



MARQUE: TERRAILLON
REFERENCE: POWER STEPPER
CODIC: 4409329

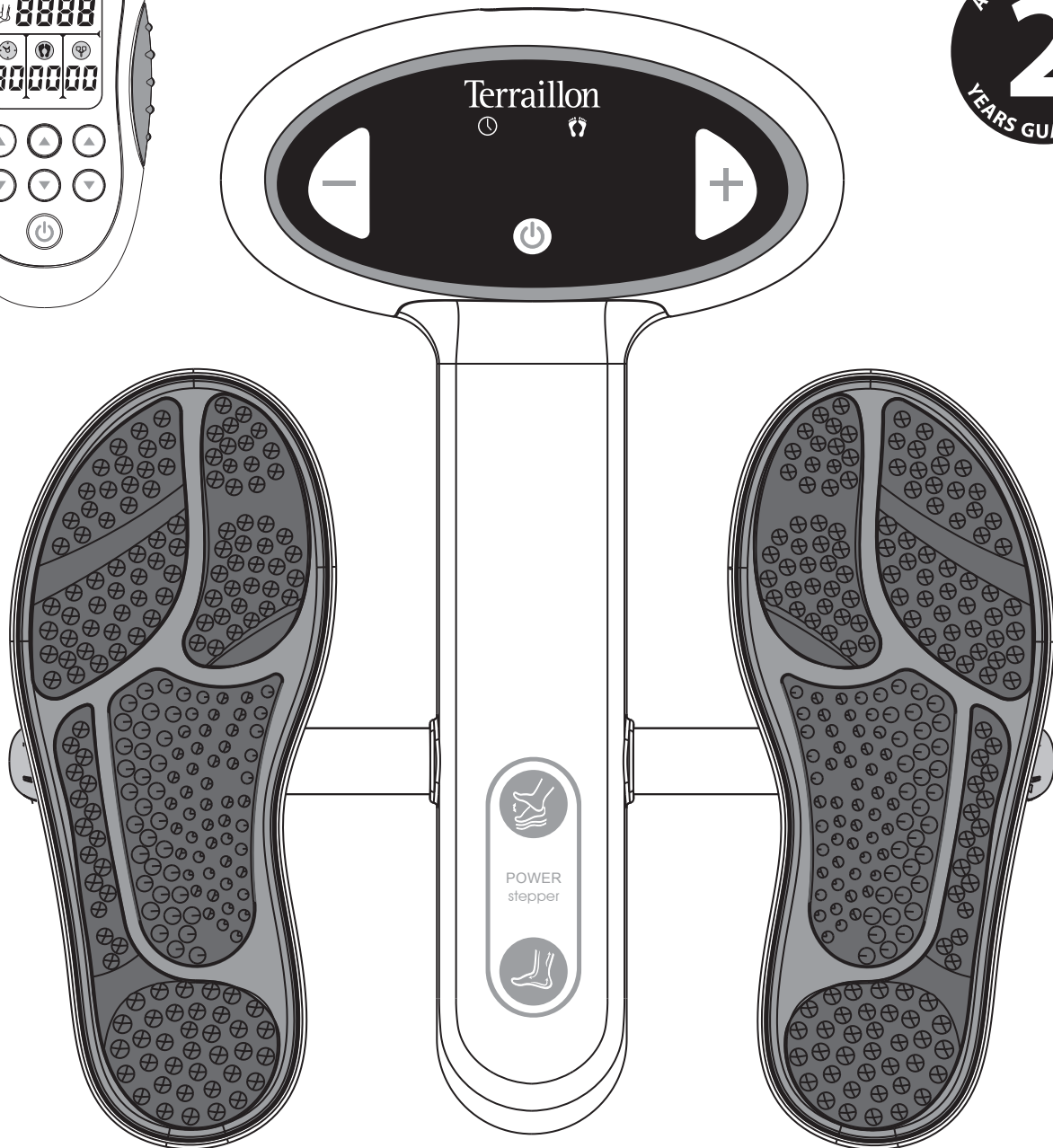


NOTICE



MANUEL D'UTILISATION – INSTRUCTION MANUAL

POWER STEPPER



CE 0197

Terraillon®

LE BIEN-ÊTRE PRÉCISÉMENT



Shenzhen Dongdixin Technology Co., LTD.
No.3 Building XiliBaimang Xusheng Industrial
Estate 518108,Nanshan Shenzhen, China.



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

POWER STEPPER

FR	MANUEL D'UTILISATION	4
EN	INSTRUCTION MANUAL	16
NL	HANDLEIDING	28
DE	BEDIENUNGSANLEITUNG	40
ES	MANUAL DE INSTRUCCIONES	52
IT	MANUALE DI ISTRUZIONI	64
PT	MANUAL DE INSTRUÇÕES	76

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 Terrailon 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.

POWER STEPPER - MANUEL D'UTILISATION

- 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.

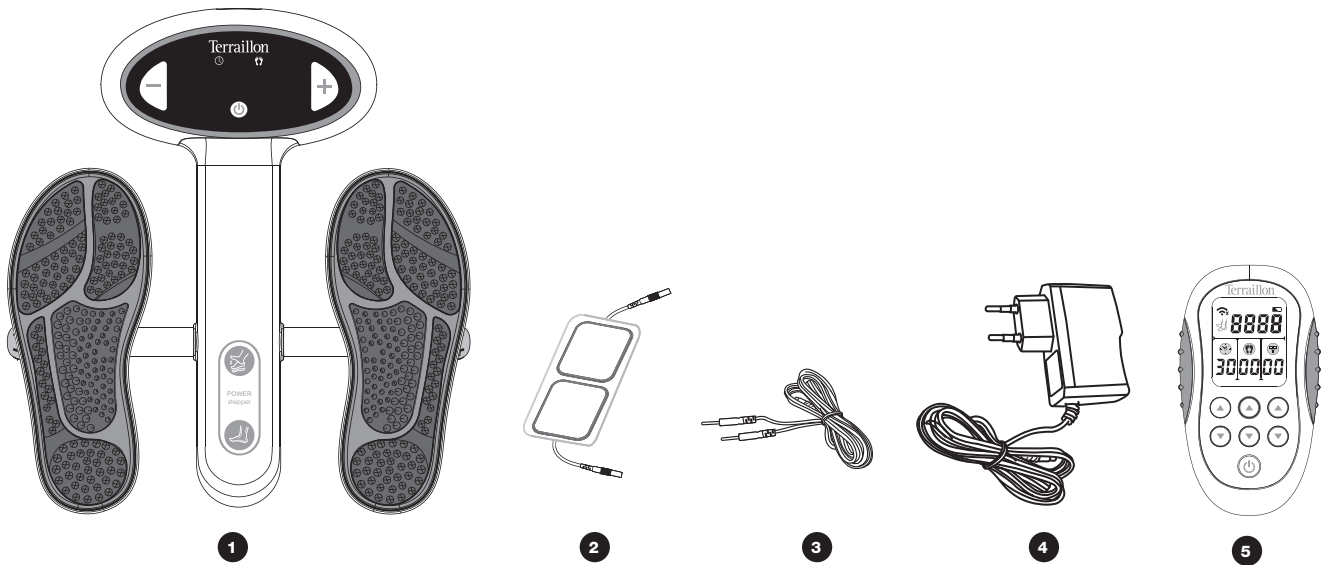
AVERTISSEMENTS

- 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.

ATTENTION

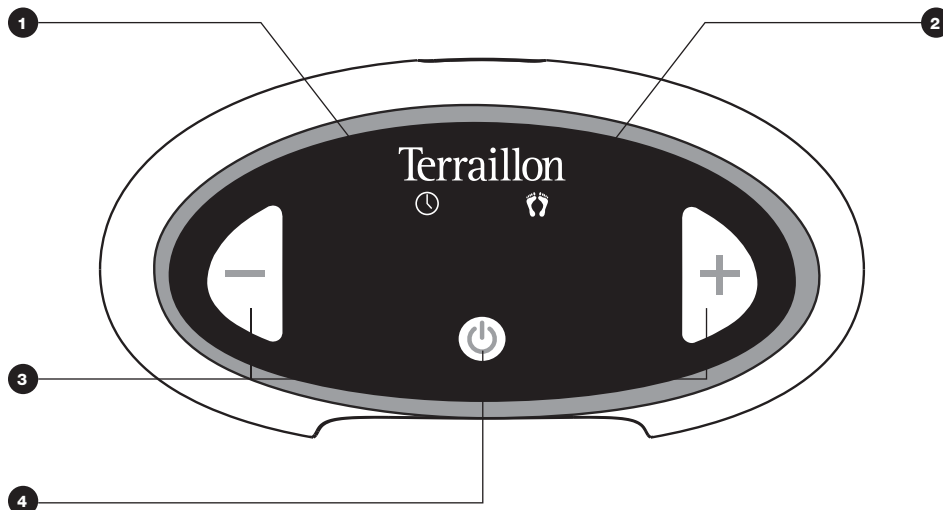
- 1) Soyez informé des contre-indications.
- 2) Lire, comprendre et pratiquer les avertissements, les mises en garde et les instructions d'utilisation. Connaître les limites et les dangers liés à l'utilisation de cet appareil. Suivez toujours les instructions d'utilisation prescrites par votre professionnel 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.

COMPOSITION



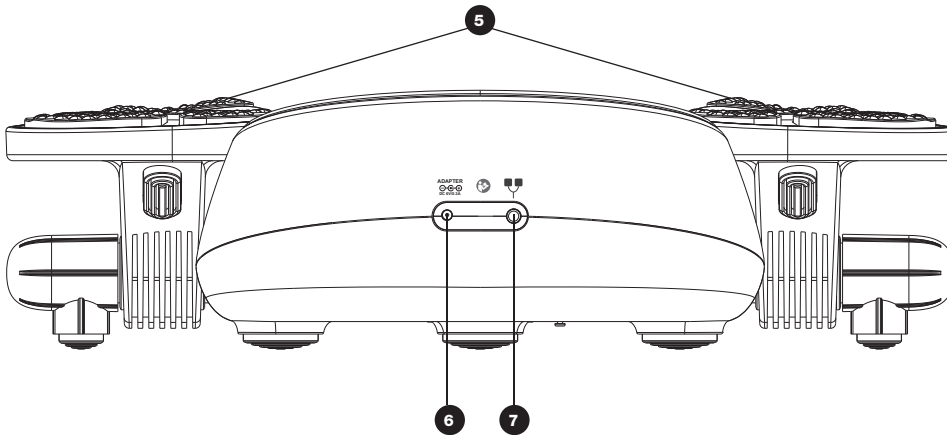
- 1 Power Stepper
- 2 Électrodes corporelles (40 mm x 40 mm)
- 3 Câble alimentation électrodes corporelles
- 4 Adaptateur secteur
- 5 Télécommande

DESCRIPTION DU PRODUIT

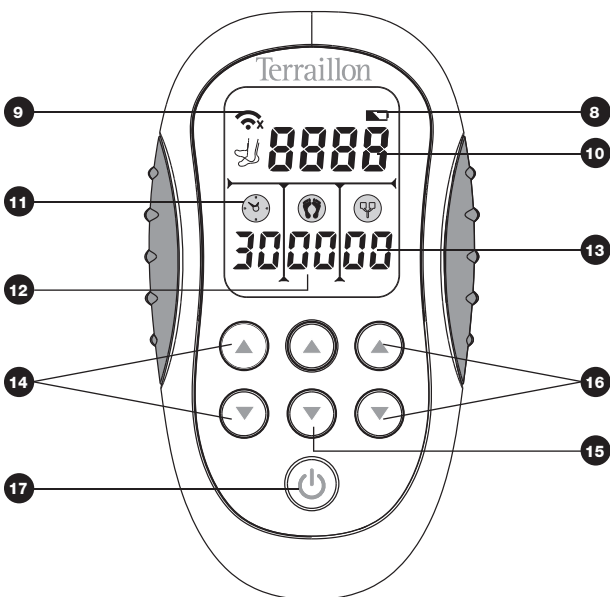


- 1 Affichage du temps du traitement
- 2 Affichage de l'intensité de la stimulation par les pieds
- 3 Augmenter ou diminuer l'intensité de la stimulation par les pieds
- 4 Bouton marche/arrêt

POWER STEPPER - MANUEL D'UTILISATION



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

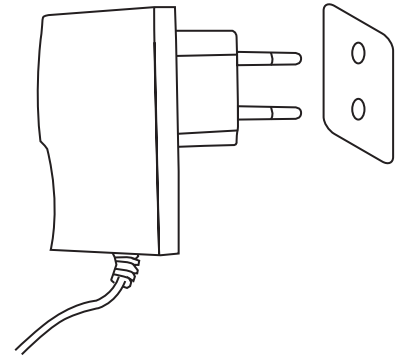
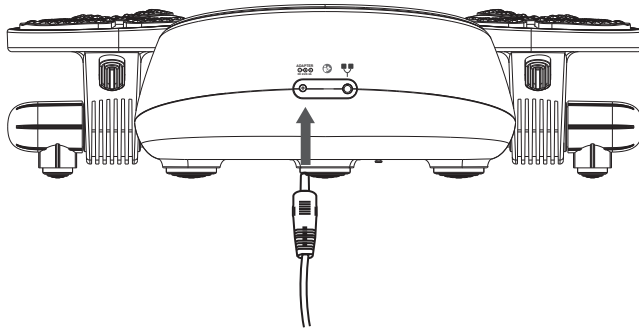


- 8 Symbole piles faibles
- 9 Problème de connexion sans fil
- 10 Affichage nombre de pas
- 11 Affichage du temps du traitement
- 12 Affichage de l'intensité de la stimulation par les pieds
- 13 Affichage de l'intensité de la stimulation par électrodes corporelles
- 14 Augmenter ou diminuer le temps 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.



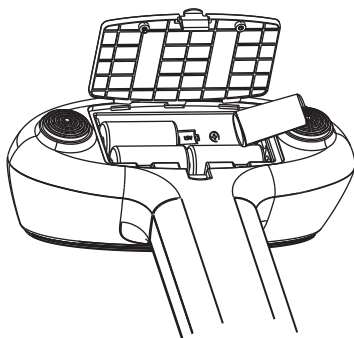
AVERTISSEMENTS :

- 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.



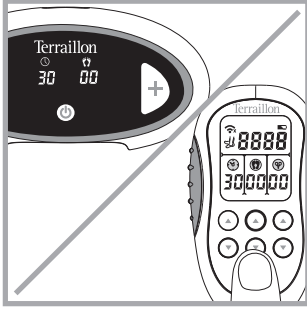





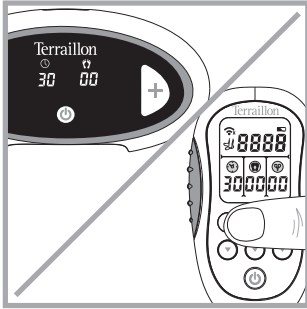



- Ouvrez le couvercle du compartiment à piles.
- Insérez 4 piles (type C) dans le compartiment à piles, en respectant les polarités (les polarités sont indiquées à l'intérieur du compartiment à piles).
- Fermer le couvercle du compartiment des piles.
- Procédez de même pour la télécommande (3 x AAA).



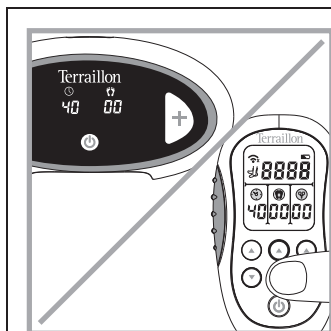
AVERTISSEMENTS :

- 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.

STIMULATION DES PIEDS ET DES JAMBES 

	<p>Étape 1 - Placez l'appareil sur le sol</p> <ul style="list-style-type: none"> Placez l'appareil sur le sol à une distance confortable de votre chaise. Asseyez-vous sur votre chaise. <p>ATTENTION :</p> <p>Ne jamais se tenir debout sur le Power Stepper.</p>
	<p>Étape 2 - Placez les deux pieds nus sur les repose-pieds.</p> <ul style="list-style-type: none"> 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. <p>AVERTISSEMENT :</p> <p>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.</p>
	<p>Étape 3 - Allumez l'appareil</p> <p>Pour allumer l'appareil</p> <ul style="list-style-type: none"> Appuyez sur le bouton d'alimentation  sur l'appareil ou utilisez la télécommande. <p>Dans le réglage par défaut</p> <ul style="list-style-type: none"> L'écran affiche  30 minutes,  00 en intensité de sortie,  00 en intensité de sortie.  Afficher 0000.
	<p>Étape 4 - Réglage du temps de traitement</p> <ul style="list-style-type: none"> À l'aide de la télécommande, régler le temps de traitement à l'aide du bouton  /  . <p>Le temps de traitement peut être ajusté de 5 à 90 minutes.</p>

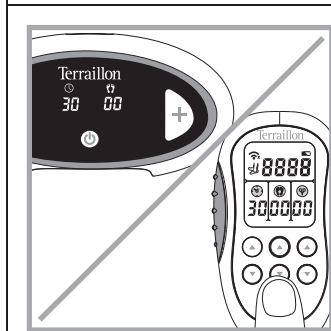
POWER STEPPER - MANUEL D'UTILISATION

**Étape 5 - Commencez le traitement et ajustez l'intensité**

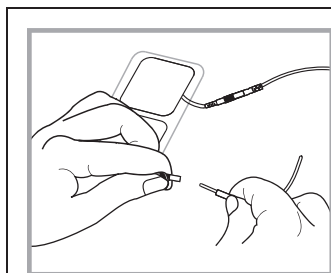
- En utilisant la télécommande ou les boutons sur l'appareil ▲/▼ [👣] pour régler le niveau d'intensité. Le traitement commence et l'écran de l'appareil affiche [🕒] le temps de traitement restant.

AVERTISSEMENT :

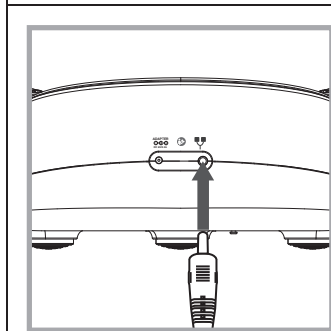
- Nous vous recommandons d'utiliser un baume sur les pieds pour améliorer la conductivité et la stimulation.
- Chaque personne peut exiger un niveau d'intensité différent pour obtenir une stimulation musculaire optimale.
- Le périphérique peut être utilisé en toute sécurité au niveau d'intensité 1 au niveau maximum 99.
- 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.
- Les repose-pieds du Power stepper s'inclinent sans effort en fonction du mouvement de vos pieds.
- Si vous retirez un pied des repose-pieds, l'appareil donnera trois courts «Beep» (si intensité > 10). L'intensité de la stimulation faiblira à 10.
- Si vous remettez vos 2 pieds sur les repose-pieds, le niveau d'intensité augmentera lentement jusqu'au niveau que vous avez défini.
- Pendant cette période, l'affichage indique le niveau d'intensité que vous avez défini préalablement et ne varie pas.

**Étape 6 - Éteignez l'appareil**

- Appuyez sur le bouton d'alimentation [🔌] sur l'appareil ou appuyez pendant 2 secondes sur le bouton marche/arrêt de la télécommande.
- Quand l'intensité est à 0, l'appareil s'éteint automatiquement après 2 minutes.
- Si la télécommande est déconnectée de l'appareil, la télécommande s'éteint automatiquement au bout d'1 minute.

STIMULATION CORPORELLE (👣)**Étape 1 - Attachez les électrodes à leur câble d'alimentation**

- Retirez les électrodes de l'emballage fermé.
- Insérez le clip du câble d'alimentation sur les électrodes.
- Assurez-vous que les embouts soient bien enfoncés jusqu'au bout.

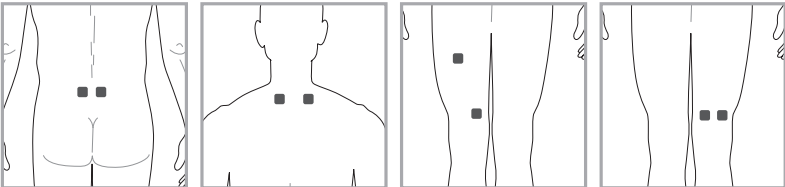
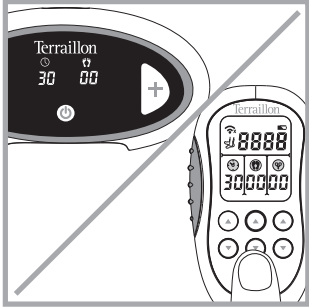
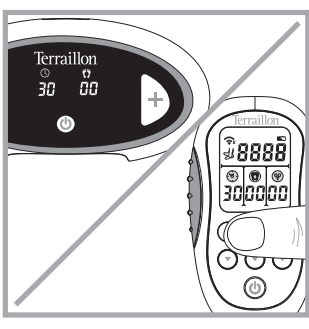
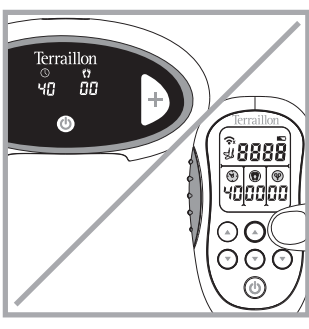
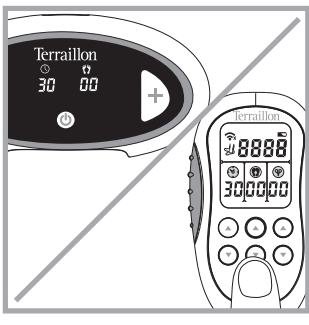
**Étape 2 - Branchez les électrodes à l'appareil.**

- Insérer l'autre extrémité du câble d'alimentation des électrodes dans la prise située à l'arrière du Power Stepper.

AVERTISSEMENT :

Assurez-vous que l'appareil est éteint.

POWER STEPPER - MANUEL D'UTILISATION

	<p>Étape 3 – Placement des électrodes</p> <ul style="list-style-type: none"> Retirez le film plastique transparent de l'arrière de l'électrode. 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"> * Jambes, cuisses, genoux * Épaules, dos, bras * Hanches, taille
	<p>Étape 4 - Allumez l'appareil</p> <p>Pour allumer l'appareil.</p> <ul style="list-style-type: none"> Appuyez sur le bouton d'alimentation [⏻] sur l'appareil ou utilisez la télécommande. <p>Dans le réglage par défaut</p> <ul style="list-style-type: none"> L'écran affiche [🕒] 30 minutes, [👣] 00 en intensité de sortie, [🔊] 00 en intensité de sortie. [👁️] Afficher 0000.
	<p>Étape 5 - Réglage du temps de traitement</p> <ul style="list-style-type: none"> À l'aide de la télécommande, réglez le temps de traitement en utilisant les touches ▲/▼ [🕒]. Le temps de traitement peut être ajusté de 5 à 90 minutes.
	<p>Étape 6 - Commencer le traitement et ajuster l'intensité</p> <ul style="list-style-type: none"> À l'aide de la télécommande, réglez le niveau d'intensité en utilisant les touches ▲/▼ [🔊]. Le traitement commence et l'écran de l'appareil affiche [🕒] le temps de traitement restant. <p>AVERTISSEMENT :</p> <ul style="list-style-type: none"> Chacun peut exiger un niveau d'intensité différent pour obtenir la stimulation musculaire optimale. L'appareil peut être utilisé en toute sécurité sur le niveau d'intensité 1 au niveau maximum 99. 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. 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.
	<p>Étape 7 - Éteignez l'appareil</p> <ul style="list-style-type: none"> Appuyez sur le bouton d'alimentation [⏻] sur l'appareil ou appuyez pendant 2 secondes sur le bouton marche/arrêt de la télécommande. Quand l'intensité est à 0, l'appareil s'éteint automatiquement après 2 minutes. Si la télécommande est déconnectée de l'appareil, la télécommande s'éteint automatiquement au bout d'1 minute.

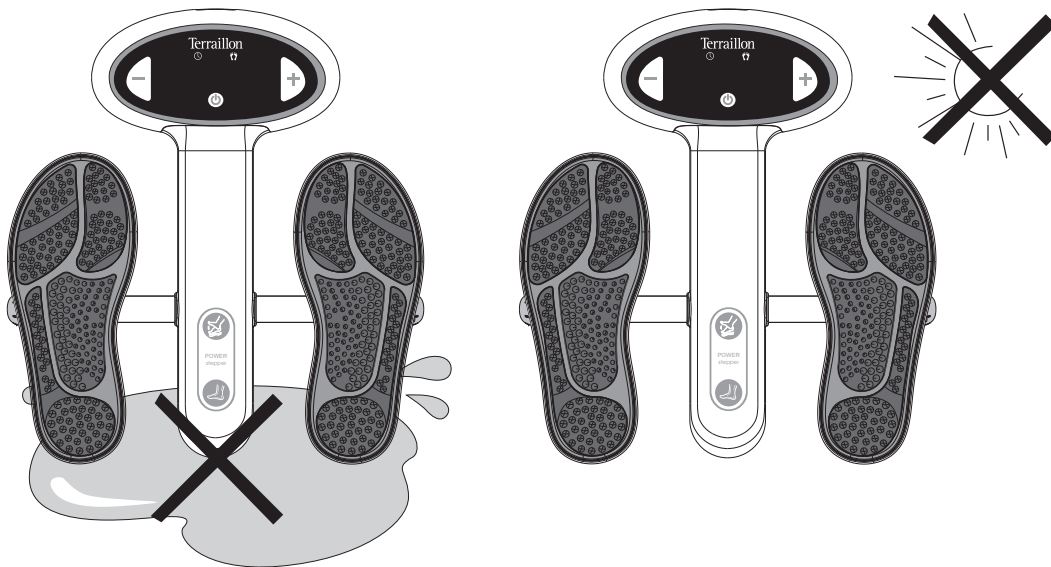
POWER STEPPER - MANUEL D'UTILISATION

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

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 patches lorsque la surface adhésive devient sale et / ou les électrodes sont difficiles à attacher.

POWER STEPPER - MANUEL D'UTILISATION

- Lavez doucement les patches 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 ² (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.



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).



Reportez-vous au manuel d'instructions.



Garder au sec.



Date du fabricant et 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.

Terraillon SAS France & Headquarters

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

Service Après Vente

SAV TERRAILLON chez GEFCO
ZA La Porte des Champs
Bâtiment A
95470 SURVILLIERS

Terraillon UK Ltd

2 The Waterhouse
Waterhouse Street - Hemel Hempstead
Herts HP1 1ES - UK
Tel: +44 (0)1442 270444 - sales@terraillon.co.uk

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

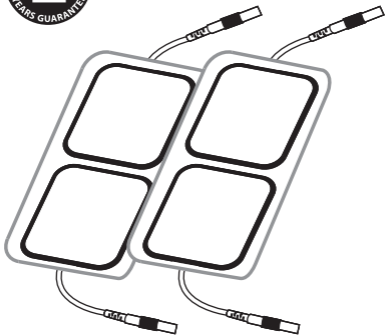
Terraillon Corp USA

contact@terraillon.fr

Terraillon®
www.terraillon.com

MANUEL D'UTILISATION – INSTRUCTION MANUAL

ÉLECTRODES ADHÉSIVES CORPORELLES



Terraillon®

LE BIEN-ÊTRE PRÉCISÉMENT

ÉLECTRODES ADHÉSIVES CORPORELLES

FR	ÉLECTRODES ADHÉSIVES CORPORELLES MANUEL D'UTILISATION	4
EN	BODY ADHESIVE PADS INSTRUCTION MANUAL	14
NL	ZELFKLEVENDE PADS VOOR HET LICHAAM HANDLEIDING	24
DE	SELBSTKLEBENDE PADS BEDIENUNGSANLEITUNG	34
ES	ALMOHADILLAS ADHESIVAS CORPORALES MANUAL DE INSTRUCCIONES	44
IT	CUSCINETTI ADESIVI PER IL CORPO MANUALE DI ISTRUZIONI	54
PT	ALMOFADAS ADESIVAS PARA O CORPO MANUAL DE INSTRUÇÕES	64

Cher Client,

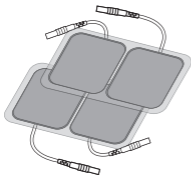
Vous venez d'acquérir ce produit et nous vous en remercions. Afin d'obtenir pleine satisfaction de votre produit, nous vous recommandons de lire attentivement cette notice d'utilisation.

INTRODUCTION

TENS signifie Neurostimulation Électrique 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.

Avant d'utiliser, lisez toutes les instructions de ce manuel d'utilisation.

CONTENU



4 électrodes adhésives
corporelles de remplacement

AVERTISSEMENTS**Avant de commencer :**

Veillez lire attentivement et comprendre les avertissements et les mises en garde suivants afin d'assurer une utilisation sûre et correcte des électrodes avec le POWER STEPPER et d'éviter ainsi toutes blessures.

- Ne pas utiliser les électrodes adhésives si elles sont rayées ou endommagées de quelque façon que ce soit.
- L'utilisation du POWER STEPPER avec les électrodes doit être supervisée par un adulte responsable.
- Pour le traitement du soulagement de la douleur, des blessures musculaires ou de la rééducation, le POWER STEPPER doit être utilisé sous étroite surveillance de votre médecin.

Le traitement par électrodes via POWER STEPPER est un dispositif médical qui a fait l'objet de tests rigoureux. Il peut être utilisé par la plupart des gens, sauf pour les exceptions suivantes :

- Les personnes ayant un stimulateur cardiaque ou tout autre dispositif médical implanté.
- Personnes ayant des problèmes de rythme cardiaque
- Personnes atteintes d'inflammation, de maladies aiguës ou de plaies infectieuses.
- Enfants de moins de 16 ans.
- **NE CONVIENT PAS POUR UNE UTILISATION PENDANT LA GROSSESSE OU L'ACCOUCHEMENT, OU SI VOUS PENSEZ QUE VOUS ETES ENCEINTE.**

- En cas de doute ou dans tous les cas suivants, consultez votre médecin avant d'utiliser les électrodes :
 - Traitement kinésithérapie
 - Maladies aiguës
 - Fièvre
 - Peau éraflée ou endommagée ou perte de sensibilité dans certaines parties du corps
 - Maladies cardiaques ou problèmes de rythme cardiaque
 - Pression artérielle anormale
- Les patients atteints de cancer ou d'épilepsie doivent consulter un médecin avant l'utilisation.
- Le POWER STEPPER et les électrodes doivent être gardés hors de la portée des enfants.
- Le gel sur les électrodes peut provoquer une irritation de la peau. Si vous constatez des effets indésirables, consultez immédiatement un médecin.
- Le POWER STEPPER ou les électrodes ne s'utilisent pas avec toute crème ou pommade appliquée topiquement.
- Ne pas utiliser sur des zones cicatrisées suite à une chirurgie pendant au moins 10 mois après l'opération.
- Ne pas utiliser sur ou autour d'une zone du corps avec une maladie de la peau, des blessures ou une inflammation.
- Ne placez pas les électrodes sur la tête, le visage, le cœur, la poitrine, les yeux, la cavité buccale, les organes sexuels ou sur la colonne vertébrale ou les os.

- Ne pas utiliser sur un corps humide.
- Ne pas utiliser sur les muscles de l'estomac dans les 90 minutes après avoir mangé.

Arrêtez d'utiliser le POWER STEPPER immédiatement si vous remarquez une rougeur de la peau, si vous ressentez un malaise ou si vous ne vous sentez pas bien et consultez un médecin.

L'utilisation incorrecte du POWER STEPPER avec les électrodes peuvent entraîner des blessures et dommages.

Pour une utilisation sûre du POWER STEPPER et de ses électrodes, veuillez noter les consignes de sécurité suivantes:

- Le POWER STEPPER doit être éteint avant de déplacer les électrodes sur différentes parties du corps.
- Ne pas utiliser le POWER STEPPER et ses électrodes dans la salle de bain ou dans d'autres zones à forte humidité car cela peut provoquer une stimulation intense inconfortable.
- Ne pas utiliser le POWER STEPPER et ses électrodes en conduisant ou en utilisant un autre équipement.
- Ne pas effectuer de traitement en dormant.
- Évitez le contact des électrodes avec tout objet en métal, comme des ceintures ou des colliers.
- Ne pas insérer le câble d'alimentation des électrodes dans une prise autre que la prise du POWER STEPPER, car cela peut provoquer un choc électrique.
- Ne pas démonter, réparer ou modifier le POWER STEPPER et ses électrodes au risque d'entraîner un

dysfonctionnement ou un incident et d'invalider la garantie.

- Ne pas utiliser si l'utilisateur est déjà connecté à un équipement chirurgical haute fréquence, au risque de causer des brûlures sur la peau sous les électrodes, ainsi que des problèmes avec l'appareil.
- Ne pas utiliser à proximité d'équipement de thérapie par ondes courtes ou micro-ondes, car cela peut affecter la sortie de l'appareil.

UTILISATION DE VOS ÉLECTRODES DE REMPLACEMENT

Comment connecter les électrodes adhésives :

Un embout est préfixé à chaque électrode et les électrodes sont protégées par un film transparent.

- Fixez l'embout au câble d'alimentation des électrodes (fourni avec le POWER STEPPER) puis raccordez le tout dans la prise à l'arrière du POWER STEPPER.



- Retirez le film transparent et placez le côté avec le gel de l'électrode sur la peau, en les positionnant autour de la zone de douleur. Appuyez dessus pour assurer l'adhérence.




Attention : positionnez les électrodes afin qu'elles ne se chevauchent pas et qu'elles soient à environ 10 à 15 centimètres d'intervalle.

Bien éteindre l'appareil avant de déplacer les électrodes sur une autre partie de votre corps.

Exemples d'emplacement des électrodes :



- Ne jamais placer les électrodes l'une sur l'autre.
- Les électrodes doivent être propres et ne pas être exposées à la chaleur ou à la lumière directe du soleil. 
- Si les électrodes ne sont pas adhésives à votre corps ou sont sales, essuyez-les avec un chiffon humide, non pelucheux ou remplacez-les par des nouvelles.
- Ne pas nettoyer les électrodes adhésives avec un produit chimique.

- Les électrodes doivent être placées sur une peau intacte uniquement. Ne les placez pas sur des coupures ou une peau endommagée.
- Les électrodes ne doivent être utilisées que sur une personne à la fois.
- Après utilisation débranchez les électrodes du câble d'alimentation et remplacez toujours le film transparent sur les électrodes quand vous ne les utilisez pas.



IMPORTANT : lorsque vous retirez les électrodes de la peau, enlevez par l'un des coins de l'électrode. **NE PAS TORDRE OU TIRER** sur les embouts ou le câble d'alimentation pour les retirer.



- Pour assurer des performances optimales les électrodes sont utilisables approximativement jusqu'à 30 fois selon leur état.

DÉPANNAGE

Problème	Points de contrôle	Solution possible
La stimulation est faible même après l'insertion de nouvelles piles	Les électrodes sont-elles bien fixées sur la peau ?	Rebranchez correctement les électrodes.

	Les électrodes sont sales ?	Nettoyez les électrodes avec un chiffon humide sans peluche ou remplacez-les par de nouvelles électrodes.
La stimulation est inconfortable.	L'intensité est-elle trop élevée ?	Diminuer l'intensité de sortie.
	Les électrodes sont-elles trop proches ?	Repositionnez les électrodes plus loin.
	Les électrodes ou les câbles sont-ils endommagés ou usés ?	Remplacez par de nouveaux câbles ou de nouvelles électrodes
	Les électrodes sont-elles collées correctement sur la peau ?	Repositionnez-les et assurez-vous qu'elles sont bien placées sur la peau.
La peau devient rouge et / ou vous ressentez une douleur à la poitrine.	Placez-vous les électrodes sur le même endroit à chaque fois ?	Repositionnez les électrodes. Si à tout moment, vous ressentez une douleur ou un malaise, arrêtez l'utilisation immédiatement.
	La surface des électrodes est-elle rayée ?	Remplacez-les par de nouvelles électrodes.
	Les électrodes sont-elles sales ?	Nettoyez les électrodes à l'aide d'un chiffon humide et sans peluches.

La stimulation s'arrête pendant le traitement.	Les électrodes sont-elles tombées ?	Éteignez le POWER STEPPER et collez fermement les électrodes sur la peau.
	Le câble d'alimentation est-il déconnecté ?	Éteignez le POWER STEPPER et vérifiez la connexion du câble d'alimentation à la fois sur les électrodes et à l'arrière du POWER STEPPER.

STOCKAGE

- Après utilisation, débrancher le câble d'alimentation et les électrodes, puis les conserver en toute sécurité et hors de portée des enfants.
- Conserver le POWER STEPPER et les électrodes dans un endroit frais et bien ventilé.
- Ne pas exposer les électrodes à la lumière directe du soleil et les protéger contre les saletés et l'humidité.
- Ne faites pas de nœud dans les câbles des électrodes.

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.



Shenzhen Dongdixin Technology Co., LTD.
No.3 Building XiliBaimang Xusheng Industrial
Estate 518108, Nanshan Shenzhen, China.



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

EXPLICATION DES SYMBOLES



Consulter le manuel d'utilisation.



Avertissement.



Le nom et l'adresse du représentant autorisé dans la Communauté Européenne.



Conforme à la direction européenne sur les dispositifs médicaux.



Le nom et l'adresse du fabricant.

Terrailon SAS France & Headquarters

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

Service Après Vente

SAV TERRAILLON chez GEFCO
ZA La Porte des Champs
Bâtiment A
95470 SURVILLIERS

Terrailon UK Ltd

2 The Waterhouse
Waterhouse Street - Hemel Hempstead
Herts HP1 1ES - UK
Tel: +44 (0)1442 270444 - sales@terraillon.co.uk

Terrailon Asia Pacific Ltd

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

Terrailon Corp USA

contact@terraillon.fr

Terrailon®
www.terraillon.com