

Tua

SILVER

MANUALE D'USO 

USER GUIDE 

ATTENZIONE

Leggere attentamente le istruzioni del presente manuale prima di utilizzare l'apparecchio; esso contiene importanti indicazioni per la sicurezza, l'uso, la manutenzione, le controindicazioni. Conservare il manuale con cura per ulteriori consultazioni.

Questo apparecchio dovrà essere utilizzato solo per l'uso per il quale è stato progettato, e cioè come elettrostimolatore muscolare per fini estetici ad uso personale, nei soli modi indicati e descritti nel presente manuale. Ogni altro uso è da considerarsi improprio.

Il costruttore non può essere considerato responsabile per eventuali danni derivanti da uso improprio, erroneo ed irragionevole.



Tua
SILVER

Manuale d'uso

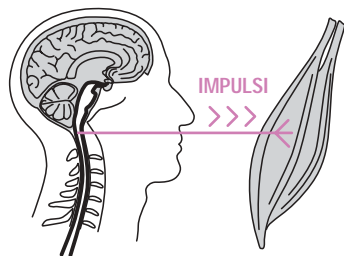
L'elettrostimolazione	pag. 7
I parametri elettrici e l'intensità di stimolazione	pag. 8
Vantaggi dell'elettrostimolazione.....	pag. 9
Le principali controindicazioni	pag. 10
TUA SILVER	pag. 11
Contenuto della confezione.....	pag. 11
Descrizione del prodotto	pag. 12
I programmi	pag. 14
Descrizione dei programmi.....	pag. 14
1 SLIM.....	pag. 14
2 TONE.....	pag. 15
3 LIPOCELL.....	pag. 15
4 MASS.....	pag. 16
5 M-STRENGTH	pag. 16
6 RELAX	pag. 16
Fasi di lavoro.....	pag. 17
Accensione dell'apparecchio	pag. 19
Posizionamento e collegamento degli elettrodi.....	pag. 19
Regolazione dell'intensità.....	pag. 20
Tempi di applicazione.....	pag. 21
FITNESS - SPORT	pag. 21
REHAB - La riabilitazione	pag. 24
Manutenzione	pag. 25
Sostituzione delle batterie	pag. 26
Pulizia dell'apparecchio.....	pag. 26
Pulizia e sostituzione delle spugne	pag. 26
Avvertenze e controindicazioni	pag. 27

Etichetta, dati di targa (significato dei simboli)	pag. 28
Dati tecnici	pag. 29
Classificazione	pag. 30
Conformità alle normative	pag. 30

Tua Silver Applicazioni

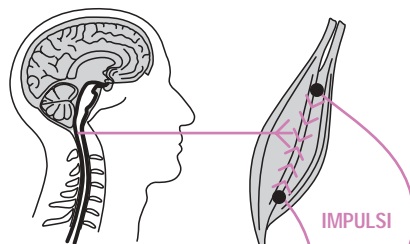
.....	pag. 30
Glutei (applicazioni con la cintura)	pag. 31
Cosce (applicazioni con la cintura)	pag. 32
Addome (applicazioni con la cintura)	pag. 34
Addominali inferiori (applicazioni con elettrodi adesivi)	pag. 36
Addominali trasversi (applicazioni con elettrodi adesivi)	pag. 37
Addominali superiori (applicazioni con elettrodi adesivi)	pag. 38
Pettorali (applicazioni con elettrodi adesivi)	pag. 39
Interno cosce (applicazioni con elettrodi adesivi).....	pag. 40
Esterno cosce (applicazioni con elettrodi adesivi)	pag. 41
Glutei (applicazioni con elettrodi adesivi)	pag. 42
Posteriore cosce (applicazioni con elettrodi adesivi).....	pag. 43
Zona del trapezio (applicazioni con elettrodi adesivi)	pag. 44
Zona dorsale (applicazioni con elettrodi adesivi).....	pag. 45
Zona cervicale (applicazioni con elettrodi adesivi)	pag. 46
Bacino e fianchi (applicazioni con elettrodi adesivi)	pag. 47

La contrazione dei muscoli scheletrici nell'uomo è attivata dal sistema nervoso centrale mediante l'invio di impulsi di natura elettrochimica tramite le proprie ramificazioni nervose.



Attivazione volontaria
cervello-midollo-muscolo

L'elettrostimolatore è un apparecchio in grado di generare specifiche correnti elettriche capaci di provocare una contrazione muscolare sostituendosi agli impulsi generati dal sistema nervoso centrale. In questo caso la corrente viene applicata nel punto in cui le terminazioni nervose entrano in contatto con le cellule muscolari (placca neuromuscolare).



Attivazione con
elettrostimolazione

ELETTROSTIMOLATORE

Modulando una serie di parametri variabili quali la frequenza degli impulsi elettrici, la durata del tempo di contrazione e di recupero, ecc...si ottengono vari programmi utili al raggiungimento di differenti scopi, dal potenziamento della forza muscolare, alla tonificazione estetica, fino alla decontrattura di muscoli traumatizzati e contratti. Oltre al corretto posizionamento degli elettrodi (vedi tabelle allegate), occorrerà quindi prestare attenzione alla scelta del programma idoneo all'obiettivo che si intende raggiungere. Da esso infatti dipenderà in gran parte l'efficacia dell'allenamento tramite stimolazione elettrica indotta.

L'elettrostimolazione sfrutta un principio naturale presente nel nostro corpo. Il cervello infatti stimola la muscolatura attraverso impulsi di tipo elettrochimico inviati alle fibre.

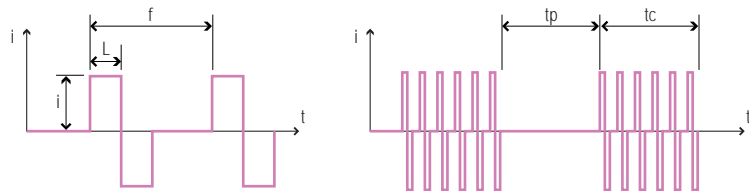
Allo stesso modo Tua Silver applica ai muscoli e ai tessuti, attraverso gli elettrodi, particolari correnti a bassa intensità, controllate e assolutamente sicure, in grado di provocare la contrazione passiva delle fibre muscolari e di aumentare il flusso sanguigno nelle zone interessate. Da oggi tutti i vantaggi dell'elettrostimolazione sono a vostra disposizione.

Tua
SILVER

L'elettrostimolazione

I parametri elettrici e l'intensità di stimolazione

La corrente erogata dal generatore, al fine dell'efficacia e la sicurezza, è rappresentata da impulsi elettrici di tipo rettangolare bifasici simmetrici.



L'apparecchiatura garantisce inoltre, fino ad una determinata resistenza di uscita, l'erogazione di corrente pressoché costante.

Per quanto riguarda i principali parametri elettrici possiamo distinguere:

L - durata del singolo impulso in microsecondi

f - frequenza del treno di impulsi in Hertz

tc - durata del treno di impulsi (tempo di contrazione) in secondi

tp - durata del tempo di recupero (che potrà essere silente o in forma attiva) in secondi

i - intensità della corrente elettrica regolabile con l'apposita manopola in milliamperé

Tali parametri sono già tutti impostati correttamente all'interno dei programmi di TUA SILVER da un'équipe di specialisti, ad eccezione **dell'intensità della corrente**.

Quest'ultima dovrà essere necessariamente regolata tramite l'apposita manopola. Successivamente ad un primo periodo (circa 3-4 sedute) utile all'adattamento da parte della muscolatura alla nuova metodologia di allenamento, l'intensità dovrà essere regolata fino ai **valori massimi sopportabili**. In questa maniera sarà possibile infatti ottenere il maggior interessamento di fibre muscolari migliorando perciò l'efficacia dell'allenamento stesso.

L'intensità della stimolazione elettrica rappresenta uno dei segreti della sua efficacia allenante!

Vantaggi dell'elettrostimolazione

L'allenamento effettuato in regime di elettrostimolazione offre una serie di peculiarità, le quali, quando utilizzate secondo criteri adeguati allo specifico contesto, rappresentano notevoli vantaggi tali da **integrare** e in parte sostituire l'allenamento volontario. Tra questi possiamo annoverare:

- Stimolazione selettiva del gruppo muscolare o di una delle sue parti.

Posizionando gli elettrodi correttamente sui differenti ventri muscolari, sarà possibile ottenere una stimolazione specifica del muscolo prescelto minimizzando l'intervento dei muscoli attigui. Ciò a differenza di quello che si verifica in una contrazione volontaria dove i muscoli lavorano sempre in funzione di specifiche catene e sinergie muscolari. Per esempio potremo ottenere una stimolazione elettiva del muscolo quadricipite, o addirittura di uno dei suoi capi (come il vasto mediale).

- **Massimo reclutamento di fibre muscolari.** Impostando adeguati valori di intensità di corrente sarà possibile ottenere il massimo reclutamento di fibre muscolari, altrimenti di difficile evenienza in condizioni di contrazioni volontarie.

- **Assenza di carico articolare.** Ciò in modo particolare a riguardo della colonna vertebrale, le cui problematiche spesso rappresentano una limitazione all'attività fisica sia nei soggetti sedentari che negli sportivi.

- **Assenza di affaticamento organico generale.** Ciò permette di concentrare in breve lasso di tempo un elevato numero di stimoli allenanti di intensità specifica. Verrà così svolto un notevole volume di lavoro altrimenti impossibile da effettuare, a parità di tempo, durante l'esecuzione di programmi di muscolazione classici.

- **Rapidità dei progressi.** Sia nell'allenamento sportivo ed estetico che nei casi di riabilitazione post-traumatica. In quest'ultimo caso infatti l'elettrostimolazione può essere utilizzata, con i dovuti parametri, in maniera tempestiva, permettendo un'accelerazione notevole dei processi di recupero e potenziamento.

Le principali controindicazioni

- Gravidanza
- Epilessia
- Portatori di pace-maker
- Afezioni tumorali
- Patologie dermatologiche
- Soggetti in età evolutiva
- Varici e vasculopatie in generale
- Nelle zone caratterizzate da stati infiammatori, ferite o patologie muscolari
- **Comunque in tutti quei casi in cui essa va evitata secondo il parere medico**



Contenuto della confezione:

- 1 elettrostimolatore a 2 uscite con batterie inserite
- 1 cintura con 2 coppie di elettrodi Rotofit system
- 1 prolunga
- 2 cavetti per elettrodi
- 4 elettrodi a gel adesivo (3,5x4,5 cm)
- 4 spugne di ricambio
- 1 spruzzetta per acqua
- 1 manuale d'uso
- 1 pochette

Descrizione del prodotto

TUA SILVER è un apparecchio elettronico espressamente concepito per l'esercizio muscolare indotto che ha per fine l'allenamento, il rassodamento, la tonificazione della muscolatura di tutto il corpo e lo snellimento di zone adipose.

Agisce mediante il principio dell'elettrostimolazione e cioè impulsi elettrici applicati per mezzo di elettrodi alla pelle, in corrispondenza della muscolatura, che si contrae ritmicamente compiendo veri e propri esercizi fisici.

Come abbiamo visto l'esercizio muscolare indotto da elettrostimolazione è particolarmente efficace in quanto può essere intenso e mirato selettivamente sui singoli fasci muscolari (cosa difficilmente ottenibile con un esercizio fisico attivo).

TUA SILVER è costituito da una centralina elettronica a 2 uscite, che può essere utilizzata autonomamente mediante i cavetti in dotazione e gli elettrodi adesivi a gel, oppure connessa alla cintura per applicazioni senza fili, particolarmente pratica sulle zone del corpo indicate nel presente manuale.

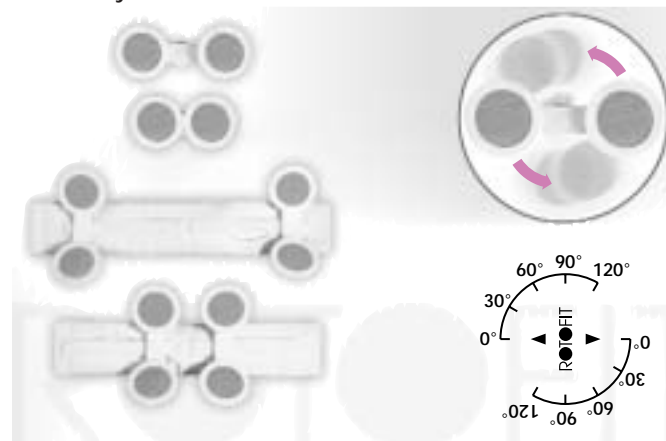
La cintura, dotata di prolunga a velcro per le zone più ampie, dispone di 2 coppie di elettrodi Rotofit system con spugne ad acqua, **sistema brevettato** per un facile ed immediato posizionamento degli elettrodi sul corpo. Gli elettrodi infatti, scorrendo sulle balestrine, possono avvicinarsi o allontanarsi tra loro e ruotare in ogni direzione; le 2 balestrine inoltre, curve per adattarsi alle zone curve del corpo ed elastiche per conformarsi a quelle piane, possono slittare sul cinturino di scorrimento per modificare la loro distanza in funzione della specifica applicazione.

Dispone di elettrodi a gel adesivi (in dotazione 1 serie di 4 elettrodi di cm. 4,5 x3,5).

Gli elettrodi adesivi a gel possono essere usati efficacemente per 10-15 applicazioni, dipendentemente da vari fattori come lo stato di pulizia della pelle e la sudorazione, la loro conservazione, ecc.; andranno sostituiti quando non più in grado di aderire bene alla pelle, garantire efficaci contrazioni muscolari o comunque dopo la data di scadenza indicata sulla confezione.

L'unità elettronica è alimentata da 4 batterie alcaline (tipo AAA-LR03).

Rotofit System



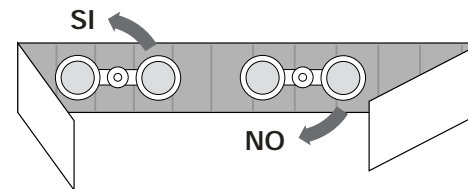
Ghiera fissaggio spugna

Spugna copertura elettrodo acciaio

Elettrodo disco acciaio inox

Guscio portaelettrodo

Attenzione:
la rotazione
deve essere
effettuata sem-
pre nel senso
indicato.
Non forzare nel
punto di arre-
sto.



La totale e semplice mobilità del sistema ne consente il posizionamento ottimale sui vari gruppi muscolari ed un immediato adattamento alle differenti conformazioni fisiche.

Distanza tra gli elettrodi. Gli elettrodi di ciascuna coppia sono scorrevoli sulla balestrina flessibile di supporto per potersi allontanare o avvicinare tra loro.

Scorrimento delle coppie degli elettrodi. Le coppie di elettrodi, scorrevoli sul proprio cinturino possono essere variamente distanziate tra loro.

Rotazione delle coppie di elettrodi. Le coppie di elettrodi, scorrevoli e distanziabili, possono ruotare sul proprio perno secondo ogni angolazione.

I programmi

Tua Silver dispone in totale di 6 programmi di lavoro ad azione specifica per il corpo. Questi programmi sono stati appositamente studiati da un'équipe di esperti al fine di soddisfare tutte le esigenze specifiche, in funzione dei parametri elettrici e dei conseguenti obiettivi che si intende raggiungere.

Nel seguente schema sono illustrate tutte le specifiche utili all'impiego pratico dei programmi:

PROGRAMMA		N°
SLIM	programma finalizzato allo snellimento di zone adipose	1
TONE	programma di Tonificazione generale e Forza muscolare	2
LIPOCELL	programma lipolidico drenante e di capillarizzazione per contrastare gli inestetismi della cellulite	3
MASS	programma per lo sviluppo muscolare, ipertrofia	4
M-STRENGTH	programma di rafforzamento muscolare	5
RELAX	programma di rilassamento muscolare, decontratturante	6

Descrizione dei programmi

1 SLIM – programma per lo snellimento di zone adipose

L'adiposità localizzata è un problema sempre più diffuso, complici la cattiva alimentazione e la sedentarietà, e di cui si riconosce universalmente il danno per l'estetica, ma anche per la salute.

La riduzione di adiposità passa attraverso la regolarizzazione del bilancio energetico e può ottenersi solo in due maniere:

- **diminuzione dell'energia introdotta, cioè degli alimenti;**
- **aumento del consumo di energia, ottenibile con un innalzamento del metabolismo,** dell'attività muscolare o della temperatura.

L'azione eccitomotoria del programma SLIM, con le sue frequenze specifiche, il suo esercizio veloce (contrazioni brevi seguite da pause di rilassamento altrettanto brevi), assimilabile ad un lavoro in palestra di tipo aerobico, sottopone la parte trattata ad

una attività muscolare dinamica che determina un considerevole aumento della circolazione sanguigna locale ed un conseguente innalzamento della temperatura; **si ha così un aumento del consumo energetico senza alcun sforzo. Questa "ginnastica" ha inoltre il vantaggio di poter essere svolta da tutti, senza coinvolgimento cardio-circolatorio, senza accelerazione degli atti respiratori, né del battito.**

2 TONE – programma per la tonificazione e il rassodamento

La perdita di tono cutanea e muscolare è un fenomeno naturale, in quanto nel corso degli anni la nostra pelle tende progressivamente a ridurre la sua quota di fibra elastica e di acqua e con esse al sua capacità di rimanere tesa e calda; anche la muscolatura, complice la progressiva sedentarietà, si riduce in volume e tonicità.

Accanto a questa tendenza legata all'età vanno considerate situazioni come la gravidanza, i repentini ingrassamenti e dimagrimenti, la presenza di cellulite, il clima ormonale, tutti fattori capaci di provocare un'alternarsi di stiramenti e rilassamenti che nuocciono all'elasticità della pelle. Il programma TONE di Tua Silver è capace di determinare un vero modellamento mirato sfruttando l'azione eccitomotoria della corrente che ottimizza trofismo e tono muscolare e drena i liquidi ristagnanti nei tessuti. TONE esercita i muscoli con specifiche frequenze di lavoro, con contrazioni prolungate seguite da pause di rilassamento brevi. Si ottiene così un severo lavoro muscolare, ed una conseguente intensa irrorazione sanguigna che consente un **rapido recupero del tono e della massa muscolare.**

3 LIPOCELL

Il programma LIPOCELL ha una funzione di smaltimento delle sostanze di rifiuto che tendono ad intossicare la cellula (cataboliti) favorendo la ritenzione idrica, grazie all'azione trofica e capillarizzante delle frequenze specificatamente utilizzate.

Infine l'azione lipolitica di questo programma è mirata all'attivazione dei meccanismi energetici che utilizzano come substrato per le reazioni biochimiche le molecole degli acidi grassi, favorendo pertanto uno smaltimento degli stessi.

Il programma LIPOCELL è inoltre utile per il trattamento della **cellulite.**

La cellulite infatti è un inestetismo basato su una primaria sofferenza microcircolatoria, che conduce ad alterazioni del tessuto adiposo e delle fibre connettivali.

I vari trattamenti esistenti per contrastarla mirano a:

- **migliorare il circolo** (cosmetici "riscaldanti" o "vasotonificanti)
- **ridurre l'adiposità** (prodotti lipolitici come alghe, jodio, caffeina, cola...),
- **ridurre l'edema** (pressoterapia, cosmetici drenanti),
- **migliorare il tono cutaneo** (contrazioni eccitomotorie).

Tua Silver, attraverso la combinazione dei programmi LIPOCELL, SLIM (dinamico snellente), TONE (tonificante) può essere un ottimo strumento per affrontare gli inestetismi dovuti alla cellulite. Un uso costante di tali programmi e l'eventuale associazione di una alimentazione ipocalorica può garantire risultati apprezzabili.

4 MASS

Programma specifico per lo sviluppo di potenza e massa muscolare; l'azione ipertrofica di questo programma aiuterà a ridare volume e trofismo alla parte interessata.

5 M-STRENGTH

Il programma M-STRENGTH è specifico per il rafforzamento della muscolatura, in particolar modo di quella paravertebrale e del muscolo gran dorsale.

Il posizionamento degli elettrodi sarà per tutti i muscoli speculari a quello indicato in caso di elettrostimolazione eccitomotoria.

6 RELAX

Programma decontratturante, particolarmente utile per il rilassamento muscolare da contratture (es. zona cervicale, trapezio superiore e fasci muscolari adiacenti la colonna vertebrale). Le contratture muscolari si manifestano con tensioni nelle fibre del connettivo che, indurendosi, ostacolano gli scambi intradermici necessari al normale funzionamento delle masse muscolari. L'azione del programma RELAX di Tua Silver sulle zone contratte del corpo favorisce un migliore afflusso sanguigno e lo sbloccaggio della muscolatura tesa ed anelastica, facilitando un rapido riadattamento neuromuscolare della zona.

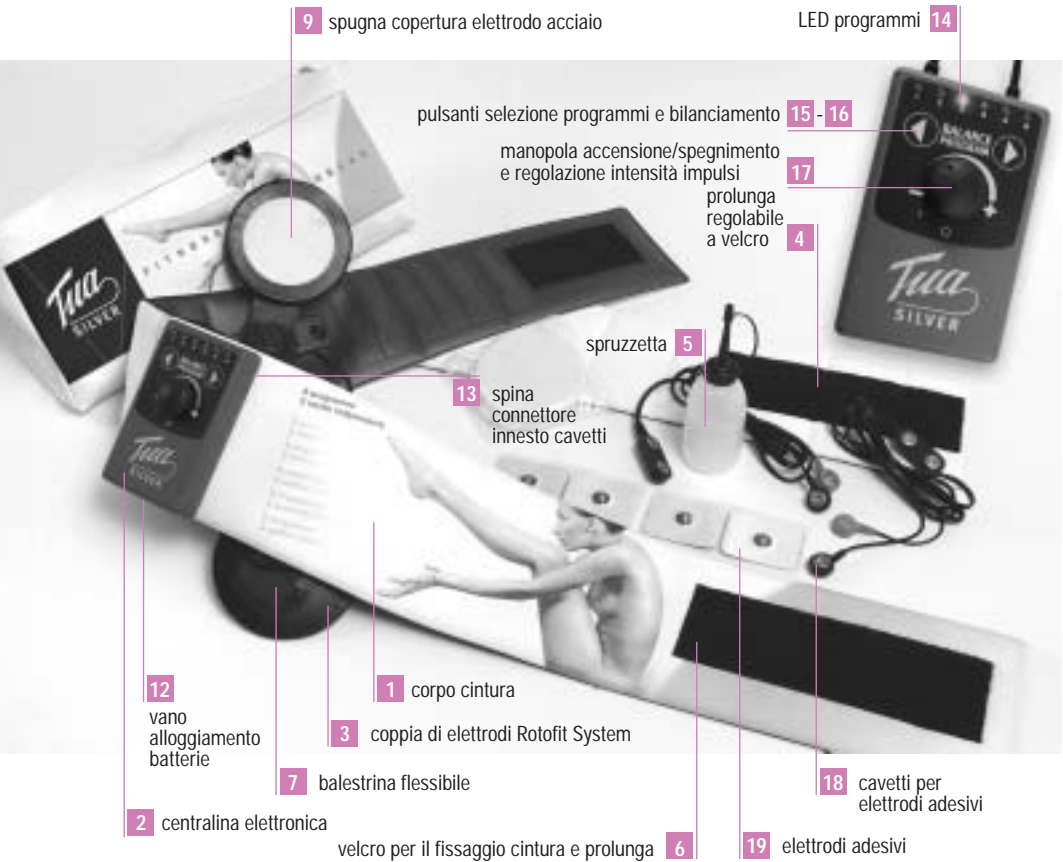
Fasi di lavoro

La maggior parte dei programmi descritti è composta da 3 fasi di lavoro: **riscaldamento, allenamento, defaticamento**. Al termine di ogni fase di lavoro Tua Silver passa automaticamente alla fase successiva. La durata dei programmi è già prestabilita così come il tempo di ogni fase. Tua Silver consente di "saltare" la fase di riscaldamento a bassissima frequenza per passare subito alla fase di lavoro (condizione desiderabile per esempio quando si utilizzano due programmi consecutivamente e quindi il riscaldamento è già stato effettuato con il primo programma).

programma N°	Tempo totale (min)	Fase 1 Riscaldamento (min)	Fase 2 Allenamento (min)	Fase 3 Defaticamento (min)
1 Slim	24	4	18	2
2 Tone	30	10	15	5
3 Lipocell	30	15	10	5
4 Mass	24	5	14	5
5 M-strength	26	5	16	5
6 Relax	30	30		

Esempio di programma a 3 fasi

2 Tone				
Tempo totale	30 min.			
Fase	F1	F2		F3
Tempo fase	10 min.	15 min.		5 min.
	Stim. continua	Stim. intermittente		Stim. continua
		Contrazione	Recupero	
Tempo / frequenza	8Hz	8 sec - 50 Hz	12 sec - 1 Hz	2 Hz
Ramp up		1,5 sec	1,5 sec	0
Ramp down		1,5 sec	1,5 sec	0
Larghezza impulso	180 µsec	200 µsec	200 µsec	180 µsec



9 spugna copertura elettrodo acciaio

LED programmi 14

pulsanti selezione programmi e bilanciamento 15-16

manopola accensione/spengimento e regolazione intensità impulsi 17

prolunga regolabile a velcro 4

spruzzetta 5

13 spina connettore innesto cavetti

12 vano alloggiamento batterie

1 corpo cintura

3 coppia di elettrodi Rotofit System

7 balestrina flessibile

18 cavetti per elettrodi adesivi

2 centralina elettronica

6 velcro per il fissaggio cintura e prolunga

19 elettrodi adesivi

Accensione dell'apparecchio

Tua Silver si accende mediante la manopola di attivazione (17). Portare la manopola dalla posizione spento (O) alla posizione di acceso (I). Si accenderà il led relativo al programma 1 (14).

Per selezionare un altro programma di lavoro (da 1 a 6) premere i pulsanti (>) (16) per andare avanti e (<) (15) per tornare indietro; il programma selezionato è immediatamente attivo, dopo 10 secondi non sarà più possibile cambiare il programma se non spegnendo e riaccendendo l'apparecchio.

A ciclo attivato i pulsanti 15 e 16, (>) (<), usati precedentemente per selezionare il programma, avranno la funzione di bilanciamento della potenza d'uscita sui due canali. Premere il pulsante (16) per aumentare la potenza sulla coppia di elettrodi indicata dalla



freccia del pulsante, lo stesso per il pulsante (15) (i 6 LED indicano lo stato di ripartizione della potenza sui due canali).

Per utilizzare Tua Silver come elettrostimolatore palmare estrarre l'apparecchio (2) dal corpo cintura (1) e connettere i cavetti in

dotazione (18) alle prese dell'apparecchio dal lato del connettore doppio (vedi foto a pagina 28).

Posizionamento e collegamento degli elettrodi

Se si utilizza Tua Silver con la cintura, imbibire le spugne degli elettrodi (9) di normale acqua con la spruzzetta in dotazione (5); le spugne dovranno essere perfettamente bagnate prima di ogni trattamento: se non perfettamente bagnate tendono ad essere isolanti e non conduttrici degli impulsi (qualora si asciugassero aggiungere acqua anche durante il trattamento). Allacciare la cintura sulla zona del corpo interessata serrandola ben stretta per mezzo della chiusura a velcro (6). Utilizzare la prolunga in dotazione (4) per abbracciare le zone più ampie del corpo. Posizionare gli elettrodi seguendo le indicazioni descritte nella parte del manuale relativa ai trattamenti ed aggiustandone la posizione per mezzo dei movimenti del sistema Rotofit. Gli elettrodi durante l'intero trattamento dovranno aderire alla pelle perfettamente ed eventualmente aggiustati secondo necessità.

**Spostare gli elettrodi sempre dopo aver spento l'apparecchio.
L'elettrodo di metallo non dovrà mai venire a contatto con la pelle.**

Se si utilizza Tua Silver con gli elettrodi adesivi a gel **(19)**, rimuovere la pellicola protettiva avendo cura di conservarla per il loro riutilizzo.

Posizionare su ogni gruppo muscolare interessato al trattamento una coppia di elettrodi adesivi, collegare gli elettrodi per mezzo dei bottoni ad un cavetto **(18)** ed inserirlo in una delle 2 prese d'uscita sul retro dell'apparecchio **(13)**.

Attenzione rispettare la polarità dei cavetti.

Convenzionalmente, i bottoni neri indicano l'elettrodo negativo, quelli grigio l'elettrodo positivo. Gli elettrodi andranno posizionati di massima seguendo le istruzioni generali descritte nella parte del manuale relativa alle applicazioni.

Tali punti sono soggettivi; dopo alcune prove sarà comunque semplice individuare le posizioni che assicurino la migliore stimolazione possibile.

Aggiustare la posizione degli elettrodi solo dopo avere spento l'apparecchio. Tua Silver dispone di 2 distinti canali; il numero dei canali da impiegare dipende dal tipo di applicazione, ma può lavorare anche con una sola uscita.

Dopo aver correttamente posizionato la cintura o gli elettrodi adesivi, è quindi possibile regolare l'intensità degli impulsi: effettuare la regolazione ruotando gradualmente la manopola **(17)** in senso orario fino a raggiungere la stimolazione desiderata.

Regolazione dell'intensità

Occorre tenere presente che la sensibilità individuale alla corrente è molto variabile e dipende anche dalle condizioni fisiologiche del momento, dalla sudorazione, dallo strato adiposo, dallo stato d'uso degli elettrodi e dal livello di carica delle batterie.

È buona norma pertanto, una volta acceso l'apparecchio, posizione **I** della manopola, procedere ad incrementare il livello degli impulsi ruotando la manopola stessa in senso orario, sino ad ottenere la massima contrazione muscolare con intensità di corrente gradevole. I migliori risultati si ottengono con contrazioni profonde, **senza mai raggiungere però condizioni sgradevoli** o fastidiose. La maggior parte dei programmi di Tua Silver è composta da 3 fasi di lavoro: **riscaldamento, allenamento,**

defaticamento. Al termine di ogni fase di lavoro Tua Silver passa automaticamente alla fase successiva. Il tempo di ogni programma è già predeterminato; al termine della sua esecuzione Tua Silver arresta automaticamente l'erogazione degli impulsi e lampeggiano i 2 led laterali (1 e 6); spegnere l'apparecchio portando a 0 l'interruttore d'accensione **(17)**.

Salto della fase di riscaldamento

Durante la fase di riscaldamento (dopo circa 5 secondi dalla selezione) è possibile passare alla successiva fase di lavoro tenendo premuti contemporaneamente i due pulsanti **(15)** e **(16)** per circa 2 secondi. Tua Silver accende per 1 secondo i 6 LED e passa così automaticamente alla fase successiva.

Tale condizione è desiderabile ad esempio quando si intende lavorare sullo stesso gruppo muscolare con 2 programmi consecutivi; è sufficiente infatti effettuare il riscaldamento con il primo programma e "saltare" tale fase nel secondo programma di lavoro. **Il salto di fase è disponibile solo sui programmi 1 Slim, 2 Tone.**

Attenzione: per ragione di confort e di sicurezza, se durante il trattamento dovesse disconnettersi un elettrodo o un cavetto, onde evitare una brusca contrazione al momento del reinserimento, l'uscita viene automaticamente bloccata dal microcontrollore; per la riattivazione, riportare al minimo la manopola **(17)** e regolare nuovamente l'intensità al valore stabilito.

Tempi di applicazione

L'esercizio indotto da elettrostimolazione può essere paragonato ad un esercizio ginnico attivo. La durata e la frequenza delle sedute sono pertanto individuali, è comunque buona norma riferirsi alle indicazioni riportate sul presente manuale.

Il tempo di ogni programma è già predeterminato sull'apparecchio; è bene comunque non superare la durata di 30 minuti per seduta su ogni gruppo muscolare, la frequenza può anche essere quotidiana; in ogni caso va tenuto presente che quando i muscoli sono affaticati, anche per eccesso di esercizio, è bene non insistere con il trattamento.

Attendere un giorno o due prima di usare nuovamente l'apparecchio.

FITNESS-SPORT

Programmazione dell'allenamento

Tua Silver dispone di programmi specifici per il fitness.

I programmi di snellimento, tonificazione e modellamento SLIM e TONE sono stati appositamente studiati dalla nostra équipe di specialisti per allenare in modo analitico i differenti distretti muscolari. Grazie al loro costante utilizzo sarà possibile tonificare e modellare in maniera efficace aree muscolari specifiche quali: glutei, gambe, interno ed esterno coscia, addominali, tronco e braccia.

Il programma 4 MASS sviluppa la potenza e contribuisce all'aumento della massa muscolare. Il programma 3 LIPOCELL ha una funzione di smaltimento delle sostanze di rifiuto che tendono ad intossicare la cellula (cataboliti) favorendo la ritenzione idrica, grazie all'azione trofica e capillarizzante delle frequenze specificatamente utilizzate.

Infine l'azione lipolitica di questo programma è mirata all'attivazione dei meccanismi energetici che utilizzano come substrato per le reazioni biochimiche le molecole degli acidi grassi, favorendo pertanto uno smaltimento degli stessi.

La frequenza standard di trattamento prevede l'utilizzo dell'elettrostimolazione per **tre sedute settimanali** distribuite a giorni alterni per ogni gruppo muscolare.

Eccezionalmente il trattamento può essere effettuato anche quotidianamente, ma è bene non insistere per evitare affaticamento muscolare eccessivo e non produttivo.

Strategia fitness

- 1° settimana LIPOCELL (lipolitico) - 5 sedute settimanali sui vari distretti
- 2° settimana SLIM (dinamico snellente) - 3 sedute settimanali
- 3° settimana TONE (tonificazione) - 4 sedute settimanali
- 4° settimana MASS (sviluppo massa, ove indicato) - 3 sedute settimanali
- 5° settimana Richiamo lipolitico - 3/4 sedute settimanali

Se l'obiettivo perseguito è l'esclusiva tonificazione dei distretti muscolari è possibile utilizzare esclusivamente i programmi di tonificazione e modellamento SLIM e TONE per un periodo di 3-4 settimane seguite da 2-3 settimane di recupero ed allenamento effettuato in regime di contrazione volontaria.

Disciplina sportiva	Gruppi muscolari
Calcio	Quadricipiti - Glutei - Polpacci
Basket	Quadricipiti - Glutei - Polpacci - Tricipiti brachiali - Deltoidi
Volley	Quadricipiti - Glutei - Polpacci - Gran pettorale - Gran Dorsale
Rugby	Quadricipiti - Glutei - Polpacci - Gran pettorale - Gran Dorsale - Addominali
Tennis	Quadricipiti - Glutei - Polpacci - Gran pettorale - Gran Dorsale - Addominali
Sci alpino	Quadricipiti - Glutei - Polpacci
Sci di fondo	Quadricipiti - Glutei - Polpacci - Tricipiti brachiali - Gran dorsale
Ciclismo	Quadricipiti - Glutei - Polpacci
Podismo	Quadricipiti - Glutei - Polpacci
Sport da combattimento	Quadricipiti - Glutei - Polpacci - Gran pettorale
Boxe /Judo / Arti marziali	Gran Dorsale - Tricipiti brachiali - Addominali
Golf	Quadricipiti - Addominali - Gran pettorale - Deltoidi
Equitazione	Quadricipiti - Bicipiti femorali - Adduttori - Glutei - Lombari - Addominali
Body building	Tutti i muscoli principali

SPORT

Prima di iniziare un allenamento in regime di elettrostimolazione è bene aver chiari alcuni concetti basilari relativi all'allenamento sportivo. Ogni disciplina sportiva prevede infatti il miglioramento di determinate qualità fisiche che possono essere allenate anche mediante l'utilizzo di elettrostimolazione. È bene pertanto orientarsi verso i programmi più adeguati allo sport praticato. Tua Silver dispone dei programmi TONE, MASS e M-STRENGTH, utili per la preparazione sportiva.

Nella tabella sopra riportata sono indicati i muscoli prevalentemente interessati in ogni specifica disciplina.

Sport - Programmazione dell'allenamento

La frequenza standard di allenamento prevede l'utilizzo dell'elettrostimolazione per **tre sedute settimanali distribuite a giorni alterni** per ogni gruppo muscolare.

- È possibile abbinare l'elettrostimolazione con l'allenamento della disciplina nella stessa giornata. In questo caso, si parla di allenamento abbinato e si consiglia lo svolgimento di una seduta sola settimanale, in quanto i tempi di recupero, essendo il lavoro muscolare particolarmente intenso, tendono ad allungarsi. Questo tipo di metodica rappresenta un modello di allenamento avanzato e si potrà effettuare solo dopo aver fatto un periodo di 3-4 sedute di elettrostimolazione lontane dall'allenamento specifico volontario.

La programmazione dell'allenamento prevede cicli di **3-4 settimane di allenamento** effettuato tramite elettrostimolazione, seguiti da 3 settimane di solo allenamento della disciplina praticata in regime di contrazione volontaria.

Si sconsiglia l'utilizzo prolungato dell'elettrostimolazione sullo stesso gruppo muscolare. Sono sufficienti 12 - 15 sedute di allenamento per avere buoni risultati. Non si deve dimenticare che i muscoli necessitano anche di opportuni periodi di recupero.

Da un punto di vista generale il processo di allenamento sportivo si basa su alcune nozioni fondamentali, le quali però devono essere adattate al singolo caso. Per questo motivo si consiglia di farsi coadiuvare, quando possibile, nella conduzione dell'allenamento da un allenatore o da un personal trainer competente in materia.

REHAB - La riabilitazione

Attualmente l'elettrostimolazione occupa un ruolo di primaria importanza in ambito riabilitativo. Alcune ricerche hanno dimostrato la superiore efficacia del trattamento rieducativo effettuato in regime volontario quando associato alla stimolazione elettrica. In seguito ad un evento traumatico o ad un intervento chirurgico, la muscolatura è spesso costretta ad un periodo di immobilizzazione forzata. In tali condizioni essa va incontro ad un rapido processo di atrofizzazione e conseguente perdita funzionale. L'atrofia muscolare interessa in primo luogo le fibre di primo tipo o fibre rosse, deputate al mantenimento posturale e a lavori ripetuti e di resistenza. La stimolazione riabilitativa dovrà quindi essere indirizzata principalmente al condizionamento di questo tipo di fibre muscolari. Riportiamo di seguito alcuni casi riabilitativi in cui l'elettrostimolazione è più frequentemente utilizzata.

- TRATTAMENTO DELLE DISTORSIONI DELLA CAVIGLIA
- DISTORSIONE O ROTTURA DEL LEGAMENTO CROCIATO ANT. DEL GINOCCHIO
- TRATTAMENTO DELLA CONDROPATIA ROTULEA

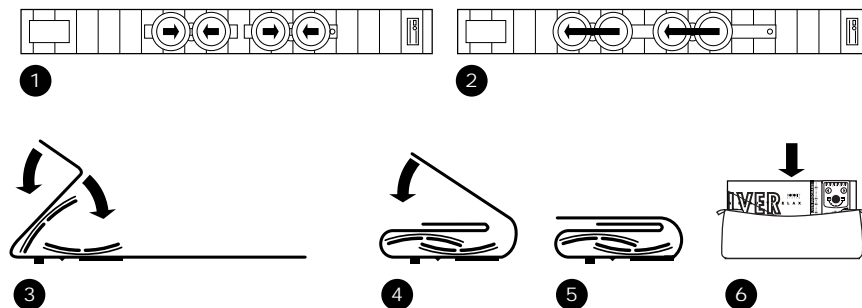
- TRATTAMENTO SUCCESSIVO AD INTERVENTO DEL MENISCO
Il programma RELAX di Tua Silver è espressamente concepito per svolgere un'azione decontratturante e di rilassamento muscolare (es. zona cervicale, trapezio superiore e fasci muscolari adiacenti la colonna vertebrale).

Le contratture muscolari si manifestano con tensioni nelle fibre del connettivo che, induendosi, ostacolano gli scambi intradermici necessari al normale funzionamento delle masse muscolari. L'azione del programma RELAX sulle zone contratte del corpo favorisce un migliore afflusso sanguigno e lo sbloccaggio della muscolatura tesa ed anelastica, facilitando un rapido riadattamento neuromuscolare della zona.

Nota

Si consiglia vivamente di consultare un medico specialista o un fisioterapista prima di effettuare l'allenamento riabilitativo in regime di elettrostimolazione.

■ COME RIPORRE TUA SILVER



Sostituzione delle batterie

Sostituire le batterie quando non si è più in grado di raggiungere contrazioni muscolari ampie e profonde: rimuovere le pile dalla propria sede (12) ed inserire le nuove, tipo AAA(LR03) di tipo rigorosamente alcalino, rispettando le polarità impresse sul fondo dell'alloggiamento.

Se l'apparecchio non è utilizzato per lunghi periodi, rimuovere le batterie dalla propria sede.

Nota: non utilizzare mai batterie aventi differente stato di carica.



Pulizia dell'apparecchio

Per la pulizia dell'apparecchio utilizzare esclusivamente un panno morbido eventualmente spruzzato con un prodotto detergente neutro, non utilizzare alcool, diluenti, solventi o altri prodotti chimici.

Pulizia e sostituzione delle spugne

Per un buon funzionamento dell'apparecchio, le spugne devono essere sempre perfettamente imbevute di acqua prima di ogni trattamento. Se non perfettamente bagnate

tendono ad essere isolanti anziché conduttrici degli impulsi. Per ragioni igieniche, è buona norma al termine di ogni trattamento, rimuovere le spugne stesse dal portaelettrodo e strizzarle con cura affinché non ci sia ristagno d'acqua. Le spugne possono anche essere lavate utilizzando un qualsiasi detergente neutro. Nella dotazione di TUA Silver è fornito un kit di spugne di ricambio; il ricambio dovrà essere utilizzato quando le spugne in dotazione saranno molto sporche o consumate.

AVVERTENZE E CONTROINDICAZIONI

- Durante il periodo mestruale, la conducibilità della pelle si modifica; la stimolazione potrebbe risultare meno gradevole.
- La stimolazione può determinare un arrossamento cutaneo in corrispondenza degli elettrodi, specie in soggetti con pelle estremamente sensibile. Tale arrossamento è del tutto normale e di norma scompare in pochissimo tempo.
- In caso di allergia al gel degli elettrodi sospendere i trattamenti e consultare un medico.
- Non applicare gli elettrodi in zone iperpigmentate (grossi nei) e varicose.
- Non applicare gli elettrodi direttamente sulla mammella bensì sui muscoli di sostegno del seno.
- Non usare in zone intime e delicate né nelle ascelle, inguine, incavi delle ginocchia.
- Non usare sull'addome in donne in gravidanza.
- Non utilizzare Tua Silver su bambini, portatori di pace-maker e su persone in condizioni psicofisiche debilitate e in caso di anomalie fisiologiche ed organiche.
- Non applicare in presenza di protesi metalliche o di by-pass aorto-addominali.
- Non applicare in modalità trans-toracica per evitare interferenza con la frequenza cardiaca.
- IN CASO DI DUBBIO CONSULTARE UN MEDICO.

NOTA: Utilizzare esclusivamente elettrodi originali:
Dimensioni degli elettrodi a gel adesivo: cm. 3,5x4,5 oppure cm. 9x4
Superficie minima degli elettrodi: 15 cmq

Etichetta, dati di targa (significato dei simboli)

Attenzione:
consultare la
documentazione allegata

Alimentazione
a batteria 4,8-6V
(alimentazione continua)



Simbolo che indica
la conformità
dell'apparecchio
ai requisiti delle
Direttive Europee applicabili.

Numero di lotto di produzione
(n° lotto-anno-settimana di fabbricazione)

Apparecchio con parte
applicata tipo BF

DATI TECNICI

N° uscite:	2
Forma d'onda:	rettangolare bifasica simmetrica
N° programmi:	6
Larghezza impulsi:	200+200 msec (max)
Range frequenze:	1-100 Hz
Tempi di contrazione:	1-12 sec.
Tempi di recupero:	1-25 sec.
Intensità corrente:	80 mA (picco sull'impulso, carico 1KW)
Alimentazione:	4 batterie 1,5V alcaline tipo AAA-LR03
Consumo:	0,6W (max)
Dimensioni centralina:	98 x 60 x 18 mm
Dimensioni cintura:	98x10 cm.
Dimensioni prolunga:	40x10 cm.
Peso cintura con centralina inserita:	600 g.
Condizione di utilizzo:	temperatura: da 0 a 35 °C Umidità: da 10 a 85 % RH
Conservazione:	temperatura: da 0 a 50 °C Umidità: da 10 a 85 % RH

Classificazione

- Tua Silver è un apparecchio ad alimentazione interna di tipo BF
- Grado di protezione contro la penetrazione di liquidi: IPX0
- Non adatto ad un uso in presenza di una miscela anestetica infiammabile con aria o con ossigeno o con protossido di azoto.

Conformità alle normative

Tua Silver è dotata di marcatura CE. La progettazione e la produzione di Tua Silver sono state realizzate in conformità ai requisiti imposti dal Sistema di Qualità Aziendale certificato ai sensi della norma UNI EN ISO 9001:2000 e UNI CEI EN ISO 13485:2002. Per la verifica del prodotto sono state applicate le più severe norme di sicurezza di prodotto quali la CEI EN 60601-1 e tutte le norme da essa richiamate.



UTILIZZO CON CINTURA



UTILIZZO CON ELETTRODI A GEL

Utilizzo di Tua Silver come unità palmare

Disconnettere l'apparecchio dal corpo cintura e collegare ad esso le spine dei cavetti degli elettrodi.

- Assumere la posizione del corpo come indica l'icona accanto alle figure; durante il trattamento la muscolatura non dovrà rimanere contratta per aver assunto una sconveniente posizione.
- Qualora la contrazione determini il movimento eccessivo degli arti, si consiglia di tenerli bloccati per impedire l'accorciamento dei muscoli e rendere la stimolazione confortevole e sicura.
- Utilizzando gli elettrodi a gel adesivo, rispettare sempre la polarità indicata (grigio e nero).

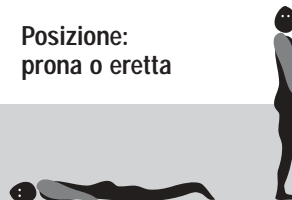


Rassodamento, sollevamento e snellimento dei glutei

2 Rotofit verticali Programmi:

- 1 SLIM
- 2 TONE
- 4 MASS

Posizione:
prona o eretta



Glutei

(Applicazioni con la cintura)



Cosce

(Applicazioni con la cintura)

Tonificazione e snellimento delle cosce.
Trattamento degli inestetismi dovuti a cellulite localizzata.

A

INTERNO ED ESTERNO COSCIA

Muscoli interessati
ABDUTTORI - ADDUTTORI
2 Rotofit verticali (con prolunga)

B

INTERNO COSCE

Muscoli interessati
QUADRICIPITI FEMORALI
2 Rotofit verticali (con prolunga)

C

ESTERNO COSCE

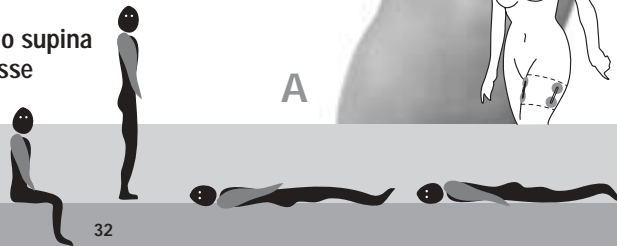
Muscoli interessati
ABDUTTORI
2 Rotofit verticali (con prolunga)

Programmi:

- 1 SLIM
- 2 TONE
- 3 LIPOCELL
- 4 MASS

Posizione:

eretta, seduta, prona o supina
anche con gambe flesse



Addome

(Applicazioni con la cintura)

Tonificazione, snellimento e modellamento della pancia: il diverso posizionamento dei Rotofit consente un efficace esercizio di tutta la muscolatura addominale.

Muscoli interessati

A ADDOMINALI BASSI
2 Rotofit orizzontali

B ADDOMINALI ALTI
2 Rotofit verticali

C ADDOMINALI TRASVERSI
2 Rotofit obliqui

Programmi:

1 SLIM
2 TONE

Posizione:

supina, eretta, seduta o prona



Addominali inferiori

(Applicazioni con elettrodi adesivi)



Tonificazione, snellimento e modellamento della pancia: in questa posizione vengono esercitati prevalentemente gli addominali inferiori per un lavoro mirato alla zona bassa del ventre.

Muscoli interessati:

addominali inferiori

Programmi:

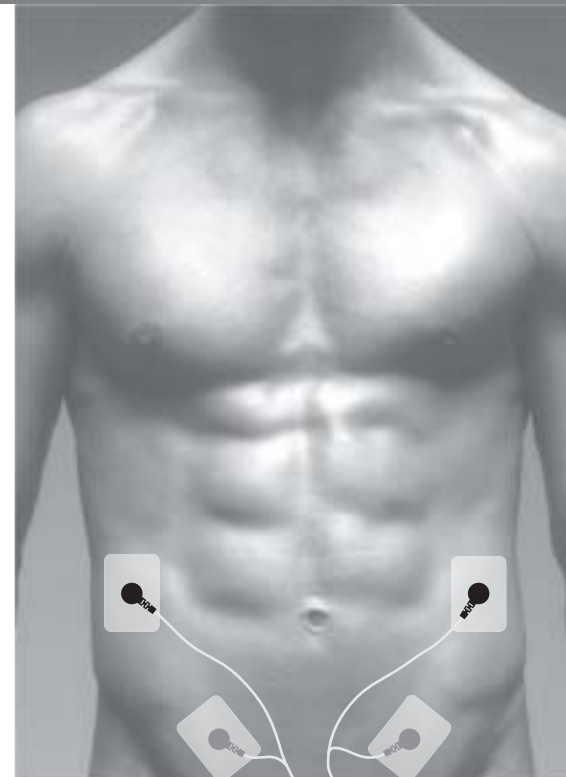
1 SLIM
2 TONE

POSIZIONE SUPINA



Addominali trasversari

(Applicazioni con elettrodi adesivi)



Snellimento e tonificazione delle fasce laterali dell'addome e dei fianchi; in questa applicazione vengono esercitati prevalentemente gli addominali trasversari per un efficace lavoro concentrato sulla zona dei fianchi.

Muscoli interessati:

addominali trasversari

Programmi:

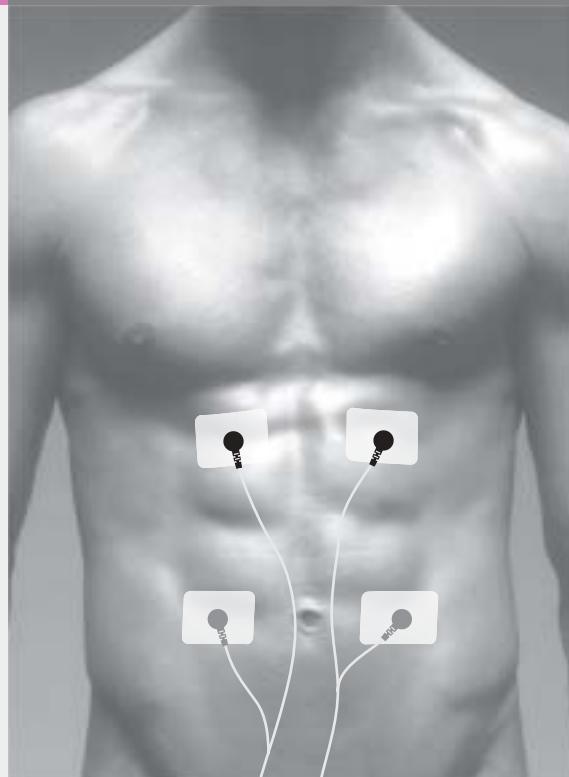
3 LIPOCELL
1 SLIM
2 TONE

POSIZIONE SUPINA



Addominali superiori

(Applicazioni con elettrodi adesivi)



Rafforzamento della muscolatura addominale superiore; tale applicazione, in abbinamento alle 2 precedenti completa un efficace lavoro su tutta la muscolatura addominale.

Muscoli interessati:

addominali superiori

Programmi:

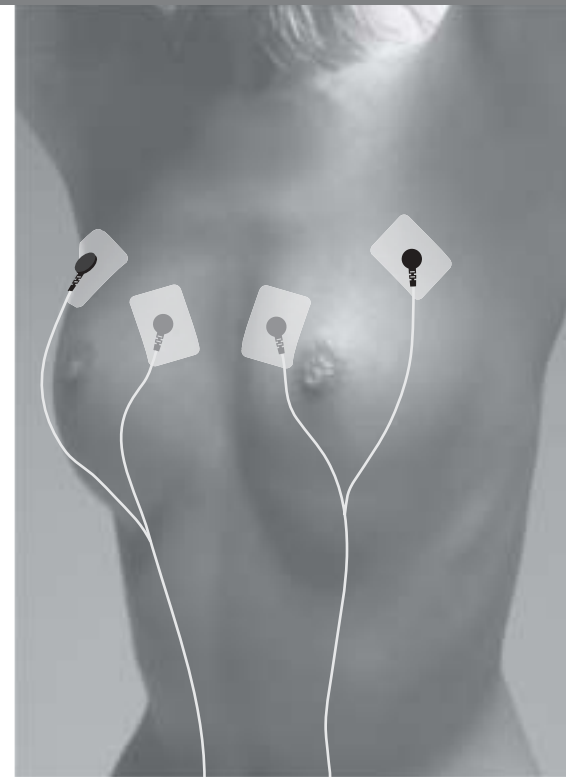
2 TONE

POSIZIONE SUPINA



Pettorali

(Applicazioni con elettrodi adesivi)



Tonificazione della muscolatura di sostegno per modellare, rassodare e sollevare il seno.

Muscoli interessati:

granpettorali

Programmi:

2 TONE

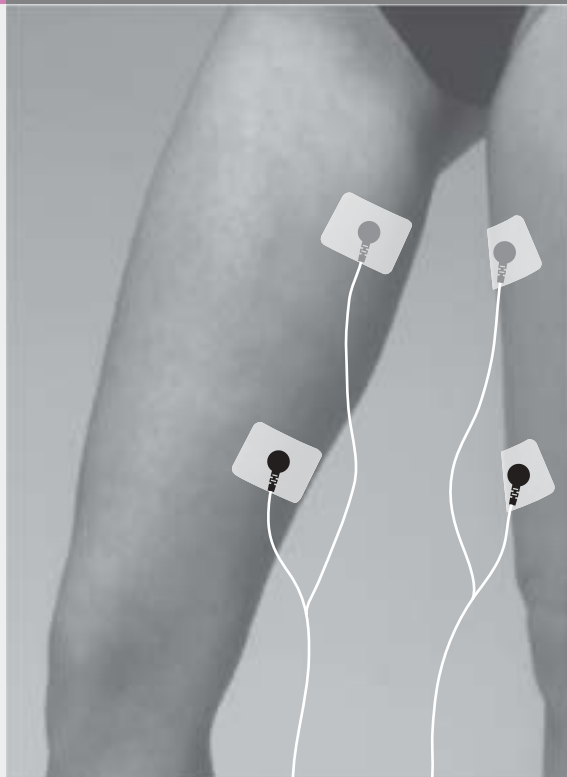
4 MASS

POSIZIONE SEDUTA O SUPINA



Interno cosce

(Applicazioni con elettrodi adesivi)



Snellimento e tonificazione della parte interna delle cosce.

Muscoli interessati:

adduttori

Programmi:

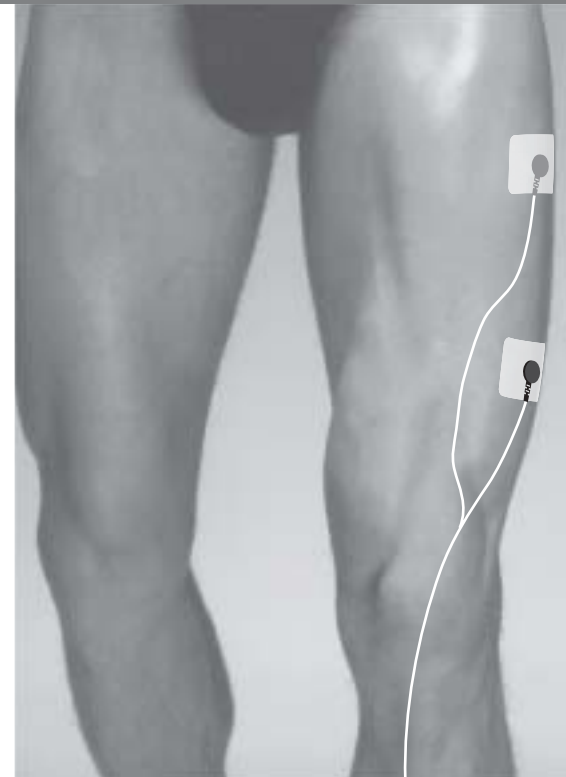
3 LIPOCELL
1 SLIM
2 TONE



POSIZIONE SEDUTA O SUPINA

Esterno cosce

(Applicazioni con elettrodi adesivi)



Riduzione dell'adipe localizzato, trattamento degli inestetismi della cellulite.

Muscoli interessati:

abduzioni

Programmi:

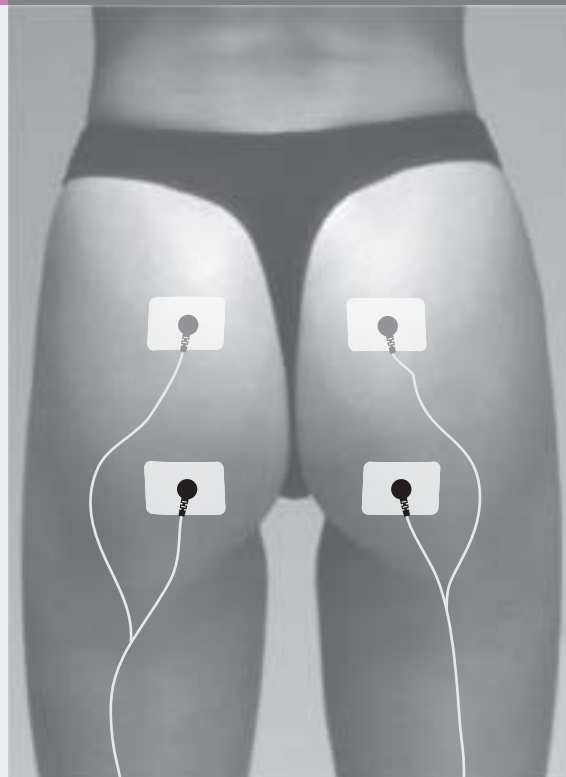
3 LIPOCELL
1 SLIM
2 TONE



POSIZIONE SEDUTA O SUPINA

Glutei

(Applicazioni con elettrodi adesivi)



Rassodamento, modellamento, sollevamento e snellimento dei glutei.

Muscoli interessati:

grande gluteo

Programmi:

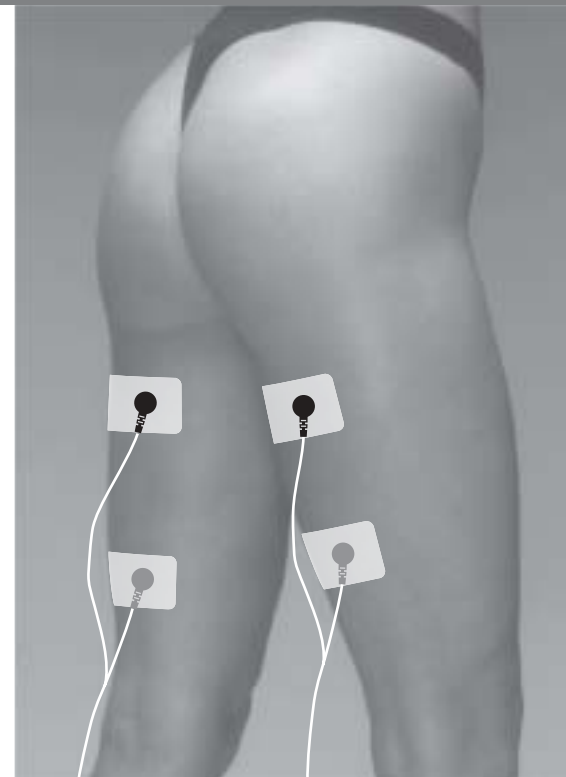
- 1 SLIM
- 2 TONE
- 4 MASS

POSIZIONE PRONA



Posteriore cosce

(Applicazioni con elettrodi adesivi)



Rassodamento e tonificazione della parte posteriore delle cosce.

Muscoli interessati:

bicipiti femorali

Programmi:

- 1 SLIM
- 2 TONE
- 3 LIPOCELL
- 4 MASS

POSIZIONE PRONA



Zona del trapezio

(Applicazioni con elettrodi adesivi)



Decontrazione del trapezio superiore, della zona cervicale e dei muscoli adiacenti l'alta colonna vertebrale.

Muscoli interessati:

trapezio

Programmi:

6 RELAX

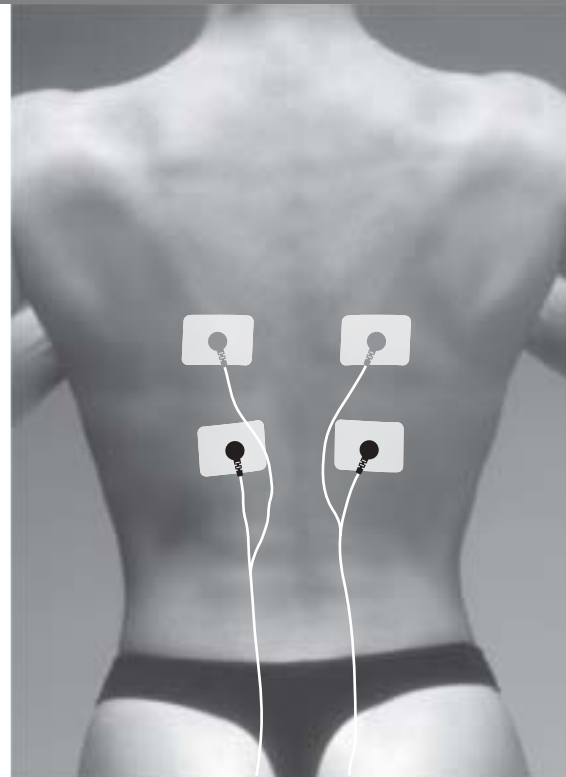
5 M-STRENGTH



POSIZIONE SEDUTA O PRONA

Zona dorsale

(Applicazioni con elettrodi adesivi)



Rilassamento e tonificazione della muscolatura dorsale - decontrazione dei fasci muscolari della schiena.

Lo spostamento in verticale degli elettrodi in posizioni adiacenti, consente un efficace esercizio di tutta la muscolatura dorsale.

Programmi:

5 M-STRENGTH

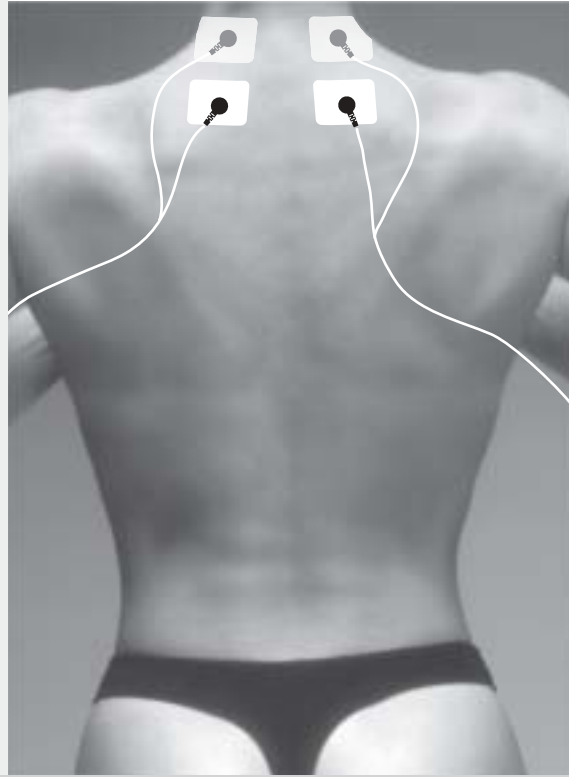
6 RELAX



POSIZIONE SEDUTA O PRONA

Zona cervicale

(Applicazioni con elettrodi adesivi)



Decontrazione e rilassamento della zona cervicale, riduzione delle contratture muscolari.

Programmi:
6 RELAX



Mobilizzazione della zona lombare e decontrazione dei fasci muscolari adiacenti la bassa colonna vertebrale.

Programmi:
1 SLIM
3 LIPOCELL
6 RELAX



Bacino e fianchi

(Applicazioni con elettrodi adesivi)

