchiatura potrebbe causare un aumento delle emissioni elettromagnetiche o una ridotta immunità elettromagnetica dell'apparecchio, con conseguente funzionamento improprio.
- Evitare l'uso di questa apparecchiatura adiacente o impilata su altre apparecchiature perché potrebbe causare un funzionamento improprio. Se tale uso è necessario, occorre osservare le apparecchiature per verificare che funzionino normalmente.
- Le apparecchiature di comunicazione in RF portatili (comprese quelle periferiche come i cavi delle antenne e le antenne esterne) devono essere utilizzate a una distanza non inferiore a 30 cm da ogni parte del dispositivo, compresi i cavi specificati dal produttore. In caso contrario, le prestazioni possono peggiorare.
- Quando l'ambiente di esercizio è relativamente asciutto, solitamente si verifica una forte interferenza elettromagnetica, che potrebbe avere le seguenti conseguenze sul dispositivo:
  - il dispositivo interrompe la produzione;
  - il dispositivo si spegne;
  - il dispositivo si riavvia.

Il suddetto fenomeno non influisce sulla sicurezza di base e sulle prestazioni essenziali del dispositivo, pertanto l'utente può utilizzarlo secondo le istruzioni. Se si desidera evitare il suddetto fenomeno, usare il dispositivo nell'ambiente specificato nel manuale.

Tabella 1

Dichiarazione: emissioni elettromagnetiche		
Il dispositivo è destinato all'uso nell'ambiente elettromagnetico specificato di seguito. Il cliente o l'utente del dispositivo devono assicurarsi che venga utilizzato in tale ambiente.		
Test delle emissioni	Conformità	Ambiente elettromagnetico - linee guida
Emissioni RF CISPR 11	Gruppo 1	Il dispositivo utilizza energia in RF solo per le funzioni interne. Pertanto, le emissioni RF sono molto ridotte e non dovrebbero provocare interferenze con le apparecchiature elettroniche vicine.
Emissioni RF CISPR 11	Classe B	Il dispositivo è idoneo all'utilizzo nei locali a uso domestico e in quelli direttamente connessi alla rete elettrica pubblica a bassa tensione che serve gli edifici residenziali.
Emissioni armoniche IEC 61000-3-2	Classe A	
Fluttuazioni di tensione/emissioni flicker IEC 61000-3-3	Conforme	

Tabella 2

Dichiarazione: immunità elettromagnetica			
Il dispositivo è destinato all'uso nell'ambiente elettromagnetico specificato di seguito. Il cliente o l'utente del dispositivo devono assicurarsi che venga utilizzato in tale ambiente.			
Test di immunità	Livello di test IEC 60601	Livello di conformità	Ambiente elettromagnetico - linee guida
Scariche elettrostatiche (ESD) IEC 61000-4-2	±8 kV a contatto ±2 kV, ±4 kV, ±8 kV, ±15 kV in aria	±8 kV a contatto ±2 kV, ±4 kV, ±8 kV, ±15 kV in aria	I pavimenti devono essere in legno, calcestruzzo o piastrelle di ceramica. Se i pavimenti sono ricoperti di materiale sintetico, l'umidità relativa non deve essere inferiore al 30%.
Transitori elettrici veloci/burst IEC 61000-4-4	±2 kV per le linee di alimentazione ±1 kV per le linee di ingresso/uscita	±2 kV per le linee di alimentazione ±1 kV per le linee di ingresso/uscita	La qualità dell'alimentazione di rete deve essere quella di un tipico ambiente commerciale o ospedaliero.
Sovratensione IEC 61000-4-5	±0,5 kV, ±1 kV da linee a linee ±0,5 kV, ±1 kV, ±2 kV da linee a terra	±0,5 kV, ±1 kV da linee a linee ±0,5 kV, ±1 kV, ±2 kV da linee a terra	La qualità dell'alimentazione di rete deve essere quella di un tipico ambiente commerciale o ospedaliero.
Cali di tensione, brevi interruzioni e variazioni di tensione sulle linee di ingresso dell'alimentazione IEC 61000-4-11	0% UT; 0,5 cicli a 0°, 45°, 90°, 135°, 180°, 225°, 270° e 315° 0% UT; 1 ciclo e 70% UT; 25/30 cicli Monofase: a 0° 0% UT; 250/300 cicli	0% UT; 0,5 cicli A 0°, 45°, 90°, 135°, 180°, 225°, 270° e 315° 0% UT; 1 ciclo e 70% UT; 25/30 cicli Monofase: a 0° 0% UT; 250/300 cicli	La qualità dell'alimentazione di rete deve essere quella di un tipico ambiente commerciale o ospedaliero. Se l'utente del dispositivo necessita di un funzionamento continuo durante le interruzioni di corrente, si consiglia di alimentare il dispositivo mediante un gruppo di continuità o una batteria.
Frequenza di rete (50/60 Hz) campo magnetico IEC 61000-4-8	30 A/m	30 A/m	I campi magnetici a frequenza di rete devono essere ai livelli caratteristici di una collocazione tipica in un ambiente commerciale o ospedaliero tipico.
NOTA: per UT si intende la tensione di rete c.a. prima dell'applicazione del livello di test.			

## POWER STEPPER - MANUALE DI ISTRUZIONI

Tabella 3


Dichiarazione: immunità elettromagnetica			
Il dispositivo è destinato all'uso nell'ambiente elettromagnetico specificato di seguito. Il cliente o l'utente del dispositivo devono assicurarsi che venga utilizzato in tale ambiente.			
Test di immunità	Livello di test IEC 60601	Livello di conformità	Ambiente elettromagnetico: linee guida
RF condotta IEC 61000-4-6	3 V Da 0,15 MHz a 80 MHz 6 V in ISM e bande radio amatoriali tra 0,15 MHz e 80 MHz	3 V Da 0,15 MHz a 80 MHz 6 V in ISM e bande radio amatoriali tra 0,15 MHz e 80 MHz	Non utilizzare apparecchiature di comunicazione in RF portatili e mobili a una distanza da qualsiasi componente del dispositivo inferiore alla distanza di separazione raccomandata calcolata con l'equazione applicabile alla frequenza del trasmettitore.
RF irradiata IEC 61000-4-3	10 V/m Da 80 MHz a 2,7 GHz	10 V/m	Distanza di separazione raccomandata $d = 1.2 \sqrt{P}$ Da 150 kHz a 80 MHz $d = 1.2 \sqrt{P}$ Da 80 MHz a 800 MHz $d = 2.3 \sqrt{P}$ Da 80 MHz a 2,7 GHz dove P è la potenza massima nominale di uscita del trasmettitore in watt (W) secondo il produttore del trasmettitore e d è la distanza di separazione raccomandata in metri (m). Le intensità di campo da trasmettitori fissi in RF, come determinate da un rilevamento elettromagnetico in loco, <sup>a</sup> devono essere inferiori al livello di conformità in ciascun intervallo di frequenza. <sup>b</sup> Possono verificarsi interferenze in prossimità di apparecchiature contrassegnate con il seguente simbolo: 
NOTA 1 A 80 MHz e a 800 MHz, si applica l'intervallo di frequenza superiore. NOTA 2 Le presenti linee guida potrebbero non essere valide in tutte le situazioni. La propagazione elettromagnetica è influenzata dall'assorbimento e dalla riflessione da parte di strutture, oggetti e persone.			
a Le intensità di campo da trasmettitori fissi, come stazioni base per radiotelefoni (cellulari/senza fili) e radiomobili terrestri, radio amatoriali, emittenti radiofoniche AM e FM ed emittenti televisive, non possono essere previste con precisione su base teorica. Per valutare l'ambiente elettromagnetico dovuto a trasmettitori in radiofrequenza fissi, è necessario prevedere un rilevamento elettromagnetico in loco. Se l'intensità di campo misurata nel luogo in cui viene utilizzato il dispositivo supera il livello di conformità per le radiofrequenze pertinente sopra indicato, è necessario verificare che il dispositivo funzioni normalmente. Se si nota un funzionamento anomalo, potrebbero essere necessarie ulteriori misure, come il riorientamento o la collocazione in altro luogo del dispositivo.			
b Al di sopra dell'intervallo di frequenza da 0,15 MHz a 80 MHz, le intensità di campo devono essere inferiori a 3 V/m.			

Tabella 4

Distanze di separazione raccomandate tra le apparecchiature di comunicazione in RF portatili e mobili e il dispositivo			
Il dispositivo è destinato all'uso in un ambiente elettromagnetico in cui i disturbi RF irradiati sono controllati. Il cliente o l'utente del dispositivo può prevenire le interferenze elettromagnetiche mantenendo una distanza minima tra apparecchiature di comunicazione in RF portatili e mobili (trasmettitori) e il dispositivo come indicato di seguito, in base alla potenza di uscita massima delle apparecchiature di comunicazione			
Potenza massima nominale emessa dal trasmettitore W	Distanza di separazione in base alla frequenza del trasmettitore m		
	Da 150 kHz a 80 MHz $d = 1.2 \sqrt{P}$	Da 80 MHz a 800 MHz $d = 1.2 \sqrt{P}$	Da 80 MHz a 2,7 GHz $d = 2.3 \sqrt{P}$
0.01	0.12	0.12	0.23
0.1	0.38	0.38	0.73
1	1.2	1.2	2.3
10	3.8	3.8	7.3
100	12	12	23
Per i trasmettitori con potenza massima di uscita non inclusa nel precedente elenco, la distanza di separazione raccomandata (d) in metri (m) può essere stimata utilizzando l'equazione applicabile alla frequenza del trasmettitore, dove P è la potenza massima nominale del trasmettitore in watt (W) secondo il produttore del trasmettitore			
NOTA 1 A 80 MHz e a 800 MHz, si applica l'intervallo di frequenza superiore. NOTA 2 Le presenti linee guida potrebbero non essere valide in tutte le situazioni. La propagazione elettromagnetica è influenzata dall'assorbimento e dalla riflessione da parte di strutture, oggetti e persone.			

## POWER STEPPER - MANUAL DE INSTRUÇÕES

*Estimado(a) Cliente,*

*Agradecemos a aquisição deste produto. Leia estas instruções cuidadosamente para tirar o melhor partido do seu produto.*

### INTRODUÇÃO

O POWER STEPPER da Terraillon é uma máquina de EME e NET usada para a estimulação dos pés, que pode ajudar eficazmente a melhorar a circulação sanguínea. O alívio da dor EME (Estimulação Muscular Elétrica) é uma técnica não invasiva de exercício e de tonificação dos músculos, que é um complemento muito útil da sua rotina de treino. O equipamento de EME trabalha aplicando repetidamente intensidade e frequência ajustáveis, com intervalos de estimulação de contração e relaxamento.

A EME tem sido amplamente usada em hospitais e clínicas desportivas para melhorar a circulação sanguínea, reduzindo o inchaço dos pés e tornozelos, aliviando o cansaço e dores nas pernas e providenciando dorsiflexão dos tornozelos em pessoas com pé caído na sequência de uma doença ou lesão do primeiro neurónio motor. NET significa Neuroestimulação Elétrica Transcutânea. Está clinicamente comprovado que esta tecnologia é uma solução segura e eficaz para aliviar até a dor persistente. É uma terapia aprovada, 100% livre de drogas, que, há mais de 30 anos, tem vindo a ser usada por médicos e clínicas da dor em todo o mundo.

### DESCRIÇÃO DO POWER STEPPER

A má circulação pode provocar pernas cansadas, doridas e pesadas. A maioria das pessoas tem pernas cansadas e doridas e pés inchados alguma vez na sua vida - usualmente provocados pelo facto de se estar muito tempo em pé ou sentado. O Power Stepper usa a Estimulação Muscular Elétrica (EME) aplicada principalmente através de dois degraus grandes, que enviam impulsos elétricos aos músculos plantares. O resultado fisiológico é que os músculos do pé e da barriga da perna contraem e descontractam, criando uma ação de bombeamento. Esta ação imita o sistema circulatório natural das pernas ao caminhar. Quando o músculo da barriga da perna contrai, o sangue passa para a veia profunda da perna e é empurrado em direção ao coração. Esta ação impede, de uma forma eficaz, que o sangue se acumule.

### UTILIZAÇÃO PREVISTA

- Reduzir pés e tornozelos inchados
- Aliviar pernas cansadas e doridas
- Melhorar a circulação sanguínea
- Aliviar a dor nas articulações e nos músculos

### INFORMAÇÕES DE SEGURANÇA

#### CONTRAINDICAÇÕES

- Não use este dispositivo em pacientes que tenham um pacemaker cardíaco, um desfibrilador implantado ou outros dispositivos metálicos ou eletrónicos implantados, pois pode provocar choques elétricos, queimaduras, interferências elétricas ou morte.
- Trombose Venosa Profunda ("TVP"). Em caso de dúvida, consulte o seu médico.

#### PRECAUÇÕES

- 1) Alguns pacientes podem sentir irritações de pele ou hipersensibilidade devido à estimulação elétrica ou ao elétrodo de borracha;
- 2) Os pacientes com suspeitas de doenças cardíacas ou com doenças cardíacas diagnosticadas devem seguir as precauções recomendadas pelos seus médicos; e
- 3) Os pacientes com suspeitas de epilepsia ou com epilepsia diagnosticada devem seguir as precauções recomendadas pelos seus médicos.
- 4) Tenha cuidado quando o paciente tiver tendência para hemorragias internas, tais como posteriores a uma lesão ou fratura; Consulte o seu médico.
- 5) Tenha cuidado depois de procedimentos cirúrgicos recentes, quando a estimulação possa perturbar o processo de cicatrização do paciente;
- 6) Mantenha este dispositivo fora do alcance das crianças;
- 7) Não modifique o dispositivo ou os elétrodos.
- 8) Armazene o dispositivo num local seco e limpo.
- 9) Use este dispositivo apenas com os elétrodos e acessórios recomendados pelo fabricante.

## POWER STEPPER - MANUAL DE INSTRUÇÕES

### ADVERTÊNCIAS

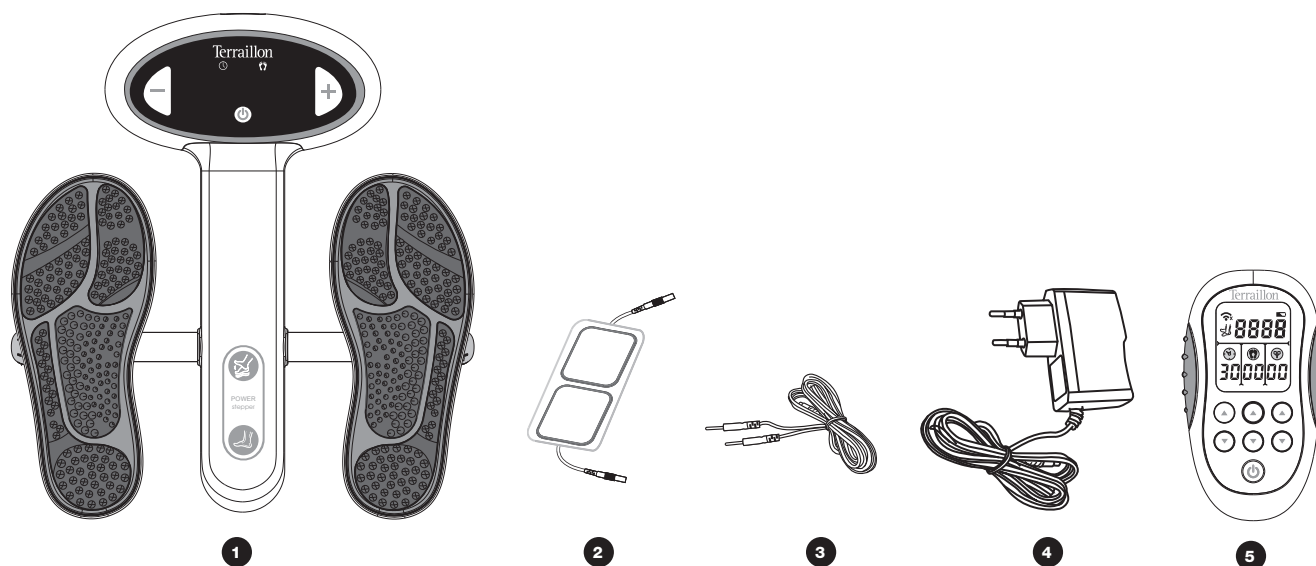
- 1) Não aplique estimulação sobre feridas abertas ou erupções, sobre zonas inchadas, vermelhas, infetadas ou inflamadas, ou sobre erupções cutâneas (por ex. flebites, tromboflebites, varizes);
- 2) Não aplique estimulação sobre ou perto de lesões cancerosas;
- 3) Não aplique estimulação na presença de equipamento eletrónico de monitorização (por ex. monitores cardíacos, alarmes de eletrocardiogramas), que podem não funcionar corretamente quando o dispositivo de estimulação elétrica estiver a ser usado;
- 4) Não aplique estimulação quando o paciente estiver na banheira ou no duche;
- 5) Não aplique estimulação enquanto o paciente estiver a dormir; e
- 6) Não aplique estimulação enquanto o paciente estiver a conduzir, a operar maquinaria ou durante qualquer atividade em que a estimulação elétrica possa pôr o paciente em risco de ferimentos.
- 7) Consulte o médico do paciente antes de usar este dispositivo, pois este dispositivo pode provocar perturbações rítmicas cardíacas letais em pessoas suscetíveis; e
- 8) Aplique estimulação apenas em pele normal, intacta, limpa e saudável.
- 9) Pacientes com trombose arterial ou venosa, ou tromboflebite, correm o risco de desenvolver embolismos quando a estimulação elétrica é aplicada sobre ou perto dos vasos que têm o trombo. Se um paciente tem um historial de trombose venosa profunda, mesmo que já há muitos anos, a zona afetada não deve ser estimulada. Consulte o seu médico.
- 10) Fraturas recentes não devem ser estimuladas, para evitar movimentos indesejados.
- 11) A estimulação não deve ser aplicada imediatamente após traumas ou em tecidos suscetíveis de hemorragias.
- 12) Não aplique elétrodos diretamente sobre os olhos ou dentro de cavidades do corpo.
- 13) Não opere perto de equipamento de terapia de ondas curtas ou microondas.
- 14) Não aplique estimulação na cabeça ou sobre o pescoço do paciente, pois pode provocar espasmos musculares severos, resultando no fecho da via respiratória, dificuldade na respiração ou efeitos adversos no ritmo cardíaco ou na pressão arterial;
- 15) Não aplique estimulação sobre o peito do paciente, pois a introdução de corrente elétrica no peito pode provocar perturbações cardíacas, as quais podem ser letais.
- 16) Se reacções adversas (irritação/inflamação/queimaduras), consulte a seu médico. 17) A conexão simultânea de um PACIENTE a um dispositivo cirúrgico de alta frequência pode resultar em queimaduras no local dos eletrodos do ESTIMULADOR e possível dano ao ESTIMULADOR.
- 18) A aplicação de eletrodos próximo ao tórax pode aumentar o risco de fibrilação cardíaca.
- 19) A estimulação não deve ser aplicada através ou através da cabeça, diretamente nos olhos, cobrindo a boca, na parte frontal do pescoço, (especialmente no seio carotídeo), ou a partir de eletrodos colocados no tórax e na parte superior das costas ou cruzando o coração.
- 20) Recomenda-se não exceder a densidade de corrente de 2 mA / cm<sup>2</sup>, caso contrário, podem ocorrer irritações na pele ou queimaduras. Recomendamos que:
  - Use eletrodos de tamanho específico fornecidos pelo fabricante para evitar irritações ou queimaduras na pele.
  - Para eletrodos menores, a configuração de corrente máxima da forma de onda deve ser reduzida adequadamente.
  - Coloque os eletrodos com cuidado, certifique-se de que toda a superfície do eletrodo tenha um bom contato com a pele.

### PRECAUÇÕES

- 1) Informe-se sobre as contraindicações.
- 2) Leia, compreenda e ponha em prática os avisos, precauções e instruções de funcionamento. Tenha em conta as etiquetas de precauções e funcionamento colocadas na unidade. Siga sempre as instruções de funcionamento prescritas pelo seu profissional de saúde.
- 3) NÃO opere esta unidade num ambiente onde estejam a ser utilizados outros dispositivos que irradie energia eletromagnética intencionalmente, sem proteção.
- 4) NÃO use objetos afiados, tais como a ponta de um lápis ou de uma esferográfica, para operar os botões no painel de controlo.
- 5) Este dispositivo não deve ser utilizado perto de ou empilhado sobre outro equipamento.
- 6) Este dispositivo requer precauções especiais no que diz respeito à CEM e tem de ser instalado e posto a funcionar de acordo com a informação sobre CEM fornecida no manual.
- 7) Não use outro equipamento RF perto do dispositivo.
- 8) Este dispositivo foi cuidadosamente testado e inspecionado para garantir um desempenho e um funcionamento adequados!
- 9) Não use sistemas RFID perto do dispositivo.
- 10) Antes de administrar qualquer tratamento a um paciente, deve familiarizar-se com os procedimentos de funcionamento para cada modo de tratamento disponível, bem como com as indicações, contraindicações, advertências e precauções.

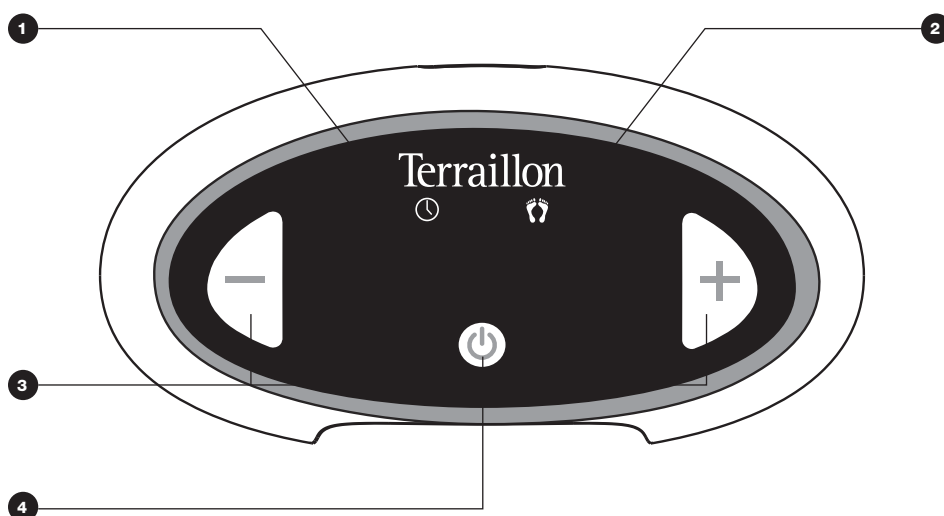
## POWER STEPPER - MANUAL DE INSTRUÇÕES

## COMPOSIÇÃO



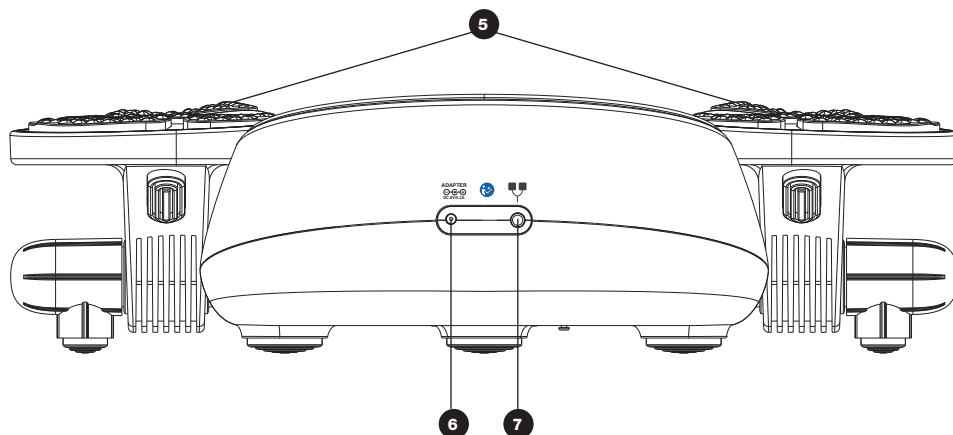
- 1 Power Stepper
- 2 Duas almofadas de eléctrodo (40 mm x 40 mm)
- 3 Cabo
- 4 Adaptador
- 5 Telecomando + baterias 3 x AAA incluídas

## APRESENTAÇÃO

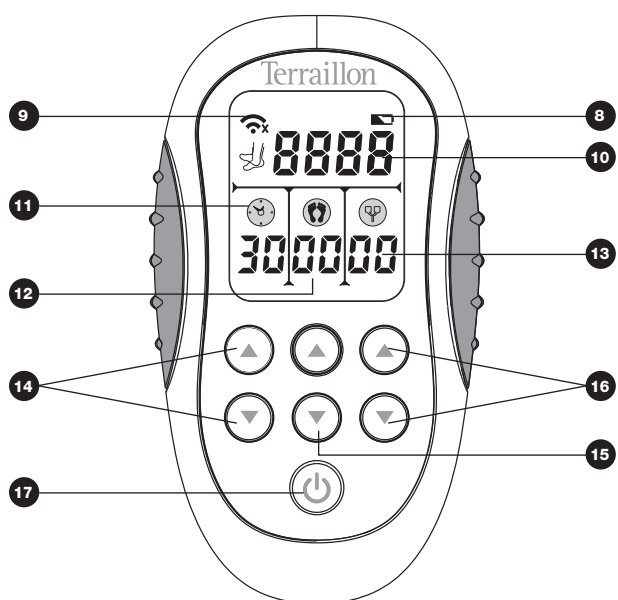


- 1 Mostra o tempo de tratamento
- 2 Mostra a intensidade da estimulação dos pés
- 3 Aumento ou redução da intensidade da estimulação dos pés
- 4 Botão de energia do dispositivo principal

POWER STEPPER - MANUAL DE INSTRUÇÕES



- 5 Degraus
- 6 Tomada do adaptador
- 7 Tomada de saída para estimulação corporal



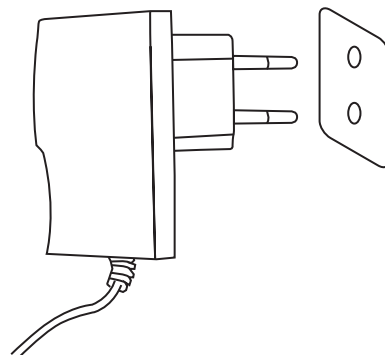
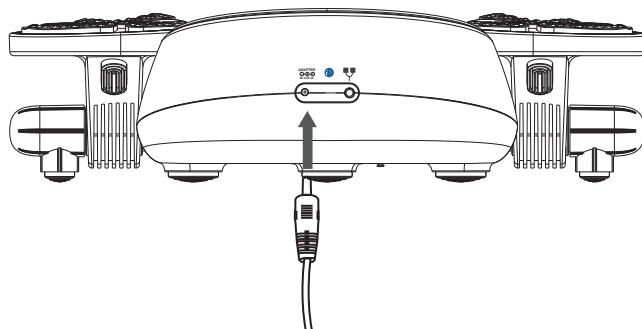
- 8 Ícone de bateria fraca
- 9 Ícone de ligação sem fios fraca
- 10 Mostra os passos
- 11 Mostra o tempo de tratamento
- 12 Mostra a intensidade da estimulação dos pés
- 13 Mostra a intensidade da estimulação corporal
- 14 Aumento ou redução do tempo de tratamento
- 15 Aumento ou redução da intensidade da estimulação dos pés
- 16 Aumento ou redução da intensidade da estimulação corporal
- 17 Botão de energia do telecomando

## POWER STEPPER - MANUAL DE INSTRUÇÕES

## INSTRUÇÕES DE UTILIZAÇÃO

## PASSOS PARA LIGAR O ADAPTADOR

- Insira a ponta do adaptador para o encaixe posterior do dispositivo. (Segurar a unidade principal após a inserção da ponta no encaixe do adaptador).
- Insira o adaptador na tomada de alimentação. Certifique-se de que a potência é adequada.



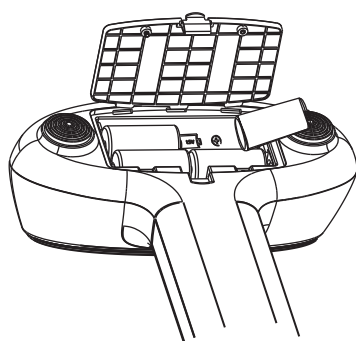
## ATENÇÃO:

- Use o adaptador original. O utilizador não pode montar ou modificar as especificações do adaptador. Se não seguir as instruções acima, podem ocorrer lesões pessoais ou danos na unidade.
- Coloque sempre o dispositivo Power Stepper no chão, onde seja fácil de desligar da alimentação elétrica, quando o utilizar com o adaptador.

## VERIFIQUE/SUBSTITUA AS PILHAS (NÃO INCLUÍDAS)

Por conveniência, o dispositivo foi concebido com alimentação a pilhas.

- Abra a tampa do compartimento das pilhas.
- Insira 4 pilhas (tipo C / LR14) no compartimento das pilhas. Certifique-se de que as extremidades positiva e negativa das pilhas combinam com as marcações no compartimento das pilhas.
- Feche a tampa do compartimento das pilhas.
- Faça o mesmo para o controle remoto (3 x AAA incluídas).

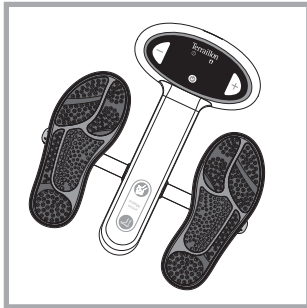

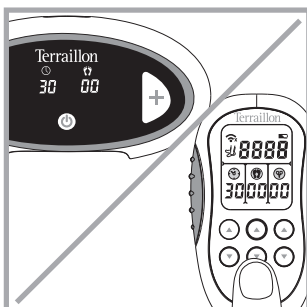
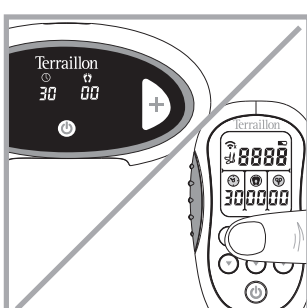


## ATENÇÃO:

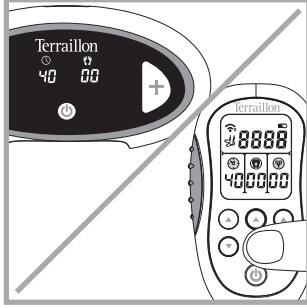
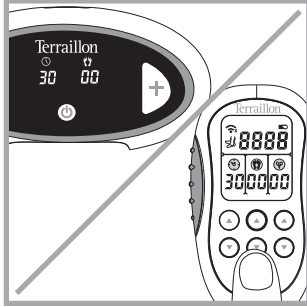
- Ao ligar o adaptador à tomada, o dispositivo desliga automaticamente a alimentação interna por pilhas.
- Retire as pilhas, se não for utilizar o dispositivo por muito tempo.
- Não misture pilhas velhas com pilhas novas ou pilhas de tipos diferentes.
- Aviso: Se as pilhas tiverem uma fuga e tocar na sua pele ou olhos, lave imediatamente com muita água.
- Mantenha as pilhas fora do alcance das crianças.
- Não use pilhas recarregáveis. Retire as pilhas gastas da unidade.

## POWER STEPPER - MANUAL DE INSTRUÇÕES

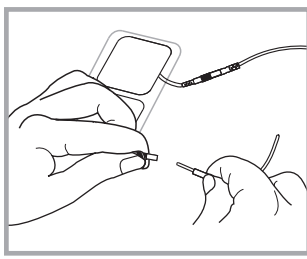
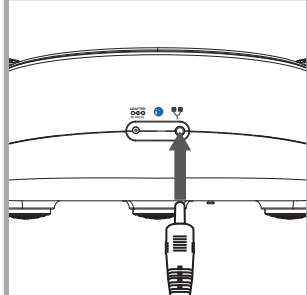
## ESTIMULAÇÃO DOS PÉS E DAS PERNAS (👣)

	<p><b>Passo 1 - Coloque o dispositivo no chão.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Coloque o dispositivo no chão a uma distância confortável da sua cadeira. Sente-se na cadeira.</li> </ul> <p><b>AVISO:</b> Nunca fique em pé no Dispositivo de Circulação Power Stepper.</p>
	<p><b>Passo 2 - Coloque ambos os pés descalços nos degraus.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Descalce as meias e coloque os pés descalços nos degraus. O arco do seu pé deve ficar posicionado na saliência do degrau. Não importa se os seus pés forem mais pequenos ou maiores do que os degraus.</li> <li>Ambos os degraus do Dispositivo de Circulação Power Stepper podem inclinar-se para trás e para a frente. Esta característica cria um movimento suave e involuntário da articulação do tornozelo, aumentando a circulação e reduzindo o inchaço. Os degraus inclinam-se para trás e para a frente de acordo com o movimento de balanço dos seus pés.</li> <li>Este tipo de terapia de exercício é amplamente recomendado por profissionais de saúde para melhorar a circulação e, quando usado juntamente com a estimulação, os resultados são significativos.</li> </ul> <p><b>ATENÇÃO:</b> São necessários os dois pés para criar a estimulação para o nível desejado. Com um pé o dispositivo não vá acima da nível 10 (nível de segurança). Sente-se com os joelhos num ângulo de 90 graus.</p>
	<p><b>Passo 3 - Ligue o dispositivo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Prima o botão de energia [🔌] no dispositivo ou use o telecomando.</li> </ul> <p>Na predefinição.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>As luzes do ecrã mostram [🕒] 30 minutos, [👣] 00 intensidade de saída, [👣] 00 intensidade de saída. [👣] mostra 0000.</li> </ul>
	<p><b>Passo 4 - Defina o tempo de tratamento</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Use o botão ▲/▼ [🕒] no telecomando para definir o tempo de tratamento.</li> <li>O tempo de tratamento pode ser ajustado entre 5 e 90 minutos.</li> </ul>


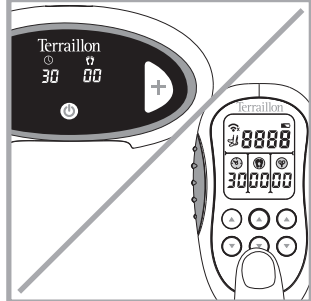
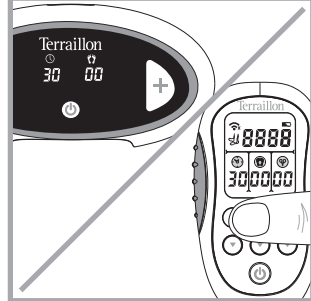
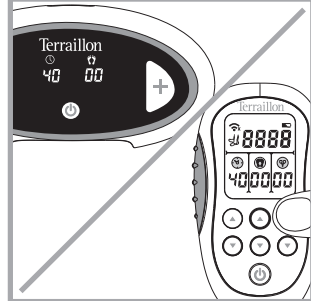
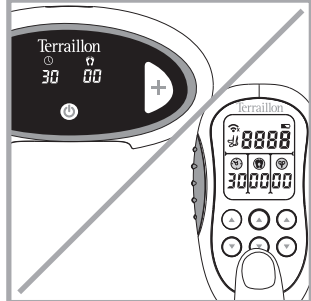
## POWER STEPPER - MANUAL DE INSTRUÇÕES

	<p><b>Passo 5 - Inicie o tratamento e ajuste a intensidade</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Use o telecomando ou os botões no dispositivo para definir o nível de intensidade.</li> <li>• O tratamento inicia e o ecrã [🕒] começa a contar regressivamente os minutos remanescentes do tratamento.</li> </ul> <p><b>ATENÇÃO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Recomenda-se a utilização de um bálsamo para os calcanhares nos pés, para melhorar a condutividade e a estimulação.</li> <li>• Cada pessoa pode necessitar de um nível de intensidade diferente para obter uma estimulação muscular ótima. O dispositivo pode ser utilizado em segurança num nível de intensidade 1 até ao nível máximo de 99.</li> <li>• Existem 15 modos terapêuticos a funcionar como um ciclo. Os 15 modos terapêuticos funcionam alternadamente, mudando o modo a cada minuto.</li> <li>• Ao usar o Dispositivo de Circulação Power Stepper, os degraus inclinam-se para trás e para a frente sem esforço, de acordo com o movimento de balanço dos seus pés.</li> <li>• Se tirar os pés dos degraus, o dispositivo emite três curtos “Bips” (se a intensidade &gt; 10). A intensidade da estimulação diminuirá para 10.</li> <li>• Assim que colocar os pés novamente nos degraus, o nível de intensidade aumentará lentamente até ao nível que definiu.</li> <li>• Durante este período, o ecrã mostra o nível de intensidade que definiu e nenhuma mudança imediata.</li> </ul>
	<p><b>Passo 6 - DESLIGUE o dispositivo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prima o botão de energia [🔌] no dispositivo ou use o telecomando, mantenha premido botão on / off.</li> <li>• Se o dispositivo parar o tratamento (nível de intensidade = 0), o dispositivo desliga automaticamente após 2 minutos.</li> <li>• Se for desconectado do dispositivo, o telecomando desliga automaticamente após 1 minuto.</li> </ul>

## ESTIMULAÇÃO CORPORAL (👤)

	<p><b>Passo 1 - Prenda as almofadas ao fio de chumbo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tire as almofadas da embalagem selada.</li> <li>• Insira o clipe dos fios de chumbo nas almofadas do eletrodo.</li> <li>• Certifique-se de que não há pinos metálicos nus à vista.</li> </ul>
	<p><b>Passo 2 - Connecta as almofadas para o dispositivo.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Segure a ficha dos fios de chumbo.</li> <li>• Insira na tomada, na parte de trás do pedal de circulação.</li> </ul> <p><b>ATENÇÃO:</b> Certifique-se de que o seu Dispositivo de Circulação Power Stepper está DESLIGADO.</p>

## POWER STEPPER - MANUAL DE INSTRUÇÕES

	<p><b>Passo 3 - Colocação das almofadas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Retire a película de plástico transparente da parte de trás das almofadas.</li> <li>• Coloque as almofadas na pele limpa, seca e saudável, perto ou à volta das zonas do corpo em causa, para aliviar as dores locais e/ou estimular os músculos específicos:</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Pernas, coxas, joelhos</li> <li>* Ombros, costas, braços</li> <li>* Ancas, cintura</li> </ul>
	<p><b>Passo 4 - Ligue o dispositivo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prima o botão de energia [⏻] no dispositivo ou use o telecomando.</li> </ul> <p>Na predefinição.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• As luzes do ecrã mostram [🕒] 30 minutos, [👣] 00 intensidade de saída, [👣] 00 intensidade de saída. [👣] mostra 0000.</li> </ul>
	<p><b>Passo 5 - Defina o tempo de tratamento</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Use o botão ▲/▼ [🕒] no telecomando para definir o tempo de tratamento.</li> <li>• O tempo de tratamento pode ser ajustado entre 5 e 90 minutos.</li> </ul>
	<p><b>Passo 6 - Inicie o tratamento e ajuste a intensidade</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Use o telecomando para definir o nível de intensidade, usando os botões ▲/▼ [👣].</li> <li>• O tratamento inicia e o ecrã [🕒] começa a contar regressivamente os minutos remanescentes do tratamento.</li> </ul> <p><b>ATENÇÃO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cada pessoa pode necessitar de um nível de intensidade diferente para obter uma estimulação muscular ótima.</li> <li>• O dispositivo pode ser utilizado em segurança num nível de intensidade 1 até ao nível máximo de 99.</li> <li>• Se os níveis de estimulação forem desconfortáveis ou se tornarem desconfortáveis, reduza a intensidade da estimulação para um nível confortável e contacte o seu profissional de saúde se os problemas persistirem.</li> <li>• Por questões de segurança, este dispositivo foi concebido com deteção de peso. Se as almofadas de eléctrodo forem retiradas da pele, soa um alarme e o valor da intensidade volta automaticamente ao zero.</li> </ul>
	<p><b>Passo 7 - DESLIGUE o dispositivo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prima o botão de energia [⏻] no dispositivo ou use o telecomando, mantenha premido botão on / off.</li> <li>• Se o dispositivo parar o tratamento (nível de intensidade = 0), o dispositivo desliga automaticamente após 2 minutos.</li> <li>• Se for desconectado do dispositivo, o telecomando desliga automaticamente após 1 minuto.</li> </ul> <p><b>Para mais informações sobre o uso de eletrodos, visite <a href="http://www.terraillon.com">www.terraillon.com</a></b></p>

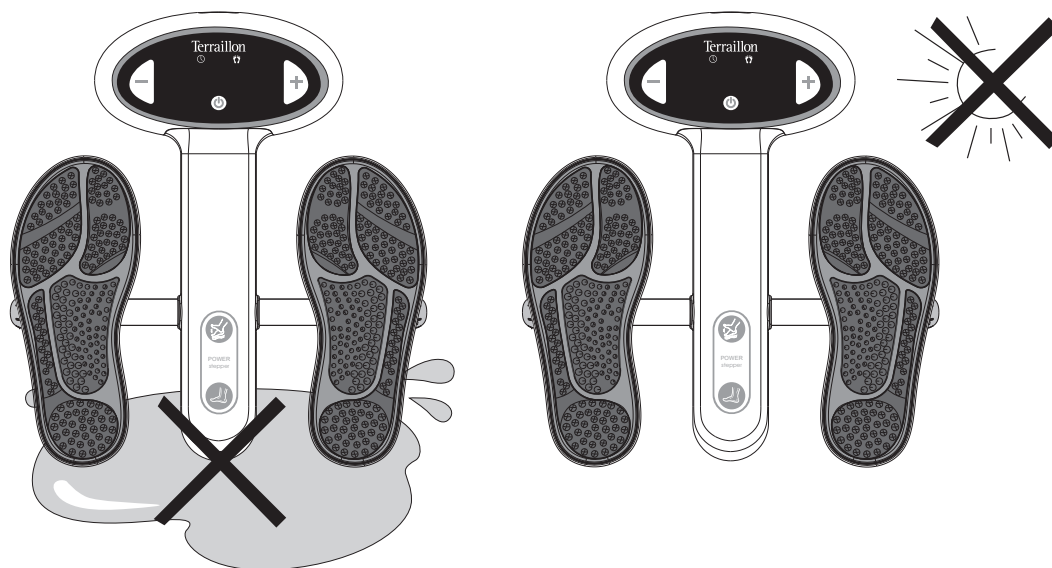
## POWER STEPPER - MANUAL DE INSTRUÇÕES

### ESPECIFICAÇÕES

- Canal: 3 canais
- Fonte de alimentação:  
Adaptador: entrada 100 V - 240 V ~, 50/60 Hz; saída: CD 6 V, 300 mA;  
Ou CD 6,0 V, 4 pilhas C (opcional)
- Forma de onda: Forma de onda bifásica
- Frequência: 10 Hz~36 Hz
- Duração do impulso: 250 us para estimulação dos pés; 200 us para estimulação corporal
- Tensão de saída: 0~80 Vpp (a uma carga de 500 ohm)
- Tempo de tratamento: 5~90 min
- Condições de funcionamento: 5 °C a 40 °C; 30% HR a 80% HR; 700 hPa - 1 060 hPa
- Condições de armazenamento: -10 °C a 55 °C; 10% HR a 90% HR; 700 hPa - 1 060 hPa
- Dimensão: 416 x 380 x 104 mm
- Peso: Cerca de 2 100 g (apenas o dispositivo principal, sem as pilhas)
- Peças aplicadas: Almofadas de eletrodo e degraus
- Vida útil do dispositivo: 3 anos

### MANUTENÇÃO

- Não mergulhe o dispositivo em água ou outro líquido. Não deixe cair o dispositivo nem o atire de uma altura.
- Tire a ficha de corrente do adaptador de corrente da tomada da parede.
- Mantenha o dispositivo ao abrigo do calor e da luz solar.



### LIMPEZA

#### LIMPEZA DA UNIDADE

- Desligue a unidade e desligue os fios de chumbo da unidade.
- Limpe com um pano humedecido (ou um pano molhado com uma solução de limpeza neutra) e esfregue suavemente.
- Não use produtos químicos (como diluente, benzeno).
- Não deixe entrar água no interior.

#### LIMPEZA DAS ALMOFADAS DO ELÉTRODO

- Desligue a energia e retire os fios de chumbo das almofadas.
- Lave as almofadas quando a superfície adesiva ficar suja e/ou for difícil fixá-las.

## POWER STEPPER - MANUAL DE INSTRUÇÕES

- Lave a almofada suavemente, com as pontas dos dedos, sob água fria corrente lenta, durante alguns segundos (não use uma esponja/ pano/objeto afiado como uma unha do lado do adesivo, não use detergentes, produtos químicos ou sabão).
- Seque as almofadas e deixe a superfície adesiva secar completamente ao ar (não esfregue com papel ou pano).

### ATENÇÃO:

- A vida útil das almofadas varia com a frequência das lavagens, as condições da pele e as condições de armazenamento.
- Se a almofada não aderir à sua pele ou se estiver danificada, deve substituí-la por uma almofada nova.
- Antes de aplicar os elétrodos auto adesivos, recomenda-se que lave e depois seque a pele.
- Não ligue o dispositivo enquanto os elétrodos não estiverem colocados no corpo.
- Nunca retire os elétrodos auto adesivos da pele enquanto o dispositivo ainda estiver ligado.
- Se forem necessários elétrodos de substituição, use apenas elétrodos que sejam do mesmo tamanho (40\*40 MM) dos elétrodos fornecidos com o dispositivo.
- A utilização de elétrodos maiores pode reduzir o efeito da estimulação. A utilização de elétrodos que sejam muito mais pequenos do que os fornecidos com o dispositivo pode aumentar o risco de irritações de pele ou de queimaduras de elétrodos por baixo dos elétrodos.

### ARMAZENAMENTO

- Retire as pilhas da unidade, se não for utilizá-la por bastante tempo. Pilhas com fugas podem danificar a unidade.
- Não exponha o dispositivo à luz solar direta e proteja-o da sujidade e da humidade.
- Armazene o dispositivo num local fresco e bem ventilado.
- Nunca pouse objetos pesados em cima do dispositivo.

### RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Problema	Pontos a verificar	Solução possível
A unidade não liga.	As pilhas estão gastas?	Substitua as pilhas.
	As pilhas estão instaladas corretamente?	Insira as pilhas de acordo com a polaridade.
	O adaptador está ligado corretamente ao dispositivo e à tomada elétrica?	Ligue o adaptador novamente ao dispositivo e à tomada elétrica, de acordo com “Passos para ligar o adaptador” neste manual.
O telecomando não liga.	A pilha está gasta?	Substitua a pilha.
	A pilha está instalada corretamente?	Insira a pilha de acordo com a polaridade.
O dispositivo está ligado, mas não sente a estimulação elétrica	Os seus pés podem estar secos.	Humedeça as solas dos pés, de preferência com um bálsamo de calcanhar com um teor de ureia elevado comprado na farmácia e repita o procedimento. Também pode ter de aumentar o nível de intensidade.
Ao pôr os pés novamente nos degraus, a intensidade não volta ao nível predefinido.	Colocou ambos os pés simultaneamente nos degraus.	Certifique-se de que está descalço e de que cada pé é colocado em cada um dos degraus ao mesmo tempo. Continue a aumentar a intensidade até a um máximo de 80, até conseguir sentir a estimulação.
	Pode estar desidratado.	Beba bastante água antes e depois de utilizar o dispositivo. O dispositivo utiliza o seu corpo para criar o circuito elétrico. A água é um excelente condutor de eletricidade e se o seu corpo estiver menos hidratado (abaixo de 60%), então a estimulação pode ser inferior. Portanto, é importante estar sempre bem hidratado.
A estimulação de saída é fraca.	A intensidade está demasiado fraca?	Use um nível de intensidade mais elevado.

## POWER STEPPER - MANUAL DE INSTRUÇÕES

A estimulação é desconfortável	A intensidade está demasiado elevada?	Escolha uma intensidade mais baixa.
	A dimensão da área ativa do eletrodo é demasiado pequena.	Substitua os eletrodos por uns que tenham uma área ativa superior a 16.0 cm <sup>2</sup> (4 cm x 4 cm).
	Está a operar o dispositivo de acordo com o manual?	Consulte o manual antes de utilizar.
As minhas pernas doem-me depois do tratamento.	Pode ter a intensidade numa definição demasiado elevada e os seus músculos estão a esforçar-se demais.	Escolha uma intensidade mais baixa e deixe decorrer o tempo adequado depois de cada tratamento, para permitir que os músculos recuperem (tal como após um exercício vigoroso!).
A corrente de saída para durante a terapia	O adaptador está corretamente ligado à unidade?	Ligue o adaptador firmemente à unidade.
	As pilhas estão gastas?	Substitua-as por pilhas novas.

## SÍMBOLOS NORMALIZADOS



Atenção!



Peça aplicada do tipo BF.



Tipo de proteção contra choque elétrico: Equipamento de Classe II.



Eliminação de acordo com a Diretiva 2012/19/UE (REEE).



O nome e a morada do fabricante.



Data de fabrico.



Em conformidade com a Diretiva Europeia sobre Dispositivos Médicos (93/42/CEE), alterada pelos requisitos da Diretiva 2007/47/CE. Organismo notificado TÜV Rheinland (CE0197).



Representante Autorizado na Comunidade Europeia.



Consulte o manual de instruções.



Mantenha seco.



Número de série.

IP21

O primeiro número 2: Protegido contra objetos sólidos estranhos de 12,5 mm ou mais. O segundo número: Protegido contra gotas de água caindo verticalmente. Gotas caindo verticalmente não devem ter efeitos nocivos.

## POWER STEPPER - MANUAL DE INSTRUÇÕES

**PROTECÇÃO DO AMBIENTE**

Sejam recolhidas e recicladas. Não misturar diferentes tipos de pilhas. Não misturar as pilhas usadas com as pilhas novas. No fim da vida útil, depositar este produto num ponto de recolha destinado à reciclagem dos resíduos de equipamentos eléctricos e electrónicos.

**GARANTIA**

Este produto está garantido contra qualquer defeito de material e de fabrico. Durante a validade da garantia, tais defeitos serão reparados gratuitamente (em caso de reclamação sob garantia, a prova de compra deverá ser apresentada). Esta garantia não cobre os danos resultantes de acidentes, utilização indevida ou negligência. Em caso de reclamação, contactar em primeiro lugar a loja onde efectuou a compra.

## POWER STEPPER - MANUAL DE INSTRUÇÕES

## COMPATIBILIDADE ELETROMAGNÉTICA (CEM)

- A utilização de acessórios além dos especificados ou fornecidos pelo fabricante deste dispositivo poderá resultar no aumento das emissões eletromagnéticas ou numa redução da imunidade eletromagnética deste equipamento e resultar no funcionamento incorreto.
- A utilização deste equipamento próximo a, ou empilhado com, outros equipamentos deve ser evitada, pois pode resultar num funcionamento incorreto. Se tal utilização for necessária, este equipamento e os outros equipamentos devem ser observados para verificar se estão a funcionar normalmente.
- Os equipamentos de comunicação RF portáteis (incluindo periféricos, como cabos de antena e antenas externas) devem ser utilizados a uma distância nunca inferior a 30 cm de qualquer componente do dispositivo, incluindo cabos especificados pelo fabricante. Caso contrário, pode ocorrer a degradação do desempenho deste equipamento.
- Quando o ambiente operacional é relativamente seco, geralmente ocorre uma forte interferência eletromagnética. Neste momento, o dispositivo pode ser afetado da seguinte forma:
  - o dispositivo interrompe a saída;
  - o dispositivo desliga-se;
  - o dispositivo reinicia;
 O fenómeno acima não afeta a segurança básica e o desempenho essencial do dispositivo e o utilizador pode utilizá-lo de acordo com as instruções. Se quiser evitar o fenómeno acima, utilize-o de acordo com o ambiente especificado no manual.

Tabela 1

Declaração - emissão eletromagnética		
O dispositivo destina-se a ser utilizado no ambiente eletromagnético abaixo especificado. O cliente ou utilizador do dispositivo deve assegurar que este é utilizado nesse ambiente.		
Teste de emissões	Conformidade	Ambiente eletromagnético - orientação
Emissões RF CISPR 11	Grupo 1	O dispositivo utiliza energia de RF apenas para o funcionamento interno. Por conseguinte, as suas emissões de RF são muito reduzidas e é pouco provável que causem interferências em equipamentos eletrónicos próximos.
Emissões RF CISPR 11	Classe B	O dispositivo é adequado para estabelecimentos domésticos e em estabelecimentos diretamente ligados à rede pública de fornecimento de energia de baixa tensão que abastece edifícios utilizados para fins domésticos.
Emissões harmónicas IEC 61000-3-2	Classe A	
Flutuações de tensão/emissões intermitentes IEC 61000-3-3	Em conformidade	

Tabela 2

Declaração - imunidade eletromagnética			
O dispositivo destina-se a ser utilizado no ambiente eletromagnético abaixo especificado. O cliente ou utilizador do dispositivo deve assegurar que este é utilizado nesse ambiente.			
Teste de imunidade	Nível de teste IEC 60601	Nível de conformidade	Ambiente eletromagnético - orientação
Descarga eletrostática (ESD) IEC 61000-4-2	Contacto $\pm 8$ kV Ar $\pm 2$ kV, $\pm 4$ kV, $\pm 8$ kV, $\pm 15$ kV	Contacto $\pm 8$ kV Ar $\pm 2$ kV, $\pm 4$ kV, $\pm 8$ kV, $\pm 15$ kV	O pavimento deve ser de madeira, betão ou cerâmica. Se o pavimento estiver coberto por material sintético, a humidade relativa deve ser de pelo menos 30%.
Transiente elétrico rápido/rajada IEC 61000-4-4	$\pm 2$ kV para linhas de alimentação $\pm 1$ kV para linhas de entrada/saída	$\pm 2$ kV para linhas de alimentação $\pm 1$ kV para linhas de entrada/saída	A qualidade da corrente elétrica deverá ser equiparável à de um ambiente comercial ou hospitalar típico.
Pico de tensão IEC 61000-4-5	$\pm 0,5$ kV, $\pm 1$ kV linha(s) para linhas $\pm 0,5$ kV, $\pm 1$ kV, $\pm 2$ kV linha(s) para terra	$\pm 0,5$ kV, $\pm 1$ kV linha(s) para linhas $\pm 0,5$ kV, $\pm 1$ kV, $\pm 2$ kV linha(s) para terra	A qualidade da corrente elétrica deverá ser equiparável à de um ambiente comercial ou hospitalar típico.
Quedas de tensão, interrupções curtas e variações da tensão nas linhas de alimentação elétrica IEC 61000-4-11	0% UT; 0,5 ciclos a 0°, 45°, 90°, 135°, 180°, 225°, 270° e 315° 0% UT; 1 ciclo e 70% UT; 25/30 ciclos Monofásica: a 0° 0% UT; 250/300 ciclos	0% UT; 0,5 ciclo a 0°, 45°, 90°, 135°, 180°, 225°, 270° e 315° 0% UT; 1 ciclo e 70% UT; 25/30 ciclos Monofásica: a 0° 0% UT; 250/300 ciclos	A qualidade da corrente elétrica deverá ser equiparável à de um ambiente comercial ou hospitalar típico. Se o utilizador do dispositivo necessitar de um funcionamento contínuo durante interrupções da alimentação elétrica da rede, recomenda-se que o dispositivo seja alimentado por uma fonte de alimentação elétrica ininterrupta ou por baterias.
Campo magnético (50/60 Hz) da frequência da alimentação IEC 61000-4-8	30 A/m	30 A/m	Os campos magnéticos da frequência de alimentação devem estar aos níveis característicos de um ambiente comercial ou hospitalar típico.
NOTA: UT é a tensão elétrica de corrente alterna anterior à aplicação do nível de teste.			

## POWER STEPPER - MANUAL DE INSTRUÇÕES

Tabela 3


Declaração - imunidade eletromagnética			
O dispositivo destina-se a ser utilizado no ambiente eletromagnético abaixo especificado. O cliente ou utilizador do dispositivo deve assegurar que este é utilizado nesse ambiente.			
Teste de imunidade	Nível de teste IEC 60601	Nível de conformidade	Ambiente eletromagnético - orientação
RF conduzida IEC 61000-4-6	3 V 0,15 MHz a 80 MHz 6 V em bandas ISM e radioamador entre 0,15 MHz e 80 MHz	3 V 0,15 MHz a 80 MHz 6 V em bandas ISM e radioamador entre 0,15 MHz e 80 MHz	O equipamento de comunicação portátil ou móvel por RF não deve ser usado mais próximo de qualquer parte do dispositivo do que a distância de separação recomendada, calculada com base na equação aplicável à frequência do transmissor.
RF irradiada IEC 61000-4-3	10 V/m 80 MHz a 2,7 GHz	10 V/m	Distância de separação recomendada $d = 1.2 \sqrt{P}$ 150 kHz a 80 MHz $d = 1.2 \sqrt{P}$ 80 MHz a 800 MHz $d = 2.3 \sqrt{P}$ 80 MHz a 2,7 GHz em que P é a potência nominal de saída máxima do transmissor em watts (W), de acordo com o fabricante do transmissor, e d é a distância de separação recomendada em metros (m). As forças de campo de transmissores RF fixos, conforme determinado por um levantamento eletromagnético do local, <sup>a</sup> devem ser inferiores ao nível de conformidade para cada intervalo de frequências. <sup>b</sup> Pode ocorrer interferência na proximidade de equipamento marcado com o seguinte 
NOTA 1 A 80 MHz e a 800 MHz, aplica-se o intervalo de frequência mais alto.			
NOTA 2 Estas orientações podem não se aplicar em todas as situações. A propagação eletromagnética é afetada pela absorção e reflexão de estruturas, objetos e pessoas.			
a As forças de campo de transmissores fixos RF, tais como estações de transmissão de telefones por rádio (telemóveis/telefones sem fios) e rádios móveis terrestres, radioamadores, radiodifusão AM e FM e difusão televisiva não podem ser previstas do ponto de vista teórico com exatidão. Para avaliar o ambiente eletromagnético devido a transmissores fixos RF, deve ser considerado um levantamento eletromagnético. Se a força de campo medida no local onde o dispositivo é usado exceder o nível de conformidade de RF aplicável acima descrito, o dispositivo deve ser observado para verificar o seu normal funcionamento. Caso se observe um desempenho anormal, poderão ser necessárias medidas adicionais, tais como a reorientação ou realocação do dispositivo.			
b Acima do intervalo de frequência de 0,15 kHz a 80 MHz, as forças de campo devem ser inferiores a 3 V/m.			

Tabela 4

Distâncias de separação recomendadas entre equipamento de comunicação por RF portátil e o dispositivo			
O dispositivo destina-se a ser usado num ambiente eletromagnético onde os distúrbios de RF irradiada sejam controlados. O cliente ou utilizador do dispositivo pode prevenir a interferência eletromagnética mantendo uma distância mínima entre o equipamento de comunicação por RF portátil e móvel (transmissores) e o dispositivo, conforme abaixo recomendado, de acordo com a potência de saída máxima do equipamento de comunicação.			
Potência nominal de saída máxima do transmissor W	Distância de separação de acordo com a frequência do transmissor m		
	0,15 MHz a 80 MHz $d = 1.2 \sqrt{P}$	80 MHz a 800 MHz $d = 1.2 \sqrt{P}$	80 MHz a 2,7 GHz $d = 2.3 \sqrt{P}$
0.01	0.12	0.12	0.23
0.1	0.38	0.38	0.73
1	1.2	1.2	2.3
10	3.8	3.8	7.3
100	12	12	23
Para os transmissores classificados com uma potência de saída máxima não incluída na lista acima, a distância de separação recomendada d em metros (m) pode ser calculada utilizando a equação aplicável à frequência do transmissor, em que P é a potência máxima de saída do transmissor em watts (W) de acordo com o fabricante do transmissor.			
NOTA 1 A 80 MHz e a 800 MHz, aplica-se o intervalo de frequência mais alto.			
NOTA 2 Estas orientações podem não se aplicar em todas as situações. A propagação eletromagnética é afetada pela absorção e reflexão de estruturas, objetos e pessoas.			





**Terraillon SAS France & Headquarters**

1, rue Ernest Gouin  
78290 Croissy-sur-Seine - France  
Service Consommateurs : 0 826 88 1789  
serviceconsommateurs@terraillon.fr

**Terraillon UK Limited**

16 Great Queen Street  
Covent Garden  
LONDON  
WC2B 5AH  
support.uk@terraillon.com

**Terraillon Asia Pacific Ltd**

4/F, Eastern Centre  
1065 King's Road  
Quarry Bay - Hong Kong  
Tel: +852 (0)2960 7200  
customerservice@terraillon-asia.com

**Terraillon Corp USA**

contact@terraillon.fr

**Terraillon**®  
www.terraillon.com