

1. De fyra Elektroderna är kopplade parvis till Tens apparaten. Ett par för höger och ett par för vänster sida av kroppen. En elektrod fästs på nedre delen av ryggen och en fästs vid ljumsken.

- Elektroderna ska inte fästas på magen.
- Det ska inte finnas något av metall mellan elektrod och hud.

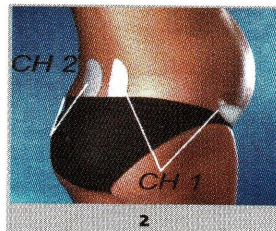
2. När elektroderna sitter på huden startar man genom att trycka på **på/av** knappen.

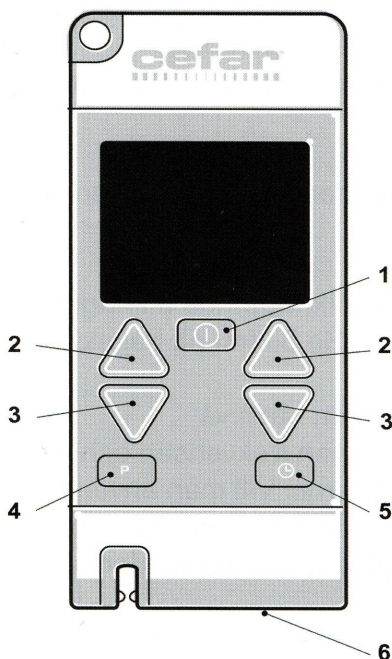
3. Ställ in lagom frekvens med pilknapparna till höger och vänster om **på/av** knappen. Se bilden på baksidan av detta kort.

Höj långsamt i början till en lagom basnivå.

När värkarna kommer så höjer man frekvensen och sänker till basnivån mellan värkarna. Vill man använda handomkopplaren så läs instruktionsboken. Den finns i butiken hyrtens.se eller via QR koden på baksidan av detta kort.

Känn vad som är lagom för dig.





1. PÅ/AV

- Slår på och av stimulatoren.
- Stimulator kan slås av även när knappläset är aktiverat. Kan när som helst användas för att stänga av stimuleringen.

2. ÖKA (vänster och höger kanal)

- Ökar amplituden (stimuleringens intensitet). Tryck och håll knappen intryckt för att öka amplituden kontinuerligt.
- **Obs!** Öka alltid amplituden försiktigt.
- Ökar antalet minuter vid inställning av timer (höger knapp).

3. MINSKA (vänster och höger kanal)

- Minskar amplituden (stimuleringens intensitet). Tryck och håll knappen intryckt för att minska amplituden kontinuerligt.
- Inaktiverar knappläset.
- Minskar antalet minuter vid inställning av timer (höger knapp).

4. PROGRAM

- Väljer program 1-5.
- Pausar pågående program.

5. TIMER

- Startar timerinställningen.

6. HANDOMKOPPLARE

- Vid användningen av handomkopplaren växlar amplituden mellan basstimulering och intensiv stimulering i program 1.

QR kod till
instruktionsboken

