

avec les contacts piles et ensuite insérer l'arrière de la pile par pression du pouce. Il convient de bien observer cet ordre afin de ne pas déformer les lamelles.

INSERTING THE BATTERIES :

First place the metal strips in contact with the battery contacts and then insert the rear of the battery using thumb pressure. This ensures that the metal strips are not deformed.

EINLEGEN DER BATTERIEN :

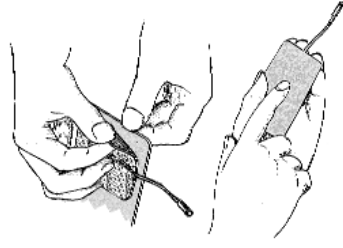
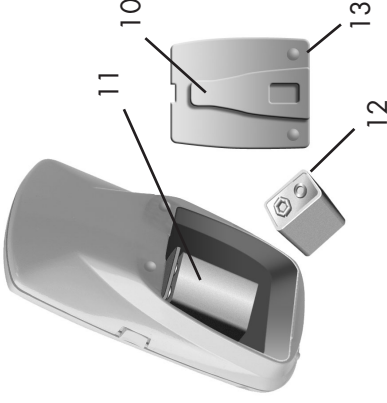
Lamellen zunächst mit den Batteriekontakten in Berührung bringen und dann die Rückseite der Batterie durch Daumendruck einführen. Diese Reihenfolge muss eingehalten werden, um die Lamellen nicht zu verformen.

INSERCIÓN DE LAS PILAS :

Poner primero en contacto las láminas con los contactos de las pilas y luego introducir la parte trasera de la pila por presión del pulgar. Conviene observar este orden para no deformar las láminas.

HET PLAASTEN VAN DE BATTERIJEN :

Zorg allereerst dat de plaatjes contact maken met de contactpunten van de batterijen en plaats vervolgens de achterzijde vande batterij door hier met de duim tegen te drukken. Neem deze volgorde in acht om vervorming van de plaatjes te voorkomen.



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 cuisses et 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 ou se remuscler après un accident ou une opération. Le muscle non-entraîné ou non utilisé 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 cela s'adresse ?

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).

Le **SPORT-ELEC EVOLUTION KINÉ** est un appareil recommandé par les kinésithérapeutes pour leurs patients. Le **SPORT-ELEC EVOLUTION KINÉ** contient **8 programmes** (et **17 phases**) dédiés à la récupération musculaire, le soulagement de la douleur et à la lutte contre l'amyotrophie.

Grâce à ses 2 générateurs indépendants, vous pouvez travailler 2 zones musculaires simultanément et régler distinctement l'intensité. Nous vous engageons à prendre soigneusement connaissance des éléments suivants visant à vous permettre une utilisation optimale.

PRESENTATION DE L'APPAREIL

(voir schéma | page 7)

- 1 - Numéro du programme
- 2 - Bar-graph "Performance Control"
- 3 - Touche "choix de programme"
- 4 - Touche Marche Arrêt
- 5 - Bouton de puissance du canal Noir (A)
- 6 - Bouton de puissance de canal Gris (B)
- 7 - Guide Fils
- 8 - Fiches
- 9 - 4 électrodes corps (89x50 mm)

Le **SPORT-ELEC EVOLUTION KINÉ** contient 2 générateurs de puissance indépendants (donc 2 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.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

- * Ne pas utiliser le **SPORT-ELEC EVOLUTION KINÉ** 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...)

CONTRE-INDICATIONS

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

AVERTISSEMENT :

Ne pas utiliser **SPORT-ELEC EVOLUTION KINÉ** 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 EVOLUTION KINÉ

- 1** Vérifiez que l'interrupteur du **SPORT-ELEC EVOLUTION KINÉ** soit sur "0" et les boutons de puissance au minimum (en butée à gauche). Ouvrez le compartiment "piles", introduisez les 2 piles de 9 volts dans le compartiment puis refermez le boîtier. Respectez les sens + et -.

(voir schéma | page 7)

- 10 - Pince clip
 - 11 - Compartiment à piles
 - 12 - Piles de 9 volts (non fournies)
 - 13 - Couverture amovible
- Durée des piles : 1 mois à raison de 20 min./jour, en cas d'arrêt prolongé, retirer les piles du boîtier.

- 2** Prendre les 4 électrodes et ôter délicatement le support qui protège chacune d'elles, 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 | page 7). 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). Rincer les électrodes au générateur.

3 DÉMARRAGE DE LA SÉANCE / SÉLECTION DU PROGRAMME

- a) Assurez-vous que les 2 boutons de puissance des canaux Noir (canal A) et Gris (canal B) sont au minimum (sécurité pour la mise en route de l'appareil). Mettre l'interrupteur sur "1".

- b) CHOISISSEZ VOTRE PROGRAMME : il vous suffit d'appuyer sur la touche "choix de programme" située sous l'écran, les programmes défilent :

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 : RENFORCEMENT DE LA RÉSISTANCE MUSCULAIRE

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

PG03 : ACQUISITION DE LA 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 : ACQUISITION DE L'ENDURANCE À L'EFFORT

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

PG07 : STIMULATION DES FIBRES À GRANDE VITESSE

Facilite le travail musculaire rapide et intense.

PG08 : ENDORPHINIQUE

Soulage et diminue la douleur diffuse.

IMPORTANT :
pour une utilisation optimale, lire attentivement chaque page et suivre attentivement les conseils.

Exemples d'utilisation : A = canal A (bouton noir) ; B = canal B (bouton gris)

A - Pectoraux	2 - Deltakoïde 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'aine	4 - Antérieur	E - Trapèzes	13 - Biceps crural	19 - Droit antérieur
C - Abdominaux	9 - Trapèze supérieure	14 - Demi tendineux	20 - Vaste externe	

et remonter progressivement la puissance. Les réglages étant ainsi optimisés, laissez travailler votre appareil pendant toute la durée du programme.

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

fil
canal noir

fil
canal gris

N Branchez les électrodes sur les fiches noires

Exemple de positionnement 2

exemple : cuisse droite

fil
canal noir

fil
canal gris

G Branchez les électrodes sur les fiches grises

exemple : biceps droit

fil
canal noir

N Branchez les électrodes sur les fiches noires

exemple : biceps gauche

fil
canal gris

G Branchez les électrodes sur les fiches grises

- II -

4° FONCTION PERFORMANCE CONTROL

SPORT-ELEC EVOLUTION KINÉ possède un indice de performance qui vous permet d'évaluer le pourcentage d'exploitation des capacités de votre appareil. C'est le produit de la durée, de l'intensité de votre séance, et du nombre de générateurs utilisés.

Exemple : Si l'indice est de 1, l'appareil est utilisé de 10 à 19% de ses capacités.

- 1** : 10 à 19 %
- 2** : 20 à 29 %
- 3** : 30 à 39 %
- 4** : 40 à 49 %
- 5** : 50 à 59 %
- 6** : 60 à 69 %
- 7** : 70 à 79 %
- 8** : 80 à 89 %
- 9** : 90 à 100 %

Le programme terminé, remettez les boutons de puissance au minimum et remettez l'interrupteur sur la position "0". Débrancher et décoller délicatement les électrodes, les humidifier légèrement avec quelques gouttes d'eau et les remettre soigneusement sur leur support. La conservation des électrodes se fait dans leur emballage d'origine et dans un endroit frais (compartiment légumes d'un réfrigérateur).

CONSEILS D'UTILISATION

- Il est possible de recommencer le cycle de l'un des programmes sur une autre zone musculaire sans dépasser toutefois 40 min d'utilisation sur la même partie du corps. Si vous souhaitez arrêter un programme en cours, il vous suffit de remettre les 2 boutons à '0' et de reprendre la procédure de mise en route de l'appareil en sélectionnant un nouveau programme.
- Pour une utilisation optimale, inspirez-vous des schémas reproduits dans cette brochure.
- Le boîtier et les câbles du **SPORT-ELEC** peuvent être nettoyés avec un coton imbibé de solution désinfectante (type Mercryl) diluée avec de l'eau au 1/10e).
- Les parties appliquées, comme les électrodes, peuvent être réhydratées avant et après usage par un agent désinfectant (ex : Héxoméline).
- Les électrodes doivent être repositionnées sur leur support et conservées dans un endroit frais de +5°C à +10°C.
- En cas d'arrêt prolongé du **SPORT-ELEC** veuillez retirer les piles du boîtier. Les 4 électrodes ont une durée de vie de 60 utilisations environ, n'hésitez pas à nous les commander directement au siège de la société.

SPORT-ELEC S.A.
BP 35 - Route de Rouen - 27520 BOURGTHEROULDE
TEL : 02-32-96-50-50 - FAX : 02-32-96-50-59
www.sport-elec.com

DIFFÉRENTES APPLICATIONS DES PROGRAMMES DU SPORT-ELEC EVOLUTION KINÉ

TYPE DE COURANT	INDICATIONS	PROGRAMMES CONCERNÉS
Courant antalgique par inhibition sensitive segmentaire (douleurs localisées)	Entorses, elongations, tendinites, névralgies : sciatalgie, arthroses congestives...	PG04 : TENS
Courant antalgique par libération d'endorphines (douleurs diffuses)	Lombalgie, dorsalgie, cervicalgie, arthrose du rachis, polyalgie...	PG05 : Récupération active PG08 : Endorphinique
Courant excito-moteur rétroissant trophique	- Torticolis aigus, contractures des spinaux, des ischio-gambiers... - Amyotrophie (sans dénervation) : rééducation	PG01 : Echauffement musculaire PG02 : Renforcement de la résistance musculaire PG03 : A...

re. Le seul entretien que nécessite le **SPORT-ELEC ÉVOLUTION KINÉ** est un nettoyage qui s'effectue à l'aide d'un chiffon humide légèrement imbibé de nettoyant à vitres, ensuite, bien essuyer.

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

CONTRÔLE DE SÉCURITÉ :

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 Ω, 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

- Courant et tension biphasique.
- Temps entre les phases : de 0 à 0,5 s.
- Les phases de récupération sont alternées avec les phases de travail : elles varient de 4 à 16 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 : 90 mA
- Arrêt automatique après chaque programme.
- 2 x 2 électrodes de 89 x 50 mm.
- Alimentation par piles : 2 x 9 V
- Type de piles : 6LR16F22
- DIMENSIONS : 75 x 145 x 40 mm
- POIDS : 190 g
-  80 Vcc / 500 Ω
-  Classification type BF.
-  Attention : lire attentivement la notice d'utilisation.



- Fabriqué en France
(89/336/CEE)CEM

RECOMMANDATIONS :

- Lorsque vous vous séparez de votre appareil en fin de vie, veillez 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.



- 13 -

ELECTRO-BODYBUILDING

What is the purpose of electro-bodybuilding?

The use of electro-bodybuilding by the general public is justified by its efficiency in restoring and building up muscle, particularly in the areas of the abdomen, the buttocks, the thighs and the quadriceps.

Electro-bodybuilding covers a very wide field, including all types of sporting activities.

Apart from building up muscle volume, strength and resistance, the use of electro-bodybuilding in sports is an excellent means of allowing the metabolism of the muscles to recover after intense effort.

In addition, electro-bodybuilding is recommended for persons wishing to take up a sporting activity or wanting to build up their muscles after an accident or an operation. The unused and untrained muscles may be brought back into action in a very progressive manner, thus avoiding any muscular damage.

Depending on our daily activities, some of your muscles are more or less developed whereas other, rarely used muscles atrophy.

We have more than 600 muscles in our body. Using all of the muscular fibres within a muscle requires intense and prolonged physical effort. With electro-bodybuilding, this work is achieved without effort.

Our muscles play an important role in the condition and harmony of our body as a whole.

Electro-bodybuilding with **SPORT-ELEC** allows you to work your muscles, whatever your physiology.

And just like many top sportspersons, your **SPORT-ELEC** means you benefit from high technology which will allow you to have more success in your own sporting discipline.

How does it work?

Electro-bodybuilding is the action that causes a contraction of the muscular fibres.

The natural contraction of body muscles occurs via electrical pulses sent from the central nervous system.

Electro-bodybuilding induces muscular contractions through external electrical pulses (from power generators) via electrodes placed in contact with the skin, over the muscle that one wishes to contract.

There are two separate type of muscle contraction:

- Isometric contraction, which takes place without any movement and without any change in the length of the muscle segment.
- Isotonic contraction, which involves a contraction of the muscle.

Who can use it?

Everyone, whether involved in sports or not, from amateurs to top professionals.

What are the limitations in its use?

The only contraindications concern people fitted with pacemakers and pregnant women (see Precautions for use / Contraindications) and application on areas with electronic implants (e.g. : COCHLEAR implants).

Physiotherapists recommend **SPORT-ELEC EVOLUTION KINÉ** to their patients. **SPORT-ELEC EVOLUTION KINÉ** has 117 programme variations in 8 phases dedicated to muscular recovery, relieving pain and combating muscular atrophy. Thanks to its 2 independent generators, you can work 2 different muscle areas simultaneously and adjust the intensity for each area. For optimum use, we recommend that you carefully read the following information and instructions.

DESCRIPTION OF THE APPARATUS

(See diagram 1, page 7)

- 1 - Programme number
- 2 - "Performance Control" bar-graph
- 3 - Programme selection button
- 4 - Start / Stop button
- 5- Power button, Black channel (A)

- 6 - Power button, Grey channel (B)
- 7 - Wire guide
- 8- Plugs
- 9- 4 body electrodes (89x50 mm)

SPORT-ELEC EVOLUTION KINÉ contains 2 independent power generators (including 2 sets of 2 electrodes, each with a large contact area of 44 cm²). These electrodes ensure perfect diffusion of the power to the muscles that need to be stimulated. **SPORT-ELEC EVOLUTION KINÉ** is a registered trademark. It is supplied in a polished ABS casing. Two sets of wires, 80 cm long, are used to connect the apparatus to the body electrodes (89 x 50 mm).

PRECAUTIONS FOR USE :

- * Do not use **SPORT-ELEC EVOLUTION KINÉ** on your face
- * Keep out of reach of children
- * Consult your doctor:
 - if you have any electronic or metallic implants (joint pins, etc.)
 - if you have any skin disorders (wounds, etc.)

CONTRAINDICATIONS :

- Do not use your **SPORT-ELEC EVOLUTION KINÉ** :
 - * On the frontal cardiac area;
 - * If you wear a cardiac stimulator (pacemaker)
 - * If you are pregnant

WARNING:

Do not use your **SPORT-ELEC EVOLUTION KINÉ** in a humid environment, in the bathroom, sauna or next to electrical devices with mains and earth connections. Simultaneously connecting a patient to a high frequency surgery unit may cause burns at the electrode contact points of the stimulator and the stimulator itself may be damaged. Short wave therapy devices operating in the immediate proximity may cause power instability in the stimulator output.

HOW TO USE YOUR SPORT-ELEC EVOLUTION KINÉ

- 1°** Check that the **SPORT-ELEC EVOLUTION KINÉ** switch is in the "0" position and the power button on minimum (up against the left stop). Open the battery compartment, insert 2 x 9 volt batteries the right way up (+/-) and then close the case.

(see diagram 1 page 7)

- 10 - Spring clip
- 11 - Battery case
- 12 - 9 volt batteries (not supplied)
- 13 - Removable cover

Lifetime of the batteries: 1 month when used for 20 min./day. If not used for long periods, remove the batteries from their casing.

- 2°** Pick up the 4 electrodes and carefully remove the support used to protect each electrode. Moisten the electrodes in turn by spreading several drops of water on the adhesive gel and then leave for 2 minutes (see diagram J, page 7). Place the electrodes on previously washed and dried skin, according to the examples given below. The lifetime of the electrodes depends on how often they are used (on average, around 60 sessions). Connect up the electrodes to the generator.

- 3°** **STARTING A SESSION / SELECTING A PROGRAMME**

a) Check that the 2 Black channel (channel A) and Grey channel (channel B) power buttons are in the minimum positions (as a safety precaution before starting up the apparatus). Turn the switch to "1".

b / CHOOSE YOUR PROGRAMME :

All you have to do is press on the "programme selection" button placed under the screen, and the programmes will scroll :

PG01 : WARMING UP MUSCLES

Your muscles are prepared for effort and are warmed up. You can follow this with a bodybuilding programme or in enjoying your favourite sporting activity.

PG02 : BUILDING UP MUSCULAR RESISTANCE

This programme brings into use the specific fibres required for building up muscular resistance to effort.

PG03 : ACQUIRING MUSCULAR STRENGTH

This programme brings into use the muscular fibres required for building up strength.

PG04 : TENS

Relieves local pain.

PG05 : ACTIVE RECOVERY

This programme should be used immediately after intense physical effort. The series of frequencies generated by this programme allows you to keep the muscles working after physical effort, to increase blood flow and to liberate endorphins. Each of these frequency sequences is alternated with a relaxing effect.

PG06 : ACQUIRING ENDURANCE TO EFFORT

This programme allows you to maintain, over time, high intensity muscular effort by stimulating the slow muscle fibres to the maximum extent.

PG07 : HIGH SPEED STIMULATION OF FIBRES

Facilitates rapid and intense muscular work.

PG08 : ENDORPHINIC

Relieves and reduces diffuse pain.

NB :
To get the most out of your machine, carefully read each page and follow the instructions.

A - Pectorals 4 - Forelimb
1 - Major pectoral
Do not place the electrodes on the frontal cardiac muscle

C - Abdominals 5 - Superior oblique muscle

E - Trapezius 9 - Upper trapezius muscle
14 - Semi tendinosus muscle

G - Legs 13 - Crural biceps muscle
18 - Vastus medialis muscle

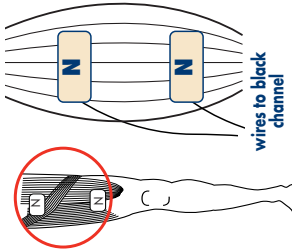
H - Thighs 17 - Major adductor muscle
18 - Vastus medialis muscle

Examples of use : A = canal A (back button); B = canal B (grey button)

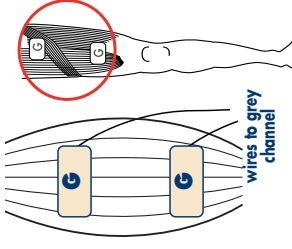
You can put 2 electrodes on a muscular area then 2 on another (on a skin that has first been washed and dried).

Example of positioning 1

example : right thigh



example : left thigh

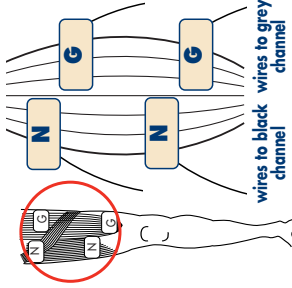


N Connect the electrodes to the black connectors

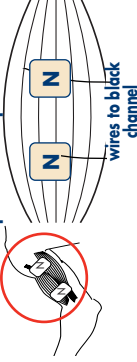
G Connect the electrodes to the grey connectors

Example of positioning 2

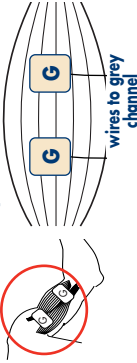
example : right thigh



example : left biceps



example : left biceps



4°

PERFORMANCE CONTROL FUNCTION

SPORT-ELEC EVOLUTION KINE is equipped with a performance indicator that allows you to evaluate how much of the total power capacity you are using. This is a function of the length of use, the intensity of the session and the number of generators used.

Example.: If the indicator is on 1, the apparatus is using between 10 and 19 % of its total capacity.

1 : 10 to 19 %	4 : 40 to 49 %	7 : 70 to 79 %
2 : 20 to 29 %	5 : 50 to 59 %	8 : 80 to 89 %
3 : 30 to 39 %	6 : 60 to 69 %	9 : 90 to 100 %

Once the programme has ended, turn the power buttons back to the minimum position and turn the switch to the "0" position. Carefully disconnect and remove the electrodes from the skin, lightly moisten them with several drops of water and carefully put them on their supports. The electrodes should be stored in their original packaging in a cool place (the vegetable compartment of a refrigerator is ideal).

TIPS FOR USE

- You can restart the cycle of one of the programmes on another muscle area without exceeding 40 minutes of use on the same part of the body. If you want to stop a programme that is already underway, you just have to turn the 2 buttons to "0" and start the device up again while selecting a new programme.
- For optimum use, you can draw inspiration from the diagrams in this brochure.
- The casing and cables of your **SPORT-ELEC** may be cleaned with a cloth dampened with disinfectant (such as Mercryl) diluted with water in the ratio 1/10.
- The parts applied to the body, such as the electrodes, may be re-hydrated before and after use with a disinfectant (e.g.: Héxoméline solution).
- The electrodes should be placed back on their supports and kept in a cool place between +5 °C and +10 °C.
- If you do not intend to use your **SPORT-ELEC** for a long time, remove the batteries from the casing.
- The 4 electrodes can be used around 60 times. You can order new ones from your normal retailer or directly from **SPORT-ELEC** at the following address : **SPORT-ELEC 5.A**
BP 35 - Route de Rouen - 27520 Bourgtheroulde, France
TEL : +33 (0)2-32-96-50-50 - FAX : +33 (0)2-32-96-50-59
www.sport-elec.com

DIFFERENT APPLICATIONS FOR THE SPORT-ELEC EVOLUTION KINE PROGRAMMES

TYPE OF CURRENT	SYMPTOMS	PROGRAMMES CONCERNED
Analgesic current through inhibition of segmental sensitivity (localised pain)	Sprains, pulled muscles, tendonitis, neuralgia, sciatica, congestive osteoarthritis, etc.	PG04 : TENS
Analgesic current through the liberation of endorphins (diffuse pain)	Lumbago, back pain, neck pain, osteoarthritis of the rachis, diffuse pain, etc.	PG05 : Active recovery PG08 : Endorphinic
Excitomotory current through a trophic tetanising effect	- Severe stiff neck, spinal contractions, hamstring contractions, etc.	PG01 : Warming up of muscles PG02 : Building up muscular resistance