



USER MANUAL



THE BEST IN RECOVERY
AND PERFORMANCE

L12 REV. B

WSKAZANIA DO STOSOWANIA:

Marc Pro Plus przeznaczony jest do stymulacji mięśni w celu poprawy kondycji lub ułatwienia ich pracy.

Marc Pro Plus przeznaczony jest również do tymczasowego łagodzenia bólu związanego z obolałymi mięśniami ramion, talii, pleców, szyi, kończyn górnych i kończyn dolnych (nóg), spowodowanego wysiłkiem fizycznym, normalnymi czynnościami codziennymi (t.j. obowiązki domowe), czy pracą zawodową.

Zanim rozpoczniesz korzystanie z urządzenia Marc Pro Plus przeczytaj uważnie niniejszą instrukcję obsługi. Koniecznie dokładnie zapoznaj się z rozdziałami „Ostrzeżenia” oraz „Warunki bezpieczeństwa” zawarte w instrukcji obsługi.

Marc Pro, Inc.

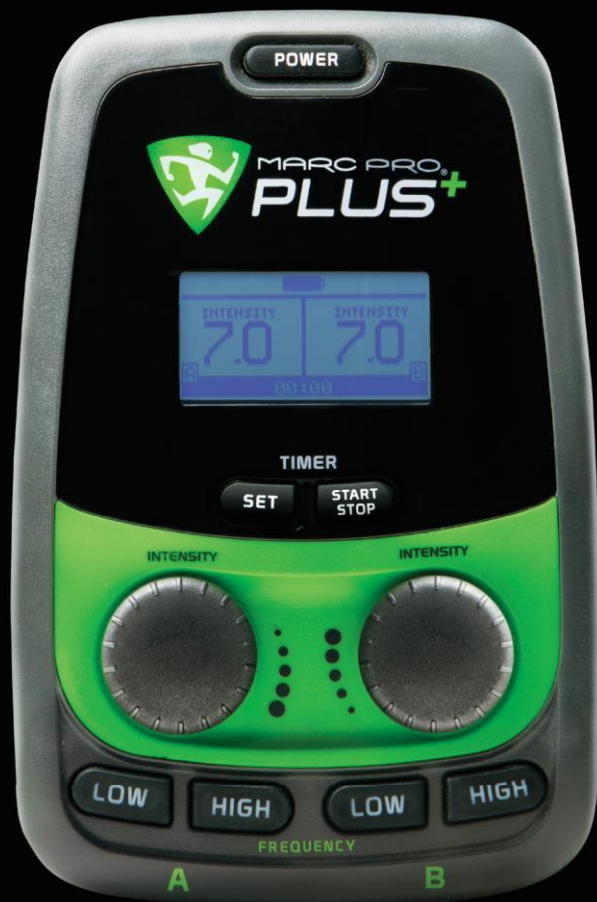
5702 Bolsa Ave.

Huntington Beach, CA 92649

Toll Free: (855) 627-2776

marcpro.com

MARC PRO[®]
PLUS⁺



Przeczytaj i odpowiedz na 9 poniższych pytań:

1. Czy masz rozrusznik serca, defibrylator lub inne wszczepione metalowe lub elektroniczne urządzenia?
2. Czy masz epilepsję?
3. Czy w ostatnim czasie miałeś wykonywany zabieg chirurgiczny (mniej niż 6 miesięcy)?
4. Czy zmagasz się z ograniczeniem krążenia krwi w kończynach dolnych?
5. Czy masz przepuklinę brzuszną lub pachwinową?
6. Czy cierpisz na chorobę nowotworową?
7. Czy jesteś w ciąży?
8. Czy masz dolegliwości lub schorzenia kardiologiczne?

Czy okolica, którą chcesz stymulować jest kontuzjowana lub występuje w niej jakakolwiek choroba i/lub jest monitorowana przez lekarza lub terapeutę?

Jeśli odpowiedziałeś “tak”, “może” lub “nie wiem” na którekolwiek pytanie, zrezygnuj z użytkowania urządzenia i skontaktuj się z Marc Pro po więcej informacji. Jeśli odpowiedziałeś “nie” na wszystkie 9 pytań, możesz korzystać z Marc Pro Plus.

PRZECIWWSKAZANIA I

Nie używaj Marc Pro Plus jeśli cierpisz na co najmniej jedno z poniższych schorzeń.

1. Rozrusznik serca, defibrylator lub inne wszczepione metalowe urządzenie elektroniczne.
2. Epilepsja.
3. Po ostrym urazie lub złamaniu.
4. Po niedawnych zabiegach chirurgicznych.
5. Zaawansowane niedokrwienie kończyn dolnych.
6. Przepuchlina brzuszna lub pachwinowa.
7. Nad lub w pobliżu raka lub zmian nowotworowych.

ŚRODKI OSTROŻNOŚCI I

1. Niektóre osoby mogą odczuwać podrażnienie skóry lub nadwrażliwość z powodu stymulacji elektrycznej lub żelu przewodzącego prąd.
2. Urządzenie należy przechowywać poza zasięgiem dzieci.
3. Urządzenie powinno być używane wyłącznie z przewodami, elektrodami i akcesoriami zalecanymi przez producenta.
4. Należy zachować ostrożność w przypadku tendencji do krwotoku po ostrym urazie lub złamaniu.
5. Przeszkórna elektryczna stymulacja nerwów nie jest skuteczna w przypadku bólu pochodzenia ośrodkowego, w tym bólu głowy.
6. Przeszkórna elektryczna stymulacja nerwów nie zastępuje leków przeciwbólowych ani innych terapii przeciwbólowych.
7. Urządzenia do przeszkórnej elektrycznej stymulacji nerwów nie mają wartości leczniczej.
8. Przeszkórna elektryczna stymulacja nerwów ma działanie objawowe, które tłumi odczucia bólowe, które w przeciwnym razie służyłoby jako mechanizm ochronny.

9. Marc Pro Plus nie powinien być używany podczas prowadzenia pojazdów, obsługiwanie maszyn lub wykonywania jakichkolwiek czynności, podczas których mimowolne skurcze mięśni mogą narazić użytkownika na obrażenia.

OSTRZEŻENIA I

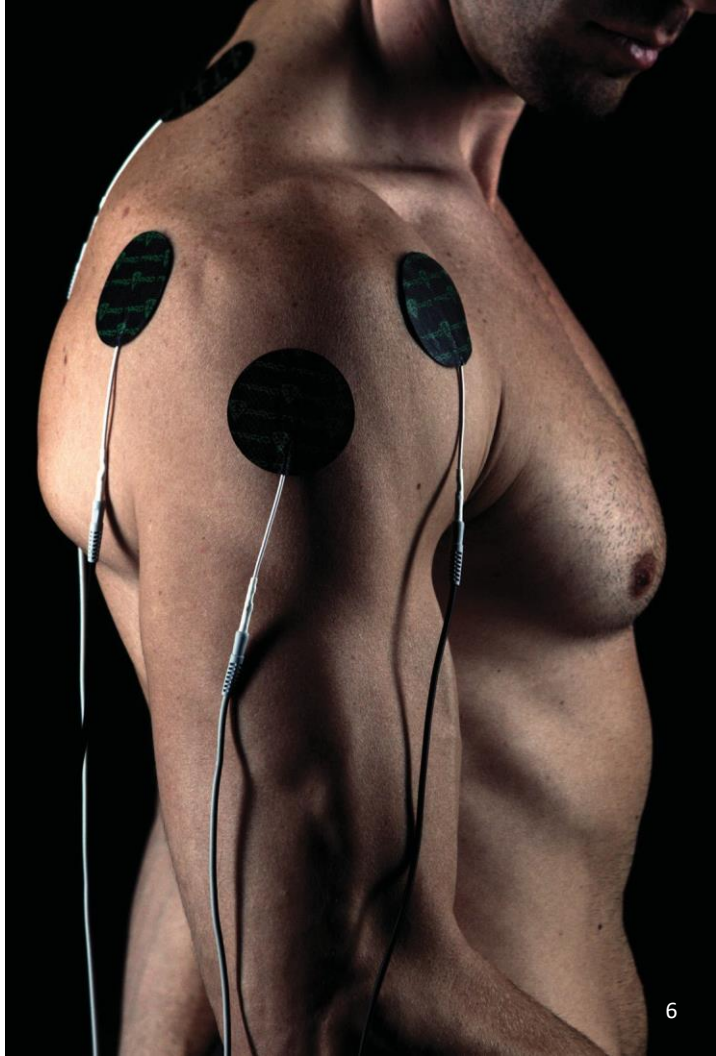
1. Długoterminowe skutki długiego stosowania stymulacji elektrycznej nie są znane.
2. Stymulacji nie należy stosować na szyję. Może wystąpić silny skurcz mięśni, a skurcze mogą być wystarczająco silne, aby zamknąć drogi oddechowe lub spowodować trudności w oddychaniu. Stymulacja przez szyję może mieć niekorzystny wpływ na rytm serca lub ciśnienie krwi.
3. Nie należy stosować stymulacji nerwów zatoki szyjnej, szczególnie u pacjentów ze zdiagnozowaną wrażliwością nerwu zatoki szyjnej.
4. Elektrody służące do stymulacji elektrycznej nie powinny być przykładane w poprzek klatki piersiowej, ponieważ wprowadzenie prądu elektrycznego do klatki piersiowej może spowodować zaburzenia rytmu serca.
5. Skutki stymulacji mózgu są nieznane. Dlatego stymulacji nie należy stosować w poprzek głowy, a elektrod nie należy umieszczać po przeciwnych stronach głowy.
6. Stymulacji nie należy stosować przez mózgowo.
7. Elektrody należy przykładać wyłącznie do normalnej, nieuszkodzonej, czystej skóry. Elektrody nie powinny być nakładane na otwarte rany, obrzęki, zakażenia lub stany zapalne, czy wykwity skórne, np. zapalenie żył, zakrzepowe zapalenie żył, żylaki itp.
8. Elektrod nie należy udostępniać innym osobom. Każdy powinien mieć swój własny zestaw elektrod. W przeciwnym razie mogą wystąpić niepożądane reakcje skórne.
9. Elektrody samoprzylepne należy wymienić gdy nie przylegają mocno do skóry.
10. Nie stosować stymulacji podczas kąpieli lub pod prysznicem.

11. Nie ustalono bezpieczeństwa stosowania w czasie ciąży.
12. Marc Pro nie powinien być używany podczas prowadzenia pojazdów, obsługiwania maszyn lub wykonywania czynności, podczas których mimowolne skurcze mięśni mogą narazić użytkownika na obrażenia.
13. Nie należy używać urządzenia w wilgotnym otoczeniu (sauna, hydroterapia itp.).
14. Osoby z podejrzeniem choroby serca lub padaczki przed zabiegiem powinny skonsultować się z lekarzem.
15. Należy zachować ostrożność podczas zakładania urządzenia na okolicę narządów rodnych w czasie miesiączki.
16. Należy zachować ostrożność podczas nakładania urządzenia na obszary skóry, w których czucie jest zaburzone.
17. Ekspozycja w pobliżu terapii krótkofalowej lub mikrofalowej może powodować niestabilność napięcia na wyjściu urządzenia.
18. Jednoczesne podłączenie do sprzętu chirurgicznego może spowodować oparzenia w miejscu elektrod elektrostymulatora i ewentualne uszkodzenie skóry.
19. Aby zapewnić prawidłowe użytkowanie i ograniczyć zakłócenia należy unikać umieszczania w pobliżu innych urządzeń elektromagnetycznych.
20. Nigdy nie korzystać z Marc Pro Plus podczas snu.
21. Nigdy nie zanurzać Marc Pro Plus w żadnym płynie.

DZIAŁANIA NIEPOŻĄDANE |

1. Po zastosowaniu elektrod stymulacyjnych przykładanych do skóry zgłaszano podrażnienia skóry i oparzenia pod elektrodami
2. Podczas lub po zastosowaniu stymulacji elektrycznej stosowanej do głowy, twarzy i okolic oczu zgłaszano bóle głowy i inne bolesne odczucia.

Jeśli wystąpią niepożądane reakcje należy zaprzestać używania Marc Pro Plus i skonsultować się z lekarzem.



MARC PRO PLUS PRZEZNACZONY JEST DO STOSOWANIA NA ZDROWE MIĘŚNIE |

- Może być używany wyłącznie przez osoby dorosłe
- Należy przechowywać urządzenie poza zasięgiem dzieci.
- Zalecamy, aby kobiety w ciąży nie stosowały stymulatorów mięśni.

Marc Pro Plus nie jest przeznaczony do terapii wspomagającej w leczeniu chorób i schorzeń jakiegokolwiek rodzaju.

- Marc Pro Plus nie jest przeznaczony do mięśni dotkniętych chorobą i jego stosowanie na takich mięśniach jest przeciwwskazane.

NIGDY NIE STOSUJ MARC PRO PLUS NA |

- Zaniki mięśniowe.
- Mięśnie ze skurczami.

NIE UŻYWAJ MARC PRO PLUS DLA |

- Reedukacji mięśniowej.
- Aby zapobiec lub opóźnić atrofię związaną z brakiem ruchu.
- Aby zapobiec zakrzepicy żyłnej.
- Aby utrzymać lub zwiększyć zakres ruchu.
- Na skurcze mięśni.
- Poprawy krążenia przy zaburzonym krążeniu.

Marc Pro Plus wykorzystuje energię o częstotliwości radiowej tylko do swoich funkcji wewnętrznych. W związku z tym jego emisje RF są bardzo niskie i prawdopodobnie nie będą powodować zakłóceń w pobliskim sprzęcie elektronicznym. Jeśli jakkolwiek znajdujący się w pobliżu sprzęt elektroniczny wykazuje oznaki nieprawidłowego działania, natychmiast przerwij korzystanie z Marc Pro Plus.

NEVER APPLY ELECTRODES

Na szyi lub
w dowolnym
obszarze gardła



Po obu stronach
klatki piersiowej



Na głowie lub
jakimkolwiek
obszarze twarzy



Na lub w pobliżu
wszelkiego
rodzaju zmian
skórnych
i wykwitów



ZAWARTOŚĆ |

Dołączone materiały eksploatacyjne:

Marc Pro Plus dostarczany jest z następującymi akcesoriami, opracowanymi w celu uzyskania optymalnych rezultatów:

- urządzenie Marc Pro Plus P/N MPP
- 6 opakowań elektrod P/N 70011
- 2 przewody doprowadzające P/N 51021 / 51022
- 1 ładowarka P/N 51018
- instrukcja obsługi P/N 70022
- etui ochronne P/N 70020
- 1 butelka żelu aelosoowego P/N 30005



Elektrody zamienne i akcesoria można kupić na stronie www.marcpro.com/store. W przypadku jakichkolwiek rozbieżności prosimy o kontakt.

STEROWANIE |

1. Przycisk zasilania (włącznik)

Aby włączyć lub wyłączyć urządzenie naciśnij przycisk „POWER” na górze urządzenia.

2. Kontrolery częstotliwości

Przyciski częstotliwości znajdują się w sekcji nad słowem „FREQUENCY”; każdy przycisk wyposażony jest we własną diodę LED, która zapala się po naciśnięciu. Każdy kanał ma własną kontrolę częstotliwości. Częstotliwość możesz dostosować naciskając „LOW”, aby ją obniżyć i „HIGH”, aby zwiększyć częstotliwość.

3. Pokrętła

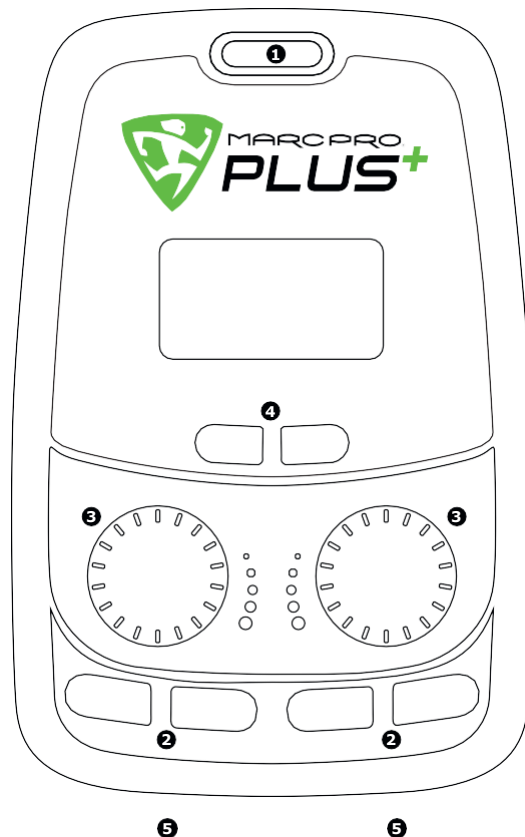
Po osiągnięciu żądanej częstotliwości moc wyjściowa jest kontrolowana za pomocą pokręteł. Każde jest indywidualnie oznaczone diagramami z napisem „INTENSITY” u góry i półkolem o zmniejszającej się grubości do „OFF”, wskazując kierunek, w którym należy obrócić pokrętło, aby osiągnąć żądany poziom. Aby zwiększyć intensywność, która maksymalnie wynosi 9.0, obracaj pokrętlami w prawo. Aby zmniejszyć i wyłączyć, obróć pokrętła w lewo.

4. Minutnik (timer)

Przyciski timera znajdują się pod wyświetlaczem w części oznaczonej „TIMER”. Aby użyć timera naciskaj „SET”, aż na wyświetlaczu pojawi się żądany czas zabiegu, a następnie naciśnij „START/STOP”, aby uruchomić lub zatrzymać timer.

5. Gniazda wyjściowe

Gniazda wyjściowe znajdują się z przodu urządzenia. Bezpośrednio nad gniazdem kanału A znajduje się oznaczenie „A”, a bezpośrednio nad gniazdem kanału B jest oznaczenie „B”. Niestandardowe złącze na urządzeniu ma kształt podobny do bocznej 8 lub symbolu nieskończoności, czyli ∞ od końca do końca. Po prostu włóż wtyczkę do gniazda urządzenia, gdy jest to pożądane (nie ma do osiągnięcia góra/dół ani polaryzacji). Po więcej informacji na temat użytkowania i/lub zaleceń dotyczących urządzenia, elektrod lub innych akcesoriów sięgnij do części „Instrukcje” lub „Pielęgnacja Marc Pro Plus”



PIELĘGNACJA MARC PRO PLUS |

Użytkowanie & pielęgnacja elektrod

- Gdy elektrody (podkładki) nie są używane, zawsze umieszczaj je na plastikowym arkuszu i szczelnie zamknij w torebce.
- Zalecamy wymianę elektrod po 20 użyciach. Przewodnictwo będzie się zmniejszać z powodu gromadzenia sebum na elektrodach.
- Stare lub zużyte elektrody również mogą spowodować obniżenie komfortu stymulacji.
- Używaj wyłącznie elektrod dostarczonych przez firmę Marc Pro. Inne elektrody mogą stwarzać ryzyko nieodpowiednich właściwości elektrycznych stymulatora.
- Nie używaj tych samych elektrod na kilku różnych osobach.

- Nie wolno zanurzać elektrod w wodzie.
- Nie wolno nakładać na elektrody żadnego rozpuszczalnika.
- Zawsze zatrzymuj stymulator przed wyjęciem lub przesunięciem elektrod.
- Zawsze umieszczaj elektrody na suchej, czystej oraz wolnej od olejku / balsamu skórze.
- Jeśli używasz opcjonalnego żelu na bazie aloesu użyj niewielkiej ilości (wielkości około ziarenka grochu) pod każdą elektrodą. Przed umieszczeniem elektrody wmasuj go w skórę do całkowitego wchłonięcia. Może to pomóc w zapewnieniu komfortowego i najsilniejszego sygnału.

PARAMETRY |

Długość 17,8 cm | Szerokość 10,2 cm | Wysokość 12,7 cm | Waga 620 g

ŁADOWANIE BATERII |

- Wskaźnik baterii jest wyświetlany na ekranie LCD po kliknięciu dowolnego pokrętki intensywności. Jeśli bateria jest pusta lub miga, urządzenie należy naładować przed dalszym użyciem.

Uwaga: Urządzenie można ładować w dowolnym momencie. Nie musisz czekać, aż będzie rozładowane.

- Aby naładować, podłącz ładowarkę z tyłu urządzenia i do gniazdka. Ładuj przez 8-12 godzin lub przez noc.
- Po zakończeniu ładowania zawsze pamiętaj, aby odłączyć ładowarkę. Jeśli zostanie pozostawiona, urządzenie nie będzie działać.
- W pełni naładowana bateria powinna wystarczyć na co najmniej 10 godzin użytkowania.



Krok 1

Przed użyciem urządzenia należy upewnić się, że bateria jest naładowana. Wyjmij urządzenie z etui i kliknij na jedno z pokręteł (Intensity). Wskaźnik baterii powinien być częściowo lub całkowicie zapełniony. Jeśli wskaźnik jest pusty lub miga, naładuj urządzenie (patrz „Ładowanie baterii”).

Krok 2

Upewnij się, że oba pokręta intensywności są w pozycji wyłączonej. Ładowarka jest odłączona od urządzenia. Wyjmij szare przewody i podłącz plastikową końcówkę do gniazda wyjściowego kanału A. Wyjmij czarne przewody i podłącz końcówkę do gniazda wyjściowego kanału B.

Krok 3

Wyjmij opakowanie elektrod i wyciągnij je z torebki Ziploc. Następnie podłącz 4 styki na końcach przewodów prowadzących do każdej z czterech elektrod. Umieść elektrody na skórze zgodnie ze schematami na kolejnych stronach. Uwaga: Skóra powinna być czysta i sucha.

Krok 4

Przyjmij zrelaksowaną i nieruchomą pozycję (połóż się lub usiądź). Powinieneś czuć się komfortowo, a pracujące mięśnie powinny swobodnie kurczyć się bez oporu. Jeśli jesteś spięty i opierasz się skurczom lub znajdujesz się w pozycji, która powoduje znaczny opór, zabieg z Marc Pro Plus nie przyniesie korzyści.

Krok 5

Po umieszczeniu elektrod naciśnij przycisk zasilania u góry interfejsu. Następnie wybierz częstotliwość dla każdego kanału zgodnie z instrukcjami na kolejnych stronach.

Kliknij pokręta intensywności kanału A i B i powoli podkręcaj każde z nich, aby dostosować stymulację do swojej tolerancji.. Protokoły sesji na kolejnych stronach zapewniają idealny zakres ustawień dla każdego kanału.

Dla niskich częstotliwości: zaczniesz odczuwać delikatne, rytmiczne pulsowanie, które będzie coraz silniejsze w miarę zwiększania intensywności.

W większości obszarów wywołanie silnego i widocznego skurczu jest możliwe i pożądane. Intensywność należy zwiększać powoli – zwykle osiągnąć jest poziom pomiędzy 6-9. Im wyższa intensywność, tym lepsze efekty. Jednak bardzo ważne jest, aby poziom sygnału mieścił się w granicach tolerancji.

*Pamiętaj: Dopóki intensywność nie wzrośnie powyżej Twojej tolerancji i nie będziesz opierać się skurczom, nawet bardzo silne i widoczne skurcze nie zmęczą Twoich mięśni, dlatego to idealne rozwiązanie do poprawy kondycji mięśni. Właśnie to sprawia, że technologia Marc Pro Plus jest tak wyjątkowa.

Dla wysokich częstotliwości: zaczniesz odczuwać delikatne drgania/wibracje, które będą się nasilać w miarę zwiększania intensywności. Drgania powinny być odczuwalne powyżej poziomu bólu. Zwykle osiągnąć jest poziom pomiędzy 6-9. Im wyższa intensywność, tym lepsze efekty. Jednak bardzo ważne jest, aby poziom sygnału mieścił się w granicach tolerancji.

Krok 6

Sesja powinna trwać 30-60 minut. W celu terapii bólu lub rekonwalescencji sesje zazwyczaj wykonywane są 1-2 razy dziennie (w zależności od potrzeb), aż do ustąpienia dolegliwości / zakończenia leczenia. W celu poprawy kondycji i wydajności zalecane jest regularne korzystanie ze stymulacji. Proaktywne stosowanie Marc Pro (np. 1-2 razy dziennie, 3 lub więcej dni w tygodniu) zapewnia korzyści kondycyjne, które nie tylko pomagają mięśniom lepiej się regenerować, ale także osiągać lepsze wyniki

Uwaga: W razie potrzeby można zastosować dłuższe sesje (1-4 godziny) w trybie niskiej częstotliwości, aby uzyskać pożądane korzyści. Zmęczenie nie powinno być problemem, ale uważaj na podrażnienia skóry podczas dłuższych sesji.

Krok 7

Po zakończeniu sesji obróć oba pokrętki intensywności w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, aż klikną w pozycji wyłączonej. Odłącz elektrody i przewody, a następnie umieść je z powrotem w pojemniku do przechowywania. Ważne, aby elektrody zostały umieszczone i szczelnie zamknięte w opakowaniu Ziploc, aby zapewnić ich pełną trwałość (patrz rozdział "Pielęgnacja elektrod").

Dodatkowe informacje:

Podczas zabiegu możesz skorzystać z wbudowanego timera. Naciśnij przycisk „Set” (ustaw), aż na ekranie pojawi się żądany czas zabiegu, a następnie naciśnij „Start”, aby rozpocząć odliczanie.

Jeśli w dowolnym momencie poczujesz przerwanie stymulacji i otrzymasz powiadomienie „Check Leads and Pads” (Sprawdź przewody i elektrody), a następnie powiadomienie „Select Freq” (Wybierz częstotliwość) nad wyświetlaczem kanału oznacza to, że połączenie zostało naruszone. Obróć pokrętkę danego kanału do pozycji wyłączonej i sprawdź połączenia elektrody oraz przewodu.

Po skorygowaniu możesz ponownie wybrać częstotliwość i wrócić do żądanej intensywności.



UMIESZCZENIE ELEKTROD |

Urządzenie do wzmacniania mięśni i łagodzenia bólu Marc Pro Plus zaprojektowano tak, aby umożliwić proste i komfortowe użytkowanie. Posiada dwa niezależne kanały (A i B) oraz samoprzylepne elektrody przykleane na skórę. Dwie elektrody podłączone do kanału A mogą być stosowane na jednym mięśniu lub grupie mięśni; podczas gdy osobne dwie elektrody podłączone do kanału B mogą być użyte do innego mięśnia lub grupy mięśni.

Ważne, aby zdać sobie sprawę, że rozmieszczenie elektrod nie jest nauką ścisłą. Nie przejmuj się zbytnio dokładnością punktów lub dokładnym dopasowaniem dowolnego diagramu. Marc Pro został zaprojektowany tak, aby był prosty w użyciu; nie musisz znać się na punktach motorycznych, punktach spustowych ani istotnej anatomii czy fizjologii. Twojej odczucia oraz to, jak twoje ciało reaguje jest najważniejsze przy wyborze najlepszego rozmieszczenia elektrod. Aby rozpocząć zidentyfikuj mięśnie, które chcesz wzmocnić, uwolnić od bólu po aktywności lub wspomóc w regeneracji. Pomyśl o potencjalnym słabym ogniwie (co najpierw się męczy, a później regeneruje). Jeśli jest to pojedynczy

mięsień, umieść elektrodę na jednym z jego końców lub powyżej i poniżej brzośca mięśnia (najszerza środkowa część mięśnia). Jeśli chcesz aktywować więcej niż jeden mięsień jednym kanałem, umieść jedną elektrodę na brzoścu każdego mięśnia i zastosuj elektrostymulację o niskiej częstotliwości. Jeśli odczuwasz ból w stawie, weź dwie elektrody i umieść je tak, żeby go objęły, a następnie zastosuj stymulację o wysokiej częstotliwości. Stymulacja "Low frequency" (niska częstotliwość) obejmuje wszystkie częstotliwości poniżej 20 Hz. "High frequency" (Wysoka częstotliwość) to wszystkie częstotliwości 20 Hz i wyższe.

Podłącz dwie elektrody do kanału A i powoli zwiększaj intensywność. Gdy mięsień zacznie się kurczyć i rozluźniać, będziesz mógł ocenić umiejscowienie elektrod. Jeśli docelowy mięsień dobrze się kurczy, to ich ułożenie jest prawidłowe. Jeśli mięsień nie kurczy się wystarczająco mocno lub wcale, powtórz proces, przesuując elektrody, aż do uzyskania skurczu mięśnia docelowego. Nawet bardzo małe korekty w rozmieszczeniu elektrod (nawet o cm) mogą mieć znaczącą różnicę dla siły skurczów. Te niewielkie korekty mogą również mieć znaczący wpływ na to,

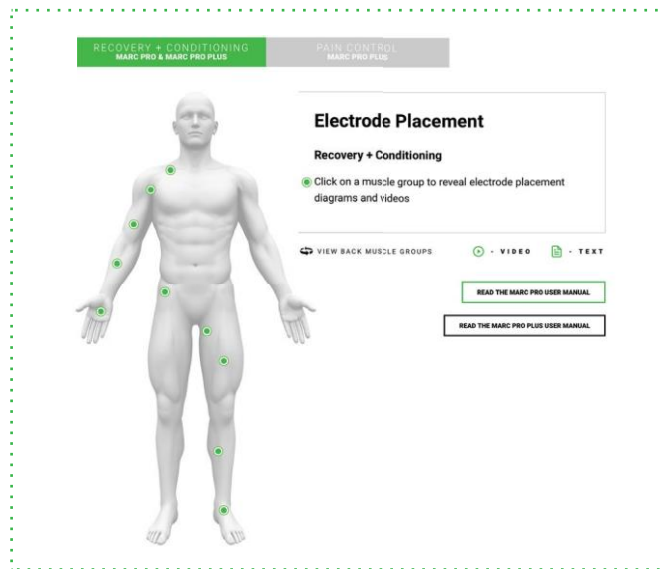
które mięśnie są aktywowane. Następnie możesz wykonać tę samą procedurę z elektrodami podłączonymi do kanału B.

Zwróć uwagę, że w zależności od umiejscowienia elektrod możesz dodatkowo wywołać skurcz dodatkowych mięśni, które nie były zaplanowane – to tylko zwiększy efekty. Korzyści będą obejmować dany obszar, ale skupione na mięśniach, które faktycznie kurczą się najbardziej.

Poniższe schematy przedstawiają przykłady typowych i popularnych aplikacji elektrod. Zauważysz, że czasami jeden z kanałów Marc Pro Plus jest używany, aby skupić się na stymulacji wybranego mięśnia, a w innych przypadkach jeden z kanałów Marc Pro Plus będzie używany do jednoczesnej aktywacji wielu mięśni danej okolicy. Dla niektórych zastosowań konieczne jest skupienie się na małych, określonych obszarach, aby uzyskać pożądane rezultaty. Innym razem doskonałe wyniki i wydajność można uzyskać poprzez stymulację wielu obszarów mięśniowych w tym samym czasie.

Pamiętaj, że poniższe diagramy to tylko przykłady i ogólne wytyczne dotyczące umieszczania elektrod. Idealne rozmieszczenie elektrod będzie powinno uwzględniać to, jakie mięśnie chcesz wspierać oraz to, jakie są twoje odczucia podczas korzystania z urządzenia.

**ABY ZAPOZNAĆ SIĘ Z VIDEO ORAZ
INTERAKTYWNYMI WSKAZÓWKI
DOTYCZĄCYMI ROZMIESZCZENIA
ELEKTROD ODWIEDŹ MARCPRO.COM |**



NISKA VS WYSOKA CZĘSTOTLIWOŚĆ: KLUCZOWE INFORMACJE |

Przy ustawieniach domyślnych przycisk niskiej częstotliwości (LOW) zapewnia częstotliwość 2 Hz, a przycisk wysokiej częstotliwości (HIGH) – 60 Hz.

Kiedy i jak używać niską (Low):

Niska częstotliwość wywołuje relaksujące rytmiczne skurcze mięśni. Chociaż mogą być bardzo silne, powinny być przyjemne i całkowicie niemiędzające. Dzięki temu idealnie sprawdzają się do zwiększenia ilości dostarczanych składników odżywczych i usprawnienia odprowadzenia metabolitów, co jest kluczem do poprawy kondycji i regeneracji mięśni. Wyjątkowa technologia niskich częstotliwości Marc Pro Plus może również złagodzić ból. Niska częstotliwość może przynieść korzyści wszystkim głównym grupom mięśniowym. Należy jednak zachować zdrowy rozsądek. Nie warto np. stosować niskich częstotliwości przez staw kolanowy lub skokowy, ponieważ nie ma tam wielu mięśni do skurczu. Zamiast tego napnij największe mięśnie wokół nich, aby dostarczyć substancje odżywcze i usunąć metabolity. Im silniejsze skurcze, tym lepsze efekty, pod warunkiem, że mieszczą się w granicy tolerancji i pozostają komfortowe. Optymalna sesja trwa 30-60, jednak nie ma ograniczeń czasowych dla niskiej częstotliwości, gdyż nie męczy mięśni.

Kiedy i jak używać wysoką (High):

Wysoka częstotliwość spowoduje silne, ale kojące i ciągłe drgania (bez skurczów). To idealne rozwiązanie do uciszenia bodukciwych dolegliwości i bólu, który nie reaguje na niską częstotliwość.

Przy doborze rozmieszczenia elektrod o wysokiej częstotliwości należy zachować większą ostrożność. Wysoka częstotliwość zwykle nie jest zalecana dla dużych grup mięśni, takich jak czworogłowe ud, łydki, mięśnie kulszowo-goleniowe, czworoboczne, bicepsy, tricepsy i przedramiona. Gdy intensywność zostanie zwiększona mięśnie te mogą ulec skurczowi tężowemu (całkowite skurczenie i utrzymanie). Skurcz tężowy przez dowolny czas prawdopodobnie spowoduje zmęczenie mięśni. **Zalecamy, aby nigdy nie dopuszczać do skurczów tężowych w mięśniach. Może to wymagać unikania wysokiej częstotliwości w tym miejscu lub obniżenia poziomu intensywności.** Wysoka częstotliwość jest bardzo skuteczna do łagodzenia bolesności stawów oraz grup mięśni, które są odporne na skurcze tężowe tężczkę i zmęczenie, np. mięśnie dolnej części pleców, środkowa część pleców i szyja, kostka, kolano, biodro, ramię, nadgarstek,

Kiedy używasz wysokich częstotliwości, chcesz poczuć drganie dokładnie tam, gdzie zlokalizowany jest ból. Jeśli tak nie jest, przesun elektrody. Jeśli ból dotyczy mięśnia, w którym może pojawić się skurcz tężowy (np. łydki lub czworogłowego uda), użyj niskiej częstotliwości. Gdy zaczniesz odczuwać drganie dokładnie w miejscu bólu, zwiększ intensywność na tyle mocno, aby zablokować sygnały bólowe, ale zawsze pozostań w granicach swojej tolerancji.

Zwykle trwałą ulgę zapewni 30-minutowa sesja o wysokiej częstotliwości. Aby uniknąć podrażnień skóry, zalecamy, aby przy wysokiej częstotliwości jednorazowo nie przekraczać 60 minut.

Połączenie niskiej i wysokiej częstotliwości

Jak zobaczysz w poniższych przykładach, ustawienia można łączyć. Np. kanał A o niskiej częstotliwości na mięśniu czworogłowym do regeneracji (dostarczenie substancji odżywczych i uduńięcie metabolitów), a w tym czasie kanał B otula kolano, eliminując pozostały ból za pomocą wysokiej częstotliwości.

OPTIMALIZACJA EFEKTÓW

Pozycja:

Upewnij się, że nie ma oporu przed skurczami mięśni. Podczas stymulacji przyjmij wygodną i zrelaksowaną pozycję, w której mięsień może kurczyć się tak swobodnie, jak to możliwe. Dla nóg idealna jest pozycja leżąca. W przypadku pleców i ramion spróbuj pochylić się lub położyć, aby nie napinać tych mięśni w pozycji pionowej.

Kiedy używać:

Krótką 10-20 minutową sesję przed aktywnością może być świetną rozgrzewką. Natomiast, aby uzyskać najlepsze efekty regeneracyjne uruchom Marc Pro wkrótce po zakończeniu aktywności lub przed końcem dnia. Sesja następnego dnia lub po pojawieniu się bólu również będzie skuteczna, jednak osiągnięcie tych samych rezultatów zajmie więcej czasu. Aby poprawić kondycję i zapobiegać dolegliwościom używaj Marc Pro na docelowych mięśniach co najmniej trzy razy w tygodniu, przez co najmniej 30 minut podczas każdej sesji.

Jak długo i jak często:

Najlepszym sposobem, aby zaobserwować lepsze efekty jest dłuższe i/lub częstsze używanie Marc Pro. Nie ma uniwersalnego schematu regeneracji. Czasami wystarczy 20-30 minut, a innym razem lepsze efekty zapewni

kilku godzinny zabieg. Niska częstotliwość w Marc Pro nie męczy mięśni, niezależnie od czasu trwania stymulacji, ale zapewnia wygodę użytkownika (gdy np. oglądasz dwugodzinny film nie musisz zatrzymywać Marc Pro po 30 minutach, a jedynie w razie potrzeby zmniejszyć intensywność).

Ułożenie elektrod:

Korzystaj z instrukcji i przykładów online, jednak nie stosuj ich bezkrytycznie.

Używając z niskiej częstotliwości upewnij się, że docelowe mięśnie kurczą się. Jeśli nie są aktywowane lub stymulacja jest za słaba, zmień ułożenie elektrod, aby znaleźć optymalne. Niewielka korekta może mieć duże znaczenie dla aktywizacji mięśni.

Przy wysokiej częstotliwości upewnij się, że czujesz drganie bezpośrednio nad bolesnym obszarem. Ustaw intensywność tak, aby zagłuszyć wszelkie sygnały bólowe. Im większa intensywność, tym lepsze efekty. „Drżenie” powinno być silne, ale w granicach tolerancji. Nigdy nie doprowadzaj do skurczów mięśni (w tym tępcowych).

Przygotowanie skóry

Umieść elektrody na czystej i suchej skórze bez uszkodzeń. Usuwanie włosów zazwyczaj nie jest konieczne, ale pomóc, jeśli występuje problem z przyczepnością, komfortem lub siłą sygnału. Chociaż urządzenie powinno dawać silne odczucia, nie powinny one być w żaden sposób ostre ani gryzące. Jeśli tak się stanie, najpierw sprawdź stan elektrod i wymień je, jeśli są nadmiernie zużyte. Następnie wypróbuj nieco inną pozycję elektrody. Niewielkie przesunięcie (nawet o cm lub dwa) może wyeliminować nieprzyjemne uczucie na skórze. Aby zwiększyć komfort możesz również wetrzeć w skórę pod elektrodami niewielką ilość żelu na bazie aloesu



PROGRAMY ZABIEGÓW I

Tryb ustawień wstępnych (domyślny):

Marc Pro Plus posiada rekomendowany, prosty w użyciu „pre-set mode” (tryb ustawień wstępnych). Przycisk niskiej częstotliwości (LOW) zapewnia rytmiczne, niemejące skurcze mięśni zalecane do poprawy kondycji i regeneracji mięśni. Przycisk wysokiej częstotliwości (HIGH) zapewni bardzo silne, ale kojące wrażenie drgania dla dodatkowego łagodzenia bólu w problematycznych okolicach, takich jak plecy i stawy.

Tryb manualny – tylko dla zaawansowanych użytkowników

Zaawansowani użytkownicy mogą przełączyć urządzenie Marc Pro Plus w „manual mode” (tryb manualny), aby wybierać spośród ponad 70 częstotliwości i eksperymentować z wynikami. Jeśli znajdziesz częstotliwość, która najbardziej Ci odpowiada, możesz ją zaprogramować jako własne ustawienia wstępne. Daje to zaawansowanemu całkowitą elastyczność i kontrolę nad stymulacją. Gdy urządzenie Marc Pro Plus jest włączone, na wyświetlaczu LCD pojawia się komunikat dotyczący

wybrania częstotliwości dla każdego kanału. Urządzenie dostarczane jest w rekomendowanym trybie trybie pre-set Wybranie „LOW” ustawi częstotliwość kanału na 2 Hz. Wybranie opcji „HIGH” ustawi ten kanał na 60 Hz.

Przełączanie między ustawieniem wstępnym, a trybem manualnym

Aby przełączać tryby podczas włączania urządzenia przytrzymaj dwa wewnętrzne przyciski częstotliwości. Powtarzanie tego procesu spowoduje przełączanie między dwoma trybami. Na ekranie LCD wyświetlana jest informacja w jakim trybie się znajdujesz.

W trybie ręcznym przyciski wyboru częstotliwości na dole interfejsu mogą służyć do wyboru dowolnej częstotliwości od 1 Hz do 70 Hz.

W trybie ustawień wstępnych przycisk „LOW” domyślnie ustawia zalecane 2 Hz, a przycisk „HIGH” domyślnie rekomendowane 60 Hz. Jeśli jednak w Twoim przypadku inne częstotliwości w trybie ręcznym zapewniają lepsze rezultaty, możesz wybrać dowolną częstotliwość jako ustawienie wstępne.

Ustawianie częstotliwości dla trybu ustawień wstępnych:

Przytrzymanie dwóch przycisków częstotliwości po lewej stronie urządzenia podczas jego włączania spowoduje przełączenie w tryb ustawień. Użyj przycisków wyboru częstotliwości kanału A, aby wybrać wstępnie ustawioną częstotliwość dla przycisku „LOW” i przycisków wyboru częstotliwości kanału B, aby wybrać wstępnie ustawioną częstotliwość dla przycisku „HIGH” (domyślna to 2 Hz dla przycisku „LOW” i 60 Hz dla przycisku „HIGH”). Po wybraniu ustawień wstępnych wyłącz urządzenie. Marc Pro Plus zapamięta te ustawienia wstępne, dopóki nie zostaną zmienione zgodnie z tą samą procedurą.

MARC PRO
PLUS+

COMMON ELECTRODE PLACEMENTS

REGENERACJA, KONDYCJA I WYDAJNOŚĆ MIĘŚNI 



MIĘŚNIE CZWOROGŁOWE UD



KANAŁ	A	B
CZYSTOTLIWOŚĆ	LOW	LOW
INTENSYWNOŚĆ	6+	6+

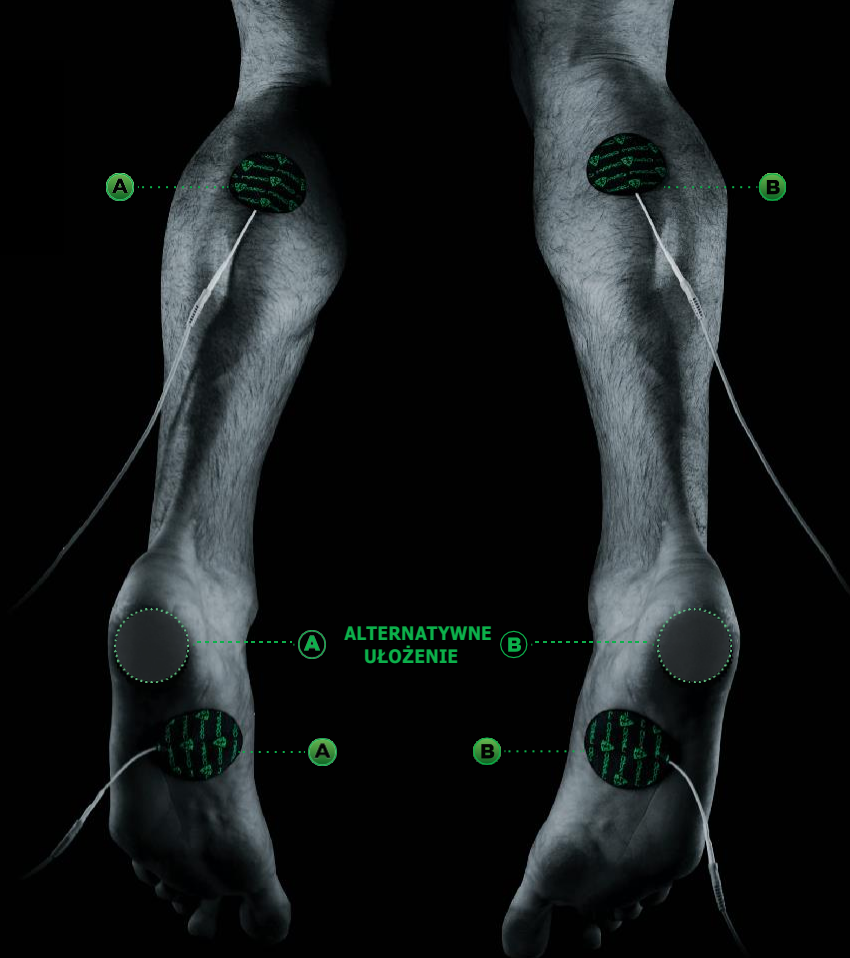
USTAWIENIA

ŁYDKI



KANAŁ	A	B
CZĘSTOTLIWOŚĆ	LOW	LOW
INTENSYWNOŚĆ	7+	7+

USTAWIENIA

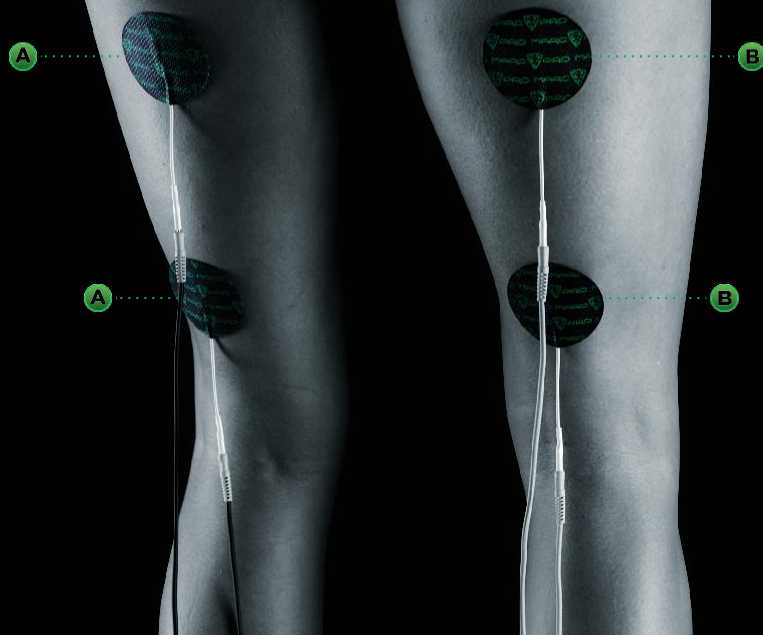


MIĘŚNIE KULSZOWO- GOLENIOWE



KANAŁ	A	B
CZĘSTOTLIWOŚĆ	LOW	LOW
INTENSYWNOŚĆ	5+	5+

USTAWIENIA



REGENERACJA CAŁEJ KOŃCZYNY DOLNEJ

ALTERNATYWNE
UŁOŻENIE



B

B

B



KANAŁ	A	B
CZĘSTOTLIWOŚĆ	LOW	LOW
INTENSYWNOŚĆ	5+	7+

USTAWIENIA

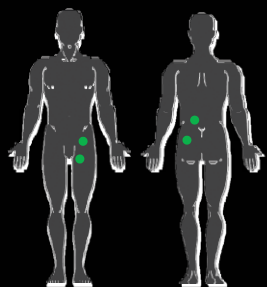
A



A

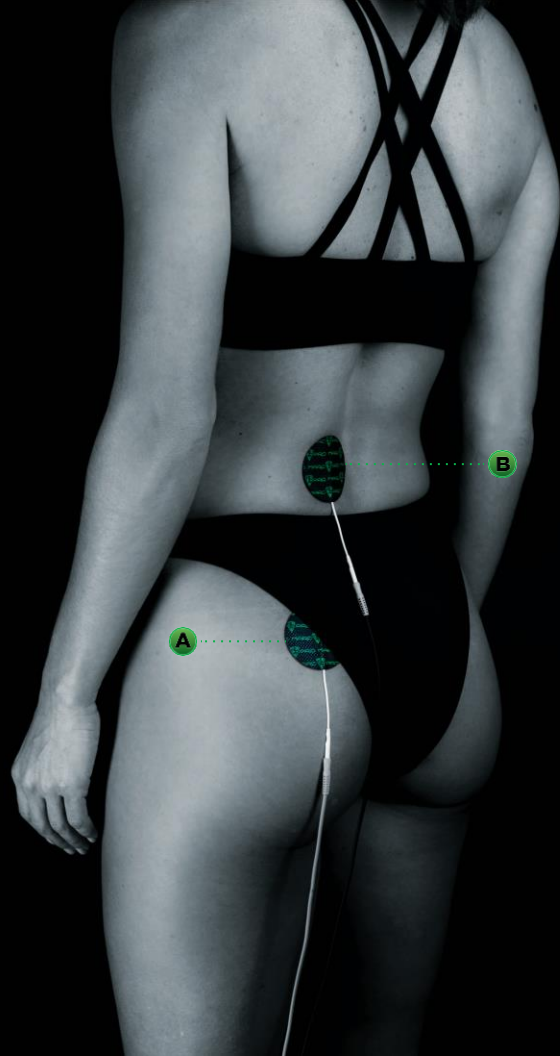


ZGINACZE BIODRA

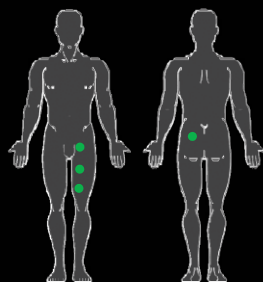


KANAŁ	A	B
CZĘSTOTLIWOŚĆ	LOW	LOW
INTENSYWNOŚĆ	4+	4+

USTAWIENIA



PACHWINA

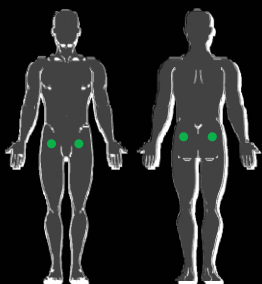


KANAŁ	A	B
CZĘSTOTLIWOŚĆ	LOW	LOW
INTENSYWNOŚĆ	4+	4+

USTAWIENIA



POŚLADKI

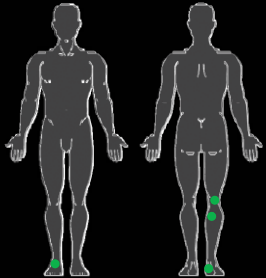


KANAŁ	A	B
CZĘSTOTLIWOŚĆ	LOW	LOW
INTENSYWNOŚĆ	5+	5+

USTAWIENIA

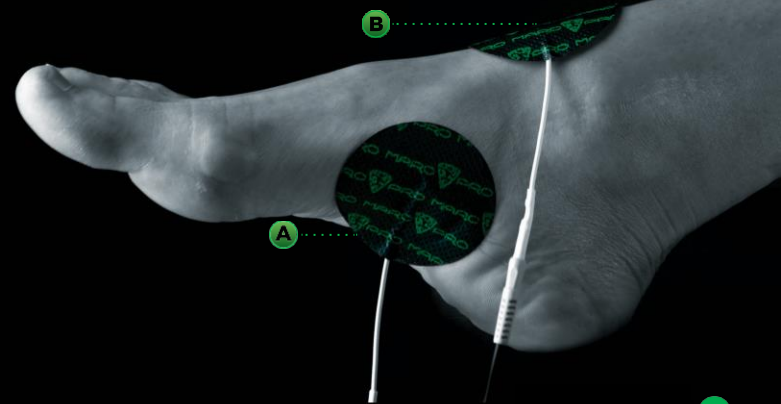


KOŃCZYNA DOLNA – APLIKACJA UNIWERSALNA



KANAŁ	A	B
CZĘSTOTLIWOŚĆ	LOW	LOW
INTENSYWNOŚĆ	7+	5+

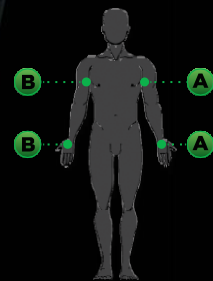
USTAWIENIA



REGANERACJA KOŃCZYNY GÓRNEJ

UŻYJ KANAŁU B NA PRAWĄ KOŃCZYNĘ

Po wewnętrznej stronie
ramienia pomiędzy
bicipsem i tricipsem,
na wprost pachwiny.

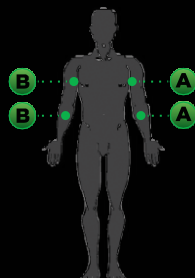


KANAŁ	A	B
CZĘSTOTLIWOŚĆ	LOW	LOW
INTENSYWNOŚĆ	4+	4+

USTAWIENIA

ŚRODKOWA CZEŚĆ KOŃCZYNY GÓRNEJ

UŻYJ KANAŁU A NA LEWĄ KOŃCZYNĘ



KANAŁ	A	B
CZĘSTOTLIWOŚĆ	LOW	LOW
INTENSYWNOŚĆ	4+	4+

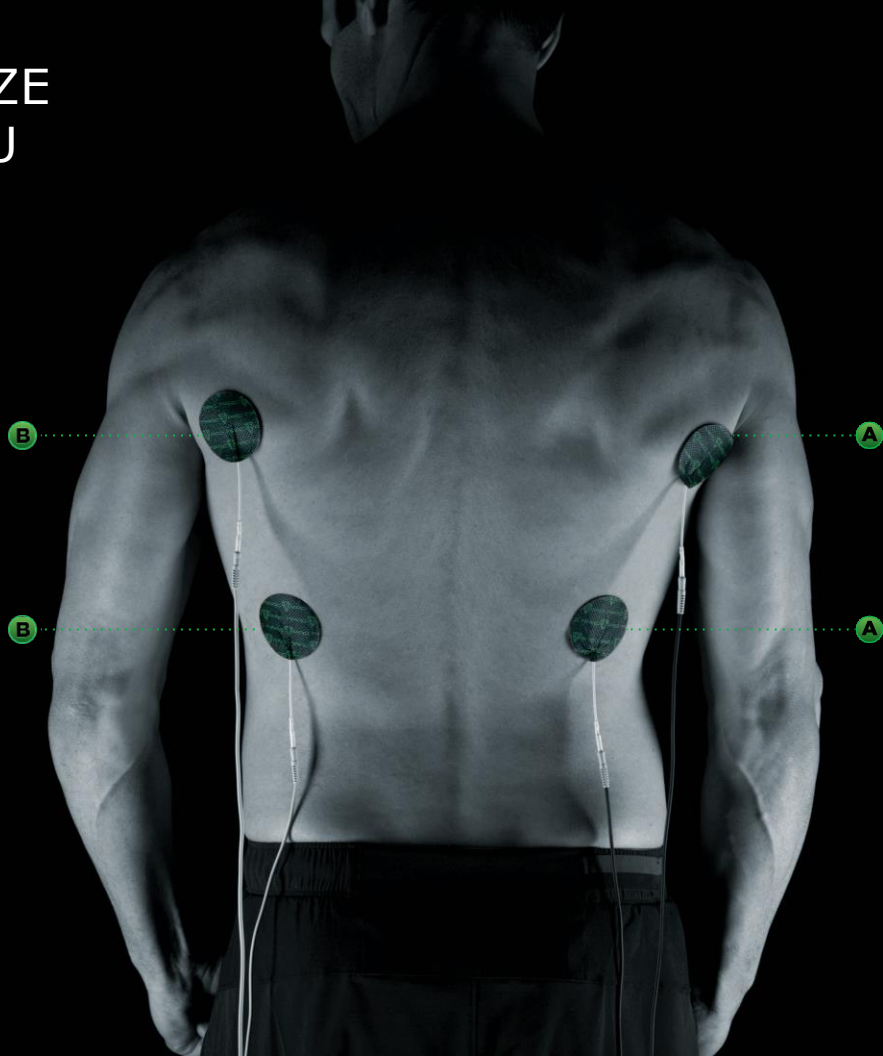
USTAWIENIA

NAJSZERSZE GRZBIETU



KANAŁ	A	B
CZĘSTOTLIWOŚĆ	LOW	LOW
INTENSYWNOŚĆ	-	5+

USTAWIENIA



RAMIONA I BARKI

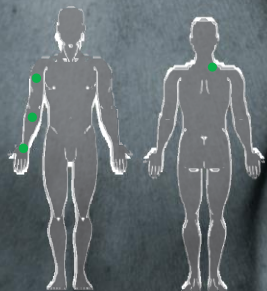


KANAŁ	A	B
CZĘSTOTLIWOŚĆ	LOW	LOW
INTENSYWNOŚĆ	4+	4+

USTAWIENIA

Po wewnętrznej stronie ramienia pomiędzy bicepsiem, a tricepssem, na przeciwko pachwiny.

CAŁA KOŃCZYNA GÓRNA



KANAŁ	A	B
CZĘSTOTLIWOŚĆ	LOW	LOW
INTENSYWNOŚĆ	4+	4+

USTAWIENIA



A



B

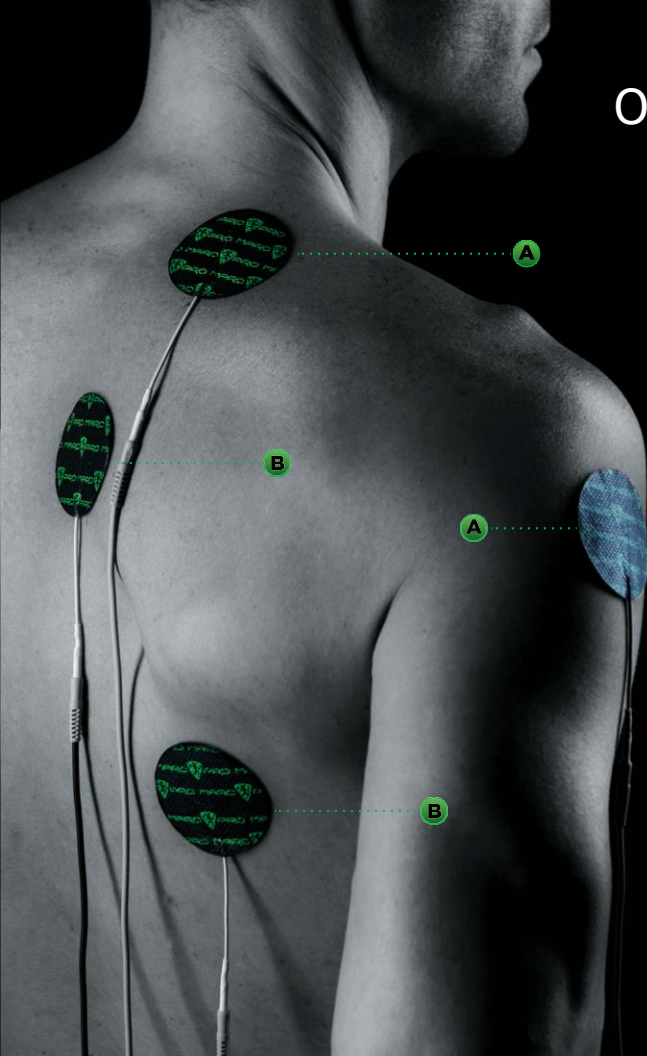


B



A

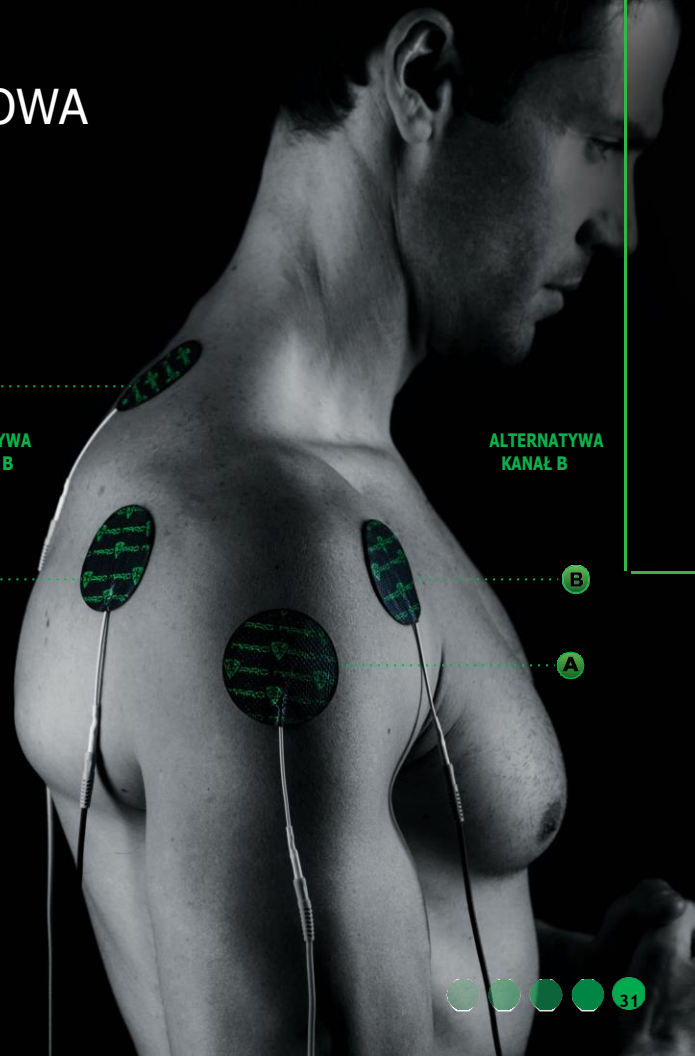
OBREŃCZ BARKOWA



KANAŁ	A	B
CZĘSTOTLIW.	LOW	LOW
INTENSYWNOŚĆ	4+	4+

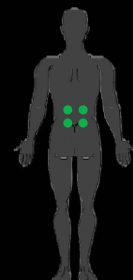
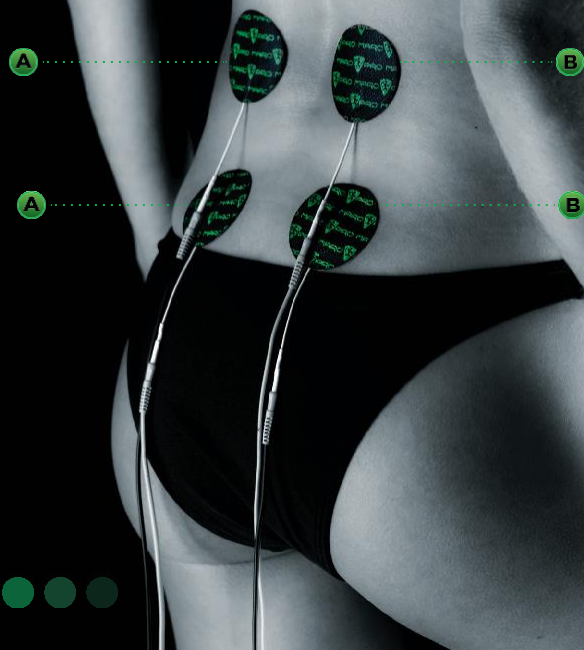
USTAWIENIA

ALTERNATYWA
KANAL B



ALTERNATYWA
KANAL B

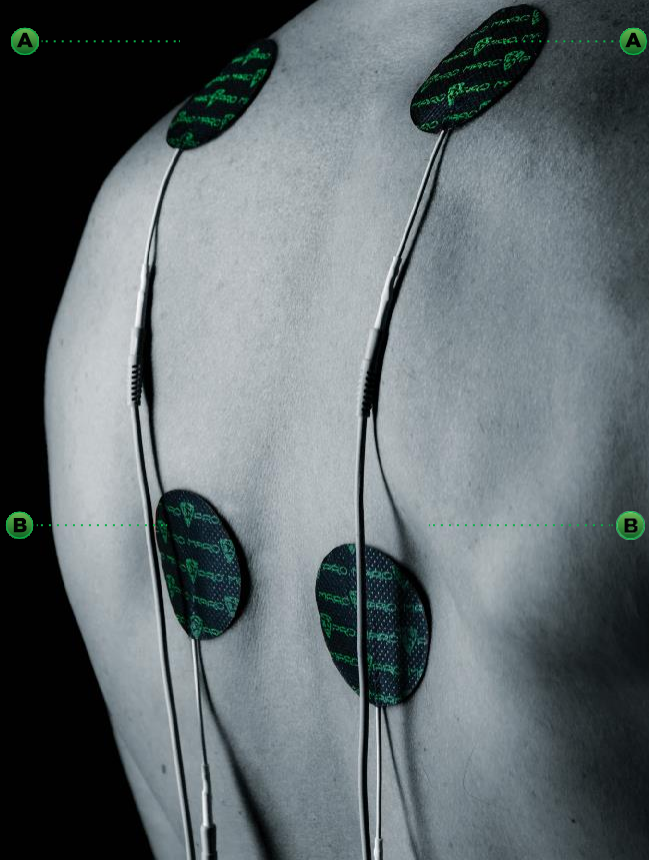
LĘDŹWIE



KANAŁ	A	B
CZĘSTOTLIWOŚĆ	LOW	LOW
INTENSYWNOŚĆ	6+	6+

USTAWIENIA

MIĘŚIEN CZWOROBOCZNY I ODCINEK PIERSIOWY



KANAŁ	A	B
CZĘSTOTLIWOŚĆ	LOW	LOW
INTENSYWNOŚĆ	4+	5+

USTAWIENIA

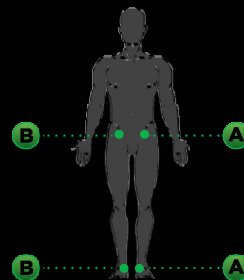


TIME EFFICIENT ELECTRODE PLACEMENTS

ZABIEGI NA KILKA RÓŻNYCH OBSZARÓW

Poniższe przykłady wskazują, w jaki sposób można aktywować więcej grup mięśniowych w tym samym czasie, co może być pomocne przy konieczności wsparcia licznych obszarów. To kompromisowe rozwiązanie, w którym każda grupa mięśni jest stymulowana w mniejszym stopniu, niż w poprzednich przykładach (przy skoncentrowanym obszarze docelowym). W pewnym stopniu może to spowolnić lub zmniejszyć korzyści, jednak każdy użytkownik jest inny i może reagować odmiennie na stymulację.

GLOBALNA REGENERACJA NÓG

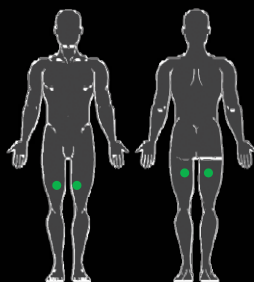


KANAŁ	A	B
CZĘSTOTLIWOŚĆ	LOW	LOW
INTENSYWNOŚĆ	6+	6+

USTAWIENIA



MIĘŚNIE CZWOROGŁOWE I KULSZOWO-GOLENIOWE



KANAŁ	A	B
CZĘSTOTLIWOŚĆ	LOW	LOW
INTENSYWNOŚĆ	6+	6+

USTAWIENIA

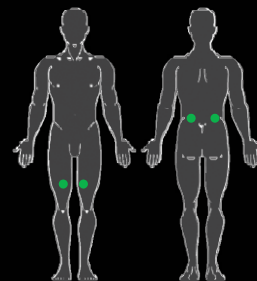
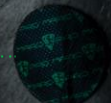
ŁĘDŹWIE I CZWOROGŁOWE UD



B



B



KANAŁ	A	B
CZĘSTOTLIWOŚĆ	LOW	LOW
INTENSYWNOŚĆ	6+	6+

USTAWIENIA

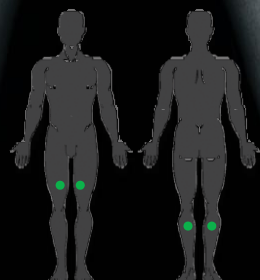
MIĘŚNIE CZWOROBOCZNE I LĘDŹWIE



KANAŁ	A	B
CZĘSTOTLIWOŚĆ	LOW	LOW
INTENSYWNOŚĆ	4+	6+

USTAWIENIA

MIĘŚNIE KULSZOWO-GOLENIOWE I ŁYDKI



KANAŁ	A	B
CZĘSTOTLIWOŚĆ	LOW	LOW
INTENSYWNOŚĆ	6+	7+

USTAWIENIA

ELECTRODE PLACEMENTS FOR PAIN UNRESPONSIVE TO LOW FREQUENCY

ZAPOZNAJ SIĘ Z SEKCJĄ "NISKA I WYSOKA CZĘSTOTLIWOŚĆ NA STRONIE 14



BÓL SZYI

*Jeśli głównym problemem jest zmęczenie mięśni, użyj niskiej częstotliwości. Jeśli ból jest pierwotny i spowodowany innymi czynnikami, użyj wysokiej częstotliwości lub użyj ich pół na pół.



KANAŁ	A	B
CZĘSTOTLIWOŚĆ	HIGH*	LOW
INTENSYWNOŚĆ	2-5	3-6

USTAWIENIA



W przypadku bólu pleców osiągnięcie docelowego poziomu intensywności 8-9 pomoże uzyskać znacznie bardziej znaczącą i trwałą ulgę. Powolne osiągnięcie tych poziomów docelowych może zająć trochę czasu

Powoli zwiększaj poziom intensywności, aż „drganie” stanie się bardzo mocne i intensywne, ale nie powyżej Twojej tolerancji (będzie to różne dla każdego, ale zwykle jest to poziom intensywności około 4).

Poczekaj 1-2 minuty. Gdy Twoje ciało się zaaklimatyzuje, sygnał nie będzie już tak silny. W tym momencie ponownie powoli zwiększ poziom intensywności, aż odczucia będą mocne i intensywne, ale nie powyżej Twojej tolerancji.

Poczekaj kilka minut, aż Twoje ciało się zaaklimatyzuje i powtarzaj proces, aż w końcu osiągniesz docelowy zakres intensywności lub tak wysoki, jak to możliwe.

Sygnał powinien być bardzo silny i intensywny, ale nigdy nie powinien być kontynuowany, jeśli odczuwany jest dyskomfort. Jeśli podczas zabiegu musisz wstać i poruszyć się, zalecamy zmniejszenie intensywności i powrót do zrelaksowanej pozycji.

BÓL LĘDŹWI

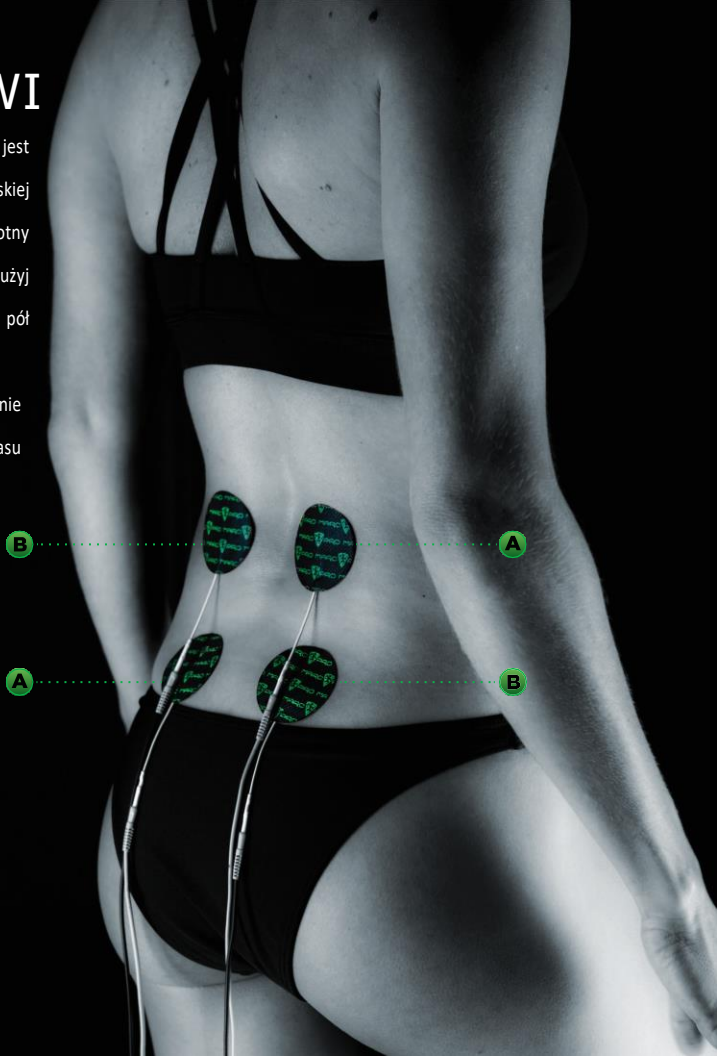
* Jeśli głównym problemem jest zmęczenie mięśni, użyj niskiej częstotliwości. Jeśli ból jest pierwotny i spowodowany innymi czynnikami, użyj wysokiej częstotliwości lub użyj ich pół na pół.

** Gdy ból zostanie znacznie zmniejszony, przez połowę czasu zabiegu stosuj niską częstotliwość.



KANAŁ	A	B
CZĘSTOTLIWOŚĆ	HIGH*	HIGH*
INTENSYWNOŚĆ	8-9	8-9

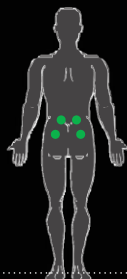
USTAWIENIA



PROMIENIUJĄCY BÓL PLECÓW

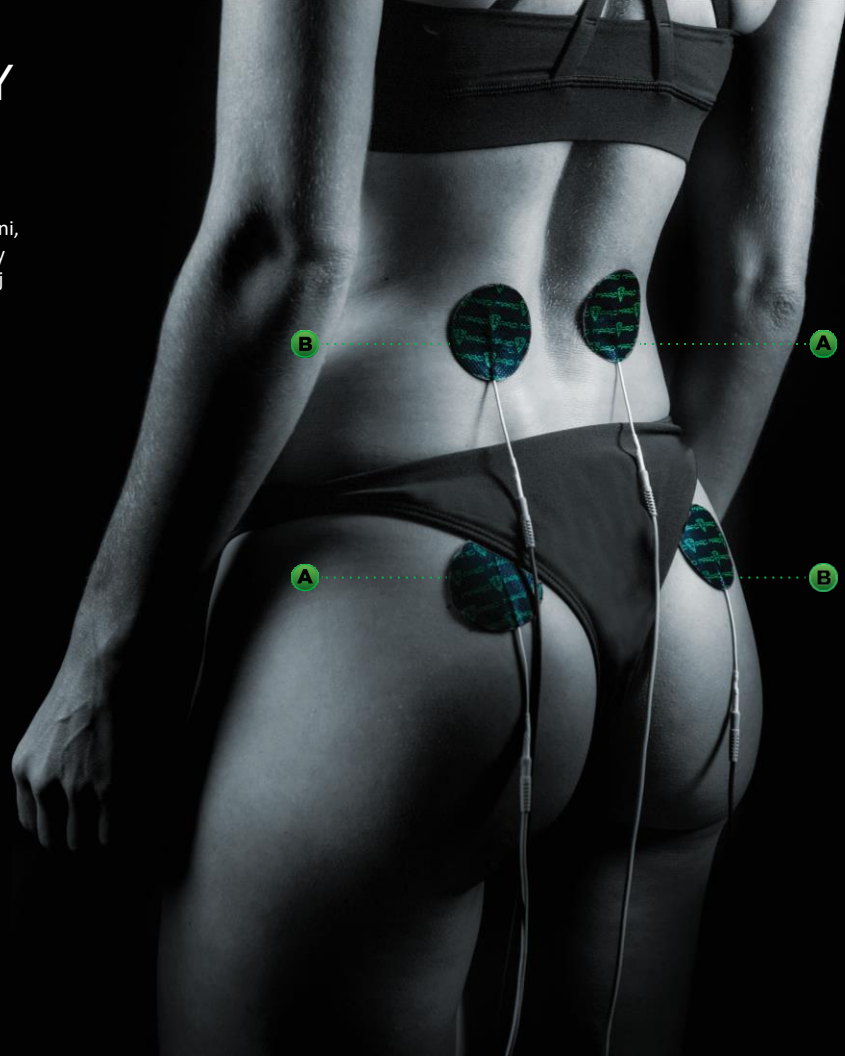
* Jeśli głównym problemem jest zmęczenie mięśni, użyj niskiej częstotliwości. Jeśli ból jest pierwotny i spowodowany innymi czynnikami, użyj wysokiej częstotliwości lub użyj ich pót na pót.

**Gdy ból zostanie znacznie zmniejszony, przez połowę czasu zabiegu stosuj niską częstotliwość.

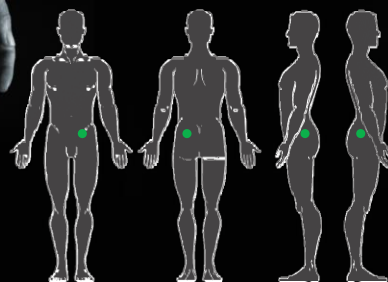


KANAŁ	A	B
CZĘSTOTLIWOŚĆ	HIGH*	HIGH*
INTENSYWNOŚĆ	8-9	8-9

USTAWIENIA



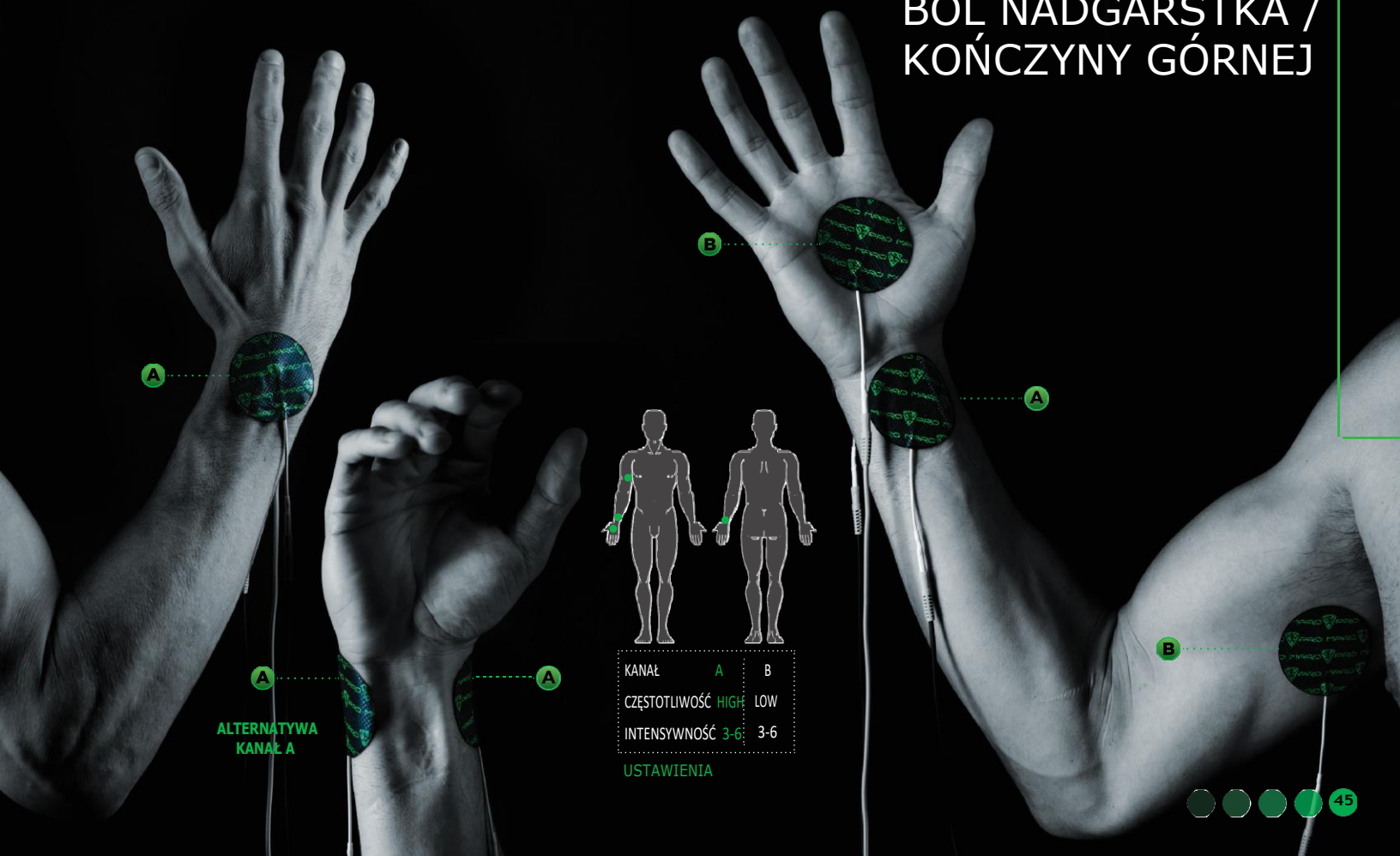
BÓL BIODRA



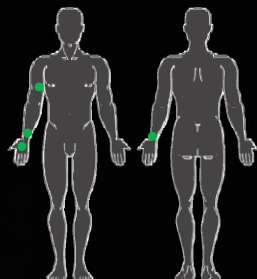
KANAŁ	A	B
CZĘSTOTLIWOŚĆ	HIGH	LOW
INTENSYWNOŚĆ	7-9	6-9

USTAWIENIA

BÓŁ NADGARSTKA / KOŃCZYNY GÓRNEJ



ALTERNATYWA
KANAL A

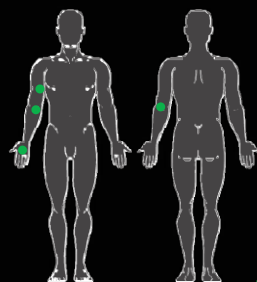


KANAŁ	A	B
CZĘSTOTLIWOŚĆ	HIGH	LOW
INTENSYWNOŚĆ	3-6	3-6

USTAWIENIA

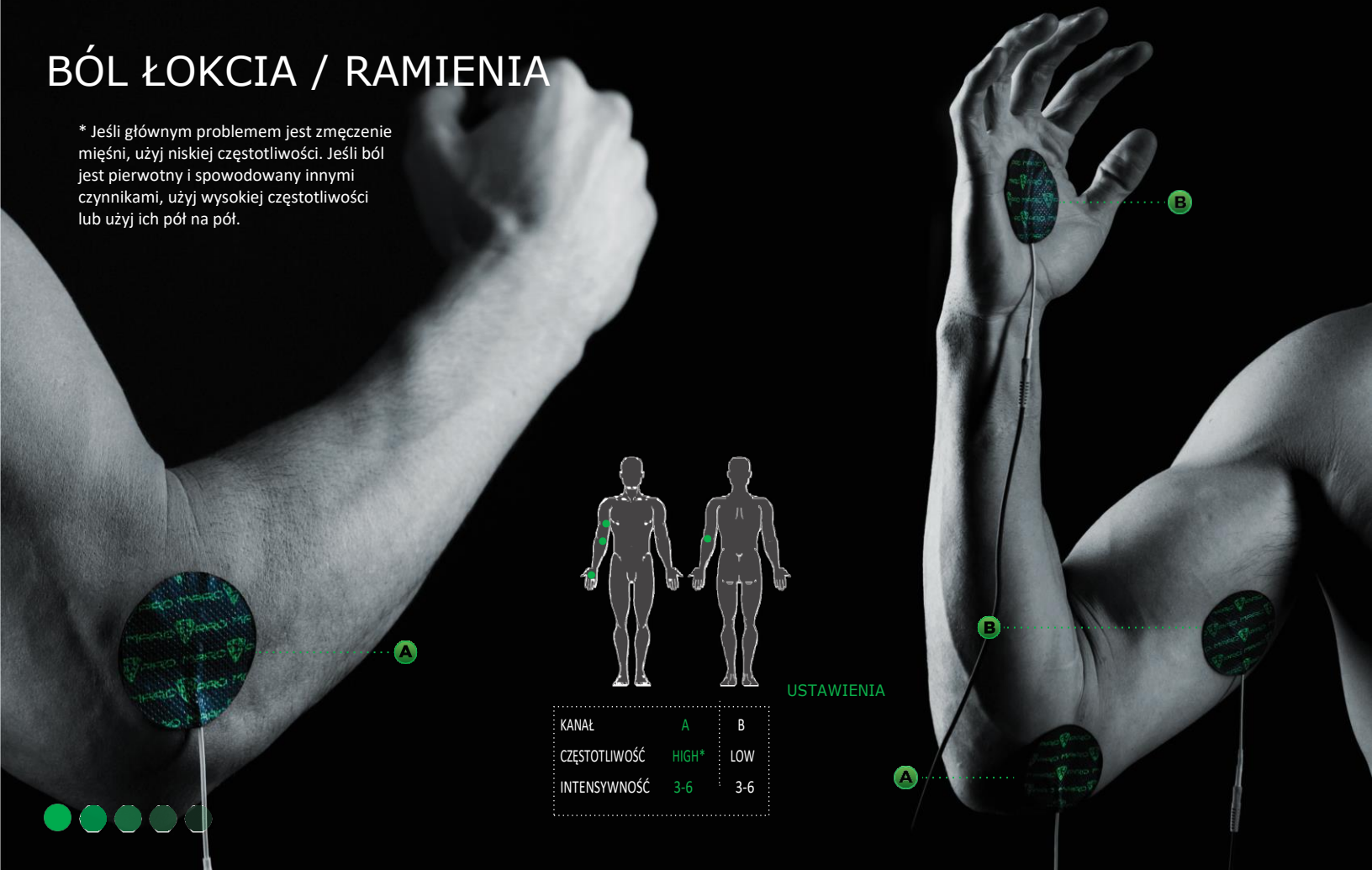
BÓL ŁOKCIA / RAMIENIA

* Jeśli głównym problemem jest zmęczenie mięśni, użyj niskiej częstotliwości. Jeśli ból jest pierwotny i spowodowany innymi czynnikami, użyj wysokiej częstotliwości lub użyj ich pól na pól.



USTAWIENIA

KANAŁ	A	B
CZĘSTOTLIWOŚĆ	HIGH*	LOW
INTENSYWNOŚĆ	3-6	3-6



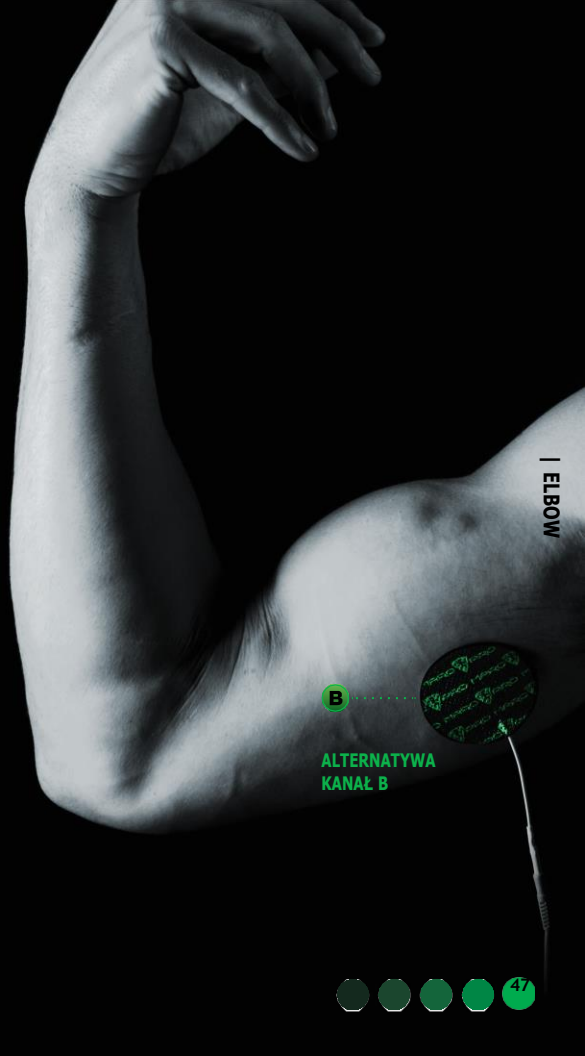
BOLESNY BARK

*Jeśli głównym problemem jest zmęczenie mięśni, użyj niskiej częstotliwości. Jeśli ból jest pierwotny i spowodowany innymi czynnikami, użyj wysokiej częstotliwości lub korzystaj z nich pót na pót.



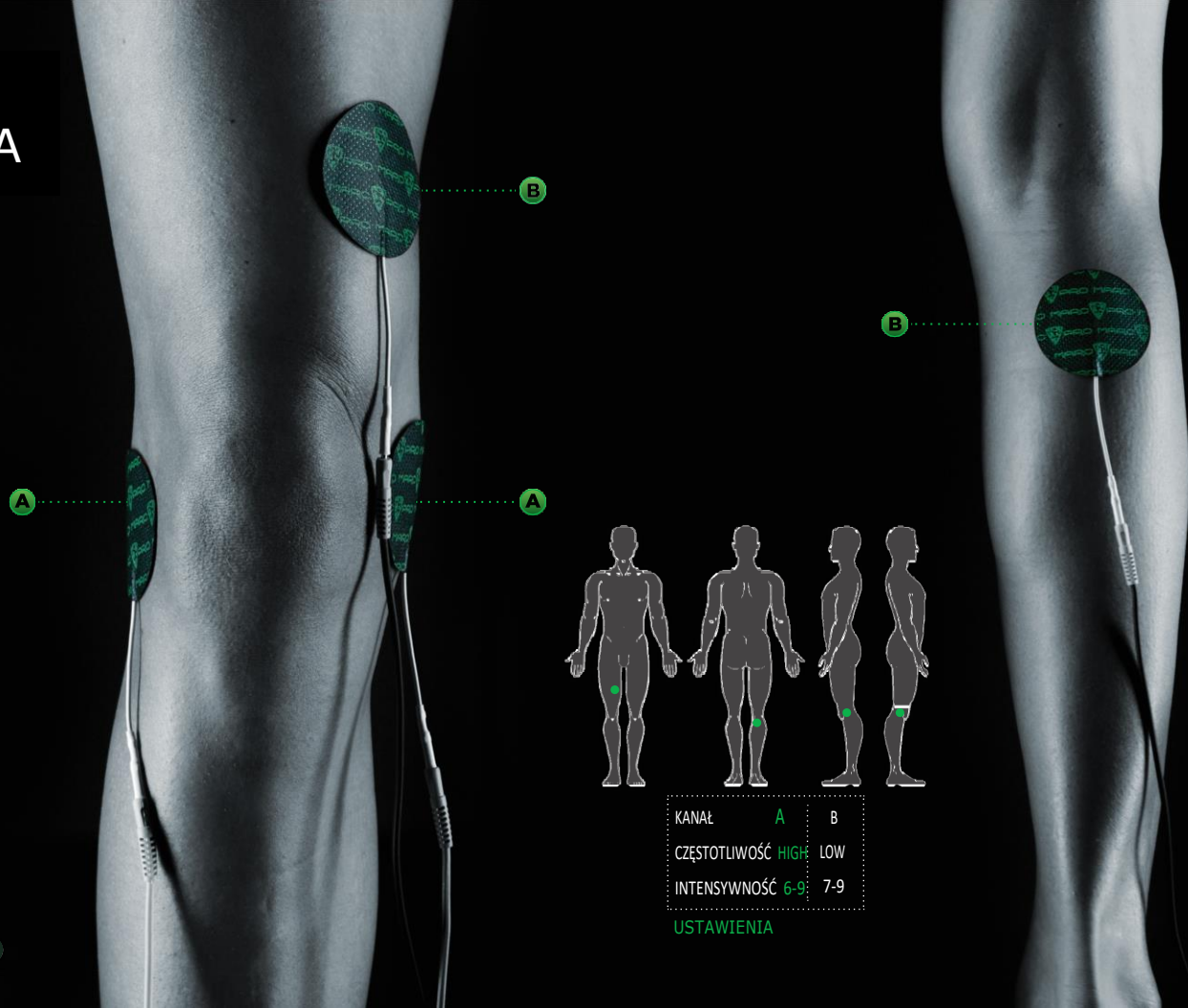
KANAŁ	A	B
CZĘSTOTLIWOŚĆ	HIGH*	LOW
INTENSYWNOŚĆ	4-9	4-9

USTAWIENIA

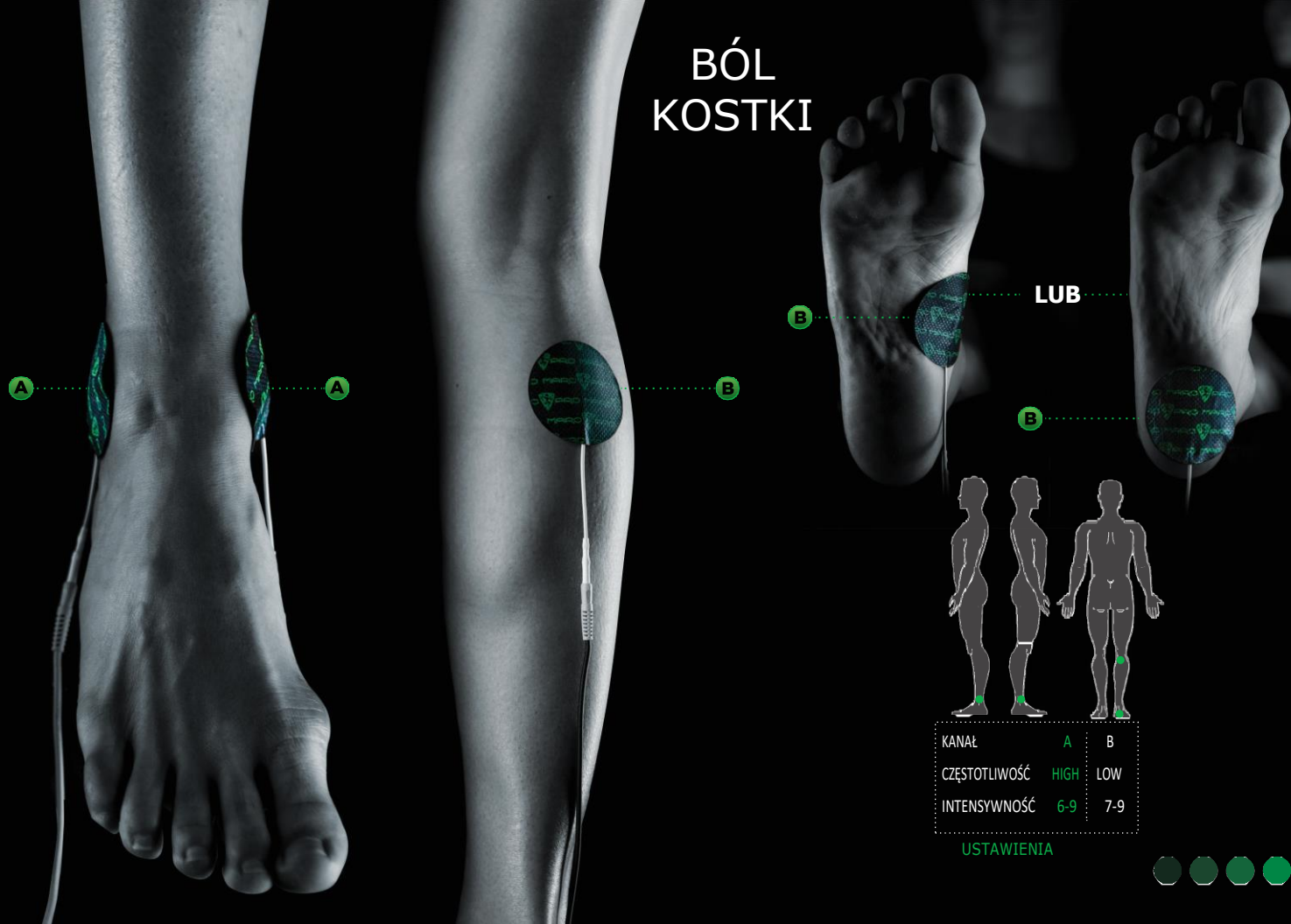


B
ALTERNATYWA
KANAL B

BÓL KOLANA



BÓL KOSTKI



LUB



KANAŁ	A	B
CZĘSTOTLIWOŚĆ	HIGH	LOW
INTENSYWNOŚĆ	6-9	7-9

USTAWIENIA

MIXING AND MATCHING GUIDELINES

Twoje potrzeby i reakcje podczas stymulacji powinny być decydujące przy doborze najlepszego rozmieszczenia elektrod. Pamiętaj, że kanały A i B są całkowicie niezależne. Kanał A może być używany na jednym mięśniu lub grupie mięśni, podczas gdy kanał B może być w tym samym czasie stosowany na innym obszarze. Dla przykładu – kanał A może być używany na mięśniach lewego ramienia; podczas gdy kanał B może być stosowany do stymulacji mięśni dolnej części pleców lub łydki. Dopuszczalna jest każda połączenie i dopasowanie, które pomaga osiągnąć cele związane poprawą kondycji mięśni.



Po więcej informacji, wskazówek oraz najlepszych praktyk odwiedź www.marcpro.com

Rozwiązywanie problemów:

Jeśli wskaźnik baterii zacznie migać podczas zabiegu oznacza to, że poziom naładowania baterii jest niski. Zatrzymaj sesję zabiegową i naładuj urządzenie.

Jeśli sygnał jest słaby lub przerywany i/lub sygnalizuje "Check Leads and Pads" (sprawdź przewody i elektrody):

- Sprawdź, czy wszystkie elektrody dobrze przylegają do skóry.
- Być może nadszedł czas na zmianę zestawu elektrod na nowe (patrz „Pielęgnacja elektrod”).

Jeśli urządzenie jest włączone, a ekran LCD się nie włącza, sprawdź, czy ładowarka jest odłączona od urządzenia.

Jeśli zostało to zrobione i nie nastąpiła zmiana lub jeśli urządzenie nie utrzymuje 10-godzinnego czasu pracy na jednym naładowaniu należy skontaktować się z Mark Pro. Być może konieczna jest wymiana baterii.

Specyfikacja techniczna:

- + Napięcie 0-35V.
- + Częstotliwość 1-70 Hz.
- + Czas trwania impulsu 5ms; 1ms przy 50% maksymalnej amplitudy.
- *testy przeprowadzone pod obciążeniem 1K
- + Przepływ prądu 0-35mA
- + Przebieg dwufazowy

Czyszczenie urządzenia:

Do czyszczenia urządzenia Marc Pro Plus używaj szmatki i środka czyszczącego na bazie alkoholu, który nie zawiera rozpuszczalników.

Przechowywanie i transport:

The Marc Pro zawiera akumulatory. Warunki przechowywania nie mogą przekraczać następujących wartości:

Temperatura przechowywania: od -20° C do 45° C;

Max. wilgotność względna: 75%

Ciśnienie atmosferyczne: od 700 hPa do 1060 hPa.



Zwróć uwagę na instrukcję obsługi!

Utylizacja:

Ze względu na ochronę środowiska należy odpowiednio utylizować urządzenie, baterię i akcesoria.

Część aplikacyjna typu AB.



NOTATKI:

NOTATKI: