

SPORT-ELEC®
ELECTRO-MUSCULATION

SPORT New Generation



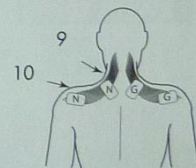
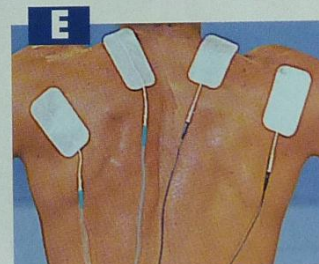
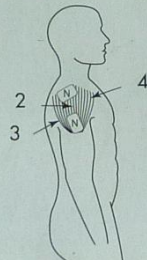
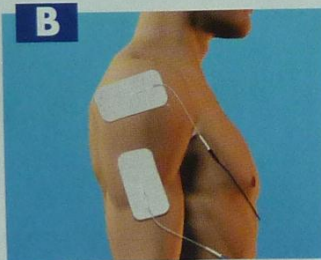
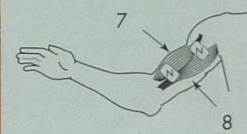
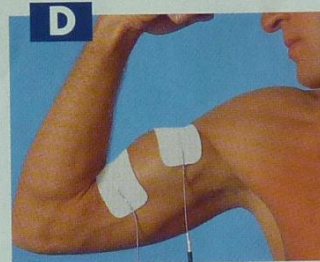
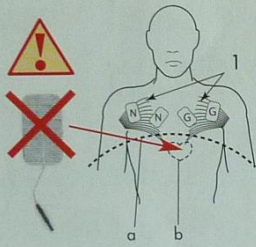
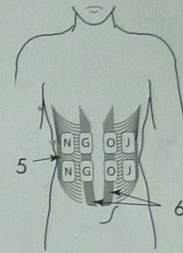
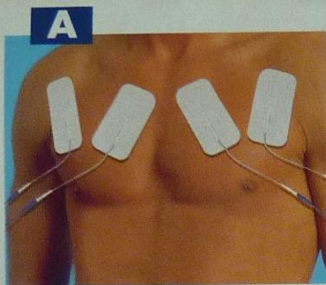
MODE D'EMPLOI

USER OPERATING INSTRUCTIONS
BEDIENUNGSANLEITUNG
MANUALE CON LE ISTRUZIONI
MANUAL DE UTILIZACIÓN
MANUAL DE UTILIZAÇÃO
HANDLEIDING

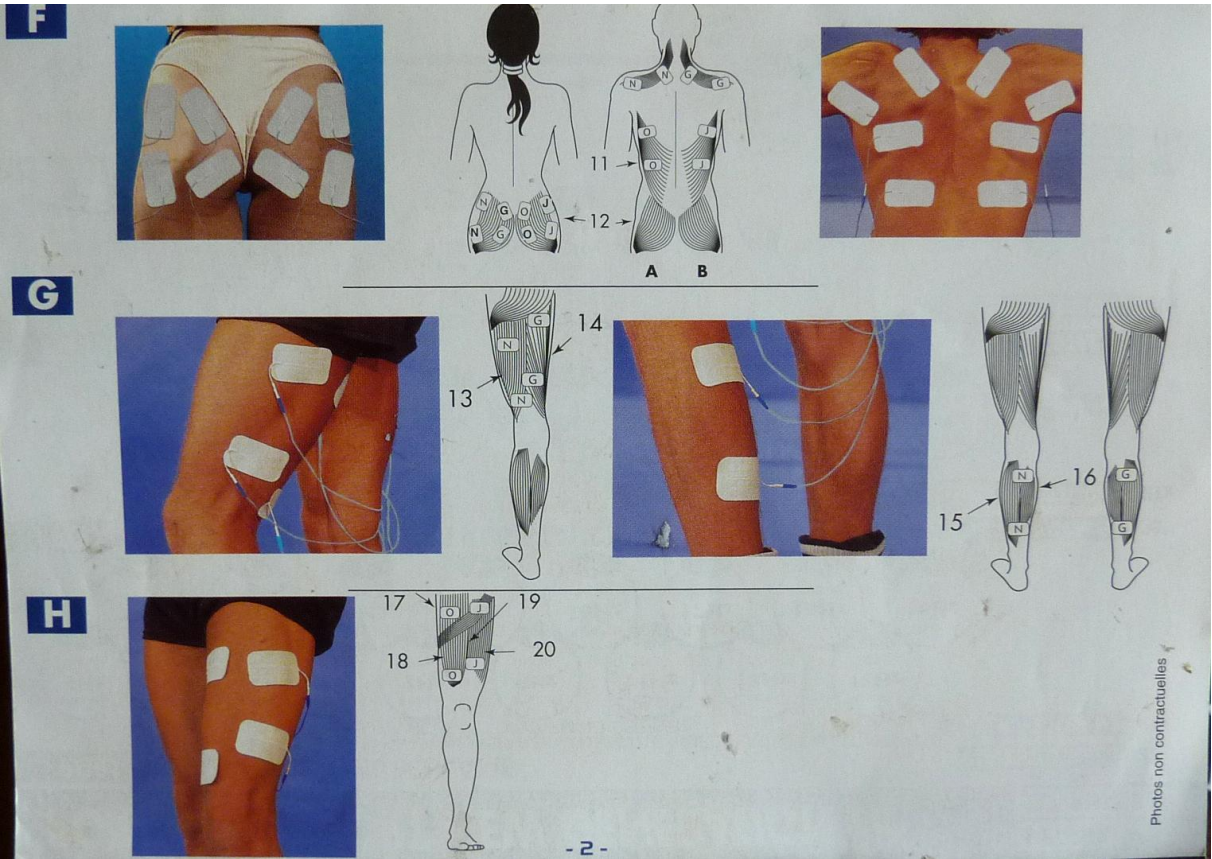
8 Programmes
Programs
Programmen
Programas

8 Electrodes
Elektroden
Electrodos

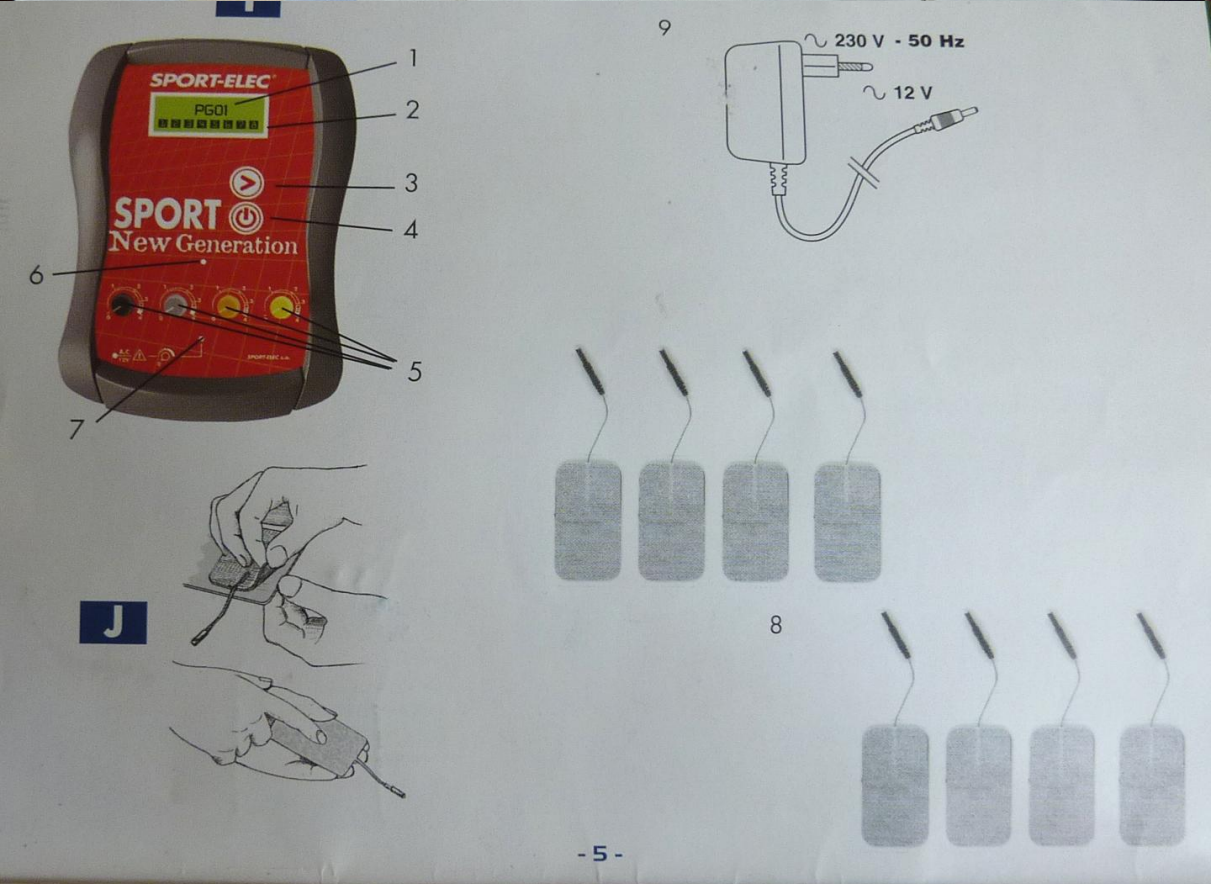
4 Générateurs
Generators
Generatoren
Generadores



Photos non contractuelles



- 2 -



- 5 -

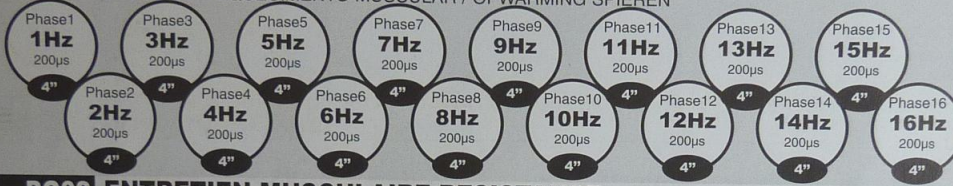
SPORT-ELEC® SPORT NEW GENERATION

8 PROG.
117 PHASES

PG01 ECHAUFFEMENT MUSCULAIRE

MUSCLE WARM-UP / MUSKELERWÄRMUNG / RISCALDAMENTO MUSCOLARE / CALENTAMIENTO MUSCULAR / AQUECIMENTO MUSCULAR / OPWARMING SPIEREN

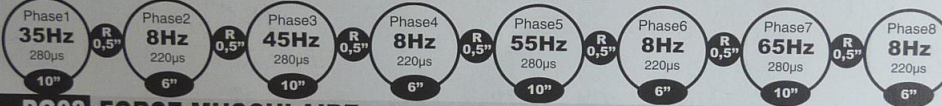
DUREE TOTALE : 22'
REPETITION : 21x



PG02 ENTRETIEN MUSCULAIRE RESISTANCE

MUSCLE ENDURANCE TRAINING / TRAINING IM HINBLICK AUF MUSKELWIDERSTAND / ALLENAMENTO MUSCOLARE ALLA RESISTENZA / MANTENIMENTO MUSCULAR RESISTENCIA / MANUTENÇÃO MUSCULAR DE RESISTENCIA / ONDERHOUD WEERSTAND SPIEREN

DUREE TOTALE : 30'
REPETITION : 27x

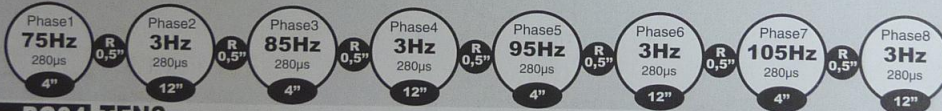


R = Temps de récupération

PG03 FORCE MUSCULAIRE

MUSCLE STRENGTH / MUSKELKRAFT / FORZA MUSCOLARE / FUERZA MUSCULAR / FORÇA MUSCULAR / SPIERKRACHT

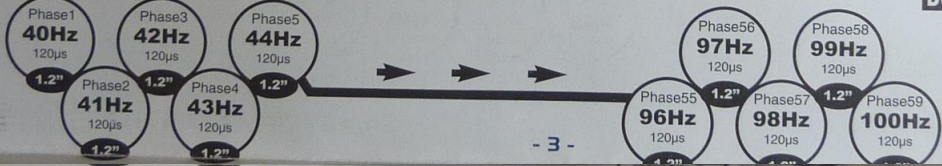
DUREE TOTALE : 33'
REPETITION : 30x



R = Temps de récupération

PG04 TENS

DUREE TOTALE : 20'
REPETITION : 17x

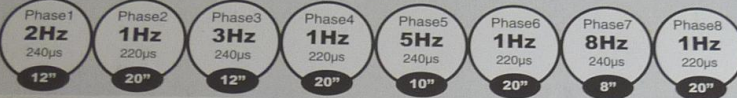


- 3 -

PG05 RECUPERATION ACTIVE

ACTIVE RECOVERY / AKTIVE ERHOLUNG / RECUPERO ATTIVO / RECUPERACIÓN ACTIVA / RECUPERAÇÃO ATIVA / ACTIVEVE RECUPERATIE

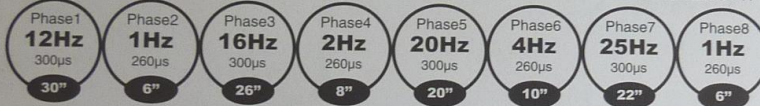
DUREE TOTALE : 20'
REPETITION : 10x



PG06 ENDURANCE

ENDURANCE / AUSDAUER / RESISTENZA / RESISTENCIA / RESISTÊNCIA / UITHOUDING

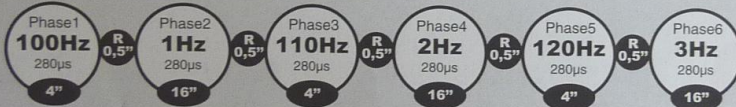
DUREE TOTALE : 40'
REPETITION : 19x



PG07 FORCE EXPLOSIVE

MAXIMUM FORCE / EXPLOSIVE KRAFT / FORZA ESPLOSIVA / FUERZA EXPLOSIVA / FORÇA EXPLOSIVA / EXPLOSIEVE KRACHT

DUREE TOTALE : 40'
REPETITION : 38x

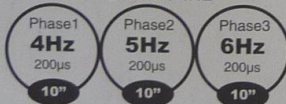


R = Temps de récupération

PG08 ENDORPHINIQUE

ENDORPHINS / ENDORPHINES PROGRAMM / ENDORFINICA / ENDORFINICO / ENDORFINICO / ENDORFINE

DUREE TOTALE : 20'
REPETITION : 40x



- 4 -

HASE : C'est le laps de temps de diffusion d'un courant. Une phase est composée d'une largeur d'impulsion, d'une fréquence et d'une durée.

REPETITION : Nombre de phases répétées à l'intérieur de chaque programme. Les chiffres indiquant les répétitions sont arrondis au chiffre supérieur.

Sommaire / Summary

Présentation du SPORT-ELEC SPORT NEW GENERATION P. 2

Presentation of **SPORT-ELEC SPORT NEW GENERATION**
Vorstellung des **SPORT-ELEC SPORT NEW GENERATION**
Presentazione di **SPORT-ELEC SPORT NEW GENERATION**
Presentacion del **SPORT-ELEC SPORT NEW GENERATION**
Apresentação e **SPORT-ELEC SPORT NEW GENERATION**
Voorstelling van de **SPORT-ELEC SPORT NEW GENERATION**

Exemples d'utilisation

Use examples
Beispiele für die Benutzung
Esempi di utilizzo
Exemplos de utilização
Ejemplos de utilización
Voorbeeldtoepassingen

P. 3/4

Utilisation du SPORT-ELEC SPORT NEW GENERATION

Using the SPORT-ELEC SPORT NEW GENERATION	P. 15
Gebrauchsanleitung SPORT-ELEC SPORT NEW GENERATION	P. 20
Istruzioni per l'uso di SPORT-ELEC SPORT NEW GENERATION	P. 25
Utilizaci3n del SPORT-ELEC SPORT NEW GENERATION	P. 30
Utilizaç3o do SPORT-ELEC SPORT NEW GENERATION	P. 35
Gebruik van de SPORT-ELEC SPORT NEW GENERATION	P. 40

FELICITATIONS ! Vous venez de faire l'acquisition d'un **SPORT-ELEC® SPORT NEW GENERATION**, conçu, réalisé et fabriqué par **SPORT-ELEC® S.A.** (France). Nous vous en remercions et vous engageons à prendre soigneusement connaissance des éléments suivants visant à vous permettre une utilisation optimale.

You have just acquired a **SPORT-ELEC® SPORT NEW GENERATION**, designed and manufactured by **SPORT-ELEC® S.A.** (France). **CONGRATULATIONS !** Please read the following information carefully : it is aimed at allowing you optimum use.

Wir beglückwünschen Sie zum Kauf von **SPORT-ELEC® SPORT NEW GENERATION**, einem von der **SPORT-ELEC® S.A.** (Frankreich) entwickelten und hergestellten Reizstromgerät. Vor erstmaliger Anwendung empfehlen wir die Gebrauchsanleitung sorgfältig zu lesen.

Avete appena acquistato un apparecchio **SPORT-ELEC® SPORT NEW GENERATION**, concepito, realizzato e fabbricato da **SPORT-ELEC® S.A.** (Francia). Ci congratuliamo per la vostra scelta e vi invitiamo a prendere accuratamente conoscenza di quanto segue al fine di effettuarne il miglior uso possibile.

Acaba de comprar un **SPORT-ELEC® SPORT NEW GENERATION** diseñado, realizado y fabricado por **SPORT-ELEC® S.A.** (Francia). Le felicitamos por ello y le invitamos a conocer en detalle los siguientes elementos para que pueda utilizarlo lo mejor posible.

Acabou de adquirir um **SPORT-ELEC® SPORT NEW GENERATION** concebido, realizado e fabricado pela **SPORT-ELEC® S.A.** (França), o que lhe agradecemos. Aconselhamo-lo a ler atentamente estas instruções, para que possa utilizar o seu aparelho da melhor maneira.

U hebt een **SPORT-ELEC® SPORT NEW GENERATION** aangeschaft, ontworpen en gefabriceerd door **SPORT-ELEC® S.A.** uit Frankrijk. Wij wensen u geluk met uw aankoop en verzoeken u de navolgende informatie goed te lezen, zodat u optimaal gebruik kunt maken van het toestel.

- 6 -

FRANÇAIS

Prog (Programme) : programmes PG01 à PG08.

Phase : laps de temps de diffusion d'un courant.

Répétition : nombre de phases répétées à l'intérieur de chaque programme. Les chiffres indiquant les répétitions sont arrondis au chiffre supérieur.

Durée : durée de chaque phase contenue dans un programme.

Hz : Fréquence : elle se mesure en Hertz (Hz) et représente le nombre d'impulsions à la seconde. Elle détermine les types de fibres musculaires travaillées : un travail en endurance nécessitera une fréquence de l'ordre de 20 hertz, tandis qu'un travail en explosivité musculaire nécessitera une fréquence de l'ordre de 100 Hertz. On distingue 3 types de fréquence : la fréquence fixe, la fréquence alternée et la fréquence wobulée (balayage des fréquences).

µs : Largeur d'impulsion : elle se mesure en microsecondes (µs) et permet de moduler la puissance de la stimulation. Tous les muscles n'ont pas la même réceptivité, certains sont difficilement excitables du fait de leur manque de sollicitation. Ils nécessitent donc une largeur d'impulsion plus élevée.

ENGLISH

Prog (Programme) : programme PG01 to PG08.

Phase : time of diffusion of an electrical current.

Répétition (Repetition) : number of phases which are repeated inside each programme. The figures indicating the number of repetitions are rounded up to the nearest number.

Durée (Length) : length of time for each programme.

Hz : Frequency : this is measured in Hertz (Hz) and represents the number of pulses per second. It determines the type of muscular fibres worked. Endurance work will require a frequency of around 20 Hertz, while explosive muscular work will require a frequency of around 100 Hertz. 3 types of frequency are used: fixed frequency, alternate frequency and wobbly frequency (frequency sweep).

µs : Pulse width : this is measured in microseconds (µs) and makes it possible to modulate the strength of stimulation. Muscles do not all have the same receptivity, and some can be difficult to arouse due to their lack of use. These therefore require a higher pulse width.

L'ELECTRO-MUSCULATION

A quoi cela sert-il ?

L'utilisation de l'électro-musculation par le grand public est justifiée par son efficacité à redonner et à amplifier le tonus musculaire, en particulier au niveau de la ceinture abdominale, des fessiers, des quadriceps.

L'électro-musculation couvre un champ très étendu dont celui destiné au monde sportif.

Outre le développement du volume, de la force et de la résistance musculaire, l'emploi de l'électro-musculation dans le milieu du sport est un précieux recours pour la récupération du métabolisme des muscles après des efforts intenses.

Par ailleurs, l'électro-musculation est indiquée pour les personnes désirant reprendre une activité sportive. Le muscle non-entraîné peut être remis en action très progressivement pour éviter les accidents musculaires.

En fonction de notre activité, certains muscles sont plus ou moins développés, d'autres, au contraire, peu sollicités, s'atrophient.

Notre organisme comprend plus de 600 muscles. Le recrutement de la totalité des fibres musculaires d'un muscle nécessite des efforts physiques intenses et prolongés. En électro-musculation, ce travail est réalisé sans effort.

De nos muscles dépendent la forme et l'harmonie de notre corps. L'électro-musculation par **SPORT-ELEC** permet de travailler vos muscles quelque soit votre physiologie.

Comme de nombreux sportifs de haut niveau, en possédant un **SPORT-ELEC**, vous bénéficiez d'une haute technologie qui va vous permettre de mieux réussir dans votre discipline sportive.

Comment cela fonctionne-t-il ?

L'électro-musculation est l'action qui permet d'engendrer une contraction des fibres musculaires.

La contraction naturelle des muscles moteurs est provoquée par des impulsions électriques venant du système nerveux central.

L'électro-musculation provoque une contraction musculaire obtenue par des impulsions électriques venant de l'extérieur (des générateurs de puissance) à partir d'électrodes placées au contact de la peau, sur le muscle à contracter.

On distingue :

- La contraction isométrique, qui s'effectue sans mouvement et sans modification de la longueur du segment musculaire.
- La contraction isotonique, qui s'accompagne d'un raccourcissement du muscle.

A qui s'adresse t-elle ?

A tous, que vous soyez sportif ou pas, de haut niveau ou amateur.

Quelles sont les limites de son utilisation ?

Les seules contre-indications concernent les porteurs de stimulateurs cardiaques, les femmes enceintes (voir "Précautions d'emploi / Contre-indications") et l'application sur la zone d'implants électroniques (ex : implant COCHLEAIRE).

Conseils :

- Il est impératif, avant toute mise en marche d'un appareil d'électro-musculation, de prendre connaissance de son mode d'emploi.
- Les résultats peuvent être visibles après plusieurs séances et varier en fonction de la musculature de chaque utilisateur.
- En cas de maladie chronique, il est conseillé de consulter un médecin.

- IO -

GENERALITES

Vous exercez une activité sportive assidue et complète et souhaitez améliorer vos performances.

L'étude des différents paramètres a permis de composer **117 phases** regroupées dans **8 programmes originaux**.

Pour l'échauffement, la musculation force, vitesse et endurance ainsi que pour l'entretien des muscles après l'effort et la récupération du métabolisme, le **SPORT-ELEC SPORT NEW GENERATION** est très simple d'utilisation grâce à ses programmes mémorisés et à ses 4 réglages de puissance indépendants.

Il fonctionne sur secteur grâce à ses **8 électrodes "spécial sport"**, vous pouvez travailler quotidiennement l'ensemble de votre musculature.

UTILISATION IDEALE ENTRE UN MOIS ET DEMI ET TROIS MOIS APRES L'ACCOUCHEMENT pour vous aider à retrouver une tonicité musculaire.

PRESENTATION DE L'APPAREIL

(voir schéma I page 5)

- | | |
|---|---|
| 1 - Numéro du programme | 5 - Boutons de puissance (4 générateurs indépendants) |
| 2 - Bar-graph "Performance Control" | 6 - Voyant des impulsions de sortie |
| 3 - Touche choix de programmes | 7 - Voyant de mise sous tension |
| 4 - Touche Marche Arrêt / Arrêt d'urgence | 8 - 8 électrodes «sport» (89 x 50 mm) |
| | 9 - Bloc d'alimentation séparé |

Le **SPORT-ELEC SPORT NEW GENERATION** contient 4 générateurs de puissance indépendants (donc 4 groupes de 2 électrodes de grande surface ; 44 cm² chacune). Ces électrodes assurent une parfaite diffusion de la puissance au niveau des muscles à faire travailler.

PRECAUTIONS D'EMPLOI

- * Ne pas utiliser le **SPORT-ELEC SPORT NEW GENERATION** sur le visage ;
- * Ne pas laisser à la portée des enfants ;
- * Demandez conseil à votre médecin :
 - en cas d'implants électroniques ou métalliques d'une façon générale (broches, etc.)
 - en cas de maladie de peau (plaies...)
- * L'appareil n'est pas agréé pour une utilisation thérapeutique (demandez conseil à votre médecin).

CONTRE-INDICATIONS

- Ne pas utiliser le **SPORT-ELEC SPORT NEW GENERATION** :
- * Sur l'aire cardiaque ;
 - * Si vous êtes porteur d'un stimulateur cardiaque (pacemaker) ;
 - * En cas de grossesse.

AVERTISSEMENT :

Ne pas utiliser votre **SPORT-ELEC SPORT NEW GENERATION** dans un environnement humide, salle de bain, sauna et à proximité de machines électriques reliées au secteur et à la terre, voir une tuyauterie reliée à la terre. La connexion simultanée d'un patient à un appareil de chirurgie à haute fréquence peut provoquer des brûlures aux points de contact des électrodes du stimulateur et le stimulateur peut éventuellement être endommagé. Le fonctionnement à proximité immédiate d'un appareil de thérapie à ondes courtes peut provoquer des instabilités de la puissance de sortie du stimulateur.

UTILISATION DU SPORT-ELEC SPORT NEW GENERATION

1° Vérifier que les 4 boutons de puissance soient au minimum (en butée à gauche, position "0"). Relier la fiche d'alimentation au point "AC" du boîtier, puis prendre l'alimentation et la brancher à une prise secteur (220 V uniquement). Appuyer sur la touche **M** (MARCHÉ / ARRÊT) pour mettre en marche l'appareil. Si vous appuyez sur la touche MARCHÉ / ARRÊT alors que les boutons de puissance ne sont pas sur "0", l'appareil se mettra automatiquement en sécurité. Dans ce cas ramener les boutons puissance sur "0", remettre l'appareil en marche et attendre quelques secondes. Reprendre la procédure de mise en marche. A l'issue de chaque programme votre appareil s'arrête automatiquement. Dans ce cas, ramener les potentiomètres à "0", remettre votre appareil en marche et reprendre la procédure de réglages correspondant au programme désiré.

2° Prendre les 8 électrodes et ôter délicatement le support qui protège chacune, les humidifier une à une en étalant du bout des doigts quelques gouttes d'eau sur le gel adhésif et attendre 2 minutes (voir schéma J page 5). Sur une peau préalablement lavée et séchée, placer les électrodes en respectant les exemples ci-dessous. Durée de vie des électrodes : elle dépend de la fréquence, et du soin apporté durant leur utilisation (en moyenne 60 utilisations). Relier les électrodes au générateur.

Placez vos électrodes en fonction du programme que vous avez choisi :

PG01 : ECHAUFFEMENT MUSCULAIRE

Vos muscles se préparent à l'effort et s'échauffent. Ainsi vous pouvez poursuivre soit par un programme de musculation, soit en pratiquant votre activité sportive favorite.

PG02 : ENTRETIEN MUSCULAIRE RESISTANCE

Recrutement des fibres spécifiques nécessaires au développement de la résistance à l'effort.

PG03 : FORCE MUSCULAIRE

Recrutement des fibres nécessaires au développement de la force.

PG04 : TENS

Soulage la douleur localisée.

PG05 : RECUPERATION ACTIVE

Ce programme doit être utilisé immédiatement après avoir effectué des efforts intenses. L'ensemble des fréquences générées par ce programme permet de maintenir un travail musculaire après l'effort, d'augmenter le débit sanguin et la libération d'endorphine. Chacune de ces séquences de fréquence est alternée avec un effet relaxant.

PG06 : ENDURANCE

Ce programme permet de soutenir, dans la durée des efforts musculaires de forte intensité en stimulant au maximum les fibres lentes.

PG07 : FORCE EXPLOSIVE

Facilite le travail musculaire rapide et intense.

PG08 : ENDORPHINIQUE

Soulage et diminue la douleur diffuse.

Exemples d'utilisation : A = canal A (bouton noir) ; B = canal B (bouton gris) ; C = canal C (bouton orange) ; D = canal D (bouton jaune)

IMPORTANT : pour une utilisation optimale, lire attentivement chaque page et tenir compte des exemples d'utilisation (voir pages 1 et 2).

A - Pectoraux	2 - Deltôïde moyen	7 - Biceps long	12 - Grand fessier	17 - Grand adducteur
1 - Grand pectoral	3 - Postérieur	8 - Biceps court	G - Jambes	18 - Vaste interne
a - Ne pas positionner les électrodes sur l'aire cardiaque	4 - Antérieur	E - Trapèzes	13 - Biceps crural	19 - Droit antérieur
B - Epoules	C - Abdominaux	9 - Trapèze supérieur	14 - Demi tendineux	20 - Vaste externe
b - Cœur	5 - Grand oblique	10 - Trapèze moyen	15 - Jumeau externe	
	6 - Grand droit	F - Dos et fessier	16 - Jumeau interne	
	D - Biceps	11 - Grand dorsal	H - Cuisses	

3° DEMARRAGE DE LA SEANCE

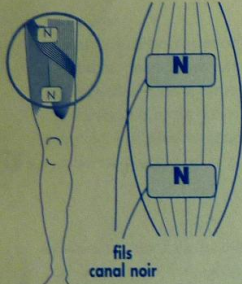
Prendre le guide fil et l'amener jusqu'aux fiches de manière à séparer les 4 groupes (A, B, C et D). Branchez les électrodes au **SPORT-ELEC SPORT NEW GENERATION** comme indiqué ci-dessous. Rappel : Avant toute utilisation, vérifier que les 4 boutons de puissance soient au minimum (en butée à gauche, position "0"). Sélectionner votre programme en appuyant sur la touche "S" (choix du programme). Pour démarrer le programme tourner progressivement le(s) bouton(s) de puissance de gauche à droite. Si vous ressentez une douleur, mettre les boutons de puissance sur les positions "0", déplacer la ou les électrodes provoquant la douleur puis remettre la puissance. Si la douleur persiste, arrêtez la séance. Ne pas dépasser 40 minutes de travail musculaire par zone et par jour.

Vous pouvez placer 2 électrodes sur une zone musculaire puis 2 autres sur une autre (sur une peau préalablement lavée et séchée).

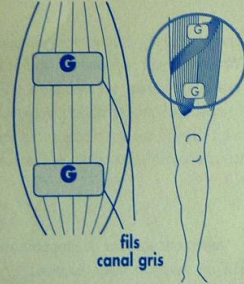
Exemple de positionnement 1

exemple : cuisse droite

exemple : cuisse gauche



N Branchez les électrodes sur les fiches noires

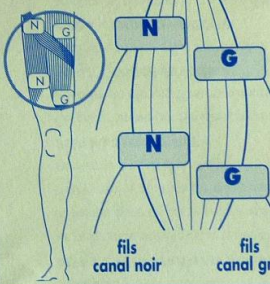


G Branchez les électrodes sur les fiches grises

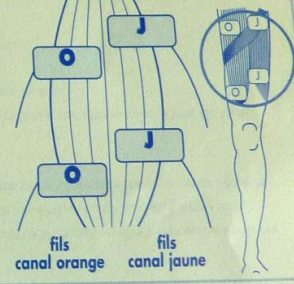
Exemple de positionnement 2

exemple : cuisse droite

exemple : cuisse gauche

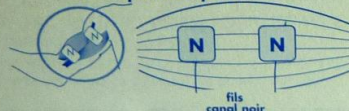


O Branchez les électrodes sur les fiches oranges



J Branchez les électrodes sur les fiches jaunes

exemple : biceps droit



exemple : biceps gauche



- 4° A l'issue de la séance, remettre les 4 boutons de puissance au minimum (en butée à gauche). Retirer l'alimentation du secteur. Déconnecter le **SPORT-ELEC SPORT NEW GENERATION** des électrodes et ranger le tout dans la valise. Ensuite, décoller délicatement les électrodes, les humidifier légèrement avec quelques gouttes d'eau et les remettre soigneusement sur leur support. Conserver les électrodes dans un endroit frais et sec. Ranger votre **SPORT-ELEC SPORT NEW GENERATION** dans sa valise.

CONSEILS D'UTILISATION

- Pour une utilisation optimale, inspirez-vous des schémas reproduits dans cette brochure.
- Il est possible de recommencer le cycle d'un des 8 programmes sur une autre zone musculaire, sans dépasser 40 minutes d'utilisation sur la même zone musculaire.
- Les électrodes ont une durée de vie de 60 utilisations environ, n'hésitez pas à nous les commander.

GARANTIE et ENTRETIEN :

Le **SPORT-ELEC SPORT NEW GENERATION** est garanti 2 ans pièces et main d'oeuvre. Le seul entretien que nécessite le **SPORT-ELEC SPORT NEW GENERATION** est un nettoyage qui s'effectue à l'aide d'un chiffon humide légèrement imbibé de nettoyant à vitres, ensuite, bien essuyer.

Ne pas relier votre **SPORT-ELEC SPORT NEW GENERATION** à une autre source d'alimentation que l'adaptateur fourni avec l'appareil.

ATTENTION : en cas de panne, votre **SPORT-ELEC SPORT NEW GENERATION** doit être retourné obligatoirement à votre fournisseur.

CONTRÔLE DE SECURITE :

Tous les 24 mois, il faut contrôler les points suivants :

1- Vérifier s'il y a une dégradation superficielle du matériel

2- Vérifier le bon fonctionnement de l'appareil :

* lisibilité de l'écriture sur le boîtier

* commutateur, contacteur

3- Vérifier la fiabilité des accessoires :

* le fil des électrodes en bon état

* électrodes en bon état (pas de déchirures, pas de vices de matériel)

4- Mesurer les valeurs électriques :

* sur une charge de 500 ohms, le voltage de pointe à la sortie ne doit pas dépasser les 100 V.


Conditions d'environnement pour le transport et le stockage :


- Température d'environnement entre +10°C et + 40°C
- Humidité relative entre 30% et 75%
- Pression 700 hPa


CARACTERISTIQUES TECHNIQUES DU



SPORT-ELEC SPORT NEW GENERATION

- 4 canaux de puissances : réglages indépendants.
- Courant et tension biphasique.
- Temps de récupération : de 0 à 0,5 s.
- Temps de travail : 1,2 s à 30 s.
- Fréquence d'impulsions : 1 Hz à 120 Hz.
- Largeur d'impulsion : 120 µs à 300 µs.
- Tension de sortie : 97 Vcc en circuit ouvert.
- Tension de sortie : 96 Vcc en charge sur 500 Ω.
- Courant maximum par canal : 100 mA
- Sécurité à l'allumage 100 %.
- (quelle que soit la position des potentiomètres de puissance)
- Arrêt automatique après chaque programme.
- 4 x 2 électrodes de 89 x 50 mm.
- Bloc alimentation séparée ~230 V - 50 Hz.
- N'utilisez que l'alimentation secteur fournie avec l'appareil.
- Consommation 6 VA.
- Dimensions : 148 X 96 X 36,5 mm (hors protection anti-choc).

 96 Vcc / 500 Ω

 Classification type BF.

 Attention : lire attentivement la notice d'utilisation.

 CE II. Fabriquée en France  (89/336/CEE)CEM

Recommandations :

- Lorsque vous vous séparez de votre appareil en fin de vie, veuillez à respecter la réglementation nationale.
- Nous vous remercions ainsi de le déposer à un endroit prévu à cet effet afin d'assurer son élimination de façon sûre dans le respect de l'environnement.

