

Quick Start for TENS/EMS Programs

Before beginning any therapy, we recommend you talk to your healthcare provider and read the full user manual.

- 1 Insert batteries provided into back of unit
- 2 Attach lead wires to top of unit
- 3 Leaving electrodes on the plastic backing, attach lead wires to electrodes

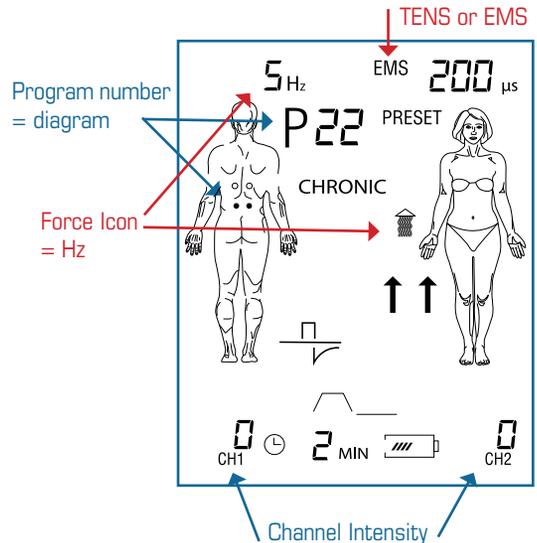
TENS therapy is used for temporary and long term pain relief. Pages 24 - 35 show electrode placement and program numbers

EMS can reduce muscle spasms, strengthen muscles, increase blood circulation and reduce edema. Pages 36 - 45 show electrode placement and program numbers

- 4 Carefully remove electrode shields minimizing contact to your fingers and apply the electrodes as shown.
- 5 Turn your StimTec Target on by pressing the  button
- 6 Switch between TENS and EMS modes by holding the PROG button for 3 - 4 seconds.
- 7 Press the PROG button quickly until the display shows your program number and body targets
- 8  For **EMS** programs, select a force using the double arrow button
- 9 Using the dials on the top of the unit, increase the intensity by turning clockwise for each channel. Choose the highest intensity that is still comfortable.

NOTE All other settings are pre-selected by the specific program and do not require changes.

StimTec™ Target



EMS ONLY Increasing Hz, increases force of the muscle contraction. Choose the highest force that is still comfortable.



5 Hz



70 Hz



20 Hz



80 Hz



30 Hz



100 Hz



50 Hz



110 Hz



60 Hz



9 Hz

Guide de démarrage rapide pour les programmes TENS / EMS

Avant de commencer toute thérapie, nous vous recommandons de consulter votre fournisseur de soins de santé et de lire entièrement le guide d'utilisateur.

- 1 Insérez les piles fournies à l'arrière de l'appareil
- 2 Attacher les fils conducteurs au sommet de l'appareil
- 3 Connectez les fils conducteurs aux électrodes, en laissant les électrodes dans le revêtement en plastique

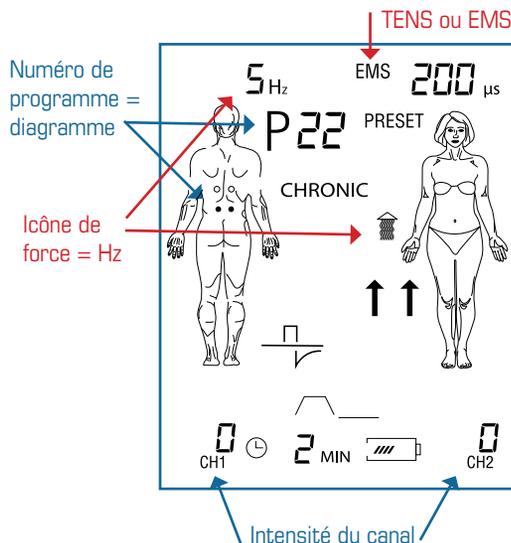
La thérapie **TENS** est utilisée pour le soulagement temporaire ou à long terme de la douleur. Les pages 26 à 37 montrent le placement des électrodes et les numéros de programme.

L'**EMS** peut réduire les spasmes musculaires et les œdèmes, renforcer les muscles et activer la circulation sanguine. Les pages 38 à 47 montrent le placement des électrodes et les numéros de programme.

- 4 Retirez délicatement les protections de l'électrode, en minimisant le contact avec vos doigts, et placez les électrodes comme indiqué.
- 5 Activez votre StimTec Target en appuyant sur la  bouton
- 6 Basculez entre les modes TENS et EMS en maintenant le bouton PROG enfoncé pendant 3 à 4 secondes.
- 7 Appuyez rapidement sur le bouton PROG jusqu'à ce que l'écran affiche votre numéro de programme et vos cibles corporelles
- 8  Pour les programmes **EMS**, sélectionnez une force en utilisant le bouton double flèche
- 9 Augmentez l'intensité de chaque canal en tournant les boutons situés sur la partie supérieure de l'appareil dans le sens horaire. Choisissez la plus haute intensité qui soit encore confortable.

REMARQUE Tous les autres paramètres sont présélectionnés par le programme spécifique et ne nécessitent pas de modifications.

StimTec™ Target



Seulement pour EMS

Augmentation de Hz, augmente la force de la contraction musculaire. Choisissez la force la plus élevée qui soit encore confortable.

	5 Hz		70 Hz
	20 Hz		80 Hz
	30 Hz		100 Hz
	50 Hz		110 Hz
	60 Hz		9 Hz