

MANUEL DE L'UTILISATEUR



PRÉCAUTIONS À PRENDRE	44
1. INTRODUCTION	45
1.1 CEFAR ACTIV 2 - Électrostimulation	45
2. LE CEFAR ACTIV 2	46
2.1 Fonctions	47
2.2 Utilisation pratique du stimulateur	47
2.3 Changement de séquence	48
2.4 Pauses au cours du programme	48
3. POSITIONNEMENT EFFICACE DES ÉLECTRODES	48
4. STRUCTURE DES PROGRAMMES	48
4.1 Séquences	49
4.2 Repos actif	49
4.3 Fréquence modulée	49
4.4 Durée d'impulsion modulée	49
5. TYPES ET PROGRAMMES DE STIMULATION	50
5.1 Vue d'ensemble des programmes	50
5.2 Guide de programme	52
5.3 FITNESS	
Tonification	53
Raffermissement	55
Sculpt	57
Aérobic	59
5.4 MASSAGE	
Relaxation musculaire	60
Massage lymphatique	62

5.5 ESTHÉTIQUE	
Lipolyse	64
Drainage	65
5.6 SPORT	
Force maximale	67
Force résistance	68
Edurance	69
Récupération	70
Récupération active	71
Capillarisation	72
5.7 SOULAGEMENT DE LA DOULEUR	
TENS	73
TENS Endorphine	74
5.8 RÉHABILITATION	
Reprise d'activité	75
6. REMPLACEMENT DES PILES	76, 155
7. CONSEILS D'ENTRETIEN	76
8. RECHERCHE DE PANNES	76
9. CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES	77
10. DÉFINITION DES SYMBOLES	77
11. GLOSSAIRE	78
12. GUIDE DE POSITIONNEMENT DES ÉLECTRODES	157

PRÉCAUTIONS À PRENDRE

Mise en garde !

- Les patients qui utilisent un stimulateur cardiaque (pacemaker), les femmes enceintes et les enfants ne doivent pas utiliser le CEFAR ACTIV 2.
- Ne stimulez jamais à proximité du sinus carotidien, sur le cou près des artères carotides. Vous risqueriez de provoquer une chute de la tension artérielle.
- N'utilisez jamais le CEFAR ACTIV 2 lorsque le patient est branché à un équipement chirurgical à haute fréquence. Ceci pourrait causer des brûlures cutanées sous les électrodes et aussi endommager le stimulateur.
- N'utilisez jamais le CEFAR ACTIV 2 à proximité d'appareils à ondes courtes ou à ondes ultracourtes (p. ex. les téléphones portables), lesquels pourraient influencer sa puissance utile.
- Gardez toujours le stimulateur hors de la portée des enfants.

N.B !

- N'utilisez que les électrodes destinées à la stimulation nerveuse et musculaire. Reportez-vous à l'emballage des électrodes pour les directives d'utilisation.
- Ne placez les électrodes que sur une peau saine. Une hypersensibilité peut se produire dans de rares cas. Dans le cas d'une irritation cutanée, il est préférable d'interrompre temporairement le traitement avec le CEFAR ACTIV 2. Si l'irritation persiste, consultez votre médecin.

- Avant de retirer les électrodes de la peau, mettez le stimulateur en position OFF. Si une électrode se décolle, éteindre le stimulateur avant de toucher l'électrode. Les impulsions de courant du stimulateur ne présentent toutefois aucun danger.
- Une grande prudence est recommandée lors de l'utilisation d'électrodes dont la surface est inférieure à 14 cm². En effet la densité du courant peut dans certains cas dépasser 2 mA/cm² et risque d'entraîner des brûlures cutanées.
- Soyez prudent lorsque vous stimulez à proximité du cœur.
- CEFAR Medical AB n'est pas responsable d'un positionnement d'électrodes autre que celui qui est recommandé.
- Des courbatures peuvent apparaître après l'utilisation du CEFAR ACTIV 2 mais elles disparaissent généralement au bout d'une semaine.
- N'utilisez que les accessoires CEFAR qui accompagnent le stimulateur CEFAR ACTIV 2.
- Utilisez toujours le CEFAR ACTIV 2 selon le mode d'emploi.
- Vérifiez toujours le stimulateur avant de l'utiliser.
- N'ouvrez jamais le couvercle de la pile pendant la stimulation.
- Le stimulateur est testé et homologué selon les directives MDD 93/42/EEC et CEM. Ceci ne garantit pas pour autant que l'équipement ne sera pas affecté par des perturbations électromagnétiques.
- Lorsque le stimulateur n'a pas besoin d'être utilisé pendant une période prolongée (environ 3 mois), retirer les piles jetables du stimulateur.



1. INTRODUCTION

Nous vous remercions d'avoir choisi le nouveau CEFAR ACTIV 2 ! Votre nouveau stimulateur a été conçu selon les plus récents progrès technologiques dans le domaine de l'électrostimulation musculaire. Ce manuel vous montre comment utiliser votre stimulateur de manière sûre et fiable. Assurez-vous de le lire attentivement avant de commencer l'entraînement avec votre CEFAR ACTIV 2 et en retirer le plus d'avantages possible.

Vous trouverez davantage d'informations sur nos produits et sur l'électrostimulation musculaire sur notre site Web: www.cefarse.com

Nous vous souhaitons bonne chance !

1.1. CEFAR ACTIV 2 – Électrostimulation

L'électrostimulation est utilisée avec succès en réadaptation médicale et en guise de soutien d'entraînement dans tous les sports et ce, à tous les niveaux. Que vous soyez un athlète de haut niveau ou, tout simplement, que vous souhaitiez faire de l'exercice pour garder la forme et améliorer votre bien-être, l'électrostimulation musculaire vous aidera à atteindre vos objectifs.

L'activité musculaire est généralement contrôlée par les systèmes nerveux central et périphérique grâce à des signaux électriques qui sont envoyés vers les muscles. L'électrostimulation fonctionne de façon similaire, le muscle étant plutôt stimulé grâce aux impulsions électriques externes qui agissent au travers de la peau. Dans les deux cas, le muscle réagit et se contracte.

Les impulsions électriques générées par votre CEFAR ACTIV 2 sont spécialement étudiées pour engendrer des formes de contractions optimisées pour différents types d'entraînement, de relaxation, de massage, etc. L'électrostimulation peut également être employée pour soulager la douleur, par exemple à la suite d'une blessure. Se reporter à la section 5.7 pour plus d'information.

Les principaux avantages de l'utilisation de CEFAR ACTIV 2 comme complément à votre entraînement et à votre bien-être sont notamment :

- Pendant l'électrostimulation, toutes les fibres musculaires travaillent simultanément, ce qui en fait une forme d'entraînement très efficace.
- Portable. Les dimensions réduites du CEFAR ACTIV 2 vous permettent de transporter votre stimulateur avec vous n'importe où.
- Une stimulation plus confortable et plus efficace grâce à la fréquence modulée et la durée d'impulsion modulée.
- Vous pouvez choisir le groupe musculaire que vous désirez entraîner.
- Récupération plus facile étant donné que la circulation sanguine augmente et que les toxines sont éliminées de façon plus efficace.
- Retour rapide aux activités sportives après une blessure.
- Saut de séquence. Possibilité d'alterner entre les séquences au sein d'un même programme - pour une stimulation flexible.



2. LE CEFAR ACTIV 2

Le nombre de cases correspond au nombre de séquences d'un programme. La séquence en cours est indiquée par une case pleine.

Indique le programme que vous avez choisi.

● Met en marche et arrête le stimulateur. Vous pouvez également utiliser le bouton On/Off à tout moment pour interrompre la stimulation.

Boutons flèche ▲ ▼. Utilisés pour un réglage individuel de l'amplitude pour les différents canaux. N B ! Augmentez l'amplitude avec précaution.



Avant la phase de stimulation, la minuterie affiche la durée totale du programme. Durant la stimulation, la minuterie indique combien de temps il reste dans la séquence en cours.

L'intensité est affichée en mA (milliampères) pour chaque canal respectif. Nota : Lors de traitement avec stimulation intermittente (stimulation/repos/stimulation) mA demeure allumé pendant la période de stimulation et clignote au repos.

Les boutons **P+** et **P-** sont utilisés pour sélectionner un programme et pour modifier une séquence.



2.1 Fonctions

Le CEFAR ACTIV 2 est un stimulateur à deux canaux, ce qui signifie que vous pouvez stimuler de grands groupes de muscles ou deux endroits sur le corps en même temps. Les canaux travaillent simultanément, c'est-à-dire que les deux canaux stimulent avec le même programme.

Lorsque vous utilisez le CEFAR ACTIV 2, vous faites fonctionner différents programmes avec différents types de stimulation. Le stimulateur intègre 96 programmes organisés dans les catégories suivantes :

- Fitness
- Massage
- Esthétique
- Sport
- Soulagement de la douleur
- Réhabilitation

Le stimulateur CEFAR ACTIV 2 fonctionne soit sur deux piles rechargeables de 1,2 V AA ou sur piles jetables de 1,5 V AA. Un témoin s'allume lorsque les piles doivent être remplacées. Une fois le traitement terminé, le stimulateur s'éteint automatiquement après cinq minutes permettant ainsi d'économiser la durée de vie des piles.

Un clip de ceinture pratique, que vous pouvez accrocher à votre poche ou à votre ceinture de pantalon, vous permet de travailler avec les mains libres pendant la stimulation.

2.2 Mode d'emploi du stimulateur

IMPORTANT!

Vous pouvez augmenter ou diminuer l'intensité de courant à n'importe quel moment au cours du traitement à l'aide des boutons ▲ et ▼. Si vous percevez le moindre inconfort ou la moindre douleur, diminuez immédiatement l'intensité. Vous pouvez également utiliser le bouton On/Off  à tout moment pour interrompre la stimulation.

1. Fixer les électrodes aux câbles.
2. Se référer au guide de positionnement d'électrodes au dos de ce manuel pour savoir de quelle manière se placent les électrodes. Laver la peau avec de l'eau et du savon et bien sécher avant d'appliquer les électrodes sur le corps. Se reporter à la section 3 pour le positionnement des électrodes.
3. Fixer les électrodes sur votre corps.
4. Mettre le stimulateur en marche à l'aide du bouton . Un signal sonore indique que le stimulateur est activé. Le stimulateur choisira automatiquement le dernier programme utilisé. Si vous désirez choisir un nouveau programme, appuyez sur les boutons **P+** ou sur **P-** pour naviguer à travers les différents choix. Si vous utilisez CEFAR ACTIV 2 pour la première fois, nous vous suggérons d'utiliser le Programme 0, lequel est un programme test. Se reporter à la section 5.2 pour plus d'information sur ce programme et sur son mode de fonctionnement. **N B !** Le programme ne peut être modifié que lorsque la stimulation est désactivée, c'est-à-dire lorsque les deux canaux indiquent 0,0 mA.



ACCESSOIRES

À l'aide d'un câble en Y, le nombre d'électrodes est doublé. Contactez votre distributeur Cefar pour de plus amples renseignements.

4. STRUCTURE DES PROGRAMMES

Lorsque vous utilisez le CEFAR ACTIV 2, vous faites fonctionner différents programmes avec différents types de stimulation. Les programmes de massage sont, par exemple, complètement différents des programmes de fitness visant à la musculation. Les programmes sont également adaptés pour différentes parties du corps. Le programme musculation pour les quadriceps (jambes) est par exemple différent du même type de programme prévu pour les biceps (bras).

4.1 Séquences des programmes

Chaque programme consiste en une à trois séquences où chaque séquence a un but spécifique. Les programmes à trois séquences commencent toujours par une séquence d'échauffement et se terminent par une séquence de récupération assurant ainsi une séance équilibrée. Lorsque le programme change de séquence, l'amplitude chute de moitié pour permettre une transition plus confortable, ce qui signifie que vous devez augmenter l'amplitude au début de chaque nouvelle séquence.

Sur l'écran du stimulateur, vous pouvez voir combien de séquences le programme possède (carrés), dans quelle séquence vous vous trouvez (le carré en cours est rempli) et la durée de la séquence.

Vous pouvez passer à la séquence précédente ou à la prochaine séquence n'importe quand pendant la stimulation.

4.2 Repos actif

Dans les programmes d'entraînement où l'intensité est suffisamment élevée pour des contractions musculaires, la stimulation entre les contractions, appelée Repos actif, est également présente. La stimulation par Repos actif devrait provoquer des vibrations musculaires mais pas de contractions. Le but est de permettre une récupération avant la prochaine contraction et de diminuer les courbatures qui s'ensuivent. N.B. Vous devez augmenter l'amplitude pour le repos actif de même que pour les contractions.

4.3 Fréquence modulée

La fréquence modulée signifie que la fréquence varie dans le temps et qu'elle peut, dans certains cas, rendre la stimulation plus confortable et plus efficace. Ce type de stimulation est utilisé dans les programmes tels que Sculpt et Force maximale.

4.4 Durée d'impulsion modulée

Ce type de stimulation est utilisé pour rendre la stimulation plus confortable. La largeur de chaque pulsation varie pendant un certain temps. La sensation de ce type de stimulation est appelée " wave-like " (sensation d'onde). Ce type de stimulation est utilisé, par exemple, dans le programme Relaxation musculaire.



Les programmes contenus dans le CEFAR ACTIV 2 sont classifiés selon la liste de types de stimulation suivante :

Les programmes contenus dans le CEFAR ACTIV 2 sont classifiés selon la liste de types de stimulation suivante :

Tonification

Tonification

Raffermissement

Sculpt

Aérobic

Relaxation

Relaxation

musculaire

Massage lymphatique

Lipolyse

Lipolyse

Drainage

Force maximale

Force maximale

Force résistance

Endurance

Récupération

Récupération active

Capillarisation

**SOULAGEMENT
DE LA DOULEUR**

TENS Endorphine

Reprise d'activité

Reprise d'activité

N°	TITRE	PARTIE DU CORPS / GROUPE DE MUSCLES
0	Programme test	

N°	TITRE	PARTIE DU CORPS / GROUPE DE MUSCLES
0	Programme test	

1	Tonification	Mollet
2	Tonification	Fessiers
3	Tonification	Muscle grand dorsal
4	Tonification	Épaule
5	Tonification	Quadriceps
6	Tonification	Abdominaux
7	Tonification	Pectoraux / Poitrine
8	Tonification	Triceps
9	Tonification	Biceps
10	Tonification	Hanches
11	Tonification	Visage

1	Tonification	Mollet
2	Tonification	Fessiers
3	Tonification	Muscle grand dorsal
4	Tonification	Épaule
5	Tonification	Quadriceps
6	Tonification	Abdominaux
7	Tonification	Pectoraux / Poitrine
8	Tonification	Triceps
9	Tonification	Biceps
10	Tonification	Hanches
11	Tonification	Visage

12	Raffermissment	Mollet
13	Raffermissment	Fessiers
14	Raffermissment	Muscle grand dorsal
15	Raffermissment	Épaule
16	Raffermissment	Quadriceps
17	Raffermissment	Abdominaux
18	Raffermissment	Pectoraux / Poitrine
19	Raffermissment	Triceps

12	Raffermissment	Mollet
13	Raffermissment	Fessiers
14	Raffermissment	Muscle grand dorsal
15	Raffermissment	Épaule
16	Raffermissment	Quadriceps
17	Raffermissment	Abdominaux
18	Raffermissment	Pectoraux / Poitrine
19	Raffermissment	Triceps

20	Raffermissment	Biceps
21	Raffermissment	Hanches
22	Raffermissment	Visage

23	Sculpt	Mollet
24	Sculpt	Fessiers
25	Sculpt	Muscle grand dorsal
26	Sculpt	Épaule
27	Sculpt	Avant-bras
28	Sculpt	Quadriceps
29	Sculpt	Abdominaux
30	Sculpt	Pectoraux / Poitrine
31	Sculpt	Triceps
32	Sculpt	Biceps
33	Sculpt	Hanches
34	Sculpt	Visage

23	Sculpt	Mollet
24	Sculpt	Fessiers
25	Sculpt	Muscle grand dorsal
26	Sculpt	Épaule
27	Sculpt	Avant-bras
28	Sculpt	Quadriceps
29	Sculpt	Abdominaux
30	Sculpt	Pectoraux / Poitrine
31	Sculpt	Triceps
32	Sculpt	Biceps
33	Sculpt	Hanches
34	Sculpt	Visage

35	Aérobic	Tronc
36	Aérobic	Membres supérieurs
37	Aérobic	Membres inférieurs

35	Aérobic	Tronc
36	Aérobic	Membres supérieurs
37	Aérobic	Membres inférieurs

38 Relaxation musculaire Mollet

39 Relaxation musculaire Fessiers

40 Relaxation musculaire Ischio jambiers

38 Relaxation musculaire Mollet

39 Relaxation musculaire Fessiers

40 Relaxation musculaire Ischio jambiers

FITNESS - SCULPT

PROGRAMME 23.

FITNESS SCULPT

Mollet 

5 / 20 / 5

30

S'adresse spécialement à ceux qui désirent mettre

Contraction musculaire maximale sans douleur

13a. 13b



PROGRAMME 24.

FITNESS SCULPT 

Fessiers

5 / 20 / 5

30

S'adresse spécialement à ceux qui désirent mettre

Contraction musculaire maximale sans douleur

6a



PROGRAMME 25.

FITNESS SCULPT

Partie du corps/muscles **Muscle grand dorsal** 

Séquence 5 / 20 / 5

Durée totale 30

Objectif S'adresse spécialement à ceux qui désirent mettre

Intensité	Contraction musculaire maximale sans douleur
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

Pos. des électrodes 3a



PROGRAMME 26.

FITNESS SCULPT

Partie du corps/muscles Épaule 

Séquence 5 / 20 / 5

Durée totale 30

Objectif S'adresse spécialement à ceux qui désirent mettre

Intensité	Contraction musculaire maximale sans douleur
1	10 %
2	20 %
3	30 %
4	40 %
5	50 %
6	60 %
7	70 %
8	80 %
9	90 %
10	100 %

Pos. des électrodes 7a. 7b



PROGRAMME 27.

FITNESS SCULPT 

Partie du corps/muscles Avant-bras

Séquence 5 / 20 / 5

Durée totale	30	
--------------	----	--

Objectif S'adresse spécialement à ceux qui désirent mettre

Intensité	Contraction musculaire maximale sans douleur
1	10 %
2	20 %
3	30 %
4	40 %
5	50 %
6	60 %
7	70 %
8	80 %
9	90 %
10	100 %

Pos. des électrodes 11a. 11b



PROGRAMME 37.

FITNESS

AÉROBIC

Partie du corps/muscles Membres inférieurs

Séquence 5 / 40 / 10

Durée totale	55
--------------	----

Objectif Peut être utilisé par quiconque souhaitant améliorer sa capacité aérobie musculaire

Intensité **Contractions musculaires moyennes visibles**

Pos. des électrodes	6a. 13a. 13d. 15a. 16b. 17a. 19a
---------------------	----------------------------------



5.4 MESSAGE

MASSAGE - RELAXATION MUSCULAIRE

Permet une décontraction musculaire très efficace grâce aux vibrations confortables qui augmentent la circulation et qui aident les muscles à se relaxer. Ces programmes peuvent être utilisés n'importe quand, lorsque la relaxation musculaire est nécessaire.

PROGRAMME 38.

MESSAGE

RELAXATION MUSCULAIRE

Partie du corps/muscles Mollet

Séquence 20

Durée totale	20
--------------	----

Objectif Peut être utilisé pour tout traitement de relaxation musculaire

Intensité **Vibrations musculaires visibles**

Pos. des électrodes 13a



PROGRAMME 39.

MASSAGE

RELAXATION MUSCULAIRE

Partie du corps/muscles Fessiers

Séquence 20

Durée totale	20
--------------	----

Objectif Peut être utilisé pour tout traitement de relaxation musculaire

Intensité	Vibrations musculaires visibles
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

Pos. des électrodes	6a
---------------------	----



PROGRAMME 46.

MASSAGE

RELAXATION MUSCULAIRE

Partie du corps/muscles	Visage
Séquence	20
Durée totale	20
Objectif	Peut être utilisé pour tout traitement de relaxation musculaire
Intensité	Vibrations musculaires visibles
Pos. des électrodes	20a



MASSAGE - LYMPHATIQUE

La stimulation coordonnée entre les deux canaux du stimulateur produit un effet de pompage musculaire. Le pompage active principalement les systèmes lymphatique et veineux par effet mécanique. Il vise à améliorer la circulation du système lymphatique et à favoriser l'élimination des toxines. Ces programmes peuvent être utilisés n'importe quand, lorsque la massage lymphatique est nécessaire.

PROGRAMME 47.

MESSAGE

MASSAGE LYMPHATIQUE

Partie du corps/muscles	Mollet
Séquence	20
Durée totale	20
Objectif	Favoriser le drainage lymphatique et l'élimination des toxines
Intensité	Vibrations musculaires visibles à contractions légères
Pos. des électrodes	13a



PROGRAMME 48.

MASSAGE

MASSAGE LYMPHATIQUE

Partie du corps/muscles	Fessiers
Séquence	20
Durée totale	20
Objectif	Favoriser le drainage lymphatique et l'élimination des toxines
Intensité	Vibrations musculaires visibles à contractions légères
Pos. des électrodes	6a



PROGRAMME 49.

MASSAGE

MASSAGE LYMPHATIQUE

Partie du corps/muscles	Avant-bras
Séquence	20
Durée totale	20
Objectif	Favoriser le drainage lymphatique et l'élimination des toxines
Intensité	Vibrations musculaires visibles à contractions légères
Pos. des électrodes	11c



PROGRAMME 50.

MASSAGE

MASSAGE LYMPHATIQUE

Partie du corps/muscles	Quadriceps
Séquence	20
Durée totale	20
Objectif	Favoriser le drainage lymphatique et l'élimination des toxines
Intensité	Vibrations musculaires visibles à contractions légères
Pos. des électrodes	16h, 15h



PROGRAMME 51.

MASSAGE

MASSAGE LYMPHATIQUE

Partie du corps/muscles	Triceps
Séquence	20
Durée totale	20
Objectif	Favoriser le drainage lymphatique et l'élimination des toxines
Intensité	Vibrations musculaires visibles à contractions légères
Pos. des électrodes	9b, 9c



PROGRAMME 52.

MESSAGE

MASSAGE LYMPHATIQUE

Partie du corps/muscles	Biceps
Séquence	20
Durée totale	20
Objectif	Favoriser le drainage lymphatique et l'élimination des toxines
Intensité	Vibrations musculaires visibles à contractions légères
Pos. des électrodes	9e, 9c



PROGRAMME 53.

MASSAGE

MASSAGE LYMPHATIQUE

Partie du corps/muscles	Hanches
Séquence	20
Durée totale	20
Objectif	Favoriser le drainage lymphatique et l'élimination des toxines
Intensité	Vibrations musculaires visibles à contractions légères
Pos. des électrodes	19a



PROGRAMME 59.

ESTHÉTIQUE

LIPOLYSE

Partie du corps/muscles Hanches

Séquence 30 / 30

Durée totale	60
---------------------	-----------

Objectif Améliore la circulation
Augmente la capacité d'élimination
de la cellulite (aspect peau d'orange)

Intensité **Vibrations musculaires visibles**

Pos. des électrodes	19a
---------------------	-----



ESTHÉTIQUE - DRAINAGE

La stimulation coordonnée entre les deux canaux du stimulateur produit un effet de pompage musculaire. Le pompage active principalement les systèmes veineux et lymphatique par effet mécanique. Il vise à améliorer la circulation et à favoriser l'élimination des toxines. Périodicité : peut être utilisé tous les jours.

PROGRAMME 60.

ESTHÉTIQUE

DRAINAGE

Partie du corps/muscles Mollet

Séquence 15 / 15

Durée totale 30

Objectif Améliore la circulation et favorise l'élimination des toxines

Intensité	Vibrations musculaires visibles
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

Pos. des électrodes 13a



PROGRAMME 61.

ESTHÉTIQUE

DRAINAGE

Partie du corps/muscles Ischio jambes

Séquence 15 / 15

Durée totale	30
--------------	----

Objectif Améliore la circulation et favorise l'élimination des toxines

Intensité	Vibrations musculaires visibles
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

Pos. des électrodes	15a
---------------------	-----



PROGRAMME 62.

ESTHÉTIQUE

DRAINAGE

Partie du corps/muscles	Fessiers
Séquence	15 / 15
Durée totale	30
Objectif	Améliore la circulation et favorise l'élimination des toxines
Intensité	Vibrations musculaires visibles
Pos. des électrodes	6a



PROGRAMME 63.

ESTHÉTIQUE

DRAINAGE

Partie du corps/muscles	Quadriceps
Séquence	15 / 15
Durée totale	30
Objectif	Améliore la circulation et favorise l'élimination des toxines
Intensité	Vibrations musculaires visibles
Pos. des électrodes	16b



PROGRAMME 64.

ESTHÉTIQUE

DRAINAGE

Partie du corps/muscles	Triceps
Séquence	15 / 15
Durée totale	30
Objectif	Améliore la circulation et favorise l'élimination des toxines
Intensité	Vibrations musculaires visibles
Pos. des électrodes	9h



PROGRAMME 65.

ESTHÉTIQUE

DRAINAGE

Partie du corps/muscles	Biceps
Séquence	15 / 15
Durée totale	30
Objectif	Améliore la circulation et favorise l'élimination des toxines
Intensité	Vibrations musculaires visibles
Pos. des électrodes	9e



PROGRAMME 66.

ESTHÉTIQUE

DRAINAGE

Partie du corps/muscles	Hanches
Séquence	15 / 15
Durée totale	30
Objectif	Améliore la circulation et favorise l'élimination des toxines
Intensité	Vibrations musculaires visibles
Pos. des électrodes	19a



SPORT - ENDURANCE

PROGRAMME 73.		
SPORT	ENDURANCE	
Partie du corps/muscles	Tronc	
Séquence	5 / 40 / 15	
Durée totale	60	
Objectif	Peut être utilisé par toute personne participant à des sports pour lesquels une puissance aérobie importante est exigée, par exemple le vélo, la course à pied ou le ski de fond	
Intensité	Moyenne, contractions musculaires visibles Le Repos actif devrait provoquer des vibrations musculaires	
Pos. des électrodes	2a, 2d, 2e, 3a, 4a, 5a	



SPORT		ENDURANCE		
Partie du corps/muscles	Membres supérieurs			
Séquence	5 / 40 / 15			
Durée totale	60			
Objectif	Peut être utilisé par toute personne participant à des sports pour lesquels une puissance aérobie importante est exigée, par exemple le vélo, la course à pied ou le ski de fond			
Intensité	Moyenne, contractions musculaires visibles Le Repos actif devrait provoquer des vibrations musculaires			
Pos. des électrodes	7a, 7c, 7d, 9a, 9d, 11a, 11b			



SPORT	ENDURANCE	
Partie du corps/muscles	Membres inférieurs	
Séquence	5 / 40 / 15	
Durée totale	60	
Objectif	Peut être utilisé par toute personne participant à des sports pour lesquels une puissance aérobie importante est exigée, par exemple le vélo, la course à pied ou le ski de fond	
Intensité	Moyenne, contractions musculaires visibles	
Pos. des électrodes	Le Repos actif devrait provoquer des vibrations musculaires 6a, 13a, 13d, 15a, 16a, 17a, 19a	

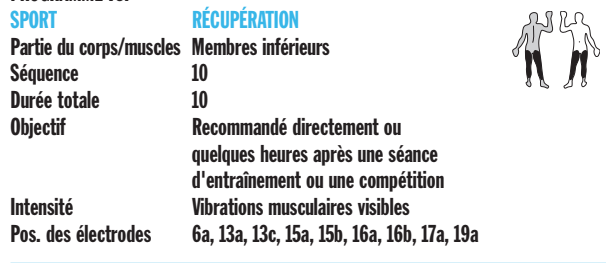


SPORT - RÉCUPÉRATION

PROGRAMME 76.		
SPORT		RÉCUPÉRATION
Partie du corps/muscles	Tronc	
Séquence	10	
Durée totale	10	
Objectif	Recommandé directement ou quelques heures après une séance d'entraînement ou une compétition	
Intensité	Vibrations musculaires visibles	
Pos. des électrodes	1a, 2a, 2d, 2e, 3a, 4a, 5a	



SPORT		RÉCUPÉRATION	
Partie du corps/muscles	Membres supérieurs		
Séquence	10		
Durée totale	10		
Objectif	Recommandé directement ou quelques heures après une séance d'entraînement ou une compétition		
Intensité	Vibrations musculaires visibles		
Pos. des électrodes	7a, 7b, 9a, 9c, 9d, 11a, 11b, 11c		



Augmente l'aptitude à retrouver une capacité musculaire après un entraînement ou une compétition et permet de reprendre l'entraînement plus facilement. La stimulation varie de vibrations musculaires aux contractions légères. Ceci favorise la circulation et diminue la raideur musculaire. Elle procure aussi un soulagement de la douleur en raison de la création d'endorphines. Ce programme est valable pour tous les sports car il améliore la capacité de retrouver rapidement une capacité musculaire maximale. On recommande d'utiliser ce programme dans les 8 à 24 heures suivant un entraînement ou une compétition.

**Ce programme est recommandé
dans les 8 à 24 heures qui suivent
un entraînement ou une compétition**
Vibrations musculaires et contractions légères
1a. 2a. 2d. 2e. 3a. 4a. 5a



**Ce programme est recommandé
dans les 8 à 24 heures qui suivent
un entraînement ou une compétition
Vibrations musculaires et contractions légères
7a, 7b, 9a, 9c, 9d, 11a, 11b, 11c**



**Ce programme est recommandé
dans les 8 à 24 heures qui suivent
un entraînement ou une compétition**
Vibrations musculaires et contractions légères
6a, 13a, 13c, 15a, 15b, 16a, 16b, 17a, 19a



SPORT - CAPILLARISATION

Augmente la vascularisation du muscle et améliore les qualités de résistance et la récupération. Lorsque la vascularisation est augmentée fréquemment et pendant une durée prolongée, une augmentation intramusculaire de capillaires est développée principalement autour des fibres rapides, ce qui permet un retard de la fatigue pendant un travail très intensif. Les programmes de capillarisation sont recommandés surtout pour les sports qui nécessitent résistance et endurance. Périodicité : 3 à 5 fois par semaine.

PROGRAMME 82.

SPORT **CAPILLARISATION**

SPORT **CAPILLARISATION**

Partie du corps/muscles Tronc

Séquence 25 

Durée totale	25	5 5 5 5
--------------	----	---------

Objectif Particulièrement recommandé pour les sports où la force de résistance et l'endurance sont des facteurs importants

Intensité	Vibration musculaire visible
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

Pos. des électrodes 2a, 2d, 2e, 3a, 4a, 5a



PROGRAMME 83.

SPORT CAPILLARISATION SPORT CAPILLARISATION

Partie du corps/muscles Membres supérieurs

Séquence 25 

Durée totale	25
--------------	----

Objectif Particulièrement recommandé pour les sports où la force de résistance et l'endurance sont des facteurs importants

Intensité	Vibration musculaire visible
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

Pos. des électrodes	7a, 7b, 9a, 9c, 9d, 11a, 11b, 11c
---------------------	-----------------------------------



PROGRAMME 84.

SPORT CAPILLARISATION SPORT CAPILLARISATION Partie du corps/muscles Membres inférieurs Séquence 25 

Durée totale	25
--------------	----

Objectif Particulièrement recommandé pour les sports où la force de résistance et l'endurance sont des facteurs importants

Intensité **Vibration musculaire visible**

Pos. des électrodes	6a, 13a, 13c, 15a, 15b, 16a, 16b, 17a, 19a
---------------------	--



PROGRAMME 89.

SOULAGEMENT DOULEUR TENS

Partie du corps/muscles	Lombaire/dos	
Séquence	30	
Durée totale	30	
Objectif	Peut être utilisé pour tout traitement de soulagement de la douleur	
Intensité	Sensation de fourmillement sans douleur Ne devrait pas provoquer de contractions musculaires	
Pos. des électrodes	2c, 2d	



PROGRAMME 90.

SOULAGEMENT DOULEUR TENS

Partie du corps/muscles	Genou	
Séquence	30	
Durée totale	30	
Objectif	Peut être utilisé pour tout traitement de soulagement de la douleur	
Intensité	Sensation de fourmillement sans douleur Ne devrait pas provoquer de contractions musculaires	
Pos. des électrodes	18a, 18b	



PROGRAMME 91.

SOULAGEMENT DOULEUR TENS

Partie du corps/muscles	Chevilles	
Séquence	30	
Durée totale	30	
Objectif	Peut être utilisé pour tout traitement de soulagement de la douleur	
Intensité	Sensation de fourmillement sans douleur Ne devrait pas provoquer de contractions musculaires	
Pos. des électrodes	14a	



PROGRAMME 92.

SOULAGEMENT DOULEUR TENS

Partie du corps/muscles	Hanches	
Séquence	30	
Durée totale	30	
Objectif	Peut être utilisé pour tout traitement de soulagement de la douleur	
Intensité	Sensation de fourmillement sans douleur	
	Ne devrait pas provoquer de contractions musculaires	
Pos. des électrodes	19a	



SOULAGEMENT DE LA DOULEUR - TENS ENDORPHINE

Dans ce programme, la stimulation génère une légère contraction qui stimule la libération des endorphines - les propres morphines du corps humain qui permettent de soulagement de la douleur. Ce programme doit être uniquement utilisé pour le soulagement musculaire. Périodicité : peut être utilisé n'importe quand, dès lors que le soulagement de la douleur s'avère nécessaire. Attention : Les programmes TENS ne traitent pas la cause de la douleur. Si la douleur persiste, consultez votre médecin.

PROGRAMME 93

SOULAGEMENT DOULEUR TENS ENDORPHINE

Partie du corps/muscles	En général
Séquence	30
Durée totale	30
Objectif	Peut être employé pour la douleur aussi bien aiguë que chronique
Intensité	Contractions musculaires légères
Pos. des électrodes	Placez les électrodes sur le muscle douloureux Reportez-vous aux numéros d'illustration 1a-2b, 2d-7d, 9a-9e, 11a-11c, 13a-13e, 15a-17a, 19a-19b du guide de positionnement des électrodes

6. REMPLACEMENT DES PILES

Un témoin indique à l'écran quand les piles commencent à montrer des signes d'épuisement. Tant que la stimulation produit l'effet normal, vous pouvez continuer le traitement. Mais lorsque la stimulation commence à diminuer ou que le stimulateur arrête de fonctionner, les piles doivent être remplacées. Les piles rechargeables doivent être rechargées lorsque le témoin s'allume ou que le stimulateur arrête de fonctionner.

N.B. Ne pas recharger des piles jetables en raison du risque d'explosion.

Arrêter le stimulateur. Retirer le couvercle en le poussant d'abord vers le bas et en le soulevant ensuite pour extraire les piles. S'assurer que les nouvelles piles sont placées correctement dans le stimulateur (respecter la polarité + et -), voir figure p. 155. Jeter toujours vos piles dans des points de recyclage.

7. CONSEILS D'ENTRETIEN

Pour effectuer l'entretien du CEFAR ACTIV 2, il suffit de suivre les directives suivantes :

- Toujours ranger le stimulateur et ses accessoires dans sa housse d'origine lorsqu'il n'est pas utilisé.
- Ne jamais exposer le stimulateur à l'eau. Au besoin, l'essuyer à l'aide d'un chiffon humide.
- Pour assurer une meilleure protection des câbles, les laisser branchés au stimulateur entre les séances d'entraînement.
- Ne pas tirer brusquement sur les câbles ou sur les fils.

8. RECHERCHE DE PANNES

La stimulation ne produit pas le même effet

Vérifiez que tous les paramètres de réglage sont bien réglés et assurez-vous que les électrodes sont bien placées (voir le guide de positionnement des électrodes).

Le courant de stimulation cause de l'inconfort

- La peau est irritée. Reportez-vous à la section Précautions à prendre, sur les soins de la peau.
- Les électrodes sont usées et doivent être remplacées.

Les impulsions de courant sont faibles ou inexistantes

- Vérifiez si la pile a besoin d'être remplacée. Voir section 6, Remplacement des piles.
- Veillez à ce que les électrodes ne soient pas en contact.
- Si l'alimentation électrique est coupée, par exemple en raison d'une rupture de câble, l'intensité de courant du canal utilisé s'éteint automatiquement et 0,0 mA commence à clignoter. Vérifier s'il s'agit d'une rupture de câble en mettant les fiches du câble l'une contre l'autre et en augmentant l'intensité de courant du canal utilisé à environ 15 mA. Si l'intensité de courant diminue alors à 0 mA et que 0,0 mA commence à clignoter, remplacer le câble de raccordement. N.B. Lors du contrôle éventuel d'une rupture de câble, ne pas augmenter l'intensité de courant à plus de 20 mA car cela risquerait d'endommager le stimulateur.
- Pour la résistance élevée, l'intensité de courant diminue à 0 mA et 0,0 mA commence à clignoter.
- Les électrodes sont usées et doivent être remplacées.

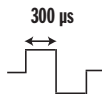
L'entretien et les réparations du CEFAR ACTIV 2 doivent être effectués par CEFAR ou ses distributeurs une fois par an.



9. CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

CEFAR ACTIV 2 est un stimulateur électrique à deux canaux destiné à l'entraînement musculaire et au soulagement de la douleur. Le stimulateur fonctionne soit sur deux piles rechargeables de 1,2 V AA ou sur piles jetables de 1,5 V AA. Le courant est constant aux sorties et le stimulateur peut faire pénétrer 100 mA à une impédance externe de 1000 ohm.

Nombre de canaux	2 (simultanés)
Courant constant	Jusqu'à une résistance de 1000 ohm.
Types de stimulation	<i>Stimulation continue:</i> Impulsion constante, largeur d'impulsion modulée, fréquence modulée. <i>Stimulation intermittente:</i> Impulsion constante, fréquence modulée.
Amplitude	0-100 mA, échelon de 0,5 mA.
Forme d'impulsion	Impulsion carrée biphasique symétrique compensée.
Fréquence	max. 120 Hz
Largeur d'impulsion max.	300 µs
Alimentation	2 piles jetables de 1,5 V AA ou 2 piles rechargeables de 1,2 V AA.



Consommation de courant avec 1 canal,
300 µs, 30 Hz, 30 mA 75 mA

Conditions de transport, d'usage et de stockage

Température 10°C à 40°C
Humidité de l'air 30 %-75 %
Pression atmosphérique 700 hPa-1060 hPa

Dimensions externes 65 x 120 x 30 mm

Poids environ 160 g

I r.m.s. max/canal 27 mA

10. DÉFINITION DES SYMBOLES



Lire le manuel avant l'utilisation.



Partie patient – Body Floating.



Testé et homologué selon la directive médicale
MDD 93/42/EEC. Organisme notifié SEMKO AB.

Garantie : L'appareil est garanti 24 mois contre tout vice de fabrication, dans des conditions normales d'utilisation.



