

INSTRUKCJA OBSŁUGI

Masażer rehabilitacyjny kolana, barku i łokcia
z podgrzewaniem, laserem/podczerwienią oraz TENS/EMS

Model	ALP-T-531
Kod / EAN produktu	5900757100204
Wersja dokumentu	PL 1.0
Przeznaczenie	Użytkowanie domowe - wsparcie relaksacji i rehabilitacji stawów

Uwaga: urządzenie wspiera komfort, rozluźnienie mięśni i rehabilitację domową. Nie zastępuje diagnozy, konsultacji lekarskiej ani leczenia prowadzonego przez specjalistę.

TENS • EMS • Wibracja • Ciepło 45-65°C • Podczerwień / laser • Akumulator USB

Przed pierwszym użyciem przeczytaj całą instrukcję i zachowaj ją do późniejszego wykorzystania.

1. Informacje ogólne i przeznaczenie

Masażer ALP-T-531 jest wielofunkcyjnym urządzeniem przeznaczonym do stosowania na kolano, bark, łokieć i inne okolice stawów o zbliżonym kształcie. Urządzenie łączy masaż wibracyjny, terapię ciepłem, światło podczerwone/laserowe oraz elektrostymulację TENS/EMS za pomocą dołączonych elektrod.

Najważniejsze funkcje

- wspomaganie rozluźnienia napiętych mięśni
- komfort ciepły i delikatne ogrzewanie okolicy stawu
- masaż wibracyjny o regulowanej intensywności
- elektrostymulacja TENS/EMS po podłączeniu przewodu i elektrod
- użytkowanie bezprzewodowe po naładowaniu akumulatora USB

Nie stosuj urządzenia jako jedynej metody leczenia bólu, obrzęku, urazu lub choroby przewlekłej. W przypadku silnych, narastających lub nietypowych dolegliwości skonsultuj się z lekarzem.

Spis treści

1	Informacje ogólne i przeznaczenie
2	Zawartość zestawu
3	Budowa urządzenia i przyciski
4	Ładowanie i pierwsze uruchomienie
5	Stosowanie na kolanie
6	Stosowanie na barku
7	Stosowanie na łokciu
8	Elektrody TENS/EMS
9	Wkład ziołowy i wkładka wewnętrzna
10	Bezpieczeństwo i przeciwwskazania
11	Czyszczenie, konserwacja, utylizacja
12	Problemy, dane techniczne, dane importera

2. Zawartość zestawu

Przed użyciem sprawdź, czy opakowanie zawiera wszystkie elementy i czy żaden z nich nie jest uszkodzony. Wygląd akcesoriów może nieznacznie różnić się w zależności od partii dostawy.

		
Przewód TENS/EMS Łączy urządzenie z elektrodami samoprzylepnymi.	Elektroda żelowa Przewodzi impulsy TENS/EMS do skóry.	Wkład ziołowy Saszetka do aromatyzacji podczas ogrzewania.
	Masażer ALP-T-531 Moduł główny z paskami mocującymi, panelem sterowania, funkcją grzania i wibracji.	Przewód USB Do ładowania akumulatora. Używaj ładowarki 5 V.

Nie używaj urządzenia, jeśli przewody, elektrody, obudowa lub elementy mocujące są uszkodzone. Nie modyfikuj akcesoriów i nie podłączaj elementów innych niż przewidziane do tego typu urządzeń.

3. Budowa urządzenia i opis przycisków

Panel sterowania może mieć oznaczenia ikonami lub skrótami. Poniżej opisano standardowe funkcje stosowane w tym modelu. W zależności od wersji partii nazwy na panelu mogą się nieznacznie różnić.

Element / przycisk	Funkcja	Jak używać
POWER / ON-OFF	Włączenie i wyłączenie	Przytrzymaj ok. 2-3 sekundy.
MODE / M	Zmiana programu pracy	Krótkie naciśnięcie przełącza programy masażu/stymulacji.
HEAT / ikona ciepła	Podgrzewanie	Włącz/wyłącz grzanie lub zmień poziom temperatury. Zaczynij od niskiego poziomu.
VIB / ikona wibracji	Masaż wibracyjny	Regulacja intensywności wibracji.
TENS/EMS	Elektrostymulacja	Działa po podłączeniu przewodu i elektrod. Zaczynaj od najniższej mocy.
+	Zwiększenie poziomu	Zwiększa aktywną funkcję: ciepło, wibracje lub impulsy.
-	Zmniejszenie poziomu	Zmniejsza aktywną funkcję.
TIMER	Czas pracy	Ustawia lub potwierdza czas sesji, jeśli występuje w tej wersji.

Kontrolki i sygnały

- migająca lub świecąca kontrolka może oznaczać ładowanie, aktywną funkcję lub wybrany poziom
- po zakończeniu ustawionego czasu urządzenie może wyłączyć się automatycznie
- niski poziom baterii może powodować słabsze grzanie lub wyłączenie urządzenia

Nie zwiększaj intensywności gwałtownie. Przy funkcji TENS/EMS prawidłowe odczucie to mrowienie lub delikatne skurcze. Ból, pieczenie lub dyskomfort oznaczają konieczność przerwania zabiegu.

4. Ładowanie i pierwsze uruchomienie

Przed pierwszym użyciem całkowicie naładuj urządzenie. Używaj standardowej ładowarki USB 5 V. Nie stosuj uszkodzonych przewodów ani zasilaczy o nieznanych parametrach.

Krok	Czynność
1	Podłącz przewód USB do gniazda ładowania w masażerze.
2	Podłącz przewód do ładowarki 5 V lub portu USB.
3	Poczekaj do zakończenia ładowania zgodnie z sygnalizacją kontrolki.
4	Odłącz urządzenie od zasilania przed założeniem na ciało.
5	Założ masażer na wybraną okolicę ciała i zapnij paski tak, aby urządzenie przylegało, ale nie uciskało.
6	Włącz urządzenie, wybierz funkcję i rozpocznij od najniższego poziomu.

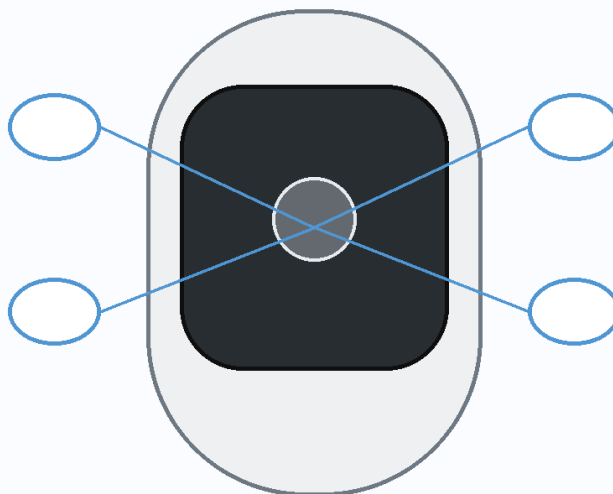
Zalecany czas sesji

- pierwsze użycie: 5-10 minut i niska intensywność
- standardowa sesja: 10-20 minut
- maksymalnie zwykle 30 minut w jednej sesji, jeśli użytkownik dobrze toleruje zabieg
- przerwa między sesjami: minimum kilka godzin

Urządzenia nie należy używać podczas ładowania, snu, kąpieli, prowadzenia pojazdów ani w warunkach dużej wilgotności.

5. Stosowanie na kolanie

Przykładowe rozmieszczenie elektrod - kolano



Elektrody przyklej po bokach stawu, na czystej i suchej skórze.
Nie przyklejaj bezpośrednio na rzepkę ani na uszkodzoną skórę.

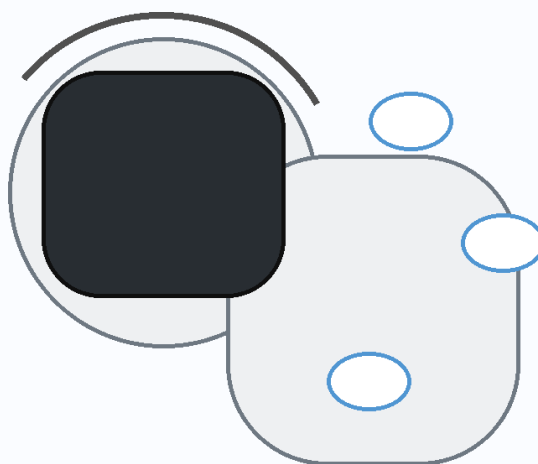
Jak założyć masażer na kolano

- usiądź wygodnie i lekko ugnij nogę
- umieść część roboczą masażera centralnie wokół stawu kolanowego
- zapnij paski tak, aby urządzenie było stabilne, ale nie ograniczało krążenia
- włącz funkcję grzania lub wibracji i ustaw niski poziom
- jeśli używasz elektrod TENS/EMS, przyklej je na mięśniach i tkankach po bokach stawu, nie bezpośrednio na rzepce

Jeśli występuje świeży uraz, silny obrzęk, zaczerwienienie, gorączka miejscowa lub podejrzenie zakrzepicy - nie stosuj masażera bez konsultacji lekarskiej.

6. Stosowanie na barku

Przykładowe rozmieszczenie elektrod - bark



Na barku elektrody umieszczaj na mięśniach naramiennych/ramienia.
Nie prowadź impulsów przez klatkę piersiową ani okolice serca.

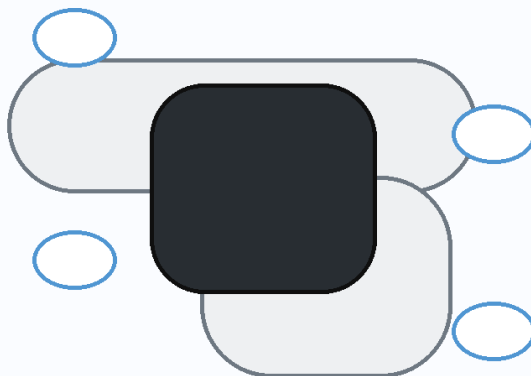
Jak założyć masażer na bark

- umieść urządzenie na zewnętrznej części barku, tak aby element grzewczy obejmował bolesny lub napięty obszar
- paski poprowadź tak, aby stabilizowały urządzenie, ale nie uciskały szyi ani klatki piersiowej
- zacznij od łagodnej temperatury i krótkiej sesji
- elektrody TENS/EMS przyklejaj na mięśniu naramiennym lub ramieniu, nie w poprzek klatki piersiowej

Nie stosuj elektrod na przedniej części szyi, w okolicy tętnic szyjnych, przy sercu ani tak, aby impuls przechodził przez klatkę piersiową.

7. Stosowanie na łokciu

Przykładowe rozmieszczenie elektrod - łokieć



Elektrody umieszczaj na mięśniach przedramienia i ramienia, z dala od otwartych ran. Zacznij od najniższej intensywności.

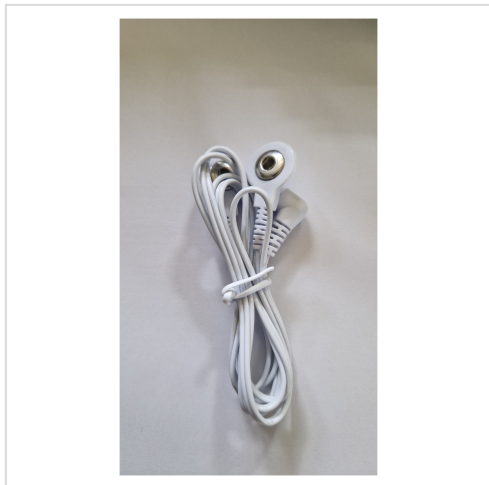
Jak założyć masażer na łokieć

- lekko zegnij rękę w łokciu
- umieść część roboczą masażera wokół stawu łokciowego
- zapnij paski tak, aby urządzenie nie przesuwało się podczas siedzenia
- w przypadku TENS/EMS elektrody przyklej na mięśniach ramienia i przedramienia, nie na ranach ani bezpośrednio na kostnych wypukłościach
- po zakończeniu wyłącz urządzenie przed zdjęciem elektrod

Przy łokciu tenisisty, golfisty, stanach zapalnych lub świeżych urazach stosowanie powinno być skonsultowane z fizjoterapeutą lub lekarzem.

8. Elektrody TENS/EMS - zastosowanie i bezpieczeństwo

Dołączony przewód TENS/EMS oraz elektrody samoprzylepne służą do przewodzenia impulsów elektrycznych do skóry. Funkcja TENS jest zwykle stosowana w celu łagodzenia odczuwania bólu, a EMS do pobudzania mięśni. Odczucia powinny być kontrolowane i komfortowe.



Krok	Bezpieczne stosowanie elektrod
1	Oczyść i osusz skórę. Nie używaj balsamu ani olejku przed zabiegiem.
2	Podłącz przewód do urządzenia oraz do zatrzasku elektrody.
3	Odklej folię ochronną i przyklej elektrodę płasko do skóry.
4	Włącz program i ustaw najniższą intensywność. Zwiększaj powoli.
5	Po zakończeniu wyłącz urządzenie, odklej elektrody i zabezpiecz je folią ochronną.

Miejsca zabronione dla elektrod TENS/EMS



GŁOWA



PRZÓD SZYI



SERCE / KŁATKA



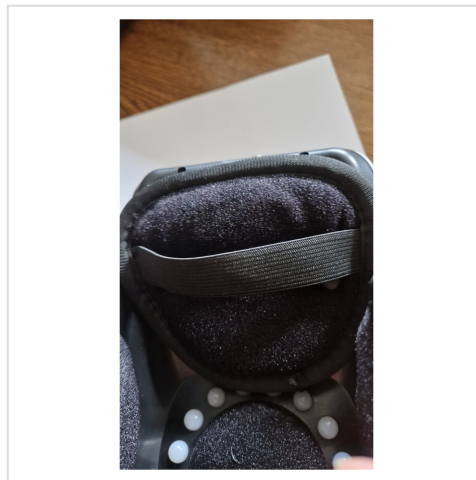
USZKODZONA SKÓRA

Nie stosować elektrod TENS/EMS na głowie, przedniej części szyi, przez klatkę piersiową, w okolicy serca, na ranach ani na podrażnionej skórze.

Przeciwwskazania: rozrusznik serca, implant elektroniczny, ciąża, padaczka, nowotwór w miejscu zabiegu, zaburzenia czucia, gorączka, świeży uraz bez konsultacji lekarskiej.

9. Wkład ziołowy i wkładka wewnętrzna

W zestawie znajduje się saszetka materiałowa określana jako wkład ziołowy. Najczęściej zawiera mieszankę ziół/aromatyczną saszetkę stosowaną jako element komfortu podczas ogrzewania. Nie jest to część elektryczna urządzenia.



Jak stosować wkład ziołowy

- nie rozcinaj i nie wysypuj zawartości saszetki
- umieść saszetkę w przeznaczonej kieszeni/obszarze wewnętrznym urządzenia, jeśli dana wersja go posiada
- stosuj wyłącznie przy normalnej pracy urządzenia i umiarkowanej temperaturze
- po użyciu pozostaw do wystygnięcia i przechowuj w suchym miejscu
- nie stosuj w przypadku alergii lub nadwrażliwości na zapach ziół

Wkładka wewnętrzna zamontowana w masażerze

- poprawia komfort kontaktu ze skórą i stabilizuje ułożenie stawu
- pomaga rozprzodzać ciepło i oddziela skórę od twardych elementów obudowy
- powinna pozostać zamontowana podczas normalnego użytkowania
- można ją delikatnie czyścić wilgotną ściereczką i pozostawić do pełnego wyschnięcia

Nie wkładaj do urządzenia mokrych wkładów, olejków, płynów ani luźnych ziół. Wilgoć może uszkodzić urządzenie i zwiększyć ryzyko porażenia elektrycznego.

10. Instrukcja bezpieczeństwa i przeciwwskazania

Przed użyciem sprawdź stan skóry, urządzenia i przewodów. Użytkownik powinien być w stanie samodzielnie przerwać zabieg. Osoby starsze, z ograniczonym czuciem lub chorobami przewlekłymi powinny korzystać z urządzenia ostrożnie.

Nie stosować w przypadku	Uzasadnienie / uwaga
rozrusznika serca lub implantu elektrycznego	impulsy TENS/EMS mogą zakłócić działanie urządzeń medycznych
cięży	brak stosowania bez konsultacji lekarskiej, szczególnie w okolicy brzucha i lędźwi
padaczki, ciężkich chorób neurologicznych	ryzyko niepożądanego reakcji na bodźce elektryczne
nowotworu lub zmian niewiadomego pochodzenia	wymagana konsultacja lekarska
otwartych ran, oparzeń, infekcji skóry	ryzyko podrażnienia i zakażenia
zakrzepicy, podejrzenia zakrzepicy, świeżego złama	wymagana konsultacja lekarska
gorączki, ostrego stanu zapalnego	ciepło i stymulacja mogą nasilić objawy

Natychmiast przerwij użytkowanie, jeśli pojawi się silny ból, pieczenie, drętwienie, zawroty głowy, duszność, kołatanie serca, wysypka, obrzęk albo nietypowe pogorszenie samopoczucia.

Dzieci i osoby wymagające opieki

- urządzenie nie jest zabawką
- przechowuj poza zasięgiem dzieci
- nie pozostawiaj urządzenia pracującego bez nadzoru u osoby niesamodzielnej
- małe elementy i folie opakowaniowe mogą stwarzać ryzyko zadławienia

11. Czyszczenie, konserwacja i przechowywanie

- przed czyszczeniem wyłącz urządzenie i odłącz wszystkie przewody
- obudowę przecieraj miękką, lekko wilgotną ściereczką
- nie zanurzaj urządzenia w wodzie i nie płucz pod kranem
- elektrody przechowuj na folii ochronnej, w zamkniętym woreczku
- nie używaj alkoholu, rozpuszczalników ani silnych detergentów
- przechowuj w suchym miejscu, z dala od słońca i źródeł ciepła

12. Rozwiązywanie problemów

Problem	Możliwa przyczyna	Rozwiązanie
Urządzenie nie włącza się	rozładowany akumulator	naładuj urządzenie ładowarką USB 5 V
Słabe grzanie	niski poziom baterii lub niski poziom temperatury	naładuj urządzenie, zwiększ poziom stopniowo
Brak impulsów TENS/EMS	niepodłączony przewód, źle przyklejona elektroda	popraw podłączenie, przewód i kontakt elektrody ze skórą
Elektroda nie klei się	zużycie, zabrudzenie lub wyschnięcie	wymień elektrodę na nową
Dyskomfort lub pieczenie	zbyt wysoka intensywność, sucha skóra, uszkodzenie elektrody	złóż urządzenie, odłóż elektrodę, skonsultuj użycie w razie potrzeby

Dane techniczne

Parametr	Wartość
Model	ALP-T-531
Zasilanie	USB 5 V
Funkcje	ciepło, wibracja, podczerwień/laser, TENS/EMS
Temperatura pracy	ok. 45-65°C
Tryby pracy	5 programów
Poziomy intensywności	do 9 poziomów
Wymiary	ok. 24 x 14 cm
Poziom hałasu	<65 dB

Dane producenta / osoby odpowiedzialnej w UE

Producent: FOOTSERVICE, Frycza Modrzewskiego 25, 97-200 Tomaszów Mazowiecki, Polska, tel. 667 378 791, e-mail: FOOTSERVICE.SALE@GMAIL.COM.

Osoba odpowiedzialna w UE: KDT+ Sp. z o.o., Frycza Modrzewskiego 25, 97-200 Tomaszów Mazowiecki, Polska, tel. 667 378 791, e-mail: FOOTSERVICE.SALE@GMAIL.COM.

Utylizacja: urządzenia elektrycznego nie wyrzucać razem z odpadami komunalnymi. Przekazać do punktu zbiórki elektroodpadów zgodnie z lokalnymi przepisami.