

# DUO *sport*



## Manuel utilisateur

*User Manual - Manual de usuario - Benutzerhandbuch - Gebruiks Handleiding  
Manual do Utilizador - Manuale d'istruzioni - Instrukcja obsługi - Használati  
utasítás - Användarmanual - Ohjekirja - Brugermanual - Brukermanual -  
Руководство пользователя - دليل المستخدم - מדרוך למשתמש - دليل المستخدم*

Français .....	5
English .....	12
Español .....	19
Deutsch .....	26
Nederlands .....	33
Português .....	40
Italiano .....	47
Polski .....	54

Magyar .....	61
Svenska .....	68
Dansk .....	75
Suomi .....	82
Norsk .....	89
Русский .....	96
ةيبرعلا .....	103
תירובע .....	110
TENS instructions .....	117



# Merci !

Vous venez de faire l'acquisition d'un Duo Sport et nous vous en remercions.

Le Duo Sport est un appareil médical et vous trouverez dans ce manuel toutes les informations nécessaires pour en faire bon usage.

Pour obtenir toute aide complémentaire ou simplement nous donner votre avis vous pouvez nous contacter à cette adresse : [contact@bluetens.com](mailto:contact@bluetens.com)

La prise en main du Duo Sport est simple, voici nos conseils pour vous permettre d'en profiter rapidement et en toute sécurité.

**1.** Vous devez avoir lu les consignes de sécurité ainsi que les contre-indications page 10 

**2.** Votre Smartphone doit répondre à la configuration minimale :

**iOS :** iPhone 5s ou supérieur, iOS 8 ou supérieur

**Android :** Compatible Bluetooth 4.0 et une version Android 6 ou supérieure

**3.** L'application Bluetens doit être installée sur votre Smartphone. Cette application est disponible sous le nom «**Bluetens Get Better**» sous Appstore & Google Play.



**4.** Votre Bluetooth doit être activé.

Il n'est pas nécessaire d'appairer votre Duo Sport manuellement, la connexion avec votre Smartphone se fait automatiquement lorsque vous lancez un programme. De ce fait, pas besoin de renseigner de code pin ou d'aller fouiller dans vos paramètres Bluetooth, Le Duo Sport est petit, costaud et aussi malin!

**Toutes les étapes sont validées ? Alors passons aux choses sérieuses ;)**



**Mandataire CE**  
Representative for  
european union

Bluetens France SAS  
5 Passage St Bernard  
75011 Paris - France  
[contact@bluetens.com](mailto:contact@bluetens.com)

**Importateur UE**  
EU importer

Bluetens limited, 2003 20/F  
Tower 5, China Hong Kong  
City, 33 Canton Road, TST,  
Hong-Kong

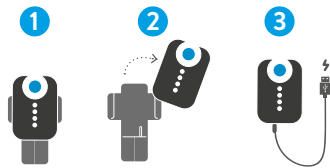
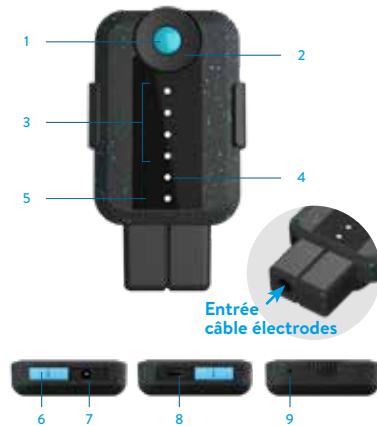


**Fabricant**  
Manufacturer

Bluetens limited, 2003 20/F  
Tower 5, China Hong Kong  
City, 33 Canton Road, TST,  
Hong-Kong

## LE DUO SPORT

- 1 Bouton On/Off
- 2 Molette de réglage de l'intensité
- 3 Témoins d'intensité du programme
- 4 Témoin de charge
- 5 Témoin de mise sous tension
- 6 Le slider
- 7 Prise clip Sport
- 8 Prise micro USB
- 9 Bouton reset

**Pour charger le Duo sport :**

1. Déclipez le Duo sport de l'électrode
2. Sortez le Duo sport de son clip
3. Faites glisser le slider vers la droite puis branchez le câble USB pour charger l'appareil



## L' APPLICATION

- APPAIRAGE AUTOMATIQUE
- FAVORIS
- TELECHARGEMENT
- SPLIT
- SKIP
- LINK/UNLINK

## PREMIÈRE UTILISATION

## LANCEZ L'APPLICATION BLUETENS

- > Sélectionnez votre produit Duo Sport
- > Création d'un compte
- > Lors de votre première utilisation, un tutoriel vous est proposé
- > Sélection du programme
- > Faites tourner la roue jusqu'à sélectionner la partie du corps désirée puis faites de même pour l'action recherchée.

**Soigner**

Pour un soin de kinésithérapie visant à amplifier un travail de rééducation en cours ou bien permettant un effet antidouleur rapide.

**Relaxer**

Pour un soin de type massage relaxant et apaisant les tensions musculaires. Aussi très efficace pour améliorer la qualité et la vitesse de récupération.

**Renforcer**

Pour une session de renforcement musculaire.

- > Puis appuyez sur «GO».



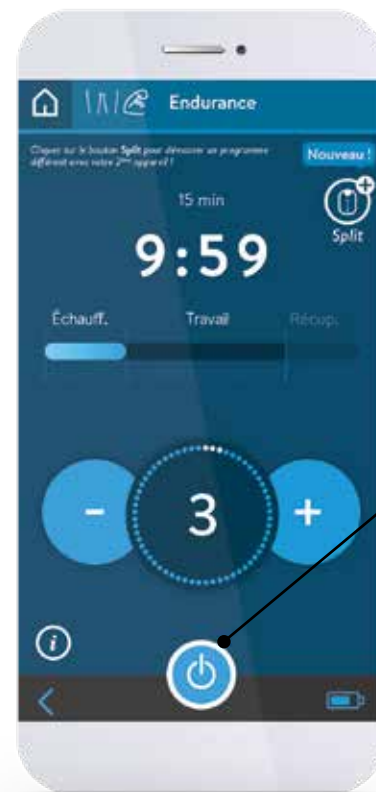
## SÉLECTION DU PROGRAMME



## PLACEMENT DES ÉLECTRODES



## ALLUMEZ VOTRE DUO SPORT



## PENDANT LE PROGRAMME

> Réglez l'intensité sur l'application ou grâce à la molette du Duo Sport. Pour une meilleure efficacité, suivez nos conseils d'intensité.



## MODE SOLO / FONCTION SPLIT

> Si vous utilisez le Duo Sport en mode SOLO et que vous souhaitez lancer un programme différent sur le deuxième appareil, appuyez sur l'icône SPLIT et sélectionnez un deuxième programme à lancer sur le deuxième appareil.

## ARRÊT DU PROGRAMME

> Appuyez sur le bouton « Arrêt » si vous souhaitez arrêter le programme, ce qui vous ramènera au menu principal.

## FIN DU PROGRAMME

> Un message vous indique la fin du programme. Éteignez le Duo Sport avant d'enlever les électrodes. Remplacez les électrodes sur la bonne face du film plastique et remettez-les à l'intérieur du sac scellé.

**CONTRE-INDICATIONS**

Il est interdit à des personnes équipées d'un pacemaker ou sujettes à l'épilepsie d'utiliser le Duo Sport. L'utilisation est également fortement déconseillée aux femmes enceintes (A), et aux personnes présentant une hernie ou une éventration. Evitez les zones autour du cou pour les personnes à fragilité cardiaque et n'utilisez pas le Duo Sport si vous avez des irrégularités du cœur ou maladies cardiaques.

**▲ IMPORTANT !**

Ne pas utiliser le Duo Sport dans l'eau ou dans une atmosphère humide (sauna, balnéothérapie, hammam, etc.). Il est interdit de placer les électrodes sur la région sino-carotidienne (à l'avant du cou), transcérébrale (à travers la tête) ou transthoraxale (à travers la cage thoracique), afin de ne pas vous tromper, veillez à suivre les conseils de placement des électrodes, ils sont établis par des professionnels de la santé et correspondent aux zones du corps où le Duo Sport sera le plus efficace.

**MESURES DE SÉCURITÉ**





Ne pas utiliser le Duo Sport à moins d'un mètre d'appareils à ondes

- Poids : 25 grammes
- Batterie : 3.7V 400mAh
- Voltage : 0-70V (charge à 500Ω)
- Fréquence : 1Hz-1200Hz
- Courant de sortie : Maximum 120mA (pic), moyenne de 20 mA
- Tension de sortie : Maximum 120V (charge à 500Ω), 65V avec charge
- Alimentation : USB
- USB (en charge) : 5V 500mA, 2.5W
- Forme de courant : Rectangulaire biphasique symétrique à moyenne nulle
- Résistance maximum : 1500 Ohm

courtes médicales ou à micro-ondes, car cela pourrait modifier le courant généré par l'appareil. Utiliser uniquement le câble électrodes fourni avec le Duo Sport. Pendant la séance, ne pas déconnecter le câble électrodes tant que le Duo Sport est sous tension. L'appareil doit préalablement être mis hors tension. Ne jamais décoller les électrodes sans que le Duo Sport ne soit à l'arrêt. Ne jamais connecter le câble électrodes sur une source d'alimentation externe, ceci entraînerait un risque d'électrocution. N'utiliser aucun câble électrodes endommagé ou défectueux.

Toujours utiliser le câble USB fourni par Duo Sport pour recharger l'appareil. Ne jamais utiliser le Duo Sport ou le câble USB s'il est endommagé.

Tenir le Duo Sport et ses accessoires hors de la portée des enfants. Ne laisser aucun corps étranger (terre, eau, métal, etc.) pénétrer dans le Duo Sport. Ne pas utiliser le Duo Sport pendant que vous conduisez. Ne recharger jamais le Duo Sport pendant son utilisation, une pièce coulissante (le slider) empêche la simultanéité de la recharge et de l'utilisation, sous aucun prétexte vous ne devez l'enlever, c'est une protection supplémentaire. En cas de doute n'hésitez pas à consulter l'avis d'un médecin.

- Arrêt automatique à l'issue de chaque programme : oui
- Sécurité à l'allumage : 100%
- Classification type BF (A)
- Normes CE relatives aux appareils médicaux : (directive 93/42/CEE)  0123
- ROHS : les appareils sont construits sans matériaux pouvant avoir un impact néfaste sur l'environnement 
- Protection contre les chocs électriques classe 2 
- Appareil en contact avec le patient, hors aire cardiaque (A)
- Lire attentivement la notice 

**Information sur la gestion des déchets** 

Lorsque vous vous séparez de votre produit en fin de vie, veillez à respecter la réglementation nationale. Nous vous remercions de le déposer à un endroit prévu à cet effet afin d'assurer son élimination de façon sûre dans le respect de l'environnement.

**RECOMMANDATIONS (de stockage et de transport)**

Température : 10°C / 45°C - Taux d'humidité : 25% / 80%

Duo Sport ne doit être utilisé que conformément aux programmes proposés, la société Bluetens ne saurait être tenue responsable de toute mauvaise utilisation ou manipulation du Duo Sport. Ne manipulez les électrodes que lorsque le Duo Sport est en position éteint. Duo Sport est un appareil médical de classe IIA certifié par TÜV, ne pas laisser à proximité des enfants. Par la présente, Bluetens Limited déclare que l'appareil Duo Sport est conforme aux exigences essentielles et aux autres dispositions pertinentes des directives 1999/5/CE et 93/42/CEE. Une copie de la déclaration de conformité est disponible à l'adresse suivante :

www.bluetens.com/doc et sur demande adressée à Bluetens Limited, 2003 20/F Tower 5, China Hong Kong City, 33 Canton Road, TST, Hong-Kong ou Bluetens France, 5 passage Saint Bernard, 75011 Paris, France

Nous gérons en direct toutes les demandes de service après-vente.

Si vous avez besoin d'aide après l'achat de votre Duo Sport chez un de nos distributeurs, ne retournez pas au magasin, contactez-nous directement sur [contact@bluetens.com](mailto:contact@bluetens.com) ou visitez la page de dépannage en ligne sur [www.bluetens.com](http://www.bluetens.com)

Nos agents répondent sous 24 heures et vous apporteront rapidement une solution.

**GARANTIE**

Le Duo Sport est garanti deux ans, cette garantie ne couvre pas les dommages causés par un mauvais entretien ou une utilisation non conforme à la documentation, un accident (un choc, un incendie, du liquide), des modifications, des réparations, un usage abusif ou l'usure normale. Ne seront couverts que les défauts matériels ou de fabrication. Cette garantie couvre uniquement les produits achetés directement auprès de Bluetens ou d'un détaillant agréé par Bluetens.

**DURÉE DE LA GARANTIE**

Votre produit est garanti deux ans à compter de la date d'achat, la batterie bénéficie d'une garantie de six mois.

**CE QUI N'EST PAS COUVERT PAR LA GARANTIE**

Les électrodes, le clip, la pochette ainsi que les câbles et les accessoires livrés dans la boîte Duo Sport ne bénéficient pas de cette garantie.

**BLUETENS À VOTRE SERVICE**

En cas de défaut couvert par la garantie, l'équipe Bluetens vous enverra un bon de retour et prendra en charge la réparation ou l'échange de votre appareil ainsi que son renvoi.

**COMMENT OBTENIR UNE ASSISTANCE APRÈS-VENTE ?**

Vous pouvez joindre à tout moment notre Service Client à l'adresse suivante : [contact@bluetens.com](mailto:contact@bluetens.com), un membre de l'équipe sera dédié à la recherche d'une solution.



# Thank you !

We thank you for purchasing a Duo Sport device.

Duo Sport is a medical device, to make best use of it, you will find all relevant informations included in this user manual.

For any additional information or to simply give us your feedback, you can contact us at [contact@bluetens.com](mailto:contact@bluetens.com).

Getting started with Duo Sport is easy, here is some advice to let you benefit from it as quickly as possible and safely.

1. Please read the safety instructions as well as the contraindications at page 17. ⚠

2. Your Smartphone should support the minimum system requirements :

**iOS** : iPhone 5s or above, iOS 7 or above

**Android** : Bluetooth 4.0 compatible and Android 6 or above

3. You will need to install the Bluetens App on your Smartphone.

This application is available under « Bluetens Get Better »

on Appstore & Google play.

4. Your Bluetooth must be ON.

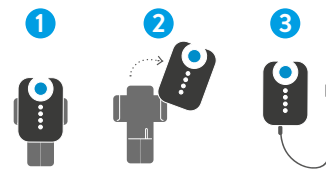
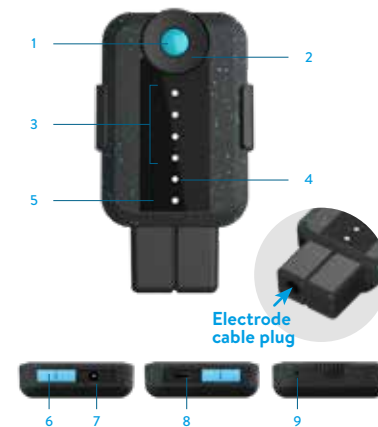
It is not necessary to pair your Duo Sport, your Smartphone will connect automatically as you will launch the program. This means that you will not need to fill in a PIN code or change your Bluetooth settings, Duo Sport is small, strong and clever too!

**Are all steps validated? So now we are ready to go through more serious things ;)**



## THE DUO SPORT

- 1 ON/OFF Button
- 2 Intensity adjustment knob
- 3 Program intensity indicators
- 4 Charge indicator
- 5 Power on indicator
- 6 Sport clip plug
- 8 Micro USB plug
- 9 Reset button



### To charge your Duo Sport :

1. Unclip the Duo sport from the main electrode
2. Remove the device from the clip
3. Push the slider to the right and connect the usb cable to charge the device

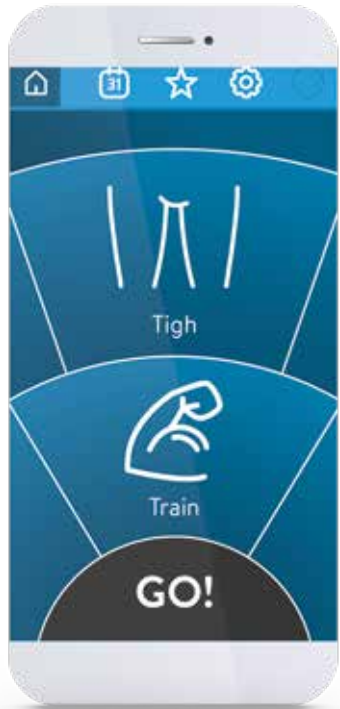


## THE APPLICATION

- AUTOMATIC PAIRING
- FAVOURITES
- DOWNLOAD

- SPLIT
- SKIP
- LINK/UNLINK

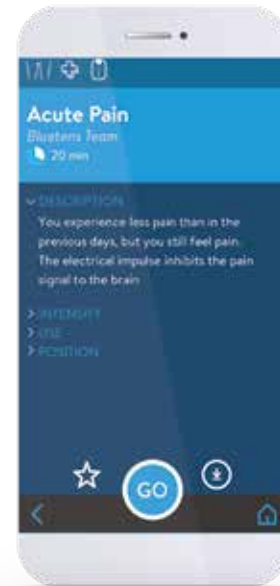
## FIRST USE



## LAUNCH THE BLUETENS APPLICATION

- > Select your device Duo Sport
  - > Creation of an account
  - > A tutorial will be available during your first use
  - > Program selection
- >Rotate the wheel to select the desired body part, then do the same for the desired action.
- + Cure**  
For physiotherapy care aiming to amplify rehabilitation or allow a rapid pain relief effect.
  - + Relax**  
For a relaxing massage or to ease muscle tension. It is also very effective to improve the quality and speed of recovery.
  - + Tone**  
For a muscular work-out session.
- >Then press «GO».

## PROGRAM DESCRIPTION



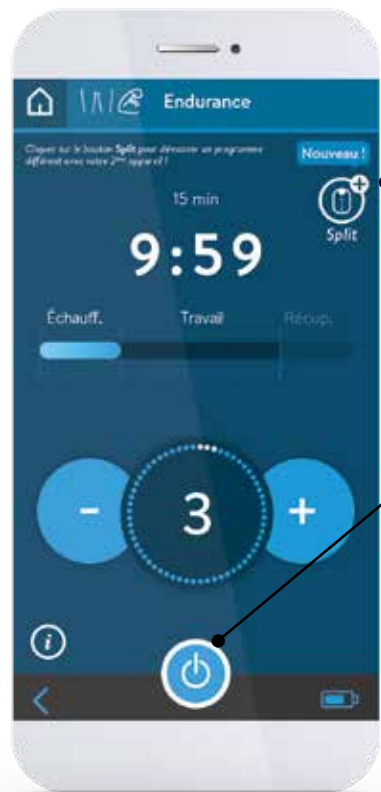
## ELECTRODE PLACEMENT



## TURN YOUR DUO SPORT ON







### DURING THE PROGRAM

> **Adjust the program's intensity turning Duo Sport wheel or using the App.**

To achieve greater effectiveness, follow our intensity advices.



### SOLO MODE / SPLIT FUNCTION

> **If you are using Duo Sport in SOLO mode and you wish to start a different program on the second device, click on SPLIT icon to select a second program to run on your second Duo Sport device.**

### PROGRAM TERMINATION

> **If you want to stop the program, press the «Stop» button.** You will be redirected to the main menu.

### END OF THE PROGRAM

> **A message will indicate the end of the program.** Turn Duo Sport off before removing the electrodes. Reposition the electrodes on the proper side of the plastic film and store them inside the sealed bag.

## SAFETY INSTRUCTIONS & TECHNICAL CHARACTERISTICS

### CONTRAINDICATIONS

The use of Duo Sport is forbidden for people fitted with a pacemaker or epilepsy-prone. Duo Sport use is also not recommended for pregnant women (⚠️), and people with a hernia or an incisional hernia. People suffering from heart weakness must avoid areas around the heart. Don't use Duo Sport if you have heart irregularities or heart diseases.

### ⚠️ IMPORTANT !

Do not use Duo Sport in water or in humid environments (sauna, balneotherapy and hammam, etc.). It is forbidden to place the electrodes on the sinocarotid region (in the front of the neck), on the transcranial region (through the head) or transthoraxal region (through the ribcage). To get it right, please follow the electrode placement's advices, they have been prepared by health professionals and correspond to areas of the body where Duo Sport will be more effective.

- Weight: 25 grams
- Battery : 3,7V 400mAh
- Voltage : 0-70V (500Ω load)
- Frequency : 1Hz-1200Hz
- Output Current : Maximum 300mA (pic), average of 20 mA
- Output voltage : Maximum 120V (500Ω load), 65V with load
- Power supply : USB
- USB (on charge) : 5V 500mA, 2.5W
- Impulse form : symmetrical biphasic square pulse
- Maximum resistance : 1500 Ohm
- Automatic shut-off after each program : yes

Information on waste management



At the end of the product life, make sure to discard it properly, following the relevant national rules. We thank you, in advance, for dropping the product in a place provided for this purpose in order to ensure a safe disposal in the respect of the environment.

### RECOMMENDATIONS (storage and transport)

Temperature : 10°C / 45°C - Humidity level : 25% / 80%

Duo Sport must be used only in accordance with the proposed programs. Bluetens Limited cannot be held responsible for any misuse or manipulation of Duo Sport. Handle electrodes only when Duo Sport is turned off. Duo Sport is a medical device, do not leave it near children. Your Duo Sport is a class 2A medical device certified by TÜV. It comes with a 2 year warranty. Hereby, Bluetens limited, declares that Duo Sport is in compliance with the essential requirements and other relevant provisions of 1999/5/EC directive and 3/42/EEC directive 9. A copy of the Declaration of conformity is available on request to Bluetens Ltd, 2003 20/F Tower 5, China Hong Kong City, 33 Canton Road, TST, Hong-Kong ou Bluetens France, 5 passage Saint Bernard, 75011 Paris, France and on [www.bluetens.com/doc](http://www.bluetens.com/doc)

### SAFETY PRECAUTIONS

Do not use Duo Sport within a meter from shortwave medical devices or microwave equipment, which could modify the current generated by the device. Use only the cable provided by Duo Sport. During sessions do not disconnect the electrode cable because power is on. The device must be turned off first. Never take off the electrodes when Duo Sport is powered on. Never connect the electrode cable to an external power source. That could cause electric shock. Do not use any damaged or defective electrode cable. Always use the USB cable provided by Duo Sport to charge the device. Never use Duo Sport or the USB cable if damaged. Keep Duo Sport and its accessories out of reach of children. Prevent any foreign matter (soil, water, metal, etc.) from entering the device. Do not use Duo Sport while driving. Never recharge Duo Sport during its use; a sliding part (the slider) prevents the simultaneity of recharge and use as an extra protection. In case of doubt, do not hesitate to consult a doctor.

- Ignition safety : 100% (⚠️)
- Classified as type BF (⚠️)
- CE regulations concerning Medical Devices (Directive 93/42/EEC) (CE 0123)
- ROHS : devices built without materials that can have a harmful impact on the environment. **RoHS**
- Protection against electric shock class 2 (⚠️)
- Device in contact with the patient out heart area (⚠️)
- Read the label (⚠️)

## CUSTOMER SERVICE

We manage all after-sale questions live.

If you need assistance after the purchase of your Duo Sport from one of our distributors, do not return the product to the physical store, please contact us directly at [contact@bluetens.com](mailto:contact@bluetens.com)

Our agents will get back to you within 24 hours with a quick solution.

## GUARANTEE

Duo Sport is guaranteed for two years, this warranty does not cover damages caused by improper maintenance or usage not compliant with the related documentation, accidents (shock, fire, liquid), modifications, repairs, misuse or normal wear and tear. This guarantee covers material or manufacturing defects. This guarantee covers products purchased directly from Bluetens or from a Bluetens authorized dealer only.

### GUARANTEE PERIOD

Your product is guaranteed two years from the date of purchase, the battery has a six month guarantee.

### NOT COVERED BY THE GUARANTEE

Electrodes, clip, satchel, as well as cables and accessories included in the box do not benefit from this guarantee.

### BLUETENS AT YOUR SERVICE

In the event of a defect covered by the guarantee, Bluetens will send you a return slip and will be responsible for the repairs or exchange of your device as well as of its return to you.

### HOW TO GET CUSTOMER SUPPORT?

You can reach our Customer Service at any time at the following address:  
[contact@bluetens.com](mailto:contact@bluetens.com), a member of our team will be dedicated to find a solution to your request.



# ¡Gracias!

Le agradecemos la compra del dispositivo Duo Sport.

Duo Sport es un dispositivo medico; para beneficiarse al máximo del mismo, encontrará toda la información relevante que se incluye en este manual de usuario.

Para obtener cualquier información adicional o simplemente para dejarnos sus comentarios, puede ponerse en contacto con nosotros en la dirección [contact@bluetens.com](mailto:contact@bluetens.com)

Empezar con Duo Sport es sencillo; aquí presentamos algunos consejos para permitirle que se beneficie del mismo lo más pronto y seguro posible.

1. Debe haber leído las instrucciones de seguridad y las contra-indicaciones en la página 24. ⚠️
2. Su Smartphone debe cumplir con la configuración mínima requerida :  
**iOS** : iPhone 5s o superior, iOS 7 o superior  
**Android** : Compatible Bluetooth 4.0 y una versión Android 6 o superior
3. La aplicación Bluetens debe de estar instalada en su Smartphone.  
Esta aplicación se encuentra en la App Store y Google Play en «Bluetens Get Better».
4. Bluetooth debe estar activado.

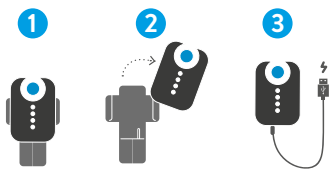
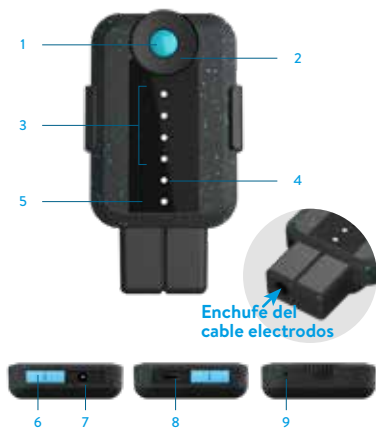
¡No es necesario emparejar manualmente su Duo Sport, la conexión con su Smartphone se realiza automáticamente en el momento de iniciar un programa. Por lo tanto, no hay necesidad de aprender un código pin o buscar en la configuración de Bluetooth, Duo Sport es pequeño, robusto y listo!

**¿Todos los pasos están validados? Entonces pasemos a los temas serios :)**



## EL DUO SPORT

- 1 Botón On / Off
- 2 Rueda de ajuste de la intensidad
- 3 Testigos de intensidad del programa
- 4 Indicador de carga
- 5 Testigo de conexión
- 6 El slider
- 7 Toma de sujeción deportiva
- 8 Toma micro USB
- 9 Botón reset

**Para cargar el Duo Sport :**

1. Desconecte Duo sport del electrodo principal
2. Retire el dispositivo de la sujeción
3. Empuje la barra deslizadora a la derecha y conecte el cable USB para cargar el dispositivo



## LA APLICACIÓN

- ✪ EMPAREJAMIENTO AUTOMÁTICO
- 👤 DIVIDIR
- ★ FAVORITOS
- ⏩ SALTAR
- ⬇️ DESCARGAR
- 📄 VINCULAR / DESVINCULAR

## PRIMERA UTILIZACIÓN

## LANZAR LA APLICACIÓN BLUETENS

- > Seleccione su dispositivo Duo Sport
- > Creación de una cuenta
- > Durante su primer uso, se ofrece un tutorial
- > Selección del programa

> Girar la rueda para seleccionar la parte deseada del cuerpo y haga lo mismo para buscar la acción deseada.

#### 🩺 Sanar

Para sanar mediante la fisioterapia dado a ampliar un trabajo de reeducación en curso o permitir que el efecto de alivio del dolor sea rápido.

#### ❤️ Relajar

Para un tipo de masaje relajante y aliviar las tensiones musculares. También es muy eficaz para mejorar la calidad y la velocidad de recuperación.

#### 🏋️ Fortalecer

Para una sesión de ejercicio muscular.

> Y pulse «GO».



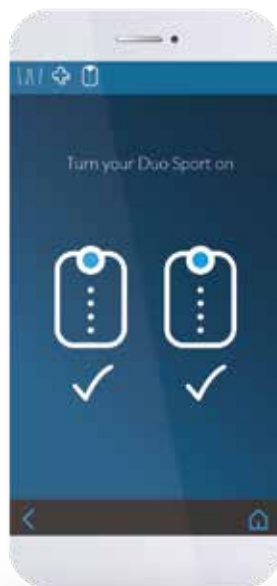
### ACCEDA A LA LISTA DE PROGRAMAS



### COLOCACIÓN DE LOS ELECTRODOS



### ENCIENDA SU DUO SPORT



### DURANTE EL PROGRAMA

> **Ajustar la intensidad en la aplicación o a través de la rueda del Duo Sport** Ir a la descripción del programa pulsando el botón de información. Para una mayor eficacia, siga nuestros consejos de intensidad.



### MODO SOLO / FUNCIÓN DIVIDIR

> **Si usa Duo Sport en modo SOLO y desea iniciar un programa diferente en el segundo dispositivo, haga clic en el icono SPLIT para seleccionar un segundo programa que se inicie en el segundo dispositivo Duo Sport.**

### FINALIZACIÓN DEL PROGRAMA

> **Si desea detener el programa, pulse el botón «Stop». Se le redireccionará al menú principal.**

### FIN DEL PROGRAMA

> **Un mensaje indicará el final del programa.** Apague Duo Sport antes de retirar los electrodos. Vuelva a colocar los electrodos en el lado adecuado de la película de plástico y guárdelo en el interior de la bolsa sellada.

**CONTRA-INDICACIONES**

Se prohíbe a las personas provistas de un marcapasos o con tendencia a la epilepsia utilizar el Duo Sport. Su uso tampoco es recomendable para las mujeres embarazadas (☰) y las personas con hernia o hernia incisional. Evitar las zonas alrededor del corazón para las personas con insuficiencia cardíaca y tampoco utilizar el Duo Sport si tiene irregularidades en enfermedades del corazón o cardíacas.

**⚠️ ¡IMPORTANTE!**

No utilice Duo Sport en el agua o en una atmósfera húmeda (sauna, hidroterapia, baño de vapor, etc ...). Está prohibido colocar los electrodos en la región del seno carotídeo (en la parte delantera del cuello), transcraneal (a través de la cabeza) o transtorácica (en el pecho), con el fin de no equivocarse, por favor siga los consejos de donde colocar los electrodos, que son establecidos por los profesionales de la salud y corresponden a las zonas del cuerpo donde el Duo Sport es más eficaz.

- Peso : 25 gramos
- Batería : 3.7V 400mAh
- Tensión : 0-70V (500Ω cargas)
- Frecuencia : 1Hz-1200Hz
- Corriente de salida : Máximo 300mA (pic), Promedio de 20 mA

- Tensión de salida: Máximo de 120V (500Ω cargas), 65 V con carga
- Alimentación : USB
- USB (en carga) : 5V 500mA, 2.5W
- Tipo de corriente: Rectangular bifásica simétrica
- Fuerza máxima : 1500 Ohm

Información sobre la gestión de residuos. 








Cuando el producto llegue al fin de su vida, rogamos respetar la reglamentación sobre reciclaje de residuos. Agradecemos deposite en un punto de recogida para el reciclaje, previsto para este fin y así garantizar su eliminación de forma segura y respetando el medio ambiente.

Recomendaciones (almacenamiento y transporte)  
Temperatura : 10 ° C / 45 ° C - Humedad : 25% / 80%

Duo Sport sólo debe utilizarse de acuerdo con los programas propuestos, la empresa Bluetens no se hace responsable del mal uso o manipulación de Duo Sport. No manipule los electrodos, solamente cuando el Duo Sport está apagado. Duo Sport es un dispositivo médico, manténgalo fuera del alcance de los niños. Su Duo Sport es un dispositivo médico con clase 2A, certificado por TÜV. Viene con una garantía de 2 años. Por la presente Bluetens Limited declara que el dispositivo Duo Sport cumple con los requisitos esenciales y otras disposiciones relevantes de la Directiva 1999/5 / CE y 93/42 / CEE. Una copia de la declaración de conformidad está disponible a petición en : Bluetens Ltd, 2003 20/F Tower 5, China Hong Kong City, 33 Canton Road, TST, Hong-Kong ou Bluetens France, 5 passage Saint Bernard, 75011 Paris, France + www.bluetens.com/doc

**MEDIDAS DE SEGURIDAD**

No utilice el Duo Sport a menos de un metro de aparatos médicos de onda corta o microondas ya que esto puede alterar la corriente generada por el dispositivo. Utilice solamente el cable suministrado por Duo Sport. Durante la sesión no desconecte el cable de los electrodos mientras esté con el Duo Sport conectado. El dispositivo debe estar apagado. Nunca retire los electrodos sin el Duo Sport fuera de uso. Nunca conecte el cable de los electrodos a una fuente de alimentación externa, esto podría dar lugar a un riesgo de electrocución. No utilice ningún cable o electrodos defectuosos o dañados. Utilice siempre el cable USB proporcionado por Duo Sport para recargar la unidad. Nunca utilice el cable USB Duo Sport si está dañado o defectuoso. Mantenga Duo Sport y accesorios fuera del alcance de los niños. No dejar que entre ningún cuerpo extraño (tierra, agua, metal, etc.) en el Duo Sport. No utilice Duo Sport mientras se conduce. Nunca recargar el Duo Sport durante su uso, una pieza deslizante (el slider) evita que la carga y su uso pueda hacerse simultáneamente, es una protección adicional. En caso de duda consulte con la opinión de un médico.

- Parada automática al final de cada programa: sí
- Seguridad de encendido : 100%
- Calificación : tipo BFI 
- Normas de la CE para dispositivos médicos (Directiva 93/42 / CEE)  
- ROHS: los dispositivos están contruidos sin materiales que puedan tener un impacto negativo sobre el medio ambiente 
- Protección contra las descargas eléctricas Clase 2 
- Dispositivo en contacto con el paciente, fuera área de corazón 
- Leer la etiqueta 

Gestionamos en el momento todas las solicitudes de servicio post-venta.

Si necesita ayuda después de la compra de sus Duo Sport en uno de nuestros distribuidores, no vuelva a la tienda, por favor contáctenos directamente en [contact@bluetens.com](mailto:contact@bluetens.com)

Nuestros agentes responden dentro de las 24 horas para darle una solución rápida.

**GARANTÍA**

Duo Sport tiene una garantía de dos años, esta garantía no cubre los daños causados por la falta de mantenimiento o por uso indebido no conforme al manual, accidente (un golpe, un incendio, líquidos), modificaciones, reparaciones, uso abusivo al desgaste normal. Serán cubiertos solamente los defectos en los materiales o de fabricación. Esta garantía cubre únicamente los productos adquiridos directamente a Bluetens o minoristas autorizados por Bluetens.

**DURACIÓN DE LA GARANTÍA**

El producto tiene una garantía de dos años a partir de la fecha de compra, la batería tiene una garantía de seis meses.

**LO QUE NO CUBRE LA GARANTÍA**

Los electrodos, el clip, la bolsa y los cables y accesorios incluidos en el cuadro de Duo Sport no se benefician de esta garantía.

**BLUETENS A SU SERVICIO**

En caso de defecto cubierto por la garantía, Bluetens le enviará un bono devolución y se hará cargo de la reparación o reemplazo de su dispositivo además del reenvío.

**¿COMO OBTENER UNA ASISTENCIA POST-VENTA?**

En todo momento puede contactar en la siguiente dirección: [contact@bluetens.com](mailto:contact@bluetens.com), un miembro del equipo se dedicará a darle una solución.



# Danke!

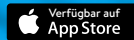
Wir danken Ihnen für den Kauf eines Duo Sport-Gerätes.

Duo Sport ist ein medizinisches Gerät. Um es optimal nutzen zu können, finden Sie alle relevanten Informationen in dieser Bedienungsanleitung.

Für weitere Informationen oder um uns einfach nur Ihr Feedback zu geben, können Sie uns unter [contact@bluetens.com](mailto:contact@bluetens.com) kontaktieren.

Die ersten Schritte mit Duo Sport sind einfach, hier ein paar Tipps, damit Sie so schnell und sicher wie möglich von den Vorteilen profitieren können.

1. Bitte lesen Sie die Sicherheitshinweise sowie die Kontraindikationen auf Seite 31. ⚠
2. Ihr Smartphone muss die Mindestanforderungen erfüllen.  
iOS : iPhone 5s oder höher, iOS 7 oder höher  
Android : Bluetooth 4.0 kompatibel und Android 6 oder höher
3. Sie müssen die Bluetens-App auf Ihrem Smartphone installieren.  
Die App ist im Appstore und Google Play unter «**Bluetens Get Better**» zu finden.
4. Ihr Bluetooth muss aktiviert sein.



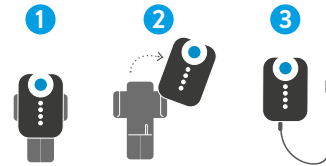
Es ist nicht erforderlich Ihr Duo Sport mit Ihrem Smartphone zu koppeln. Ihr Smartphone verbindet sich automatisch, sobald die App gestartet wird. Die Eingabe eines PIN Codes und die Änderung der Bluetooth-Einstellungen sind nicht erforderlich. Duo Sport ist klein, stark und intelligent!

**Haben Sie alle Schritte befolgt?**

**Dann lassen Sie uns zum wichtigen Teil kommen! ;)**

## DUO SPORT

- 1 EIN/AUS-Schalter
- 2 Intensitätssteuerung
- 3 Programmintensitäts-Anzeige
- 4 Ladezustand
- 5 Power-LED
- 6 Schieber
- 7 Sport-Clip-Stecker
- 8 Micro-USB-Anschluss
- 9 Reset-Taste



### So laden Sie Ihren Duo Sport auf:

1. Lösen Sie den Duo-Sport von der Haupelektrode
2. Gerät aus dem Clip entfernen
3. Schieber nach rechts schieben und das USB-Kabel zum Laden des Gerätes anschließen.



## DIE BLUETENS-APP



AUTOMATISCHE KOPPLUNG



FAVORITEN



DOWNLOAD



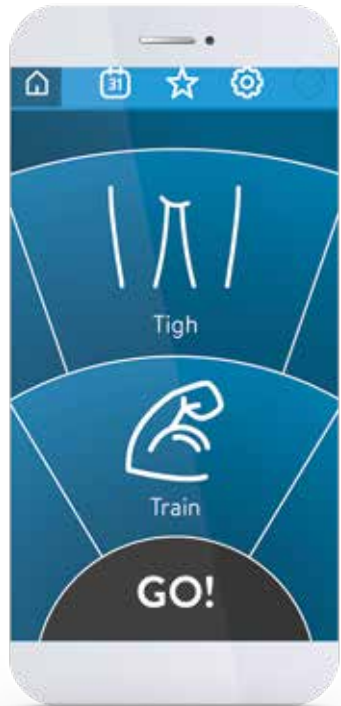
SPLIT



SKIP



LINK/UNLINK



### STARTEN SIE DIE BLUETENS-APP

- > Wählen sie ihren Gerätetyp Duo Sport
- > Erstellung eines Accounts
- > Während Ihrer ersten Nutzung steht ein Tutorial zur Verfügung
- > Programmauswahl
  - > **Drehen Sie das Rad, um den gewünschten Körperbereich auszuwählen. Wählen Sie anschließend auf dieselbe Weise die gewünschte Wirkung aus.**
    - +** **Therapieren**  
Für eine Physiotherapie zur Ergänzung einer laufenden Reha-Maßnahme oder zur schnellen, effektiven Schmerzlinderung.
    - ♥** **Entspannen**  
Für eine Entspannungsmassage oder zur Linderung von Muskelverspannungen. Es verbessert außerdem die Qualität und Geschwindigkeit der Erholung.
    - 🏋️** **Stärken**  
Für eine muskulöse Work-Out-Session.
  - > **Tippen Sie auf «GO».**

### ZUGRIFF AUF DIE PROGRAMMLISTE



### POSITIONIERUNG DER ELEKTRODEN-PADS



### SCHALTEN SIE DUO SPORT EIN





### WÄHREND DES PROGRAMMS

> **Stellen Sie die Intensität des Programms ein, indem Sie das Duo Sport-Steuerrad betätigen oder die App benutzen.**

Um eine höhere Wirksamkeit zu erzielen, befolgen Sie unsere Intensitätshinweise.



### SOLOMODUS / SPLIT-FUNKTION

> **Wenn Sie Duo Sport im SOLO-Modus verwenden und ein anderes Programm auf dem zweiten Gerät starten möchten, klicken Sie auf das SPLIT-Symbol, um ein zweites Programm auszuwählen, das auf Ihrem zweiten Duo Sport-Gerät ausgeführt werden soll.**

### PROGRAMMABBRUCH

> **Wenn Sie das Programm stoppen wollen, drücken Sie die Taste «Stop». Sie werden zum Hauptmenü weitergeleitet.**

### PROGRAMMENDE

> **Eine Meldung zeigt das Ende des Programms an.** Schalten Sie Duo Sport aus, bevor Sie die Elektroden entfernen. Legen Sie die Elektroden auf die richtige Seite der Kunststoffolie und lagern Sie sie im versiegelten Beutel.

## SICHERHEITSHINWEISE & TECHNISCHE DATEN

### KONTRAINDIKATIONEN

In den folgenden Fällen darf Duo Sport nicht verwendet werden: Wenn Sie einen Schrittmacher haben oder unter Epilepsie leiden, dürfen Sie Duo Sport nicht verwenden. Schwangeren (☰) sowie Personen mit Hernien oder ähnlichen Symptomen wird von der Verwendung von Duo Sport dringend abgeraten. Personen mit Herzproblemen dürfen das Gerät nicht in der Nähe des Herzens einsetzen.

### ⚠ WICHTIG!

Verwende Duo Sport nicht im Wasser oder in feuchten Umgebungen (Sauna, Balneotherapie und Hammam etc.). Es ist verboten, die Elektroden in der Sinocarotid-Region (an der Vorderseite des Halses) zu platzieren, transkraniell (durch den Kopf) oder transthorakal (durch den Brustkorb) anzuwenden. Um es richtig zu machen, folge bitte den Anweisungen zur Platzierung der Pads. Diese wurden von Fachleuten aus dem Gesundheitswesen erstellt und entsprechen den Bereichen des Körpers, wo Duo Sport effektiver ist.

### SICHERHEITSMASSNAHMEN

Verwenden Sie Duo Sport nicht in der Nähe (1 Meter) von kurzweiligen

- Gewicht : 25 g
- Batterie: 3,7V / 400mAh
- Spannung : 0-70V (Impedanz 500Ω)
- Frequenz : 1Hz-1200Hz
- Ausgangsstrom : maximal 300mA (pic), durchschnittlich 20 mA
- Ausgangsspannung : Maximal 120V (Impedanz 500Ω), 65 V unter Belastung
- Stromversorgung : USB
- USB (unter Belastung) : 5V 500mA, 2,5W
- Stromart: symmetrisch zweiphasiger Rechteckimpuls

medizinischen Geräten oder Mikrowellen, da dadurch die erzeugte Spannung verändert werden kann. Verwenden Sie nur die von Duo Sport bereitgestellten Elektrodenkabel. Lösen Sie während der Behandlung nicht das Elektrodenkabel, solange Duo Sport eingeschaltet ist und unter Belastung steht. Das Gerät muss dazu vorher abgeschaltet werden. Lösen Sie die Elektroden unter keinen Umständen, bevor Duo Sport nicht vollständig abgeschaltet ist. Schließen Sie das Elektrodenkabel auf keinen Fall an eine externe Stromquelle an, dies kann zum Tod durch Stromschlag führen. Verwenden Sie niemals ein beschädigtes oder defektes Elektrodenkabel. Benutzen Sie für die Ladung des Geräts immer das im Lieferumfang von Duo Sport enthaltene USB-Kabel. Verwenden Sie Ihr Duo Sport niemals, wenn das USB-Kabel beschädigt ist. Bewahren Sie Ihr Duo Sport-Gerät und das entsprechende Zubehör außerhalb der Reichweite von Kindern auf. Lassen Sie keinerlei Fremdkörper (z. B. Erde, Wasser, Metall etc.) in Ihr Duo Sport eindringen. Verwenden Sie Duo Sport nicht beim Fahren. Laden Sie Ihr Duo Sport während der Nutzung unter keinen Umständen auf. Der Schieber verhindert, dass das Gerät zeitgleich geladen und verwendet wird. Wenn Sie unsicher sind, holen Sie sich bitte ärztlichen Rat ein.

- Maximaler Widerstand: 1500 Ohm
- Automatische Abschaltung nach jedem Programm: Ja
- Zündungssicherheit: 100 %
- Klassifiziert als Typ BF (☒)
- CE-Bestimmungen hinsichtlich medizinischer Produkte (Richtlinie 93/42/EEC) (☒) (☒)
- ROHS: Das Gerät wurde ohne Materialien gefertigt, die eine schädliche Wirkung auf die Umwelt haben (☒)
- Informationen zur Isolierung, wenn Klasse 2 (☒)
- Das Gerät in Kontakt mit dem Patienten, außer dem Herzbereich (☒)
- Lese die Notizen bitte aufmerksam durch (☒)

### Informationen zur Entsorgung

Entsorgen Sie das Gerät am Ende des Produktlebens nach den nationalen Bestimmungen. Werfen Sie dieses Gerät nicht in den Hausmüll. Unsachgemäße Entsorgung kann sowohl der Umwelt, als auch der menschlichen Gesundheit schaden.

### LAGER- UND TRANSPORTBEDINGUNGEN

Temperatur: 10°C / 45°C - Luftfeuchtigkeit: 25% / 80%

Duo Sport darf nur in Übereinstimmung mit den empfohlenen Programmen verwendet werden. Bluetens Limited kann bei Fehlanwendungen oder Manipulationen des Duo Sport nicht haftbar gemacht werden. Fassen Sie die Elektroden-Pads nur an, wenn Duo Sport ausgeschaltet ist. Duo Sport ist ein medizinisches Gerät, das nicht in die Hände von Kindern gelangen darf. Ihr Duo Sport ist ein, durch den TÜV zertifiziertes, medizinisches Produkt der Klasse 2A. Hiermit erklärt Bluetens Limited, dass Duo Sport in Übereinstimmung mit den grundlegenden Anforderungen und weiterer relevanter Bestimmungen der Richtlinien 1999/5/EC und 93/42/EEC steht. Die Konformitätserklärung kann bei Bluetens Ltd, 2003 20/F Tower 5, China Hong Kong City, 33 Canton Road, TST, Hong-Kong ou Bluetens France, 5 passage Saint Bernard, 75011 Paris, France angefordert werden, + www.bluetens.com/doc



## KUNDENSERVICE

Wir beantworten alle Fragen, die nach dem Kauf auftreten.

Wenn Sie nach dem Kauf Ihres Duo Sport unsere Unterstützung benötigen, bringen Sie Ihr Duo Sport bitte nicht zu Ihrem Händler zurück. Kontaktieren Sie uns bitte zuerst direkt über [contact@bluetens.com](mailto:contact@bluetens.com)

Unsere Mitarbeiter werden sich innerhalb von 24 Stunden um eine schnelle Lösung bemühen.

## GARANTIE

Auf Ihr Duo Sport wird eine zweijährige Garantie gewährt. Die Garantie deckt keine Schäden ab, die durch mangelnde Instandhaltung, einen anderen als in der Anleitung beschriebenen Gebrauch, Unfälle (Herunterfallen, Brand- und Flüssigkeitsschäden usw.), Veränderungen, Reparaturen, Fehlanwendung oder normalen Verschleiß entstehen. Nur Material- und Herstellungsschäden sind durch die Garantie abgedeckt. Diese Garantie gilt nur für Produkte, die direkt bei Bluetens oder einem autorisierten Händler gekauft wurden.

### GARANTIEZEITRAUM

Die Garantie für Ihr Produkt beträgt zwei Jahre ab dem Kaufdatum. Die Garantie auf den Akku gilt sechs Monate.

### WAS DIE GARANTIE NICHT ABDECKT

Auf Elektroden-Pads, Kabel und Zubehörteile aus dem Lieferumfang des Duo Sport gibt es keine Gewährleistungsansprüche.

### IHR BLUETENS SERVICE

Sollte ein von der Garantie abgedeckter Defekt auftreten, schickt Bluetens Ihnen einen Rückgabeschein und repariert Ihr Gerät oder tauscht es aus. Die Kosten für die Rücksendung werden übernommen.

### WIE KANN ICH MICH AN DEN KUNDENDIENST WENDEN?

Sie erreichen unser Team vom Kundendienst jederzeit unter der folgenden

E-Mail-Adresse: [contact@bluetens.com](mailto:contact@bluetens.com). Unser Team wird sich engagiert um eine Lösung Ihres Anliegens kümmern.



## Bedankt !

We danken u voor het aanschaffen van een Duo Sport-apparaat.

Duo Sport is een medisch hulpmiddel, om er optimaal gebruik van te maken, vindt u alle relevante informatie in deze gebruikershandleiding.

Voor aanvullende informatie of om ons eenvoudig uw feedback te geven, kunt u contact met ons opnemen via [contact@bluetens.com](mailto:contact@bluetens.com)

Aan de slag met Duo Sport is eenvoudig, hierbij een aantal tips voor een snel en veilig gebruik.

**1.** Lees de veiligheidsinstructies evenals de contra-indicaties op pagina 38. ⚠

**2.** Uw Smartphone moet de minimale systeemvereisten ondersteunen :

**iOS :** iPhone 5s of hoger, iOS 7 of hoger

**Android :** Compatibel met Bluetooth 4.0 en Android 6 of hoger

**3.** U moet de Bluetens App installeren op uw Smartphone.

Deze app is beschikbaar in de Appstore & Google Play onder «Bluetens Get Better».



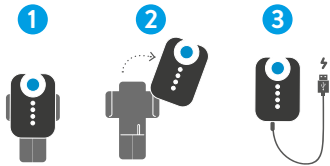
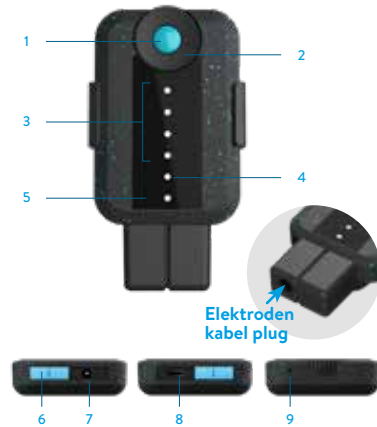
**4.** Uw Bluetooth moet geactiveerd zijn.

Het is niet nodig uw Duo Sport te koppelen, uw Smartphone zal automatisch verbinden terwijl u het programma lanceert. Dit betekent dat u geen PIN-code moet invoeren of dat u uw Bluetooth-instellingen moet wijzigen, Duo Sport is kleine, sterke en slimme tool!

**Zijn alle stappen afgewerkt ? Dan zijn we nu klaar voor een enkele ernstiger dingen ;)**

## DE DUO SPORT

- 1 ON/OFF-knop (Aan/Uit)
- 2 Intensiteit instelknop
- 3 Programma intensiteit indicatoren
- 4 Oplaadindicator
- 5 Voltage indicator
- 6 Schuifregelaar
- 7 Clipplug voor sport
- 8 Micro USB-stekker
- 9 Reset-knop



## Om je Duo Sport op te laden:

1. Maak de Duo-sport los van de belangrijkste elektrode
2. Verwijder het apparaat uit de clip
3. Duw de schuifregelaar naar rechts en maak verbinding met de usb-kabel om het apparaat op te laden



## TOEPASSING

- AUTOMATISCH KOPPELEN
- SPLIT
- FAVORIETEN
- OVERSPRINGEN
- DOWNLOAD
- LINK / ONTKOPPELEN

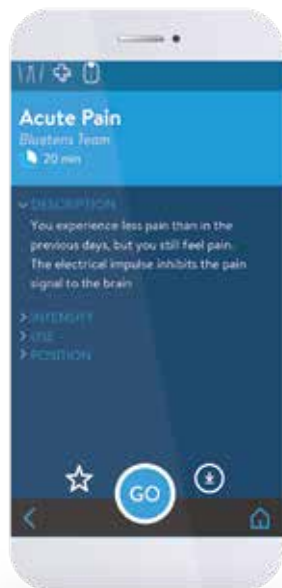
## EERSTE GEBRUIK

## LANCEER DE BLUETENS APP

- > Selecteer uw apparaat Duo Sport
- > Maak een account aan
- > Een leerprogramma zal beschikbaar zijn tijdens het eerste gebruik.
- > Programmeerkeuze
- > Draai het wielje voor keuze van het gewenste lichaamsdeel en doe hetzelfde voor de gewenste actie.
- Pijnbestrijding**  
 Voor fysiotherapie gericht op het versterken van de rehabilitatie of voor een snelle pijnverlichting.
- Ontspanning**  
 Voor een ontspannende massage of om de spierspanning te verlichten. Het is ook zeer effectief ter verbetering van de kwaliteit en de snelheid van het herstel.
- Spiertraining**  
 Voor een gespierde trainingssessie.
- > Druk vervolgens op «GO».



### TOEGANG TOT DE LIJST VAN PROGRAMMA'S



### PLAATSING VAN DE ELEKTRODE



### UW DUO SPORT INSCHAKELEN



### TIJDENS HET PROGRAMMA

> Pas de intensiteit van het programma aan door het Duo Sport-wiel te draaien of de app te gebruiken.

Voor meer effectiviteit, volgt u onze intensiteitsadviezen.



### SOLO MODE / SPLITFUNCTIE

> Indien u de Duo Sport in de SOLO-modus gebruikt en u wilt een ander programma op het tweede apparaat starten, klikt u op het SPLIT-pictogram om een tweede programma te selecteren dat u op uw tweede Duo Sport-apparaat wilt uitvoeren.

### PROGRAMMA BEËINDIGING

> Indien u het programma wilt stoppen, drukt u op de «Stop» knop. U wordt dan vervolgens doorgestuurd naar het hoofdmenu.


### EINDE VAN HET PROGRAMMA

> Een bericht geeft het einde van het programma aan. Schakel de Duo Sport uit voordat u de elektroden verwijdert.

Plaats de elektroden op de juiste zijde van de plastic folie en bewaar ze in de verzegelde zak.



**CONTRA-INDICATIES**

Het gebruik van de Duo Sport is verboden voor mensen die voorzien zijn van een pacemaker of die epilepsie gevoelig zijn. Het Duo Sport gebruik wordt ook niet aanbevolen voor zwangere vrouwen  en mensen met een hernia of een luitkenbreuk. Mensen die lijden aan hartzwakte moeten gebieden rond het hart vermijden. Gebruik Duo Sport niet als u enige hart-onregelmatigheden of hart-en vaatziekten heeft.






**▲ BELANGRIJK!**


Gebruik geen Duo Sport niet in water of in vochtige omgevingen (sauna, balneo-therapie en Hammam, enz.). Het is verboden tot het plaatsen van de elektroden in het gebied van de carotid sinus (aan de voorkant van de hals), in de transcraniale regio (via het hoofd) of de transthoracale regio (via de ribbenkast). Voor een goede uitvoering, volg de adviezen over de plaatsing van de elektroden, ze zijn opgesteld door gezondheidswerkers en komen overeen met gebieden van het lichaam waar de Duo Sport doeltreffender zal zijn.

- Gewicht : 25 gram
- Batterij : 3.7V 400mAh
- Voltages : 0-70V (laden 500Ω)
- Frequentie : 1Hz-1200Hz
- Uitgangsstroom : maximaal 300mA (pic), gemiddelde van 20 mA
- Uitgangsspanning : maximaal 120V (laden 500Ω), 65 V met lading
- Voeding : USB
- USB (tijdens oplading) : 5V 500mA, 2.5W
- Impulsvorm : symmetrische tweefase vierkante puls

**VOORZORGSMATREGELLEN**

Gebruik geen Duo Sport binnen een meter van kortegolf medische hulpmiddelen of magnetron-apparatuur die stroom lam kan geneert door het apparaat kan wijzigen. Gebruik alleen de kabel die is geleverd door Duo Sport. Tijdens sessies mag het contact met de elektrodekabel niet verbroken worden omdat de stroom is ingeschakeld. Het apparaat moet eerst worden uitgeschakeld. Verwijder nooit de elektroden wanneer de Duo Sport is ingeschakeld. Sluit de elektrode-kabel nooit aan op een externe stroombron. Dit kan leiden tot elektrische schokken. Gebruik geen beschadigde of defecte elektrode-kabels. Gebruik altijd de USB-kabel geleverd door Duo Sport om het apparaat op te laden. Gebruik de Duo Sport nooit als de USB-kabel is beschadigd. Bewaar de Duo Sport en de accessoires buiten het bereik van kinderen. Vermijd vreemde substanties (zand, water, metaal, enz.) in het apparaat. Gebruik de Duo Sport niet tijdens het rijden. Laad de Duo Sport nooit op opladen tijdens het gebruik ervan; een glijdende onderdeel (de schuifknop) voorkomt het gelijktijdigheid opladen en gebruik als extra bescherming. In geval van twijfel, aarzel niet om een arts te raadplegen.

- Maximale weerstand : 1500 Ohm
- Automatische uitschakeling na elk programma : Ja
- Ontstekingsveiligheid : 100%
- Geclassificeerd als type BF 
- CE-regulatie betreffende Medische Hulpmiddelen (Richtlijn 93/42/EEG)
- ROHS : apparaten gebouwd zonder materialen die een schadelijke invloed op het milieu kunnen hebben  **RoHS**
- Beschermingstype tegen elektrische schokken: klasse 2 
- Apparaat in contact met de patiënt buiten het gebied van de hartchirurgie 
- Lees dit zorgvuldig 

Informatie over afvalbeheer   

Aan het einde van de levensduur moet er voor gezorgd worden dat het correct verwijderd wordt, volgens de relevante nationale regels. We danken u van tevoren, voor het verwijderen van het product op een plaats die daarvoor voorzien is met het oog op een veilige verwijdering en de eerbiediging van het milieu.

**AANBEVELINGEN (opslag en vervoer)**

Temperatuur : 10° C / 45° C. Luchtvochtigheid : 25% / 80%

Duo Sport mag alleen gebruikt worden overeenkomstig de voorgestelde programma's. Bluetens Limited is niet aansprakelijk voor misbruik of manipulatie van de Duo Sport. Ga enkel om met elektroden wanneer de Duo Sport is uitgeschakeld. De Duo Sport is een medisch hulpmiddel, laat het niet in de buurt van kinderen achter. Uw Duo Sport is een klasse 2A medisch apparaat gecertificeerd door TÜV. Het wordt geleverd met een garantie van 2 jaar. Hierbij verklaart Bluetens Limited, dat de in overeenstemming is met de essentiële eisen en andere relevante bepalingen van Richtlijn 1999/5/EG en richtlijn 3/42/EEG 9. Een kopie van de conformiteitsverklaring is beschikbaar op verzoek van Bluetens Ltd, 2003 20/F Tower 5, China Hong Kong City, 33 Canton Road, TST, Hong-Kong ou Bluetens France, 5 passage Saint Bernard, 75011 Paris, France, + www.bluetens.com/doc

Wij behandelen alle after-sales vragen live.

Als u hulp vereist na de aankoop van uw Duo Sport van een van onze distributeurs, stuur het product dan niet terug naar de fysieke winkel, neem direct contact met ons op via [contact@bluetens.com](mailto:contact@bluetens.com)

Onze agenten zullen u binnen 24 uur contacteren met een snelle oplossing.

**GARANTIE**

Duo Sport bezit een tweejarige garantie, deze garantie dekt geen schade veroorzaakt door verkeerd onderhoud of gebruik niet in overeenstemming met de bijbehorende documentatie, ongevallen (schok, vuur, vloeistof), wijzigingen, reparaties, misbruik of normale slijtage. Deze garantie heeft betrekking op materiaal- of fabricagefouten. Deze garantie dekt producten rechtstreeks gekocht via Bluetens of via een geautoriseerde Bluetens dealer.

**GARANTIETERMIJN**

Uw product is is gegarandeerd voor twee jaar vanaf de datum van aankoop, de batterij heeft een garantie van zes maanden.

**NIET GEDEKT DOOR DE GARANTIE**

Elektroden, clip, zak, evenals kabels en accessoires opgenomen in de doos vallen niet onder deze garantie.

**BLUETENS TOT UW DIENST**

In het geval van een defect die valt onder de garantie stuurt Bluetens u een retourformulier en men zal verantwoordelijk zijn voor de reparatie of omruiling van uw apparaat alsook voor de terugkeer naar u.

**HOE DE KLANTENSERVICE CONTACTEREN ?**

U kunt onze klantenservice bereiken op elk gewenst moment op het volgende adres: [contact@bluetens.com](mailto:contact@bluetens.com), een lid van ons team zal toegewezen worden voor het vinden van een oplossing voor uw vraag.

# Obrigado!

Agradecemos-lhe por ter adquirido um dispositivo Duo Sport.

Duo Sport é um dispositivo médico. Para o utilizar da melhor maneira, encontrará todas as informações relevantes neste manual do utilizador.

Para obter quaisquer informações ou simplesmente para nos dar feedback, pode contactar-nos em [contact@bluetens.com](mailto:contact@bluetens.com).

É fácil de começar a utilizar o Duo Sport. Aqui estão alguns conselhos, para que possa beneficiar dele do modo mais rápido e seguro possível.

1. Por favor, leia as instruções de segurança e as contra-indicações na página 45. ⚠

2. O seu smartphone deve ter uma configuração mínima:  
**iOS** : iPhone 5s ou acima, iOS 7 ou acima  
**Android** : Compatível com Bluetooth 4.0 e Android 6 ou acima

3. O aplicativo Bluetens deverá ser instalado no seu Smartphone. Esse aplicativo se encontra na Appstore & Google Play sob o nome de «Bluetens Get Better».

4. O seu bluetooth deve estar em modo ativado.

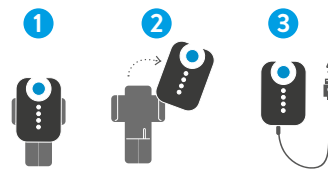
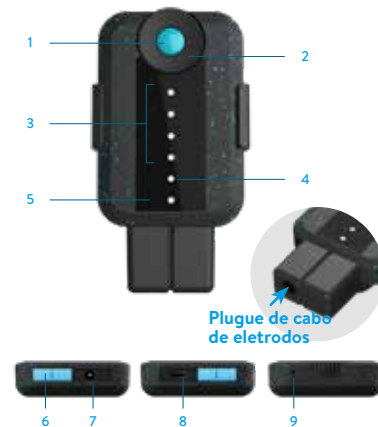
Não é necessário conectar o seu Duo Sport manualmente. O seu Smartphone se conectará automaticamente quando você iniciar o programa. Isso significa que você não precisa fornecer nenhum código PIN ou mudar as configurações do seu Bluetooth. Bluetens é pequeno, forte e inteligente também!

**Todas as etapas foram feitas? Vamos agora tratar de assuntos mais sérios :-)**



## O DUO SPORT

- 1 Botão ON/OFF
- 2 Roda de rolagem para controle de intensidade
- 3 Indicadores da intensidade do programa
- 4 Luz de carregamento
- 5 Indicador de Energia
- 7 Ligação do clipe Sport
- 8 Entrada do cabo do eletrodo
- 9 Botão reset



### Para carregar o Duo Sport :

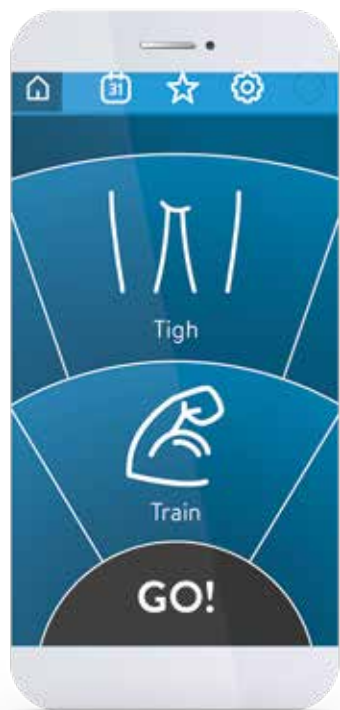
1. Desligue o Duo Sport do eletrodo principal
2. Retire o dispositivo do clipe
3. Empurre o cursor para a direita e ligue o cabo USB para carregar o dispositivo



## APLICATIVO

- EMPARELHAMENTO AUTOMÁTICO
- FAVORITOS
- TRANSFERÊNCIAS

- SEPARAR
- SALTAR
- CONECTAR/DESCONECTAR



### INICIE O APLICATIVO BLUETENS

- > Selecione um dispositivo Duo Sport
- > Criação de uma conta
- > Um tutorial estará disponível durante o primeiro uso
- > Seleção do programa

> Gire a roda até que a parte desejada do corpo seja selecionada. Em seguida, faça o mesmo para escolher o efeito desejado.

#### + Curar

Para tratamento fisioterápico com o objetivo de reabilitar ou permitir um efeito de redução da dor.

#### + Relaxar

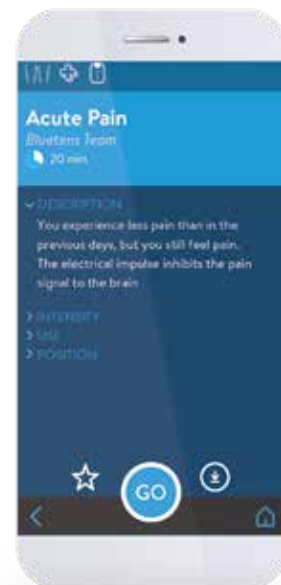
Para uma massagem relaxante ou para acalmar uma tensão muscular. Também muito usado para acelerar a qualidade e a velocidade de recuperação.

#### + Reforçar

Para uma sessão de treino muscular.

- > Então clique em «GO»

### ACESSE A LISTA DE PROGRAMAS



### POSICIONANDO OS ELETRODOS



### LIGUE O SEU DUO SPORT





### DURANTE O PROGRAMA

> **Ajuste a intensidade do programa rodando o botão do Duo Sport ou utilizando a app.**

Para alcançar uma maior eficácia, siga os nossos conselhos sobre a intensidade.



### MODO SOLO / FUNÇÃO SEPARAR

> **Se estiver a utilizar o Duo Sport no modo SOLO e desejar iniciar um programa diferente no segundo dispositivo, clique no ícone SEPARAR para selecionar um segundo dispositivo Duo Sport.**

### PARAR O PROGRAMA

> **Se desejar parar o programa, prima o botão «Stop».** Será redirecionado para o menu principal.

### FIM DO PROGRAMA

> **O fim do programa será indicado através de uma mensagem.**

Desligue o Duo Sport antes de retirar os elétrodos. Coloque novamente os elétrodos no lado adequado da película de plástico e guarde-os dentro da bolsa selada.

## INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA & CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

### CONTRAINDICAÇÕES

Se você tiver um marcapasso, ou se você sofrer de epilepsia, você está proibido de usar o Duo Sport. É fortemente desaconselhado o uso do Duo Sport por mulheres grávidas e por pessoas que sofrem de hérnia ou sintomas relacionados. Pessoas com problemas cardíacos devem evitar áreas do corpo perto do coração. Não use o Duo Sport se você tem um batimento cardíaco irregular ou qualquer doença cardíaca.

### ⚠ IMPORTANTE:

Não use o Duo Sport em água ou em um ambiente úmido, como uma sauna, área de tratamento de hidroterapia, banho turco, etc. Os elétrodos não devem ser colocados na área do seio carotídeo (à frente da garganta), nem na região cerebral (ao longo da cabeça) ou a área torácica (parte do tórax). Para evitar erros, certifique-se de que esteja seguindo as instruções para posicionamento dos elétrodos. Elas foram definidas por profissionais de saúde e relacionadas com as áreas do corpo onde o Duo Sport tem maior efeito.

### PRECAUÇÕES DE SEGURANÇA

Não use o Duo Sport dentro do raio de um metro de dispositivos médicos

- Peso: 25 gramas
- Bateria: 3,7V 400mAh
- Voltagem: 0-70V (carga de 500Ω)
- Frequência: 1Hz-1200Hz
- Corrente de saída: máxima 300mA (pic), média de 20 mA
- Voltagem de saída: Máxima de 120V (carga de 500Ω), 65 V com carga
- Alimentação: USB
- USB (carregando): 5V 500mA, 2.5W
- Forma do impulso: pulso quadrado bifásico simétrico

Informação sobre o descarte do produto:

No final da vida útil do produto, certifique-se de descartá-lo corretamente, seguindo as regras nacionais relevantes. Nós lhe agradecemos, antecipadamente, por destinar o produto em um local apropriado, a fim de garantir o seu descarte seguro, respeitando o meio ambiente.

### RECOMENDAÇÕES (armazenamento e transporte)

Temperatura: 10°C / 45°C - Nível de umidade: 25% / 80%

Duo Sport só devem ser utilizado de acordo com os programas propostos. Bluetens Limited não pode se responsabilizar por qualquer má utilização ou manipulação do Duo Sport. Manipule os elétrodos somente com o Duo Sport desligado. Duo Sport é um dispositivo médico, não o deixe perto de crianças. Seu Duo Sport é uma 2A Classe dispositivo médico certificado pela TÜV. Ele vem com uma garantia de 2 anos. Bluetens Limited declara que o dispositivo está em conformidade com os requisitos essenciais e outras disposições da Diretiva 1999/5 / CE e 93/42 / CEE. Uma cópia da declaração de conformidade está disponível sob pedido de Bluetens Ltd, 2003 20/F Tower 5, China Hong Kong City, 33 Canton Road, TST, Hong-Kong ou Bluetens France, 5 passage Saint Bernard, 75011 Paris, France, + www.bluetens.com/doc

de ondas curtas ou micro-ondas, uma vez que estes podem modificar a corrente que o dispositivo gera. Utilize apenas o cabo dos elétrodos fornecido pela Duo Sport. Durante a sessão, não desconecte o cabo dos elétrodos, enquanto o seu Blue- tens estiver ligado e com carga. O dispositivo deve ser desligado antes. Nunca retire os elétrodos, a menos que seu Duo Sport tenha parado completamente. Nunca conecte o cabo dos elétrodos a uma fonte de alimentação externa, pois isso pode causar electrocussão. Nunca use um cabo dos elétrodos danificado ou defeituoso. Sempre utilize o cabo USB fornecido pela Duo Sport para carregar o dispositivo. Nunca use o Duo Sport ou o cabo USB se estiver danificado. Mantenha o seu Duo Sport e seus acessórios longe do alcance de crianças. Nunca deixe que qualquer corpo estranho (como terra, água, metal, etc.) entre no seu Duo Sport. Não use o Duo Sport enquanto estiver dirigindo. Nunca carregue seu Duo Sport durante o uso, o controle deslizando impede que o dispositivo seja carregado e utilizado simultaneamente. Você nunca deve removê-lo, por qualquer motivo, pois é um valioso recurso de segurança. Se você tiver alguma dúvida, não hesite em buscar ajuda médica.

- Resistência máxima: 1500 Ohm
- Desligamento automático após cada programa: sim
- Segurança de ignição: 100%
- Classificado com tipo BF
- Regulamentação CE relativa aos Equipamentos Médicos (Diretiva 93/42/EEC)
- ROHS: dispositivos construídos sem materiais que podem ter um impacto negativo no meio ambiente **RoHS**
- Informações sobre isolamento de setores, se a classe 2
- Dispositivo em contacto com o paciente, fora da área cardíaca
- Por favor, leia o manual do utilizador com atenção

## SERVIÇO DE ATENDIMENTO AO CLIENTE

Nós gerenciamos online todo o serviço de atendimento ao cliente.

Se você precisar de auxílio após a compra do seu Duo Sport de um de nossos distribuidores, não retorne o produto à loja, contate-nos diretamente no endereço [contact@bluetens.com](mailto:contact@bluetens.com)

Nossos representantes vão retornar em até 24 horas com um rápida solução.

## GARANTIA

O Duo Sport vem com dois anos de garantia. A garantia não cobre danos causados por má manutenção, uso que não esteja em conformidade com a documentação, um acidente (queda, incêndios, danos por líquidos, etc.), modificações, reparos, mau uso ou desgaste normal. Somente defeitos de material ou de fabricação são cobertos. Esta garantia só se aplica aos produtos adquiridos diretamente pela Bluetens ou de um revendedor autorizado.

### PERÍODO DE GARANTIA

O seu produto tem dois anos de garantia, calculada a partir da data de compra. A bateria tem garantia de seis meses.

### O QUE A GARANTIA NÃO COBRE

Cabos e acessórios fornecidos na caixa da Duo Sport não vêm com garantia.

### BLUETENS À SUA DISPOSIÇÃO

Se ocorrer um defeito coberto pela garantia, a Bluetens vai enviar um voucher de retorno e irá reparar ou substituir o dispositivo, além de cobrir o frete.

### COMO OBTER SERVIÇOS PÓS-VENDA

Você pode entrar em contato com nossa equipe de atendimento ao cliente a qualquer momento no seguinte endereço: [contact@bluetens.com](mailto:contact@bluetens.com), um membro da nossa equipa fará o máximo para encontrar uma solução para você.



# Grazie!

Ti ringraziamo per aver scelto un dispositivo Duo Sport.

Duo Sport è un dispositivo medico, per utilizzarlo al meglio troverai tutto ciò che devi sapere in questo manuale.

Per qualsiasi altra informazione, o semplicemente per fornirci un tuo feedback, puoi contattarci all'indirizzo mail [contact@bluetens.com](mailto:contact@bluetens.com).

Iniziare con Duo Sport è facile, ecco alcuni consigli per godere di tutti i suoi benefici, nel modo più veloce e sicuro possibile.

**1.** La preghiamo di leggere sia le istruzioni di sicurezza sia le controindicazioni a pagina 52. ⚠

**2.** Il Suo Smartphone deve supportare i requisiti minimi di sistema.

**iOS:** iPhone 5s o successivi, iOS 7 o successivi

**Android:** Compatibile con Bluetooth 4.0 e Android 6 o successivi



**3.** L'applicazione Bluetens dovrà essere scaricata ed installata sul Suo Smartphone.

Quest'applicazione è disponibile nell'Apple Store & Google Play sotto la dicitura «Bluetens Get Better».

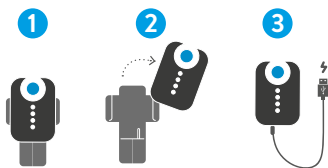
**4.** Il Bluetooth deve essere abilitato.

Non è necessario parificare Duo Sport manualmente, il Suo Smartphone si conatterà automaticamente all'avvio del programma. Ciò significa che non sarà necessario inserire un codice PIN o modificare le impostazioni Bluetooth, Duo Sport è piccolo, forte e persino intelligente! **Sono stati convalidati tutti i passaggi? E' arrivato il momento di affrontare cose più serie ;)**



## II DUO SPORT

- 1 Pulsante ON/OFF:
- 2 Ruota di regolazione dell' intensità
- 3 Indicatori di intensità del programma
- 4 Indicatore di carica
- 5 Indicatore di voltaggio
- 6 Corsore
- 7 Connettore Sport clip
- 8 Connettore Micro USB
- 9 Tasto di Reset

**Per ricaricare Duo Sport:**

1. Stacca Duo Sport dall'elettrodo principale
2. Rimuovi il dispositivo dalla clip
3. Sposta il cursore sulla destra e connetti il cavo USB per ricaricare il dispositivo.



## L'APPLICAZIONE

- ASSOCIAZIONE AUTOMATICA
- PREFERITI
- DOWNLOAD
- DIVIDI
- SALTA
- COLLEGA/SCOLLEGA

## PRIMO UTILIZZO

## LANCI L'APPLICAZIONE BLUETENS

- > Seleziona un dispositivo Duo Sport
- > Crei un account
- > Durante il primo utilizzo sarà disponibile un tutorial
- > Selezione del programma

> Faccia scorrere la ruota per selezionare la parte del corpo e l'azione desiderate.

**+ Curare**

Per un trattamento di fisioterapia al fine di rafforzare la riabilitazione oppure per alleviare un dolore rapidamente.

**♥ Relax**

Per un massaggio rilassante o per calmare la tensione muscolare. E' molto efficace anche al fine di migliorare la qualità e la rapidità del ricovero.

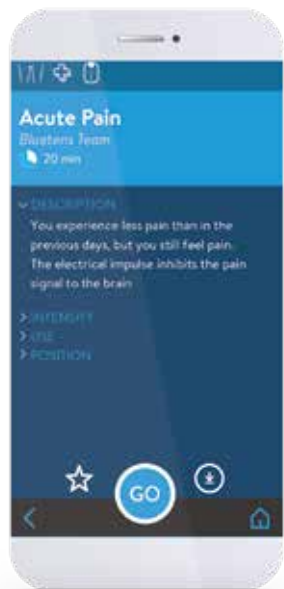
**🏋️ Rinforcare**

Per una sessione di allenamento muscolare.

> Infine premere «GO»



### ACCEDA ALLA LISTA DEI PROGRAMMI



### POSIZIONAMENTO DEGLI ELETTRODI



### ACCENDA IL SUO DUO SPORT



### DURANTE IL PROGRAMMA

> **Adatta l'intensità del programma attivando il cinturino Duo Sport o utilizzando l'app.**

Per maggiore efficienza segui i nostri consigli sull'intensità degli esercizi.



### MODALITA' SOLO/DIVIDI

> **Se stai utilizzando Duo Sport in modalità SOLO e vuoi cominciare un altro programma su un secondo dispositivo, clicca sull'icona DIVIDI per selezionare un altro programma da avviare sul secondo dispositivo.**

### TERMINE DEL PROGRAMMA

> **Se vuoi interrompere il programma premi "Stop".** Verrai reindirizzato al menu principale

### FINE DEL PROGRAMMA

> **Un messaggio indicherà la fine del programma.** Spegni Duo Sport prima di rimuovere gli elettrodi. Riposiziona gli elettrodi nella parte giusta della confezione.

**CONTROINDICAZIONI**

È vietato l'uso di Duo Sport ai portatori di pacemaker o a persone inclini a episodi epilettici. L'uso di Duo Sport non è inoltre raccomandato alle donne incinte (🚫) e alle persone che soffrono di ernia o con sintomi ad essa relativi. Le persone che soffrono di problemi cardiaci devono evitare le aree intorno al cuore. Non utilizzare Duo Sport se si hanno irregolarità o patologie cardiache.

**▲ IMPORTANTE:**

Non utilizzare Duo Sport in acqua o in ambienti umidi (sauna, balneoterapia e hammam, ecc.). È vietato posizionare gli elettrodi sull'area del seno carotideo (nella parte anteriore del collo), sulla regione transcranica (attraverso la testa) e sulla regione transtoracica (attraverso la gabbia toracica). Per farlo correttamente, si prega di seguire i consigli di posizionamento degli elettrodi che sono stati preparati da professionisti della salute e corrispondono alle aree del corpo dove Duo Sport sarà più efficace.

- Peso: 25 grammi
- Batteria : 3,7V 400mAh
- Voltaggio : 0-70V (carico 500Ω)
- Frequenza: 1Hz-1200Hz
- Corrente in uscita : massima 300mA (pic, media di 20 mA)
- Voltaggio di uscita: Massimo 120V (carico 500Ω), 65V in carica
- Alimentazione: USB
- USB (in carica): 5V 500mA, 2.5W
- Forma di impulso: onda quadra bifasica simmetrica
- Resistenza Massima : 1500 Ohm

**PRECAUZIONI DI SICUREZZA**

Non utilizzare Duo Sport a meno di un metro da dispositivi medici ad onde corte o da apparecchiature a microonde, poiché potrebbero modificare la corrente generata dal dispositivo. Utilizzare solo il cavo fornito da Duo Sport. Durante le sessioni non scollegare il cavo dell'elettrodo perché il Duo Sport è sotto tensione. Il dispositivo deve essere spento prima di scollegare il cavo dell'elettrodo. Mai togliere gli elettrodi quando Duo Sport è acceso. Non collegare mai il cavo dell'elettrodo ad una fonte di alimentazione esterna. Ciò potrebbe causare scosse elettriche. Non utilizzare mai i cavi degli elettrodi se danneggiati o difettosi. Utilizzare sempre il cavo USB fornito da Duo Sport per caricare il dispositivo. Non utilizzare mai Duo Sport o il cavo USB se danneggiati. Tenere Duo Sport e i suoi accessori lontani dalla portata dei bambini. Prevenire che eventuali corpi estranei (terra, acqua, metallo, ecc.) entrino nell'apparecchio. Non utilizzare mai Duo Sport alla guida. Non ricaricare mai Duo Sport durante il suo utilizzo; una parte scorrevole (il cursore) impedisce la simultaneità di ricarica e utilizzo e funziona come extra protezione. In caso di dubbio, non esitate a consultare un medico.

- Spegnimento automatico dopo ogni programma: si
- Sicurezza di accensione: 100%
- Classificato come tipo BF (🏠)
- Regolamento CE concernente i dispositivi medici (direttiva 93/42/EEC) (🏠) (🏠)
- ROHS: dispositivi costruiti senza materiali che possono avere un impatto nocivo sull'ambiente. **RoHS**
- Informazioni sull'isolamento del settore, se in classe 2 (🏠)
- Dispositivo in contatto con il paziente, al di fuori dell'area cardiaca. (🏠)
- Leggere attentamente le istruzioni. (▲)

Informazioni sulla gestione dei rifiuti: ♻️ 🗑️ (🏠)

A fine vita del prodotto, assicurarsi di disfarsene correttamente, seguendo le norme nazionali pertinenti. Vi ringraziamo, in anticipo, per voler depositare il prodotto in un luogo appositamente designato a tal fine, per garantirne un sicuro smaltimento nel rispetto dell'ambiente.

**CONSIGLI (stoccaggio e trasporto)**

Temperatura: 10°C / 45°C - Livello di umidità: 25% / 80%

Duo Sport deve essere utilizzato solo in conformità con i programmi proposti. Bluetens Limited non è responsabile per qualsiasi uso improprio o manipolazione di Duo Sport. Manipolare gli elettrodi solo quando Duo Sport è spento. Duo Sport è un dispositivo medico, non lasciarlo alla portata dei bambini. Il Duo Sport è un dispositivo medico di classe 2A certificato dal TÜV. È consegnato con una garanzia di 2 anni. Con la presente Bluetens Limited dichiara che il Duo Sport è conforme ai requisiti essenziali e alle disposizioni pertinenti alle direttive 1999/5/CE e 93/42/CEE. Una copia della dichiarazione di conformità è disponibile su richiesta a Bluetens Ltd, 2003 20/F Tower 5, China Hong Kong City, 33 Canton Road, TST, Hong-Kong ou Bluetens France, 5 passage Saint Bernard, 75011 Paris, France, + www.bluetens.com/doc

Gestiamo tutte le richieste post-vendita in tempo reale.

Se necessita di assistenza, dopo l'acquisto del Suo Duo Sport presso uno dei nostri distributori, non restituisca il prodotto al negozio fisico, ma La preghiamo di contattarci direttamente a [contact@bluetens.com](mailto:contact@bluetens.com)

I nostri agenti Le proporranno una soluzione rapida entro 24 ore.

**GARANZIA**

Duo Sport è garantito per due anni, questa garanzia non copre danni causati da manutenzione impropria o utilizzo non conforme alla relativa documentazione, incidenti (scosse, liquido), modifiche, riparazioni, uso improprio o normale usura. Questa garanzia copre materiali difettosi e difetti di fabbricazione. Questa garanzia copre solo i prodotti acquistati direttamente da Bluetens o da un rivenditore autorizzato da Bluetens.

**PERIODO DI GARANZIA**

Il prodotto è garantito per due anni dalla data di acquisto, la batteria ha una garanzia di sei mesi.

**NON COPERTI DALLA GARANZIA**

Elettrodi, fermaglio-clip, custodia, cavi ed accessori inclusi nella confezione non beneficiano della garanzia.

**BLUETENS E' AL SUO SERVIZIO**

In caso di difetto coperto dalla garanzia, Bluetens Le invierà una ricevuta di ritorno e sarà responsabile delle riparazioni o della sostituzione del dispositivo fino a consegna eseguita.

**COME OTTENERE ASSISTENZA POST-VENDITA?**

Può raggiungere il nostro servizio clienti in qualsiasi momento al seguente indirizzo: [contact@bluetens.com](mailto:contact@bluetens.com), un membro del nostro team sarà incaricato a trovare una soluzione alla Sua richiesta.



# Dziękujemy!

Dziękujemy za zakup urządzenia Duo Sport.

Duo Sport to urządzenie medyczne. W celu wykorzystania go w możliwie najlepszy sposób niniejsza instrukcja zawiera wszelkie istotne informacje.

Po wszelkie dodatkowe informacje, a także w celu przekazania nam swoich spostrzeżeń prosimy o kontakt pod adresem [contact@bluetens.com](mailto:contact@bluetens.com).

Rozpoczęcie użytkowania Duo Sport jest proste. Oto kilka prostych porad by jak najszybciej i bezpiecznie z niego korzystać.

1. Prosimy o przeczytanie zaleceń bezpieczeństwa oraz przeciwwskazań na stronie 59. ⚠️

2. Twój smartfon musi spełniać następujące minimalne wymagania systemowe:

**iOS** : wersja iPhone 5s lub nowsza, iOS 7 lub nowsza

**Android** : obsługa Bluetooth 4.0 i wersja Android 6 lub nowsza

3. Trzeba zainstalować aplikację Bluetens na swoim smartfonie.

Aplikacja jest dostępna w Appstore & Google Play pod nazwą „Bluetens Get Better”.

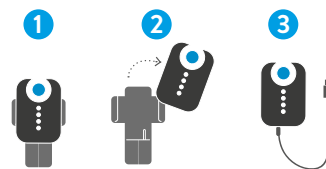


4. Twój Bluetooth musi być włączony.

Parowanie Duo Sport nie jest konieczne, smartfon połączy się automatycznie, po uruchomieniu programu. Nie trzeba więc wpisywać kodu PIN ani zmieniać ustawień Bluetooth. Duo Sport jest nie tylko mały i mocny, ale i inteligentny! **Czy wszystkie warunki są spełnione? To teraz zajmijmy się poważniejszymi kwestiami ;)**

## THE DUO SPORT

- 1 Przycisk WŁ./WYŁ.
- 2 Pokrętło regulacji intensywności stymulacji
- 3 Kontrolki intensywności stymulacji
- 4 Kontrolka ładowania
- 5 Kontrolka napięcia
- 6 Suwak
- 7 Wtyczka klipsa sportowego
- 8 Wtyk mikro USB
- 9 Przycisk reset



### W celu naładowania Duo Sport:

1. Odepnij Duo Sport od głównej elektrody
2. Odczep urządzenie z klipsa.
3. Przesuń suwak w prawo i podłącz i podłącz przewód USB w celu naładowania



## APLIKACJA



AUTOMATYCZNE PAROWANIE



ULUBIONE



POBIERANIE



PODZIAŁ

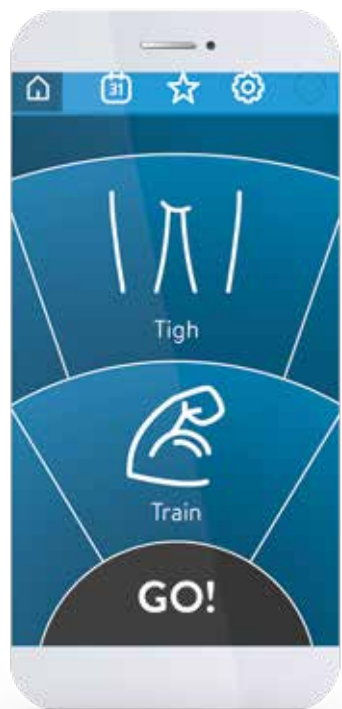


POMINIĘCIE



POŁĄCZENIE/ROZŁĄCZENIE

## PIERWSZE UŻYCIE



## WYBÓR PROGRAMU

- > Wybierz urządzenie Duo Sport
- > Utworzenie konta
- > Do pierwszego użycia dostępny będzie samouczek.
- > Wybór programu stymulacji
  
- > Obracaj pokrętkiem by wybrać pożądaną część ciała, a potem zrób to samo by wybrać działanie.

 **Leczenie**

W fizjoterapii, do zwiększenia efektów rehabilitacji lub szybkiego uśmierzenia bólu.

 **Relaksacja**

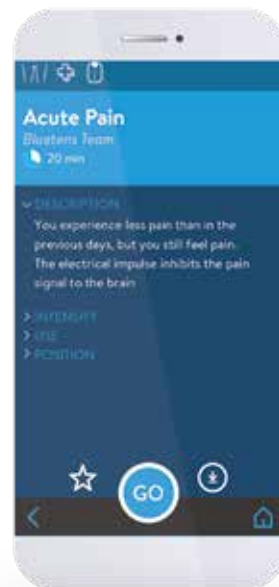
Do masażu relaksacyjnego lub łagodzenia napięcia mięśniowego. Jest również bardzo skuteczny w poprawie jakości i przyspieszeniu wyzdrowienia.

 **Trening**

Dla sesji ćwiczeń mięśni.

- > Naciśnij „GO”

## WEJDŹ DO LISTY PROGRAMÓW

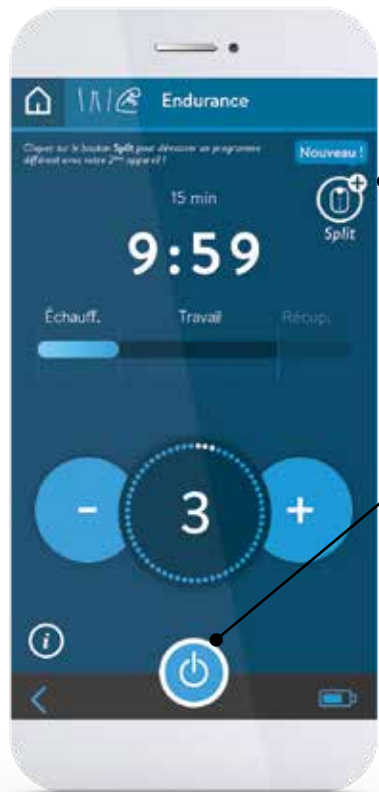


## UŁOŻENIE ELEKTROD



## WŁĄCZENIE APARATU DUO SPORT





### PENDANT LEPODCZAS TRWANIA PROGRAMU PROGRAMME

> **Dostosuj intensywność programu treningowego przekręcając pokrętko lub z poziomu Aplikacji.**

W celu uzyskania większej efektywności skorzystaj z naszych porad dotyczących intensywności treningu.



### TRYB SOLO / FUNKCJA PODZIAŁU

> **Jeśli używasz Duo Sport w trybie SOLO i chcesz rozpocząć inny program na drugim urządzeniu, naciśnij ikonę PODZIAŁU w celu wybrania drugiego programu, który zostanie uruchomiony na Twoim drugim urządzeniu Duo Sport.**

### ZATRZYMANIE PROGRAMU

> **Jeśli chcesz zatrzymać program, naciśnij przycisk «Stop». Aplikacja przejdzie do menu głównego.**

### ZAKOŃCZENIE PROGRAMU

> **Zakończenie programu zostanie zasygnalizowane odpowiednią wiadomością.**

Przed zdjęciem elektrod wyłącz Duo Sport. Umieść elektrody ponownie na właściwej stronie plastikowej folii i włóż je do zamykanej torby.

## ZALECENIA BEZPIECZEŃSTWA & WŁAŚCIWOŚCI TECHNICZNE

### PRZECIWWSKAZANIA

Aparatu Duo Sport nie mogą używać osoby z rozrusznikami serca oraz cierpiące na padaczkę. Duo Sportu nie zaleca się także kobietom w ciąży oraz osobom z przepukliną lub leczącym się na przepuklinę powłok brzusznych. Osoby o słabym sercu nie mogą kłaść elektrod wokół serca. Nie stosuj aparatu Duo Sport jeśli masz jakiegokolwiek zaburzenia rytmu serca lub choroby serca.

### WAŻNE!

Nie stosować aparatu Duo Sport w wodzie lub wilgotnym otoczeniu (sauna, balneoterapia i łaźnia turecka, itp.). Nie wolno umieszczać elektrod w okolicach zatoki tętnicy szyjnej (przód szyi), przezczaszkowo (przez głowę) albo przezklatkowo (przez klatkę piersiową). Należy trzymać się naszych rad co do ułożenia elektrod, które opracowali fizjoterapeuci, umieszczając je na odpowiednich częściach ciała, a wtedy stymulator będzie bardziej skuteczny.

### ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

Aparatu Duo Sport nie używać w promieniu metra od krótkofalowych urządzeń medycznych lub urządzeń mikrofalowych, bo mogą modyfikować prąd generowany przez stymulator. Stosować wyłącznie

- Masa: 25 gram
- Napięcie: 3.7V 400mAh
- Częstotliwość: 0-70V (Naładować Napięciowe 500Q)
- Prąd: 1Hz-1200Hz
- Wyjściowy baterii : maksimum 300mA (pic), średnio 20 mA
- Napięcie wyjściowe: maksimum 120V (Naładować Napięciowe 500Q), 65V z obciążeniem
- Zasilanie: USB
- USB (ładowanie): 5V 500mA, 2.5W
- Forma impulsu: impuls symetryczny dwufazowy kwadratowy

przewód dostarczony przez Duo Sport. W trakcie sesji nie rozłączać przewodu elektrod ponieważ jest włączone zasilanie. Do tego trzeba najpierw wyłączyć aparat. Nigdy nie zdejmować elektrod, kiedy aparat jest pod napięciem. Nigdy nie podłączać przewodu elektrod do zewnętrznego źródła zasilania. Grozi porażeniem elektrycznym. Nie stosować wadliwego lub uszkodzonego przewodu elektrod. Do ładowania aparatu stosować wyłącznie kabel USB dostarczony przez Duo Sport. Nigdy nie używać uszkodzonego aparatu Duo Sport ani uszkodzonego kabla USB. Aparat i jego akcesoria trzymać poza zasięgiem dzieci. Chronić aparat przed ciałami obcymi (gleba, woda, metal, itp.). Nie używać w trakcie jazdy samochodem. Nigdy nie ładować aparatu w trakcie użycia. Suwak zapobiega jednoczesnemu ładowaniu i użyciu, jako dodatkowe zabezpieczenie. W przypadku wątpliwości, poradzić się lekarza.

- Maksymalna rezystencja: 1500 Ohm
- Automatyczne wyłączenie po każdym programie: tak
- Bezpieczeństwo zapalenia: 100%
- Sklasyfikowane jako typ BF
- Przepisy WE dot. urządzeń medycznych (dyrektywą 93/42/EWG)
- ROHS: urządzenia zbudowane z materiałów niemających szkodliwego wpływu na środowisko **RoHS**
- Informacja odnośnie izolacji sektorowej, o ile to klasa 2
- Urządzenia się w kontakcie się z ciałem pacjenta okolicy serca
- Czytaj etykiety

### Informacja odnośnie utylizacji:

Po zakończeniu życia produktu, należy go odpowiednio zutylizować, zgodnie ze stosownymi przepisami danego kraju. Z góry dziękujemy za utylizację produktu w specjalnie do tego przeznaczonym miejscu, dla bezpieczeństwa środowiska naturalnego.

### ZALECENIA (przechowanie i transport)

Temperatura: 10°C / 45°C - Wilgotność: 25% / 80%

Duo Sport można stosować tylko zgodnie z proponowanymi programami. Bluetens Limited nie ponosi odpowiedzialności za użycie niezgodne z przeznaczeniem lub manipulowanie stymulatorem. Operowanie elektrodami jest dozwolone tylko przy wyłączonym aparacie Duo Sport. Duo Sport to urządzenie medyczne. Nie trzymać go w pobliżu dzieci. Twój Duo Sport jest urządzeniem medycznym klasy 2A, atestowanym przez TÜV. Posiada 2-letnią gwarancję. Niniejszym, Bluetens limited deklaruje, że urządzenie Duo Sport spełnia najważniejsze wymogi i inne stosowne zalecenia Dyrektywy 1999/5/WE i Dyrektywy 3/42/EWG. Zaświadczenia deklaracji zgodności WE są dostępne na żądanie od Bluetens Ltd, 2003 20/F Tower 5, China Hong Kong City, 33 Canton Road, TST, Hong-Kong-ou Bluetens France, 5 passage Saint Bernard, 75011 Paris, France, + www.bluetens.com/doc

## OBSŁUGA KLIENTA

Zapewniamy pełną obsługę posprzedażową.

Jeśli potrzebujesz pomocy po nabyciu aparatu Duo Sport od naszego dystrybutora, to nie zwracaj produktu do sklepu, lecz skontaktuj się bezpośrednio z nami na adres mailowy [contact@bluetens.com](mailto:contact@bluetens.com). Nasi agenci w ciągu 24 godzin odpowiadzą wam szybkie rozwiązanie.

## GWARANCJA

Duo Sport jest objęty dwuletnią gwarancją. Gwarancja nie obejmuje uszkodzeń będących następstwem nieprawidłowej konserwacji lub użycia niezgodnego z dołączoną dokumentacją, wypadków (porażenie, pożar, ciecze), modyfikacji, napraw, nadużyć lub normalnego zużycia. Gwarancja obejmuje wady materiałowe i wady produkcji. Gwarancja obejmuje produkty nabyte tylko bezpośrednio od Bluetens albo jego autoryzowanych pośredników.

### OKRES GWARANCJI

Produkt jest objęty dwuletnią gwarancją, począwszy od dnia zakupu. Bateria ma sześciomiesięczną gwarancję.

### GWARANCJA NIE OBEJMUJE

Elektrod, klipsu, torebki, ani akcesoriów znajdujących się w pudełku.

### BLUETENS DO USŁUG

W przypadku wystąpienia wady, która ta gwarancja obejmuje, Bluetens wysyła formularz zwrotu i odpowiada za naprawę lub wymianę urządzenia oraz za jego odesłanie.

### JAK UZYSKAĆ POMOC OBSŁUGI KLIENTA?

W dowolnym czasie można się skontaktować z naszym działem obsługowym na adres: [contact@bluetens.com](mailto:contact@bluetens.com), a my wyznaczmy członka naszego zespołu znalezienie rozwiązania na wasze problemy.



## Köszönjük!

Köszönjük, hogy Duo Sport eszközt vásárolt.

A Duo Sport egy orvosi eszköz. A megfelelő használatához ebben a használati útmutatóban talál információkat.

További információkért vagy visszajelzésével [contact@bluetens.com](mailto:contact@bluetens.com) címen érhet el minket.

A Duo Sport használatának lépései egyszerűek, íme néhány tanács, amelynek segítségével a lehető leggyorsabban és biztonságosabban élvezheti előnyeit.

1. Kérjük, olvassa el a biztonsági előírásokat, valamint az ellenjavallatokat a 66 oldalon. ⚠
2. Smartphone készüléke kell, hogy támogassa a minimális rendszer követelményeket.  
**iOS** : iPhone 5s vagy újabb, iOS 7 vagy újabb  
**Android** : Bluetooth 4.0 kompatibilis Android 6 vagy felsőbb
3. A Bluetens App-t telepítenie kell a Smartphone készülékére.  
 Az alkalmazás elérhető az Appstore & Google Play 'Bluetens Get Better' alatt.
4. A Bluetooth bekapcsolt állapotban kell legyen.

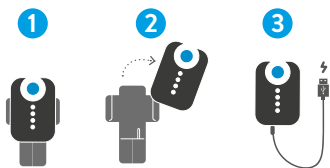
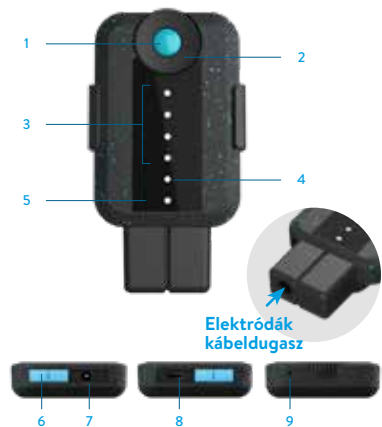


Duo Sport szinkronizáció nem szükséges, Smartphone-ja automatikusan kapcsolódni fog, ahogy elindítja a programot. Ez azt jelenti, hogy nem kell kitöltenie a PIN-kód részt, vagy módosítani a Bluetooth-beállításokon, a Duo Sport kicsi, erős és egyben okos!

**Minden lépés megerősítve? Tehát mostmár készen áll, hogy komolyabb dolgokat vegyünk ;)**

## A DUO SPORT

- 1 KI/BE Gomb
- 2 Intenzitás beállító gomb
- 3 Program intenzitás mutatók
- 4 Töltés jelző
- 5 Feszültség kijelző
- 6 Csúszka
- 7 Sport csat csatlakozó
- 8 Mikro USB csatlakozó
- 9 Visszaállítás gomb



## A Duo Sport töltéséhez:

1. Csatlakoztassa le a Duo Sportot a fő elektródáról
2. Távolítsa el a csatot az eszköztől
3. Tolja el balra a csúszkát és csatlakoztassa az USB kábelt a készülék töltéséhez



## AZ ALKALMAZÁS

- ✂ AUTOMATIKUS PÁROSÍTÁS
- 📁 SPLIT
- ★ KEDVENCEK
- > KIHAGYÁS
- ⬇ LETÖLTÉS
- 📄 PÁROSÍTÁS/LECSATLAKOZÁS

## ELSŐ HASZNÁLAT

## INDÍTSA EL A BLUETENS ALKALMAZÁST

- > Válasszon egy eszközt Duo Sport
- > fiók létrehozása
- > Bemutató elérhető lesz első használat után
- > Program választás

> Forgassa a kereket, hogy kiválassza a kívánt testrészt, majd tegye ugyanezt a kívánt tevékenységhez.

#### 🏥 Kezelés

Fizioterápiás ellátás célja, hogy megerősítse a rehabilitációt, vagy a gyors fájdalomcsillapítás hatás.

#### 🤍 Lazítson

Egy pihentető masszázshoz vagy izomfeszültség enyhítéséhez. A felépülés minőségének és sebességének javítása is nagyon hatékony. .

#### 🏋 Erősítés

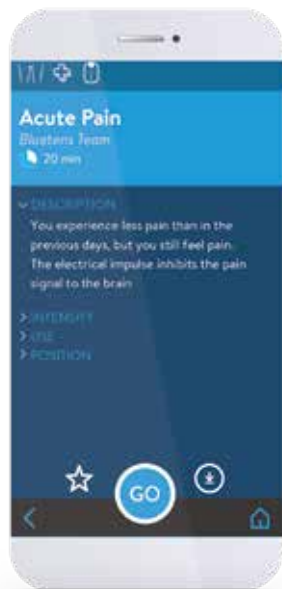
Izmos munkamenet esetén.

>Majd nyomja meg a «Menj»-t.





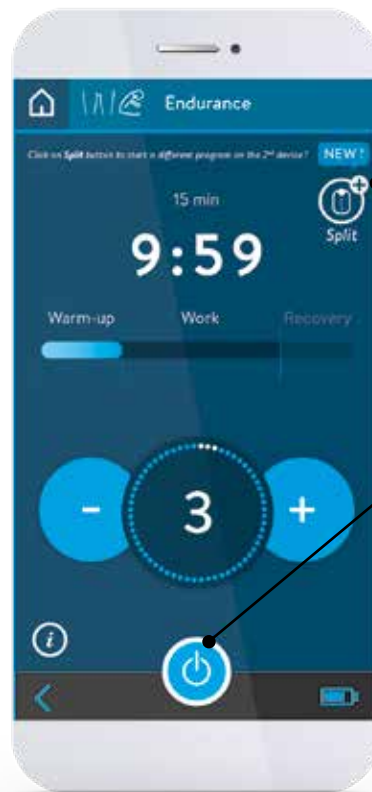
### KAPCSOLÓDÁS A PROGRAMOK LISTÁJÁRA



### ELEKTÓDA ELHELYEZÉS



### DUO SPORT BEKAPCSOLÁSA



### PROGRAM KÖZBEN

> Állítsa a program intenzitását a Duo Sport kerekének állítsával, vagy az alkalmazással.

A legjobb eredményekért, kövesse az intenzitási javaslatokat.



### SOLO MÓD/SPLIT FUNKCIÓ

> Ha solo módban használja a Duo Sportot, és másik programot szeretne indítani egy második eszközön, kattintson a SPLIT lehetőségre a második program kiválasztásához.


### PROGRAM MEGÁLLÍTÁSA

> Ha meg szeretné állítani a programot, nyomja meg a «Stop» gombot. Ezzel visszatér a főmenübe.

### PROGRAM VÉGE

> Üzenet jelzi a program végét. Kapcsolja ki a Duo Sportot ez az elektrodák eltávolítása előtt. Igazítsa meg az elektrodákat a műanyagban és tárolja őket a zárt tasakban.

**ELLENJAVASLAT**

Duo Sport használata tilos pacemaker-t viselő vagy epilepsziára hajlamos embereknél. Szintén nem javasolt terhes nőknél , valamint sérv vagy incisionál sérvs embereknél. Szívgyengeségben szenvedő betegeknek a szív körüli használatot kerülni kell. Duo Sport nem javasolt szívritmus zavar vagy szívbetegség esetén.






**▲ FONTOS!**

Ne használja a Duo Sport készüléket vízben vagy nedves környezetben (szauna, balneoterápia és حمام, stb.) Tilos az elektrodákat a sínocrati régió (a nyak elülső részén), a koponyán keresztüli régió (a fej) vagy transthoraxale régió (a mellkas) részen használni. Helyes használatért kérjük kövesse az elektróda elhelyezési tanácsokat, melyeket egészségügyi szakemberek állítottak össze, és megfelelnek a test részeinek, ahol a Duo Sport hatékonyabb lesz.

- Súly: 25 gramm
- Elem: 3.7V 400mAh
- Feszültség: 0-70V (töltőfeszültség 500Ω)
- Frekvencia: 1Hz-1200Hz
- kimeneti áram: maximum 300mA (pic),  
átlag 20 mA
- Kimeneti feszültség: Maximum 120V (töltőfeszültség 500Ω), 65V terhelés
- Áramellátás: USB
- USB (töltés) : 5V 500mA, 2.5W
- Impulse forma: szimmetrikus kétfázisú négyszög impulzus
- Maximális ellenállás: 1500 Ohm

**BIZTONSÁGI ELŐÍRÁSOK**

Duo Sport nem használható egy méterre lévő rövidhullámú orvosi eszköz vagy mikrohullámú berendezés közelében, melyek módosíthatják a készülék által generált áramot. Kizárólag a Duo Sport készülékhöz nyújtott kábelt használja. Kezelés közben ne húzza ki az elektróda kábelt, mert áram alatt van. A készüléket először ki kell kapcsolni. Soha ne vegye le az elektrodákat, ha a Duo Sport be van kapcsolva. Soha ne csatlakoztassa az elektróda kábelt külső áramforráshoz, mert ez áramütést okozhat. Ne használjon sérült vagy hibás elektróda kábelt. Mindig a Duo Sport által mellékelt USB kábelt használja a készülék töltéséhez. Soha ne használja a Duo Sport készüléket vagy a USB-kábelt, ha sérült. Gyermekektől tartsa távol a Duo Sport készüléket és annak tartozékait. Ovja a készüléket idegen anyag (homok, víz, fém, stb) bejutásától. Duo Sport készüléket ne használja vezetés közben. Soha ne töltsé újra Duo Sport készülék használat közben; egy csúsztható rész (csúszka) megakadályozza, hogy egyidejűleg töltsé és használja, egyfajta extra védelem. Kétség esetén, forduljon orvoshoz.

- Automatikusan kikapcsol minden program után; igen
- Gyújtás biztonsága: 100%
- Oszályozva BF 
- CE előírások az Orvostechnikai eszközökről szóló irányelv (93/42 / EEC) figyelembevételével  <sup>0123</sup>
- ROHS: környezetre káros hatást gyakorló anyag nélküli készített eszköz: **RoHS**
- Tájékoztató a szektor szigetelésen, ha class 2 
- A készülék érintkezik a páciens szívterületével 
- Olvassa el a címkét 

**Hulladék-kezelési tájékoztató**

A termék élettartamának végén győződjön meg róla, hogy megfelelően eldobja az erre vonatkozó nemzeti szabályoknak megfelelően. Előre is köszönjük, hogy a terméket erre a célra biztosított területen helyezze el, a biztonságos ártalmatlanítás érdekében a környezetre való tisztelettel.

**AJÁNLÁSOK (tárolás és szállítás)**

Hőmérséklet: 10 ° C / 45 ° C - Páratartalom: 25% / 80%

Duo Sport kizárólag a tervezett programoknak megfelelően használható. Bluetens Limited nem tehető felelőssé semmilyen a Duo Sportt ért visszaélésért vagy manipulációért. Kizárólag akkor használja az elektrodákat, amikor a Duo Sport készülék be van kapcsolva. Duo Sport egy orvosi eszköz, ne hagyja gyermekek közelében. Bluetens egy TÜV által hitelesített 2A minősítésű orvosi eszköz. Két éve garanciával jár. Bluetens Ltd szívesen kijelenti, hogy Duo Sport megfelel az 1995/5/ EK és 3/42/EK 9. másolatban rögzített irányelvek alapvető követelményeinek, valamint egyéb vonatkozó rendelkezéseinek. A megfelelőségi nyilatkozat egy példányra kérésre elérhető a Bluetens Ltd, 905, 9/F Kowloon center, 33 Ashley Road, Tsimshatsui, Kowloon, Hong Kong-ból, + www.bluetens.com/doc

**ÜGYFÉLSZOLGÁLAT**

Minden értékesítés utáni kérdést kezelünk.

Ha segítségre van szüksége a Duo Sport vásárlása után valamelyik forgalmazóinktól, ne küldje vissza a terméket a fizikai áruházba, kérjük lépjen kapcsolatba velünk a [contact@bluetens.com](mailto:contact@bluetens.com) email-címen. Irodánk keresni 24 órán belül visszajelez egy gyors megoldással.

**GARANCIA**

Duo Sport két év garanciát biztosít, ez nem terjed ki olyan károkra, mint a nem megfelelő használatból eredő károsodás, vagy a dokumentációval nem egyező használat, balesetek (áramütés, tűz, folyadék), módosítások, javítások, helytelen vagy normális elhasználódás. Ez a garancia anyagi és gyári hibákra vonatkozik. Kizárólag olyan termékekre vonatkozik, amelyet közvetlenül a Bluetens-tól vagy Bluetens által engedélyezett kereskedő forgalmaz.

**GARANCIÁLIS IDŐSZAK**

A termék garanciája a vásárlástól számított két évre, az akkumulátor 6 hónapra szól.

**NEM VONATKOZIK RÁ GARANCIA**

Elektrodák, csipesz, tasak, valamint a kábelek és tartozékok a dobozban nem garancia biztosítottak.

**BLUETENS AZ ÖN SZOLGÁLATÁBAN.**

Abban az esetben, ha a hiba garanciával fedezett, Bluetens elküldi Önnek a visszatérítési nyomtatványt, és felelősséget vállal a javításért vagy eszköz cseréért, valamint ennek küldéséért.

**HOGYAN ÉRHTŐ EL AZ ÜGYFÉLSZOLGÁLAT?**

Az ügyfélszolgálat az alábbi címen érhető el: [contact@bluetens.com](mailto:contact@bluetens.com), csapatunk tagja elszántan fog megoldást találni kérésére.



# Tack så mycket!

Tack för att du köpt en Duo Sport enhet.

Duo Sport är en medicinsk enhet, och för bästa användning så hittar du all relevant information inkluderat i vår användningsmanual.

För vidare information eller för ett ge oss din feedback så kan du kontakta oss på [contact@bluetens.com](mailto:contact@bluetens.com).

Det är lätt att komma igång med Duo Sport, här är några råd som gör att du kan dra nytta av den så snabbt som möjligt och på ett säkert sätt.

1. Läs säkerhetsanvisningarna samt kontraindikationerna på sidan 73. ⚠

2. Din smartphone bör stödja de lägsta systemkraven :  
**iOS** : iPhone 5s eller senare, iOS 7 eller senare  
**Android** : Bluetooth 4.0 kompatibel och Android 6 eller senare

3. Du kommer att behöva installera Bluetens-appen på din smartphone.  
 Detta program finns i Appstore & GooglePlay under «Bluetens Get Better».



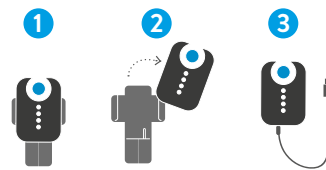
4. Bluetooth måste vara PÅ.

Det är inte nödvändigt att parkoppla Duo Sport, din smartphone ansluts automatiskt när du startar programmet. Detta innebär att du behöver inte ange en PIN-kod eller ändra dina Bluetooth-inställningar, Duo Sport är även liten, stark och smart!

**Har alla steg validerats? Då är vi redo att komma igång på allvar ;)**

## DUO SPORT

- 1 PÅ/AV-knapp
- 2 Justeringsvred för intensitet
- 3 Programintensitetsindikatorer
- 4 Indikator för batteriladdning
- 5 Spänningsindikator
- 6 Reglage
- 7 Sportklippkontakt
- 8 Micro-USB-kontakt
- 9 Återställningsknapp



### För att ladda Duo Sport:

1. Koppla loss Duo Sport från elektroderna
2. Avlägsna enheten från clipet
3. Dra slidern till höger och koppla in USB-kabeln för att ladda enheten



## ANVÄNDNINGSMOMRÅDE

⌘ AUTOMATISK PARNING

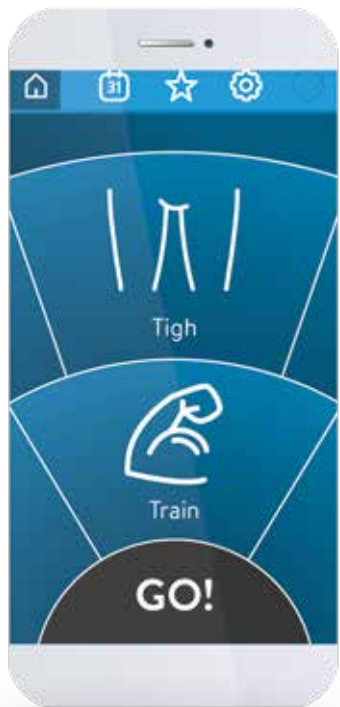
☆ FAVORITER

⬇ LADDA NER

⊞ SPLIT

> HOPPA ÖVER

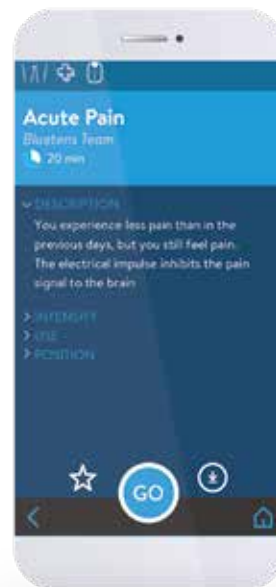
📄 LÄNKA/AVLÄNKA



### STARTA APPEN BLUETENS

- > Välj en enhet Duo Sport
- > Skapa ett konto
- > En handledning kommer att vara tillgänglig under din första användning.
- > Programval
- > Vrid ratten för att välja önskad kroppsdel och gör sedan samma sak för önskad åtgärd.
  - + **Värda**  
För sjukgymnastik som syftar till att förstärka rehabiliteringen eller ge en snabb smärtlindring.
  - + **Slappna av**  
En avkopplande massage eller för att lindra muskelspänningar. Den är också mycket effektiv för att förbättra kvaliteten och hastigheten på återhämtningen.
  - + **Stärka**  
För en muskulär träningspass.
- > Tryck sedan på «OK».

### VISA LISTAN MED PROGRAM



### ELEKTRODPLACERING



### SLÅ PÅ DIN DUO SPORT





### UNDER PROGRAMMET

> **Anpassa programmets intensitet genom att vrida på Duo Sport hjulet eller via din App.**

För att nå högre effektivitet, följ våra intensitetsförslag.



### SOLO LÄGE / SPLIT-FUNKTION

> **Om du använder Duo Sport i SOLO-läge och du önskar starta ett annat program på den andra enheten, klicka på SPLIT-ikonen för att välja det andra programmet på din andra Duo Sport enhet.**

### AVBRYT PROGRAMMET

> **Om du vill stoppa programmet så klicka på <<Stop>> knappen.** Du kommer omdirigeras till huvudmenyn.

### PROGRAMMETS AVSLUTANDE

> **Ett meddelande kommer indikera avslutandet av programmet.**

Stäng av Duo Sport innan du avlägsnar elektroden. Lägg tillbaka elektroden på den rätta sidan av plastfilmen och lagra dem på insidan av påsen.

## SÄKERHETSFÖRESKRIFTER & TEKNISKA EGENSKAPER

### KONTRAIKATIONER

Användning av Duo Sport är förbjudet för personer med pacemaker eller epilepsi. Duo Sport rekommenderas inte för gravida kvinnor (X) och personer med bräck eller ärrbräck. Personer som lider av hjärtsvikt måste undvika områden runt hjärtat. Använd inte Duo Sport om du har hjärtproblem eller hjärtsjukdomar.

### ⚠ VIKTIGT!

Använd inte Duo Sport i vatten eller i fuktiga miljöer (bastu, balneoterapi och hamam etc.). Det är förbjudet att placera elektroden på sinocarotid-området (framsidan av halsen), på transkraniala området (genom huvudet) eller transthoraxala området (genom bröstkorgen). För rätt placering följ elektrodpaceringsråden, de har upprättats av vårdpersonal och motsvarar områden av kroppen där Duo Sport blir effektivare.

### SÄKERHETSFÖRESKRIFTER

Använd inte Duo Sport inom en meter från kortvägs medicintekniska produkter eller mikrovgstrustning, som kan ändra energin som genereras av enheten. Använd endast den kabel som tillhandahålls av Duo Sport. Under sessioner koppla inte bort elektrodkabeln eftersom strömmen är på. Enheten måste först stängas av. Ta aldrig bort elektroden när Duo Sport är påslagen. Anslut aldrig elektrodkabeln till en extern strömkälla. Detta kan orsaka elektriska stötar. Använd inte en skadad eller defekt elektrodkabel. Använd alltid den USB-kabel som tillhandahålls av Duo Sport för att ladda enheten. Använd aldrig Duo Sport eller USB-kabeln om de är skadade. Håll Duo Sport och dess tillbehör utom räckhåll för barn. Förhindra att eventuella främmande föremål (jord, vatten, metall, etc.) kommer in i enheten. Använd inte Duo Sport när du kör. Ladda aldrig Duo Sport när den används. En glidande del (skjutreglaget) förhindrar laddning och användning på en och samma gång som ett extra skydd. I tvacksamma fall, tveka inte att konsultera en läkare.

- Vikt: 25 gram
- Batteri: 3.7V 400mAh
- Spänning: 0-70V (Laddningsspänning 500Q)
- Frekvens: 1Hz-1200Hz
- utström: max 300mA (pic), genomsnitt 20 mA
- Utspänning: Max 120V (Laddningsspänning 500Q), 65V med belastning
- Ström-försörjning: USB
- USB (laddning): 5V 500mA, 2.5W
- Impulsform: symmetrisk, bifasisk fyrkantig puls

- Maximal beständighet: 1500 Ohm
- Automatisk avstängning efter varje program: 1a
- Tändningssäkerhet: 100%
- Klassificerad som typ BF
- CE-föreskrifter om medicintekniska produkter (direktiv 93/42/EEG)
- ROHS: enheter byggs utan material som kan ha en skadlig inverkan på miljön **RoHS**
- Information på sektorns isolering, om klass 2
- Enheten är i kontakt med patientens hjärtområde
- Läs etiketten

Information om avfallshantering

I slutet av produktens livscykel, se till att kassera den på rätt sätt genom att följa gällande nationella lagar. Vi tackar dig, i förväg, för att du lämnar produkten på en plats som är avsedd för detta ändamål för att säkerställa ett säkert bortskaffande med respekt för miljön.

### REKOMMENDATIONER (lagring och transport)

Temperatur: 10° C / 45° C - Luftfuktighet: 25% / 80%

Duo Sport får endast användas i enlighet med de föreslagna programmen. Bluetens Limited kan inte hållas ansvariga för eventuellt missbruk eller manipulering av Duo Sport. Hantera elektroden endast när Duo Sport är avstängd. Duo Sport är en medicinteknisk produkt, lämna det inte i närheten av barn. Din Duo Sport är en klass 2A medicinteknisk produkt och är certifierad av TÜV. Den levereras med 2 års garanti. Härmed intygar Bluetens limited att Duo Sport är i överensstämmelse med väsentliga krav och övriga relevanta bestämmelser enligt direktiven 1999/5/EG och 3/42/EU. En kopia av försäkringen om överensstämmelse finns tillgänglig på begäran från Bluetens Ltd, unit 905, 9/F, Kowloon center, 33 Ashley Road, Tsimshatsui, Kowloon, Hongkong, + www.bluetens.com/dco

Vi hanterar alla kundtjänstfrågor live.

Om du behöver hjälp efter köpet av din Duo Sport från en av våra distributörer, lämna inte tillbaka produkten till den fysiska butiken, utan kontakta oss direkt på [contact@bluetens.com](mailto:contact@bluetens.com)

Våra agenter kommer att återkomma till dig inom 24 timmar med en snabb lösning.

## GARANTI

Duo Sport har en garanti i två år. Denna garanti täcker inte skador som orsakats av felaktigt underhåll eller genom användning av som inte är kompatibel med den dokumentation som medföljer, olyckor (chock, brand, vätska), ändringar, reparationer, missbruk eller normalt slitage. Denna garanti täcker material- eller tillverkningsfel. Denna garanti täcker endast produkter som köpts direkt från Bluetens eller från en Bluetens auktoriserad återförsäljare.

### GARANTITID

Din produkt är garanterad två år från inköpsdatum, batteriet har en sex månaders garanti.

### OMFATTAS INTE AV GARANTIN

Elektroder, klämma, väska, samt kablar och tillbehör som ingår i förpackningen omfattas inte av denna garanti.

### BLUETENS TILL DIN TJÄNST

I händelse av ett fel som täcks av garantin kommer Bluetens att skicka dig ett returformulär och kommer att ansvara för reparationer eller utbyte av din enhet så väl som dess retur till dig.

### HUR FÅR MAN KUNDSUPPORT?

Du kan nå vår kundtjänst när som helst på följande adress: [contact@bluetens.com](mailto:contact@bluetens.com), en medlem av vårt team kommer att åta sig att hitta en lösning på din förfrågan.



# Tak !

Tak for at du har købt et Duo Sport apparat.

Duo Sport er medicinsk udstyr, og for at få det bedste ud af det, bør du læse alle oplysningerne i brugsvejledningen.

For at få flere oplysninger eller ønsker at give os tilbagemeldinger, kan du kontakte os på [contact@bluetens.com](mailto:contact@bluetens.com).

Det er nemt at komme i gang med Duo Sport og det følgende er gode råd, så du kan føle fordelene så hurtigt som muligt og sikkert.

1. Du bedes læse sikkerhedsinstruktionerne og kontraindikationerne på side 80. ⚠
2. Din smart telefon skal som et minimum have det følgende :  
**iOS** : iPhone 5s eller senere, iOS 7 eller senere  
**Android** : Bluetooth 4.0 kompatibel og Android 6 eller senere
3. Du skal installere Bluetens appen på din smart telefon. Denne applikation kan fås i Appstore & Google Play under «Bluetens Get Better».
4. BDin Bluetooth skal være TÆNDT.

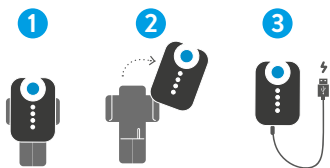
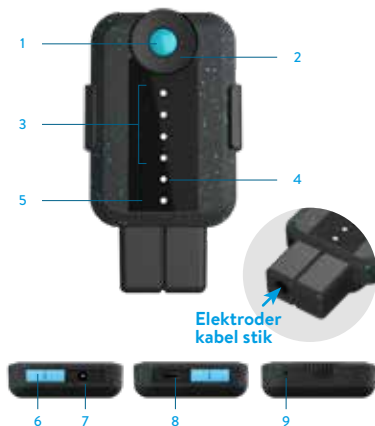


Det er ikke nødvendigt at parre din Duo Sport, din smart telefon vil automatisk tilslutte, når du starter programmet. Det betyder at du ikke skal indtaste en pinkode eller ændre dine Bluetooth indstillinger, Duo Sport er lille, stærk og også intelligent!

**Er alle trin godkendte? Så nu er vi klar til mere alvorlige ting ;)**

## DUO SPORT APPARATET

- 1 ON/OFF (tænd/sluk) knap
- 2 Knap til justering af intensitet
- 3 Program intensitet indikatorer
- 4 Opladeindikator
- 5 Spændingsindikator
- 6 Glider
- 7 Sport holder stik
- 8 Mikro USB stik
- 9 Nulstillingsknap



## For at oplade din Duo Sport :

1. Fjern hovedelektroden fra Duo sport
2. Fjern apparatet fra holderen
3. Skub skydedækslet til højre og tilslut USB kablet for at oplade apparatet



## APPLIKATIONEN

- ⌘ AUTOMATISK PARRING
- ☆ FAVORITTER
- ⬇️ DOWNLOAD

- 🗑️ DEL
- >| SPRING OVER
- 📄 LINK/SLET LINK

## FØRSTE GANG

## START BLUETENS APPLIKATIONEN

- > Vælg en enhed Duo Sport
- > Opret en konto
- > En guide vil være tilgængelig første gang dit apparat bruges
- > Programvalg
- > Drej hjulet for at vælge den kropsdel, du vil have, og gør så det samme for den ønskede behandling.

🏥 **Behandling**

Til fysioterapi, til at øge heling eller hurtig smertestillelse osv.

❤️ **Afslapning**

Til afslappende massage eller til at behandle muskelspændinger. Det er også meget effektivt til forbedring af heling.

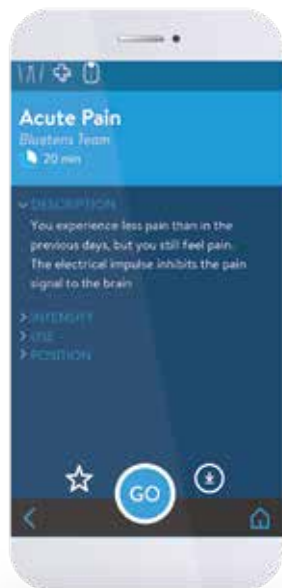
🏋️ **Muskeltone**

Til en muskulær work-out.

- > Tryk så på «GO».



### FA ADGANG TIL PROGRAMLISTE



### PLACERING AF ELEKTRODER



### TÆND DUO SPORT



### I LØBET AF PROGRAMMET

> Juster programmets styrke ved at dreje Duo Sport hjulet eller via appen.

For at opnå bedre effektivitet, følg vores råd om styrke.



### SOLO TILSTAND / DELT FUNKTION

> Hvis du bruger en Duo Sport i SOLO tilstand og du vil starte et andet program på det andet apparat, klik på DEL ikonet for at vælge et andet program der skal køre på dit andet Duo Sport apparat.

### PROGRAM AFSLUTNING


> Hvis du vil afslutte programmet, tryk på «Stop» knappen. Du vil blive omdirigeret til hovedmenuen.

### SLUT PÅ PROGRAMMET

> En besked vil indikere at programmet er slut. Sluk for Duo Sport inden elektroderne fjernes. Sæt elektroderne på den rette side af plastikarket og opbevar dem i den lukkede pose.



**KONTRAINDIKATIONER**

Personer der har en pacemaker eller der har epilepsi må ikke bruge Duo Sport. Duo Sport anbefales heller ikke til gravide kvinder  og personer med brok. Personer med svage hjerter skal undgå området omkring hjertet. Brug ikke Duo Sport hvis du lider af nogen hjertesygdomme.

**▲ VIGTIGT!**

Brug ikke Duo Sport i vand eller i fugtige omgivelser (sauna, balneoeterapi og hammam, osv.). Det er forbudt at placere elektroderne i sino-carotid området (foran på halsen), på kraniet (hovedet) eller på brystkassen (ribben). For at placere dem rigtigt, følg rådene om placering af elektroderne, de kommer fra professionelle sundhedsmedarbejdere og svarer til kroppsdelene hvor Duo Sport vil være mere effektiv.

**SIKKERHEDSFORANSTALTNINGER**

Duo Sport må ikke bruges inden for en afstand af en meter fra

- Vægt: 25 gram
- Batteri : 3.7V 400mAh
- Spænding : 0-70V (opladning 500Q )
- Frekvens : 1Hz-1200Hz
- Output spænding : Maksimalt 300mA (pic), gennemsnit på 20 mA
- Output spænding : Maksimalt 120V (opladning 500Q ), 65V med belastning
- Strøm : USB
- USB (ved opladning) : 5V 500mA, 2.5W

kortbølgeudstyr, som kan påvirke spændingen på apparatet. Brug kun ledningen som følger med Duo Sport. Under behandlingen må elektroderne ikke tages af, da der er strøm på. Apparatet skal først slukkes. Elektroderne må aldrig tages af, når Duo Sport er tændt. Elektrodeledningen må aldrig sættes til en ekstern strømkilde. Det kan forårsage elektriske stød.

Brug ikke beskadigede ledninger til elektroderne. Brug altid USB ledningen der følger med Duo Sport til at oplade apparatet. Brug aldrig Duo Sport eller USB ledningen hvis den er beskadiget. Duo Sport og dens tilbehør skal holdes uden for børns rækkevidde. Pas på at ingen fremmede elementer (jord, vand, metal osv.) kommer i kontakt med apparatet. Brug ikke Duo Sport mens du kører bil. Du må aldrig oplade Duo Sport, når den er i brug; en glideknop (glideren) forhindrer opladning mens apparatet er i brug. Hvis du er i tvivl, skal du kontakte en læge.

- Impuls form : symmetrisk bifasisk firkantpuls
- Maksimal modstand : 1500 Ohm
- Automatisk slukning efter hvert program : ja Tændingssikkerhed : 100%
- Klassificeret som type BF 
- CE regler vedrørende medicinske apparater (Direktiv 93/42/EEC)   0123
- ROHS : apparater fremstillet uden materialer, der kan have en skadelig indvirkning på miljøet **RoHS**
- Beskyttelse mod elektrisk stød klasse 2 
- Apparat i kontakt med patientens hjerteområde 
- Læs etiketten 

Vi behandler alle efter-salgs spørgsmål live.

Hvis du har brug for hjælp, efter du har købt din Duo Sport fra en af vores forhandlere, skal du ikke returnere produktet til den fysiske forretning, du bedes kontakte os direkte på [contact@bluetens.com](mailto:contact@bluetens.com)

Vores agenter vil vende tilbage til dig inden for 24 timer med en hurtig løsning.

**GARANTI**

Der er to års garanti på Duo Sport, men denne garanti dækker ikke skader forårsaget af forkert vedligeholdelse eller brug i henhold til de relaterede dokumenter, uheld/ulykker (stød, brand, væske) modifikationer, reparationer, forkert brug eller almindeligt slid. Denne garanti dækker materielle eller produktionsrelaterede fejl. Denne garanti dækker kun produkter købt direkte fra Bluetens eller fra en Bluetens autoriseret forhandler.

**GARANTIPERIODE**

Dit produkt har to års garanti fra købsdatoen, der er 6 måneders garanti på batteriet.

**IKKE DÆKKET AF GARANTIEN**

Elektroder, klip, taske, ledninger og tilbehør i denne pakke er ikke dækket af garantien.

**BLUETENS SERVICE**

I tilfælde af fejl, der er dækket af garantien, vil Bluetens sende dig en returseddel og vi vil være ansvarlige for reparationer eller bytning af dit apparat og returfragt til dig.

**SÅDAN FÅR DU KUNDESERVICE**

Du kan komme i kontakt med vores kundeservice til enhver tid på den følgende adresse: [contact@bluetens.com](mailto:contact@bluetens.com), en af vores medarbejdere vil finde en løsning på dit spørgsmål.

Oplysninger om bortskaffelse   

Når produktet livstid udløber, skal man sikre at alle relevante nationale regler for bortskaffelse følges. Vi siger på forhånd tak for at du vil bortskaffe dette apparat på en sikker måde, der ikke skader miljøet.

**ANBEFALINGER** (opbevaring og transport)

Temperatur: 10°C / 45°C - Fugtighedsniveau : 25% / 80%

Duo Sport må kun bruges i henhold til de foreslåede programmer. Bluetens Limited er ikke ansvarlig for forkert brug af Duo Sport. Elektroderne må kun håndteres, når Duo Sport er slukket; Duo Sport er et medicinsk apparat, det skal holdes uden for børns rækkevidde. Din Duo Sport er et klasse 2A medicinsk apparat certificeret af TÜV. Der er 2 års garanti på apparatet. Bluetens Limited erklærer hermed, at Duo Sport overholder de væsentlige krav og andre relevante bestemmelser i 1999/5 / EC direktivet og 3/42 / EEC direktiv 9. En kopi af overensstemmelseserklæringen kan fås ved forespørgsel til Bluetens Ltd, 2003 20/F Tower 5, China Hong Kong City, 33 Canton Road, TST, I Hong-Kong ou Bluetens France, 5 passage Saint Bernard, 75011 Paris, Frankrig og på [www.bluetens.com/doc](http://www.bluetens.com/doc)



# Kiitos!

Me kiitämme sinua Duo Sport -laitteen ostamisesta.

Duo Sport on lääketieteellinen laite, ja löydät siihen tästä käyttöohjeesta kaikki tarpeelliset tiedot saadaksesi siitä parhaan hyödyn irti.

Saadaksesi lisätietoja tai vain antaaksesi meille palautetta, voit ottaa meihin yhteyttä osoitteessa [contact@bluetens.com](mailto:contact@bluetens.com).

Duo Sportin käyttöönotto on helppoa.  
Oheisa ohjeita mahdollisimman nopeaan ja turvalliseen käyttöönottoon.

1. Ole hyvä ja lue **turvallisuusohjeet** samoin kuin **haittavaikutukset** sivulla 87. ⚠

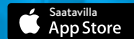
2. Älypuhelimesi tulee tukea minimissään seuraavia vaatimuksia:

**iOS** : 5s tai uudempi, iOS 7 tai uudempi

**Android** : Bluetooth 4.0 yhteensopiva ja Android 6 tai uudempi

3. Sinun pitää asentaa Bluetens- sovellus älypuhelimeesi.

Ohjelmisto on saatavilla Appstore & Google Play «Bluetens Get Better».



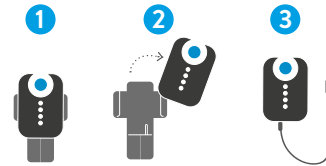
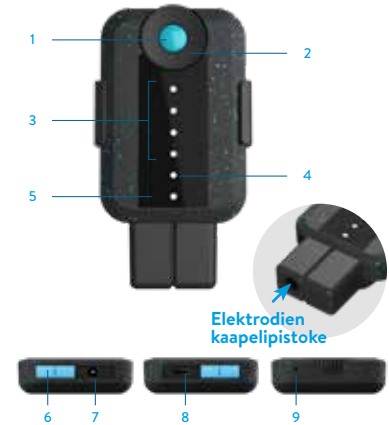
4. Bluetoothiin täytyy olla PÄÄLLÄ.

Ei ole välttämätöntä pariuuttaa Duo Sport, älypuhelimesi yhdistää sen automaattisesti, kun käynnistät ohjelman. Tämä tarkoittaa että sinun ei tarvitse täyttää PIN koodia tai vaihtaa Bluetooth-asetuksiasi. Duo Sport on pieni, voimakas ja myös älykäs!

Onko kaikki tehty tähän asti? Nyt olemme valmiita jatkamaan vakavampaan käyttöön ;)

## DUO SPORT

- 1 ON/OFF (päällä/pois päältä) painike
- 2 Voimakkuuden säätöpyörä
- 3 Ohjelman voimakkuuden osoittimet
- 4 Latausilmaisin
- 5 Päälläolon osoitin
- 6 Liukusäädin
- 7 Sport clip -portti
- 8 Mikro-USB-portti
- 9 Nollauspainike



### Ladaksesi Duo Sportin :

1. Irrota Duo Sport pääelektrodiasta
2. Poista laite klipsistä
3. Liu'uta säädin oikealle ja yhdistä USB-johto ladataksesi laitteen



## SOVELLUS



AUTOMAATTINEN YHDISTYS



SUOSIKIT



LATAA



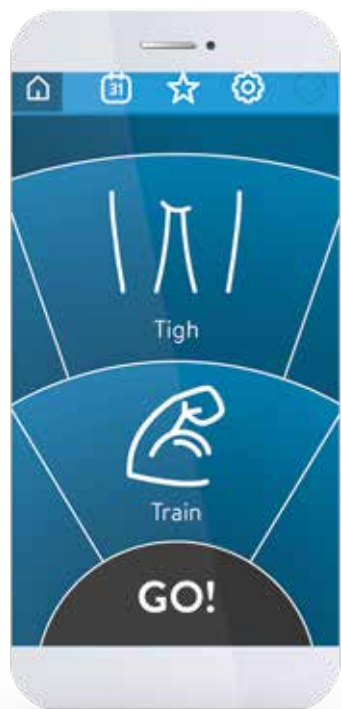
JAKO



HYPPÄÄ YLI



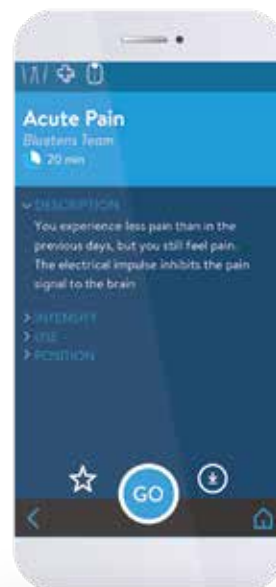
KYTKE/IRROTA



### KÄYNNISTÄ BLUETENS- SOVELLUS

- > Valitse laite Duo Sport
  - > Bluetens-tilin luonti
  - > Opastusohjelma on käytettävissäsi ensimmäisellä käyttökerralla.
  - > Ohjelmavalikko
  - > Pyöritä valintapyörää valitaksesi halutun ruumiinosan, sitten tee sama haluamallasi toiminnolle.
- + Hoito**  
Fysioterapiahoidoa kuntoutumiseen tai kivun lievitykseen.
- ♥ Rentoutus**  
Rentouttavaan hierontaan tai helpottamaan lihasjännitystä. Erittäin tehokas palautumiseen.
- 🏃 Kunto**  
Lihasten harjoitusohjelmaa varten.
- > Sitten paina «GO».

### SELAA ERI OHJELMIA



### ELEKTRODIEN SIJOTUS



### KYTKE DUO SPORT PÄÄLLE





### OHJELMAN AIKANA

> **Säädi ohjelman intensiteettiä kääntämällä Duo Sport -kiekkoa tai käyttämällä sovellusta.**

Seuraa intensiteettivinkkejämme saadaksesi aikaan suuremman vaikutuksen.



### SOOLOTILA / JAKOTOIMINTO

> **Jos käytät Duo Sportia SOOLO-tilassa ja haluat aloittaa eri ohjelman toisella laitteella, klikkaa JAKO-ikonia valitaksesi toisen ohjelman toisella Duo Sport -laitteellasi käytettäväksi.**

### OHJELMAN PYSÄYTTÄMINEN

> **Jos haluat pysäyttää ohjelman, paina «Stop»-nappia. Sinut uudelleenohjataan päävalikkoon.**

### OHJELMAN PÄÄTÖS

> **Viesti tulee kertomaan ohjelman loppumisesta. Sammuta Duo Sport ennen elektrodien irrottamista. Sjoita elektrodit uudelleen muovikalvon asianmukaiselle puolelle ja säilytä niitä suljetussa pussissa.**

## TURVALLISUUSOHJEET - TEKNISET OMINAISUUDET

### HAITTAVAIKUTUKSET

Duo Sportin käyttö on kielletty jos Sinulla on sydämentahdistin tai alttius epilepsialle. Duo Sportin käyttöä ei suositella myös raskauden aikana, tai mikäli käyttäjällä on tyrä tai haavaumia. Sydänongelmista kärsivien täytyy välttää sydämen lähellä olevia alueita. Älä käytä Duo Sportia mikäli Sinulla on sydämen vajaatoimintaa tai sydänsairauksia.

### ⚠️ TÄRKEÄÄ!

Älä käytä Duo Sportia vedessä tai kosteissa ympäristöissä (sauna, turkkilainen sauna, kauneushoito jne). On kiellettyä kytkeä elektrodeja kaulavaltimolle, transkraniaaliselle alueelle (päähän) tai transtorakaliselle alueelle (rintakehään). Kytkeäksesi elektrodit oikein, ole hyvä ja seuraa ohjeita elektrodien sijoitukseen. Nämä ohjeet on tehty terveysammattilaisten toimesta ja alueet on valittu tarkoin sinne missä Duo Sport on tehokkain.

- Paino: 25 g
- Akku : 3.7V 400mAh
- Jännite : 0-70V (lataus 5000Q)
- Taajuus : 1Hz-1200Hz
- Antovirta : Max. 300mA (pic), keskimäärin 20 mA
- Ulostulojännite : Max. 120V (lataus 500Q), 65V kuormituksella
- Virtalähde : USB
- USB (latauksessa) : 5V 500mA, 2.5W
- Virran muoto : symmetrinen kaksimuotoinen suorakaidepulssi
- Maksimivastus : 1500 Ohm

### TURVALLISUUSVAROITIMET

Älä käytä Duo Sportia alle yhden metrin päässä lyhytaaltoja käyttävistä lääketieteellisistä laitteista tai mikroaaltolaitteista, jotka voisivat muuttaa laitteen virtaa. Älä koskaan irrota elektrodeja ohjelmien aikana. Laite pitää kytkeä ensin pois päältä. Älä koskaan irrota elektrodeja kun Duo Sport on kytketty päälle. Älä koskaan kytke elektrodikaapelia ulkoiseen virtalähteeseen. Tämä voisi aiheuttaa sähköiskun. Älä koskaan käytä vahingoittunutta tai viallista elektrodikaapelia. Käytä aina Duo Sportin mukana tulevaa USB-kaapelia laitteen lataamiseen. Älä koskaan käytä Duo Sportia tai USB-kaapelia jos se on vahingoittunut. Pidä Duo Sport ja sen tarvikkeet lasten ulottumattomissa. Pidä huoli, ettei vieras materiaaleja (liika, vesi, metalli jne) pääse laitteeseen. Älä käytä Duo Sportia ajassasi autoa tai moottorikulkuneuvoa. Älä koskaan lataa Duo Sportia käytön aikana; liukukytin estää samanaikaisen lataamisen ja käytön varoimenpiteenä. Jos kuitenkin olet epävarma soveltuuko laite Sinulle, ole hyvä ja konsultoi lääkäriä ensin.

- Automaattinen lopetus jokaisen ohjelman jälkeen : kyllä
- Käynnistysturvallisuus : 100%
- Luokiteltu tyyppi BF
- CE määräykset / Lääkinnälliset laitteet
- (Säädös 93/42/EEC) **ROHS**
- ROHS : laite rakennettu ilman materiaaleja, joista on luonnolle haitallisia vaikutuksia
- Suoja sähköiskua vastaan luokka 2
- Laite kosketuksissa potilaaseen sydänalueen ulkopuolella
- Lue varoitusteksti

Informaatiota jätteenkäsittelyyn liittyen   
Kun tuote on elinkaarensa lopussa, ole hyvä ja varmista että hävität sen oikein seuraamalla kunkin maan kansallisia ohjeita. Kiitämme Sinua etukäteen että kuljatat laitteen paikkaan joka tälle kuuluu. Näin varmistamme laitteen turvallisen hävityksen luontoystävällisellä tavalla.

SUOSITUKSIA (käyttö ja kuljetus)  
Lämpötila : 10°C / 45°C – Ilmankosteus : 25% / 80%

Duo Sportia täytyy käyttää ainoastaan suositeltujen ohjelmien mukaisesti. Bluetens Ltd ei vastaa Duo Sportin mistään väärinkäytöksistä tai manipuloinnista. Käyttö elektrodeja ainoastaan kun Duo Sport on pois päältä. Duo Sport on lääketieteellinen laite, älä jätä sitä lasten saataville. Duo Sport on luokan 2A lääketieteellinen laite jonka on sertifioinut TÜV. Laitteella on kahden (2) vuoden takuu. Täten Bluetens Ltd vakuuttaa että Duo Sport on säädösten mukainen olennaisilta vaatimuksiltaan ja muilta osin oikeussäännöksissä 1999/5/EC direktiivin ja 3/42/EEC direktiivin 9. mukaan. Kopio vaatimustenmukaisuusvakuutuksesta on saatavilla pyynnöstä osoitteessa Bluetens Ltd, 2003 20/F Tower 5, China Hong Kong City, 33 Canton Road, TST, Hong Kong or Bluetens France, 5 passage Saint Bernard, 75011 Paris, France, Ranska ja osoitteessa [www.bluetens.com/doc](http://www.bluetens.com/doc).

## ASIAKASPALVELU

Hallinnoimme kaikki myynninjälkeiset kysymykset livenä.

Jos tarvitset Duo Sportiisi tukea kun olet ostanut sen joltain jälleenmyyjistämme, älä palauta laitetta kivijalkakauppaan.

Ota meihin suoraan yhteyttä [contact@bluetens.com](mailto:contact@bluetens.com).

Työntekijämme ottavat Sinuun yhteyttä 24 tunnin kuluessa ratkaisun kanssa.

## TAKUU

Duo Sportin takuu on kaksi vuotta. Takuu ei kata sopimatonta käyttöä tai ohjeitten väärinkäyttöä, onnettomuuksia (sähköisku, tulipalo, neste), muokkauksia, korjauksia, väärinkäyttöä tai normaalin käytön mukana syntyvää kulumista. Tämä takuu kattaa materiaalin tai valmistuksen viat. Tämä takuu kattaa vain tuotteet jotka on hankittu suoraan Bluetensiltä tai Bluetensin authorisoiduilta myyjiltä.

### TAKUUAJANJAKSO

Laitteellasi on kahden vuoden takuu ostoajankohdasta, akun takuu on kuusi (6) kuukautta.

### EI TAKUUN KORVATTAVISSA

Elektrodit, pidike, laukku, samoin kuin kaapelit ja tarvikkeet jotka tulevat pakkauksessa eivät kuulu takuun piiriin.

### BLUETENS PALVELUKSESSASI

Mikäli Sinulla on asioitavaa laitteen kanssa takuun piirissä olevissa asioissa, Bluetens lähettää Sinulle palautuskuoren ja Duo Sport on vastuussa korjatakseen tai vaihtaakseen Sinulle laitteen.

Duo Sport vastaa myös laitteen palautuksesta Sinulle.

### MITEN SAAN YHTEYDEN ASIAKASTUKEEN?

Voit ottaa yhteyttä asiakastukeemme milloin tahansa osoitteessa: [contact@bluetens.com](mailto:contact@bluetens.com), tiimimme työntekijä ottaa asiasi hoitaakseen pyynnöstäsi.



## Tusen takk!

Vi takker deg for at du kjøpte en Duo Sport enhet.

Duo Sport er en medisinsk enhet, for å gjøre best mulig bruk av den, vil du finne alle relevante opplysninger inkludert i denne brukerhåndboken.

For ytterligere informasjon eller for å gi oss din tilbakemelding, kan du kontakte oss på [Contact@bluetens.com](mailto:Contact@bluetens.com).

Å komme i gang med Duo Sport er enkelt, her er noen råd for å gi deg rask og trygg tilgang.

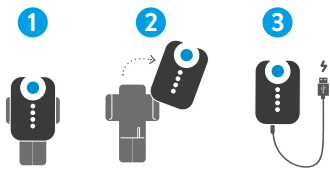
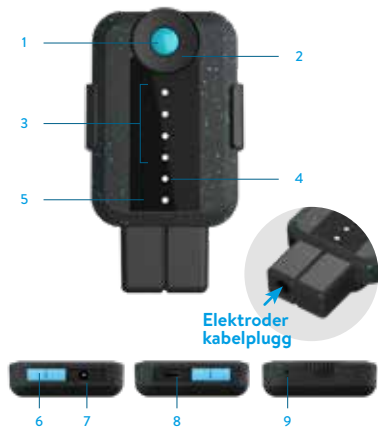
1. Les sikkerhetsinstruksjonene og kontraindikasjoner på side 94. ▲
2. Minimums systemkrav til din smarttelefon er :  
**iOS** : iPhone 5s eller, iOS 7 eller over  
**Android** : Bluetooth 4.0 kompatibel og Android 6 eller over
3. Du må installere Bluetens-appen på din smarttelefon. Applikasjonen ligger på Appstore & Google Play som «Bluetens Get Better».
4. Din Bluetooth må være PÅ.



Det er ikke nødvendig å pare Duo Sport, Smarttelefonen kobles automatisk til når du starter programmet. Dette betyr at du ikke trenger å taste inn PIN-kode endre Bluetooth-innstillingene, Duo Sport er liten, sterk og smart også!

**Er alle stegene fulgt? Da er vi klare for la alvoret starte ;)**

- 1 ON/OFF Knappen
- 2 Intensitetsjusteringhjul
- 3 Programintensitetsindikatorer
- 4 Ladeindikator
- 5 Spenningsindikator
- 6 Glidebryter
- 7 Sport Plugg
- 8 Micro USB port
- 9 Reset-knapp



#### Slik lader du din Sport Duo:

1. Ta av hovedelektroden fra Duo Sport.
2. Fjern enheten fra elektroden.
3. Skyv glideskiven mot høyre og koble til usb kabelen for å starte ladingen.



#### APPLIKASJONEN

- 🔗 AUTOMATISK PARING
- ★ FAVORITTER
- ⬇️ NEDLASTING

- 🗑️ DELE
- SKIP
- 📄 TILKOBLE/FRAKOBLE

#### START BLUETENS APPLIKASJONEN

- > Velg en enhet Duo Sport
- > Registrer en konto
- > Du vil bli veiledet første gang du bruker programmet
- > Programvalg

> Roter hjulet for å velge ønsket kroppsdel, og det samme gjør du med ønsket handling.

#### 🩹 Kurering

For fysioterapisk omsorg med sikte på å forsterke rehabilitering eller tillate rask smertelindring.

#### 🤲 Avslapning

For en avslappende massasje eller for å avspenne stive muskler. Den er også veldig effektiv for å forbedre kvaliteten og hastigheten ved gjengoppretting etter skade.

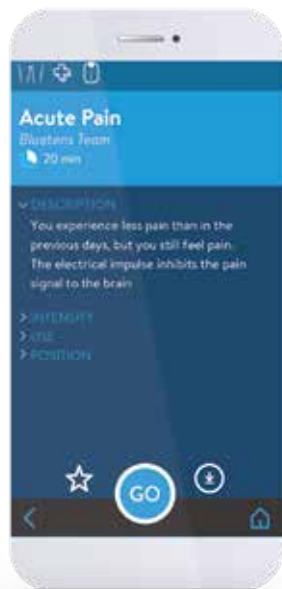
#### 🏋️ Toning

For en muskulær treningsøkt.

- > Så trykker du «GO».



### TILGANG TIL BEHANDLINGSLISTEN



### PLASSERING AV ELEKTRODER



### SLÅ PÅ DIN DUO SPORT



### UNDER BEHANDLINGEN

Juster behandlingens intensivitet ved å snu på Duo Sport hjulet eller bruk appen.

Følg våre intensivitets råd for å få best effektivitet.



### SOLO MODUS/SPLIT FUNKSJON

Hvis du bruker Duo sport i solo modus og du ønsker å starte et annet program på den andre enheten, klikk på Split-ikonet for å velge et annet program for å kjøre på den andre Duo Sport enheten.


### AVSLUTT BEHANDLING

> Hvis du ønsker å stoppe behandlingen trykker du på «Stop» knappen. Du vil da bli sendt til hovedmenyen.

### SLUTT PÅ BEHANDLINGEN

> En melding vil komme på slutten av behandlingen. Slå av Duo Sport før du kobler av elektrodene. Sett elektrodene på den riktige siden av plastfilmen og lagre dem i posen.

**KONTRAINDIKASJONER**

Duo Sport kan ikke brukes av folk som har pacemaker eller epilepsi. Duo Sport anbefales ikke til gravide , folk med brokk eller de som er operert for brokk. Folk som lider av hjertesvakhet må unngå området rundt hjertet. Ikke bruk Duo Sport hvis du har hjerte-uregelmessigheter eller hjertesykdommer.

**▲ VIKTIG!**

Bruk ikke Duo Sport i vann eller på fuktige steder (sauna, balneoterapi og tyrkiske bad, osv.) Det er forbudt å plassere elektrodene i sinus carotid regionen (på halsen), på transkranialregionen (gjennom hodet) eller transhoroxal regionen (gjennom brystkassen). For å gjøre det riktig følger du instruksjonene for plassering av elektrodene, som har blitt satt opp av profesjonelle til områder av kroppen der Duo Sport vil bli mer effektiv.






**SIKKERHETSREGLER**

Bruk ikke Duo Sport inntil en meter fra kortbølge medisinske apparater eller mikrobølge apparater fordi disse kan endre på

- Vekt: 25 gram
- Batteri: 3,7V 400mAh
- Volt: 0-70V (lader en 500Ω)
- Frekvens: 1Hz-1200Hz
- Utgangstrøm: Max 300mA (pic), gjennomsnitt 20mA
- Utgangsspenning: Maks 120V (lader en 500Ω) 65V med belastning
- Strømkilde: USB
- USB (på lading): 5V 500mA, 2.5W
- Impulsform: symmetrisk bifasisk firkantpuls

bølgene som apparatet selv lager. Bruk kun kablene som hører til Duo Sport. Under en behandling må du ikke ta ut elektrode kablene, fordi strømmen er på. Apparatet må være slått av først. Ta aldri av elektrodene når Duo Sport er slått på. Koble aldri elektrode kablene til en ekstern strømkilde. Det kan gi elektrisk støt.

Bruk ikke skadde eller defekte elektrode kabler. Bruk alltid USB kablen gitt til deg av Duo Sport for å lade apparatet. Bruk aldri Duo Sport eller USB kablen hvis den er skadet. Hold Duo Sport og utstyret utilgjengelig for barn. Forhindre at fremmedlegemer (jord, vann, metaller, osv.) fra å komme inn i apparatet. Bruk ikke Duo Sport mens du kjører bil. Lad aldri Duo Sport mens du bruker apparatet; en glidende skive hindrer deg i dette. Er du i tvil om noe, nøl ikke med å kontakte lege.

- Maks motstand: 1500 Ohm
- Slår seg Automatisk av etter hver behandling : Ja
- Antennessikkerhet: 100%
- Klassifisert som type BF 
- CE-forskrifter for medisinsk utstyr (Direktiv 93/42/EEC)  <sup>0123</sup>
- ROHS : Apparatet er bygd uten materialer som kan være skadelig for miljøet **RoHS**
- Beskyttelse for elektriske sjokk klasse 2 
- Hold apparatet unna hjerteregionen 
- Les etiketten 

Informasjon om avfallshåndtering   

På slutten av produktets levetid, sørg for å kaste det ordentlig, i henhold til de relevante nasjonale reglene. Vi takker på forhånd, for å slippe produktet på et sted som er tilveiebrakt for dette formål for å sikre en sikker avhending i respekt for miljøet.

**ANBEFALINGER (lagring og transport)**

Temperatur: 10 °C / 45 °C - Fuktighetsnivå: 25% / 80%

Duo Sport må kun brukes i henhold til de foreslåtte behandlingene. Bluetens Limited kan ikke holdes ansvarlig for misbruk eller manipulering av Duo Sport. Behandling av elektrodene må kun skje når Duo Sport er slått av. Duo Sport er en medisinsk enhet, ikke la den være nær barn. Duo Sport er et medisinsk apparat i klasse 2A, sertifisert av TÜV. Den leveres med 2 års garanti. Bluetens Limited erklærer herved at Duo Sport er i samsvar med vesentlige krav og andre relevante bestemmelser i 1999/5 / EC direktiv og 3/42 / EEC direktiv 9. En kopi av overensstemmelseserklæringen er tilgjengelig på forespørsel til Bluetens Ltd, 2003 20/F Tower 5, China Hong Kong City, 33 Canton Road, TST, Hong-Kong ou Bluetens France, 5 passage Saint Bernard, 75011 Paris, Frankrike og på [www.bluetens.com/doc](http://www.bluetens.com/doc)

Vi svarer på alle produkt- og servicespørsmål direkte.

Hvis du trenger hjelp etter at du har kjøpt vår Duo Sport hos en selger ønsker vi at du tar kontakt med oss i stedet for butikken, kontakt oss direkte på [contact@bluetens.com](mailto:contact@bluetens.com)

Våre agenter vil gi deg svar innen 24t med en løsning.

**GARANTI**

Du har 2 års garanti på Duo Sport, forsikringen dekker ikke skader som skyldes uforsiktighet eller at den ikke er brukt til det den skal, ulykker (støt, ild, væske), modifikasjoner, reparasjoner, misbruk eller normal slitasje. Garantien dekker materielle eller produksjonsrelaterte feil. Garantien gjelder kun ved kjøp fra en autorisert forhandler av Bluetens.

**GARANTIPERIODEN**

Ditt produkt har garanti to år etter kjøpsdato, batteriet har seks måneder garanti.

**IKKE DEKKET AV GARANTIEN**

Elektroder, klip, bag, kabler og tilbehør som er med i boksen er ikke med i denne garantien.

**BLUETENS HJELPER DEG**

I tilfeller hvor det er en mangel dekket av garantien, vil Bluetens sende deg en returseddel og vil være ansvarlig for reparasjoner eller utskiftings i enheten din, samt å returnere den til deg.

**HVORDAN FÅ HJELP**

Du kan nå vår kundeservice når som helst på følgende epost: [contact@bluetens.com](mailto:contact@bluetens.com), en i vårt team vil da bistå deg for å finne en løsning på spørsmålet ditt.



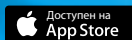
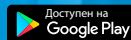


## Спасибо!

Мы благодарим Вас за приобретение прибора Duo Sport. Чтобы извлечь из него максимальную пользу и использовать эффективно, ознакомьтесь с информацией, представленной в настоящем руководстве пользователя. Для получения дополнительной информации, а также для обратной связи свяжитесь с нами по электронной почте [contact us at contact@bluetens.com](mailto:contact us at contact@bluetens.com).

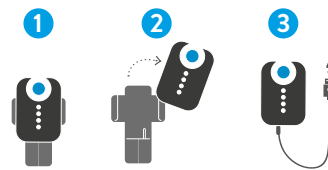
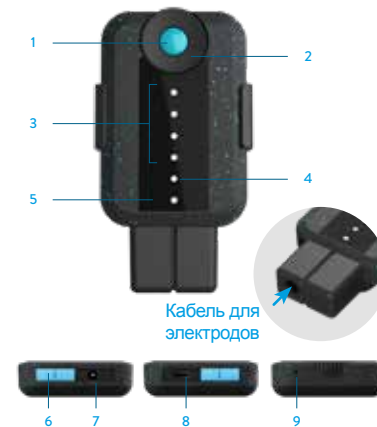
Работать с Duo Sport легко и приятно. Ниже приведены рекомендации, как сделать использование прибора простым и безопасным с первых минут.

1. Пожалуйста, внимательно прочтите инструкцию по использованию прибора, а также противопоказания, приведенные на стр.101 ⚠
2. Ваш смартфон должен соответствовать минимальным системным требованиям:  
**iOS** : iPhone 5s или выше, iOS 7 или выше  
**Android** : совместимость с Bluetooth 4.0 и Android 6 или выше
3. Необходимо установить приложение Bluetens на Ваш смартфон.  
 Приложение доступно в Appstore а также Google Play под именем «Bluetens Get Better».
4. Bluetooth Вашего смартфона должен быть ВКЛЮЧЕН  
 Не нужно вручную синхронизировать прибор Duo Sport. Ваш смартфон подключится к прибору автоматически, как только Вы запустите приложение. Это означает, что Вам не нужно заполнять поле PIN или менять настройки Вашего смартфона, потому что Duo Sport не только маленький и мощный, но и умный! **Подготовка выполнена? Тогда перейдем к более серьезным вещам ;)**



## ПРИБОР DUO SPORT

- 1 Кнопка ВКЛ/ВЫКЛ
- 2 Регулятор интенсивности
- 3 Индикаторы интенсивности программы
- 4 Индикатор зарядки
- 5 Индикатор напряжения
- 6 Слайдер
- 7 Разъем зажима Sport
- 8 Гнездо микро-USB
- 9 Кнопка перезагрузки



### Для зарядки Вашего Duo Sport:

1. Отсоедините Duo Sport от основного электрода.
2. Отсоедините прибор от зажима
3. Сдвиньте слайдер направо и подсоедините USB кабель для зарядки прибора.



## ПРИМЕНЕНИЕ



АВТОМАТИЧЕСКАЯ СИНХРОНИЗАЦИЯ



ИЗБРАННОЕ



ЗАГРУЗКА



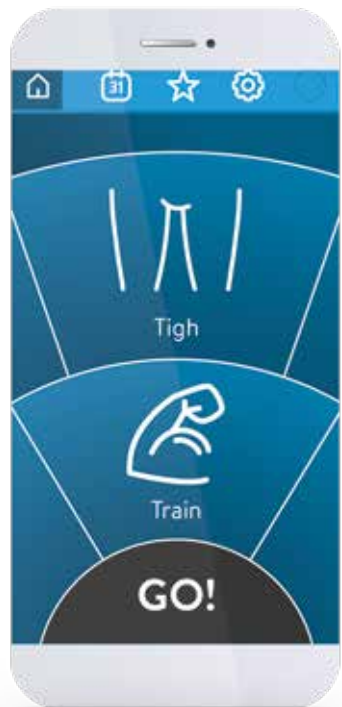
РАЗДЕЛЕНИЕ



ПРОПУСТИТЬ



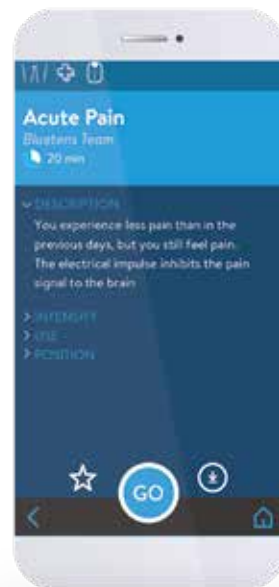
СОЕДИНИТЬ/ОТКЛЮЧИТЬ



### ЗАПУСТИТЕ ПРИЛОЖЕНИЕ BLUETENS

- > выберите устройство Duo Sport
- > Создание Аккаунта
- > Во время первого использования Вам будет доступен интерактивный помощник.
- > выбор программы
  - > Поворачивайте колесико для выбора части тела, а затем типа используемой программы.
  - + Здоровье  
Физиотерапия, призванная ускорить реабилитацию или обеспечить быстрое обезболивание.
  - ♥ Восстановление  
Расслабляющий массаж или снятие мышечного напряжения. Очень эффективно для ускорения качества и скорости восстановления.
  - 🏃 Спорт  
Для активных тренировок.
- >Нажмите «Поехали!».

### ДОСТУП К СПИСКУ ПРОГРАММ



### РАСПОЛОЖЕНИЕ ЭЛЕКТРОДОВ



### ВКЛЮЧИТЕ ВАШ DUO SPORT





### ВО ВРЕМЯ ПРОГРАММЫ

> **Настройте интенсивность программы, вращая колесо на приборе или используя приложение.**

Для достижения наибольшей эффективности следуйте рекомендациям по интенсивности.



### РЕЖИМ SOLO/ФУНКЦИЯ РАЗДЕЛЕНИЯ

> **Если Вы используете Duo Sport в режиме Solo и хотите начать другую программу на втором приборе, щелкните на значок РАЗДЕЛИТЬ для выбора второй программы на Вашем втором устройстве Duo Sport.**

### ПРЕРЫВАНИЕ ПРОГРАММЫ

> **Если Вы хотите остановить программу, нажмите на кнопку «Стоп». Вы будете перенаправлены в основное меню.**

### ЗАВЕРШЕНИЕ ПРОГРАММЫ

> По завершении программы Вы увидите сообщение об этом. Перед отключением электродов выключите Duo Sport. Разместите электроды на подходящей стороне пластиковой пленки и поместите внутрь герметичной упаковки.

#### ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Использование прибора Duo Sport противопоказано людям с кардиостимулятором или страдающим эпилепсией. Использование Duo Sport также не рекомендуется беременным женщинам (♀), людям, страдающим, включая послеоперационную грыжу. Люди, страдающие сердечной недостаточностью, должны избегать применение прибора Duo Sport на областях вокруг сердца. Не используйте Duo Sport при заболеваниях сердца.

#### ⚠ ВАЖНО!

Не используйте Duo Sport в воде или помещениях с повышенной влажностью (саунах, бальнеотерапевтических камерах, банях и т.п.). Запрещается размещать электроды на синкаротидную область (в передней части шеи), транскраниальную область (вся поверхность головы), а также на трансторакальную область (грудная клетка). Чтобы все правильно сделать, следуйте рекомендациям по размещению электродов. Они подготовлены профессиональными медиками и позволяют сделать применение прибора Duo Sport наиболее эффективным.

- Вес : 25 грамм
- Батарея : 3.7V 400mAh
- Напряжение : 0-70V (500Ω нагрузки)
- Частота : 1Hz-1200Hz
- Ток на выходе : Максимум 300mA (рис), среднее значение 20 mA
- Напряжение на выходе: Максимум 120V (500Ω нагрузки), 65V с грузом
- Источник питания : USB
- USB (при зарядке) : 5V 500mA, 2.5W
- Источник импульса : симметричный двухфазный импульс

#### Информация по утилизации

По окончании срока службы прибор подлежит утилизации в рамках местных регуляторных требований. Мы заранее благодарны Вам за то, что Вы выбросили отработавший прибор в подходящем месте, обеспечивающем утилизацию без нанесения вреда окружающей среде.

РЕКОМЕНДАЦИИ (хранение и транспортировка)  
Температура : 10°C / 45°C - Влажность : 25% / 80%

Импортер: ООО «Дихаус». Адрес: Россия, 105066, Москва, ул. Добросовободская, д. 5, стр. 1, комната 10. Претензии принимаются по адресу: Россия, 111250, г. Москва, пр-д завода «Серп и Молот», д.6, к.1.

Страна изготовитель: Китай. Фирма изготовитель: Блутенс Лимитед, 905, 9/Эф, Коулун Центр, 33 Эшли роуд, Тимшатцуй, Коулун, Гонконг. Продукт сертифицирован. Сертификат соответствия TC RU C-НК.АП102.В.03023. Действителен до 12.06.2023. Орган по сертификации ООО «ГСКЕРТ», аттестат аккредитации № RA.RU.10АП102. Срок службы 3 года. Срок службы на аксессуары и электроды 1 год. Срок гарантии 1 год с момента продажи. Условия гарантии: соблюдение условий использования. Условия использования: при температуре от +10°C до +35°C; Беречь от влаги и механических воздействий.

#### МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТ

Не используйте Duo Sport ближе, чем на метр от коротковолновых медицинских приборов или микроволнового оборудования, которое может изменить ток, создаваемые прибором Duo Sport. Во время сеансов не отключайте электроды, т.к. прибор находится под напряжением. Сначала следует выключить прибор. Никогда не отсоединяйте электроды от включенного прибора. Никогда не присоединяйте электроды к внешнему источнику питания.

Не используйте поврежденный электродный кабель. Для зарядки прибора Duo Sport используйте только кабель USB, поставляемый в комплекте.

Никогда не используйте прибор Duo Sport или кабель USB, если они повреждены. Храните прибор Duo Sport и его аксессуары в местах, недоступных для детей. Не позволяйте сторонним веществам (воде, песку, металлу и т.п.) попадать в прибор. Не используйте Duo Sport во время управления автомобилем. Никогда не подзаряжайте Duo Sport во время его использования; слайдер предотвращает использование прибора одновременно с его зарядкой, но является дополнительной мерой предосторожности. В случае наличия сомнений, обратитесь за консультацией к профессиональному врачу.

- квадратного сечения
- Максимальное сопротивление : 1500 Ohm
- Автоматическое выключение после завершения программы : да
- Защита от возгорания : 100%
- Классифицирован как тип BF
- Директивы CE по медицинскому оборудованию : (Direktiv 93/42/CEE)
- ROHS : приборы, изготовленные без применения материалов, способных нанести вред окружающей среде
- Защита от поражения электрическим током 2 класса
- Контакт прибора с пациентом вне зоны сердца
- Обратите внимание на знак

Мы лично решаем все вопросы послепродажного обслуживания.

Если после покупки аппарата Duo Sport Вам необходима помощь и консультация одного из наших дистрибьютеров, свяжитесь с нами по электронной почте [contact@bluetens.com](mailto:contact@bluetens.com).

Наши сотрудники свяжутся с Вами в течение 24 часов и предложат быстрое решение Вашей проблемы.

## ГАРАНТИЯ

Срок гарантии на прибор Duo Sport составляет 2 года. Гарантия не распространяется на неисправности, вызванные неправильным обслуживанием или использованием, осуществлявшимся не в соответствии с данной инструкцией, а также вызванные несчастными случаями (удар, пожар, наводнение), модифицированием прибора, его самостоятельной починкой, неправильным использованием или в следствие естественного износа. Гарантия покрывает дефекты, связанные с материалами, и производственный брак. Гарантия распространяется только на приборы Duo Sport, приобретенные непосредственно в Bluetens или у одного из авторизованных дилеров Bluetens.

### ГАРАНТИЙНЫЙ ПЕРИОД

Срок гарантии на прибор составляет 2 года с момента покупки. Срок гарантии на батарею составляет 6 месяцев.

### ГАРАНТИЯ НЕ РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ

Электроды, зажимы, чехлы, кабели и аксессуары, входящие в комплект поставки, не попадают под действие гарантии.

### BLUETENS СЕРВИС

В случае обнаружения дефекта, на который распространяется действие гарантии, наш дистрибьютор направит Вам бланк возврата и возьмет на себя ответственность за починку или замену Вашего аппарата, а также на его возврат Вам.

### КАК ПОЛУЧИТЬ КЛИЕНТСКУЮ ПОДДЕРЖКУ?

Клиентская поддержка доступна круглосуточно по адресу: [contact@bluetens.com](mailto:contact@bluetens.com), выделенный сотрудник поможет Вам с решением Вашей проблемы.

شكرا!



نشكرك على شراء جهاز Duo Sport. هو جهاز طبي. لتحقيق أقصى استفادة منه، ستجد جميع المعلومات ذات الصلة متضمنة في دليل المستخدم هذا. للحصول على أي معلومات إضافية أو لمجرد تقديم ملاحظتك لنا، يمكنك الاتصال بنا على

هنا بعض النصائح التي يمكنك من الاستفادة منه وهي، Duo Sport من السهل جدا أن تبدأ استخدام جهاز سريعة قدر المكان وأمنة

1. من فضلك اقرأ تعليمات الأمان وأيضاً موانع الاستعمال في صفحة 108 ⚠️
2. يجب أن يدعم هاتفك الذكي الحد الأدنى من متطلبات النظام iPhone 5S iOS: أو أعلى من ذلك iOS 7: أو أعلى من ذلك أندرويد: متوافق مع بلوتوث 4.0 وأندرويد 6 أو أعلى
3. ستحتاج إلى تنزيل تطبيق Bluetens في هاتفك الذكي. هذا التطبيق متاح



في GooglePlay & Appstore تحت عنوان «Bluetens Get Better».

4. يجب أن يكون البلوتوث في وضع التشغيل.

ليس من الضروري إقتران جهاز Duo Sport بهاتفك الذكي يدويا، إذ سوف يتصل هاتفك الذكي تلقائيًا بجهاز Duo Sport عندما تقوم ببدء تشغيل البرنامج. هذا يعني أنك لن تحتاج إلى إضافة رمز PIN أو تغيير إعدادات البلوتوث. جهاز Duo Sport صغير وقوي وذكي أيضا.

هل تم التحقق من جميع هذه الخطوات؟ نحن الآن جاهزون للانتقال إلى أمور أكثر جدية (

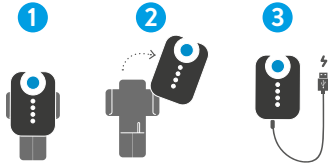
## جهاز Duo Sport



- 1 زر التشغيل / الإيقاف ON/OFF
- 2 قبض ضبط الشدة
- 3 مؤشرات كثافة البرنامج
- 4 مؤشر الشحن
- 5 مؤشر الج
- 6 المنزلق
- 7 منفذ مشبك Sport
- 8 س USB صغير
- 9 زر إعادة الضبط

### لشحن Duo Sport:

1. افصل جهاز Duo Sport عن الإلكترود الرئيسي
2. أزل الجهاز من المشبك
3. ادفع المنزلق إلى اليمين وصل الجهاز بكابل USB لشحن الجهاز



### التطبيق

- ✉ الاقتران التلقائي
- ☆ مفضلة
- 📄 عدد البرامج
- > لتخطي
- 🔗 الربط / إلغاء الربط
- 📶 لتحميل

## الاستخدام الأو

### قم بتشغيل تطبيق BLUETENS

- < اختر جهازًا
- < قم بإنشاء حساب
- < وف يتوفر البرنامج التعليمي أثناء استخدامك الأول
- < اختيار البرنامج

- < قم بتدوير العجلة لتحديد جزء الجسم المطلوب
- م قم بالشيء نفسه بالنسبة للعمل المطلوب.
- 👉 شفاء

لرعاية بالعلاج الطبيعي التي تهدف إلى  
إعادة التأهيل أو السماح بسرعة تحديد الألم.

📖 الراحة والاسترخاء

للحصول على الاسترخاء أو تخفيف توتر العضلات. بل هو أيضا فعال جدا

لتحسين جودة

وسرعة الاستشفاء

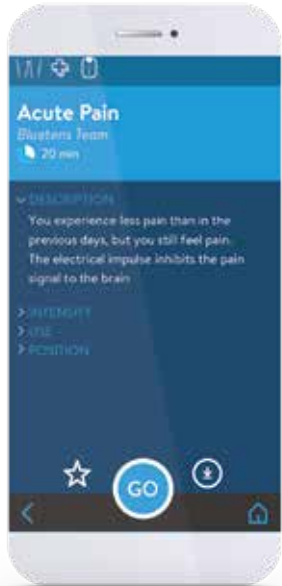
🏃 الرنين

لجلسة تدريب العضلات

ثم اضغط «انطلق»



### الوصول إلى قائمة البرامج



### مكان وضع الاقطاب الكهربائية



### قم بتشغيل جهاز Duo Sport



### خلال البرنامج اضبط شدة

<البرنامج من خلال تحريك المقود على جهاز Duo Sport أو باستخدام التطبيق. لتحقيق قدر أكبر من الفعالية ، اتبع نصائح الشدة الخاصة بنا.

### وضع SOLO / وظيفة SPLIT

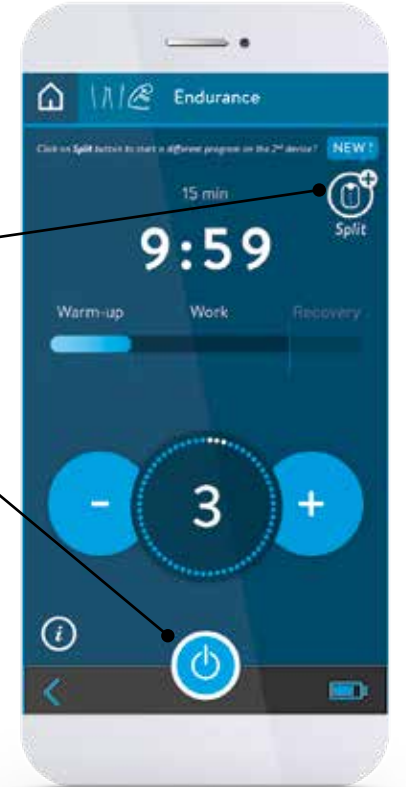
< إذا كنت تستخدم Duo Sport في وضع SOLO وترغب في بدء تشغيل برنامج مختلف على الجهاز الثاني، انقر فوق رمز SPLIT لتحديد برنامج ثانٍ لتشغيله على جهاز Duo Sport الثاني.

### إيقاف البرنامج

<إذا كنت تريد إيقاف البرنامج ، فاضغط على زر «إيقاف». ستم إعادة توجيهك إلى القائمة الرئيسية.

### جم ان ربل اة ياهن

< ستشير رسالة إلى نهاية البرنامج. قم بإيقاف تشغيل Duo Sport قبل إزالة الإلكترودات. أعد وضع الإلكترودات على الجانب المناسب للفيلم البلاستيكي وقم بتخزينها داخل الكيس المختوم.





# תודה!

אנו מודים לך על רכישת מכשיר Duo Sport.

Duo Sport הוא מכשיר רפואי, על מנת להפיק ממנו את הטוב ביותר, תוכלו למצוא את כל המידע הרלוונטי במדריך למשתמש זה.

לקבלת מידע נוסף או בכדי לתת לנו את המשוב שלך, תוכל לפנות אלינו בכתובת: [contact@bluetens.com](mailto:contact@bluetens.com).

פשוט וקל להתחיל להשתמש במכשיר ה Duo Sport. להלן מספר עצות מספר עצות על מנת לאפשר לך להשיג תוצאות במהירות ובטוחות.

1. אנא קרא את הוראות הבטיחות, וכן את תוויות המניעה בעמוד 115.
2. על המכשיר הסלולרי שברשותך לתמוך בדרישות המערכת המינימליות: iPhone 5s: iOS ומעלה, iOS 7 ומעלה.
3. יהיה עליך להתקין את היישום Bluetens בטלפון החכם. יישום זה זמין תחת «Bluetens להשתפר».
4. Bluetooth שלך חייב להיות מופעל.



זה לא הכרחי כדי זוג Duo Sport שלך, את הטלפון החכם יהיה להתחבר באופן אוטומטי כפי שתפעיל את התוכנית. זה אומר שאתה לא צריך למלא קוד PIN או לשנות את הגדרות Duo Sport, Bluetooth הוא קטן, חזק והכם מדי! האם כל השלבים מאומתים? או עכשיו אנחנו מוכנים לעבור דברים חמורים יותר;

## ה - Duo Sport



- 1 כפתור הדלקה / כיבוי
- 2 ידית כוונן עוצמה
- 3 אינדיקטורים של עוצמת התוכנית
- 4 אינדיקטור טעינה
- 5 אינדיקטור מתח
- 6 Slider
- 7 תקע Sport clip
- 8 תקע USB מיקרו
- 9 כפתור אחזור

- 1 להטעין את ה Duo Sport:
2. שחרר את Duo sport מהאלקטרודה המרכזית.
3. הסר את ההתקן מהקליפ.
3. דחוף את המחונן ימינה וחבר את הכבל USB להטעין את המכשיר.






## היישום

- פיוז
- דילוג
- קישור / ביטול קישור
- שיוך אוטומטי
- צפייה
- DOWNLOAD



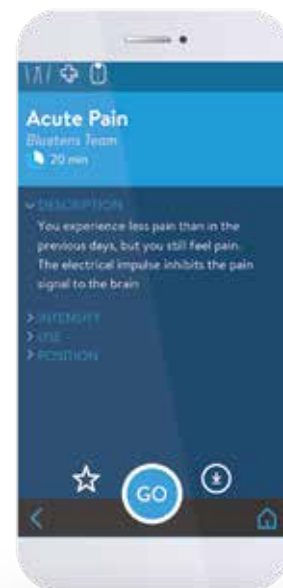
## שימוש ראשון

## הפעל את יישום BLUETENS

- < בחר את המכשיר שלך
- < יצירת חשבון
- < הדרכה תחיה זמינה במהלך השימוש הראשון שלך
- < בחירת תוכנית
- < הצעד הראשון מורכב מהגדרת האזור והפעולה בצע את אותו הדבר לפעולה הרצויה.
- ריפוי 
- לקבלת טיפול פיזיותרפי, במטרה להגביר את השיקום או לאפשר אפקט הקלה מהירה בכאב.
- הרפייה 
- עבור עיסוי מרגיע או להקל על מתח שרירים, גם יעיל ביותר לשיפור איכות ומהירות ההתאוששות.
- טונוס 
- עבור אימון הפעלת שרירים.
- < לאחר מכן לחץ על «GO» (צא).



## רשימת תוכניות גישה



## תנוחת אלקטרודה



## להפעיל את Duo Sport א





### במהלך התוכנית

החאם את העוצמה של התוכנית בסיבוב כפתור Duo Sport או באמצעות היישום. כדי להשיג יעילות רבה יותר, פעל לפי הוראות העצמה שלנו.

### מצב SOLO (יחיד) / פונקציית פיצול

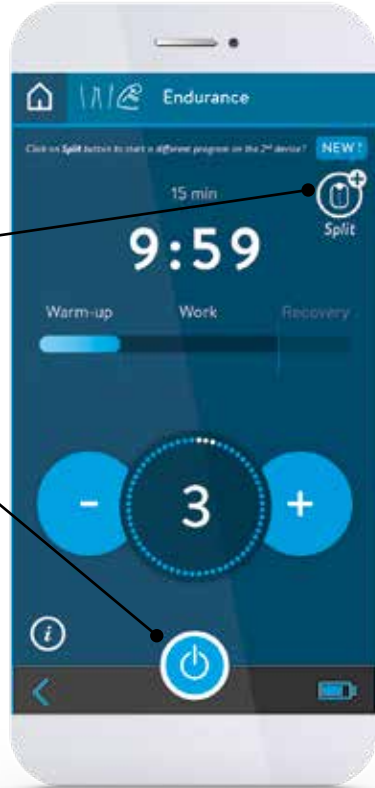
< אם אתה משתמש ב-Duo Sport במצב SOLO (יחיד) וברצונך להתחיל תוכנית אחרת במכשיר השני, לחץ על סמל SPLIT (פיצול) כדי לבחור תוכנית שנייה להפעלה במכשיר Duo Sport השני שלך.

### סיום התוכנית

<אם ברצונך להפסיק את התוכנית, לחצו על הלחצן «Stop» (עצור). תנובת מחדש לתפריט הראשי.

### סוף התוכנית

< הודעה תציין את סוף התוכנית. כבה את Duo Sport לפני הסרת האלקטרודות. מקמו את האלקטרודות בצד הנכון של הסרט הפלסטיק ואחסן אותם בתוך התיק אטום.



## הוראות בטיחות-מאפיינים טכניים

החווית המניעה השימוש ב-Duo Sport אסור עבור אנשים עם קוצב לב או נטייה לאפילפסיה. Duo Sport אינו מומלץ גם לנשים בהריון (אנשים עם שבר או פריצת דיסק, אנשים הסובלים ממום גלב חייבים להימנע מאזורים מסביב ללב. אין להשתמש ב-Duo Sport אם יש לך אי סדירות בלב או מחלות לב.

### ⚠ תשובו

אין להשתמש ב-Duo Sport במים או בסביבה לחה (סאונה, תרפייה באמצעות מים חומאים, וכו') קיים איסור לשים את האלקטרודות על האזור סינורוסידי (חלק הקדמי של הצוואר), על האזור transcranial (דרך הראש) או אזור transthoraxale (דרך בית החזה). כדי לעשות זאת נכון, אנו בצע את עצות מיקום האלקטרודה, הם הוכנו על ידי אנשי מקצוע בתחום הבריאות התומאים לאזורים הגוף בהם Duo Sport יהיה יעיל יותר.

### אמצעי בטיחות

אין להשתמש ב-Duo Sport בטווח של מטר ממכשירים רפואיים קצרים בעלי

- משקל: 25 גרם
- סוללה: 3.7 וולט 400 מיליאמפר
- מתח: 0-70V (טעינה ב 5000)
- תדר מתח: 120-1 הרץ
- זרם מוצא: 120 אמפר מירבי (תמונה)
- ממוצע של 20 אמפר
- פלט מתח חשמלי: מקסימום 120 וולט (טעינה ב 65V, 5000עומס
- אספקת חשמל: 5V 500mA, 2,5W USB
- צורת דחף: דופק מרובע דו-פזי טימטרי
- התנגדות מרבית: 1500 אוהם.

גלים קצרים, או ציוד מיקרוגל, אשר יכולים לשנות את הזרם שנוצר על ידי המכשיר. השתמש רק בכבל שסופק על ידי Duo Sport. במהלך ההפעלות אין לנתק את כבל האלקטרודה מכיוון שהספק מופעל. יש לכבות חחילה את המכשיר. לעולם אל תוציא את האלקטרודות כאשר Duo Sport מופעל. לעולם אל תחבר את כבל האלקטרודה למקור מתח חיצוני. הדבר עלול לגרום להתחשמלות. אין להשתמש בכל כבל אלקטרודה פגום או ניזוק. תמיד השתמש בכבל ה-USB שסופק על-ידי Duo Sport כדי לטעון את ההתקן. לעולם אל תשתמש ב-Duo Sport או בכבל ה-USB אם פגום. שמור על Duo Sport ובריאותו של מחוץ לרישע ידים של ילדים. נגע כל חומר זר (אדמה, מים, מתכת וכו') מלחודו למכשיר. אין להשתמש Duo Sport בזמן נהיגה. לעולם אל תטען את Duo Sport בזמן השימוש בו. חלק הזה (המחונן) מונע את השימוש בו-זמני של הטעינה והשימוש כהגנה נוספת. במקרה של ספק, אל תהסס להתייעץ עם רופא

- כיבוי אוטומטי לאחר כל תוכנית: כן
- בטיחות בנחה: 100%
- מסווג כסוג BF
- תקנות CE בנוגע למכשור רפואי (הנחיה EEC/93/42). CE 0123
- ROHS (ההנחיה להגבלת חומרים מסוכנים) RoHS
- התקנים שבנו ללא חומרים שיכולים להיות בעלי השפעה מזיקה על הסביבה
- הגנה מפני הלק חשמלי סוג 2
- מכשיר במגע עם המטופל מחוץ לאזור הלב
- קרא בעיון את הוראות ההפעלה



מידע על ניהול פסולת בתום חיי המוצר, הקפד להשליך אותו כהלכה, בהתאם לכללים הלאומיים הרלוונטיים. אנו מודים לך מראש על השלכת המוצר במקום המיועד למטרה זו על מנת להבטיח סילוק בטוח לכבודה של איכות הסביבה.

המלצות (אחסון והובלה)  
טמפרטורה: 10°C / 45°C  
רמת לחות: 25% / 80%

Duo Sport של להשתמש רק בהתאם לתוכנית המוצעות. Duo Sport בע"מ לא תיהיה אחראית על כל שימוש לרעה או מינופליציה של Sport. חברו את האלקטרודות רק כאשר ה-Duo Sport כבוי. Duo Sport הוא מכשיר רפואי מסוג IIA המאושר על ידי TÜV, אל תשאיר אותו ליד ילדים. בזאת Bluetooth בע"מ מצהירה כי Duo Sport עומדת בדרישות המהותיות ובהוראות רלוונטיות אחרות של הוראת EC / 1999/5 של הוראת EC / 9 / 3/42. EEC 9 / 3/42 עוקף של הצהרת ההתאמה זמין לפי בקשה ל-Bluetooth בע"מ, 2003 passage Saint Bernard, 75011 Paris, France 5, ובאתר [www.bluetooth.com/doc](http://www.bluetooth.com/doc)

## שירות לקוחות

אנו מנהלים את כל השאלות לאחר המכירה ישירות.

אם אתה צריך עזרה לאחר הרכישה של Duo Sport שלך מאחד המפיצים שלנו, אין להחזיר את המוצר פיזית לחנות, אנא פנה אלינו ישירות: [contact@bluetens.com](mailto:contact@bluetens.com) או בקר בדף פתרון בעיות: [www.bluetens.com](http://www.bluetens.com)

הסוכנים שלנו יחזרו אליך תוך 24 שעות עם פתרון מהיר.

## אחריות

אחריות Duo Sport מובטחת למשך שנתיים, אחריות זו אינה מכסה נזקים שנגרמו עקב תחזוקה או שימוש לא נאותים שאינם תואמים את המסמכים הקשורים, תאונות (הלם, אש, נזליל), שינויים, תיקונים, שימוש לרעה או בלאי רגיל. אחריות זו מכסה פגמים בחומר או בייצור. אחריות זו מכסה מוצרים שנרכשו ישירות מ-Bluetens או מסוחר מורשה של Bluetens בלבד.

תקופת האחריות האחריות למוצר הינה שנתיים מיום הרכישה, לסוללה יש שישה חודשים אחריות.

לא מכוסה על ידי אחריות אלקטרוניות, קליפ, תיק, כמו גם כבלים ואביזרים הכלולים בקופסא אינם מכוסים באחריות.

BLUETENS לשירותך במקרה של פגם המכוסה על ידי האחריות, צוות Bluetens ישלח לך וואוצר החזרה, ויהיה אחראי על התיקונים או החלפת המכשיר שלך כמו גם על החזרתו אליך.

כיצד לקבל תמיכה ללקוח? בכל עת תוכל לפנות לשירות הלקוחות שלנו בכתובת הבאה: [contact@bluetens.com](mailto:contact@bluetens.com) חובר בצוות שלנו יקדיש את מירצו כדי למצוא פתרון לבקשה שלך.



# User instructions for TENS

### CAUTION

Do not use while sleeping.  
Do not use while driving.  
Do not continuously keep electrodes on body.  
Do not use metal to touch the electrode.  
Use this product with high frequency surgery devices might cause those device to become unstable.

### MAIN DEVICE MAINTENANCE

- Clear regularly.
- Take off cables from the device and electrode after power off.
- Use soft cloth to clean if the device is dirty.
- Use wet cloth with neutral detergent or spirit to clean if necessary.
- Do not use spirit on the LED panel.
- Do not use other detergent.
- Keep water or liquids away from the device.

### OPERATION INSTRUCTIONS

The device needs to be used together with the water proof carrying case in order to prevent any damage caused by water. Please put the device into the carrying bag during use. Then use the App to realize all settings and controlling of the device.

## ELECTRODE PAD

Specification :

ITEM	STANDARD
Size	49.5±0.5 mm
Thickness	1.6 + 0.4 mm
Appearance	No stain, no gel spillover at the edges
Backing material	White non-woven cloth
Gel adhesion	Under normal humidity (60%), skin application is above 100 times after 72 hour unprotected storing
	Under high humidity (80%), skin application is above 30 times after 72-hour unprotected storing
	Under low humidity (20%), skin application is above 10 times after 72-hour unprotected storing
	Dried completely at 100°C for 1.5 hours, skin application is above 5 times
	For un-pretreated or sweaty skin, skin application is above 10 times.
	Comfortable cutaneous sensation
	No edge lift after 2-hour skin application under any condition
	Skin adhesion reaction time: No need to press or press for less than 3 seconds

ITEM	STANDARD
Conductivity	After 100 skin application, peel the gel off from the carbon film in the water and dry it. The impedance is <200ohms between any two points
	A.C. impedance for gel-to-metal by LCR meter: <100ohms at 100Hz; <80ohms at 1,000Hz <70ohms at 10,000Hz; <65ohms at 100,000Hz
Lead wire	Adaptable to male pin from 1.95~2.10m
	Strength between leadwire and connector is min. 4kg pulling force
	Strength between leadwire and electrode pad is min.3kg pulling force
Adhesive force	Gel is strongly attached to the carbon film, hard to peel it off
Protective liner	110X110mm, 0.075mm transparent release liner, no gel residue when peel the electrode off
Printing	Lot number & expiry date: firm and legible
Safety	Biocompatibility of the gel G607 used for this product conforms to ISO10993-5-10
Package	120±5mmX185±5mm, transparent eco-friendly PE re-sealable bag
Applicable humidity	Humidity: 15%~70% Temperature: 0°C~30°C
Shelf life	2-year sealed storage under 30°C, gel color and adhesion remain unchanged

## ELECTROMAGNETIC COMPATIBILITY DESCRIPTIONS

The EMC declaration according to the requirement of EN 60601-1-2

### CAUTIONS

User must regard EMC, please install and put in service BLT15DS according to the EMC information provided in the accompanying documents.

Portable and mobile RF communications equipment can affect medical electrical equipment.

The performance of the EQUIPMENT and SYSTEM that was determined to be essential performance.

Table 201-Guidance and manufacturer's declaration-electromagnetic emissions for BLT15DS, as following table.

Table 202-Guidance and manufacturer's declaration-electromagnetic immunity for BLT15DS, as following table.

Table 204 -Guidance and manufacturer's declaration-electromagnetic immunity for BLT15DS, as following table.

Table 206 Recommended separation distances between portable and mobile RF communications equipment and BLT15DS, as following table.

Table 201

GUIDANCE AND MANUFACTURER'S DECLARATION – ELECTROMAGNETIC EMISSIONS		
The BLT15DS is intended for use in the electromagnetic environment specified below. The customer or the user of the BLT15DS should assure that it is used in such an environment.		
Immunity test	Compliance	Electromagnetic environment – guidance
RF emissions CISPR 11	Group 1	The BLT15DS uses RF energy only for its internal function. Therefore, its RF emissions are very low and are not likely to cause any interference in nearby electronic equipment.
RF emissions CISPR 11	Class B	The BLT15DS is suitable for use in all establishments, including domestic establishments.
Harmonic emissions IEC 61000-3-2	Not applicable	
Voltage fluctuations / flicker emissions IEC 61000-3-3	Not applicable	

Table 204


GUIDANCE AND MANUFACTURER'S DECLARATION – ELECTROMAGNETIC IMMUNITY			
The BLT15DS is intended for use in the electromagnetic environment specified below. The customer or the user of the BLT15DS should assure that it is used in such an environment.			
Immunity test	IEC 60601 test level	Compliance level	Electromagnetic environment – guidance
Conducted RF IEC 61000-4-6	3 Vrms 150 kHz to 80 MHz	Not applicable	Portable and mobile RF communications equipment should be used no closer to any part of the BLT15DS, including cables, than the recommended separation distance calculated from the equation applicable to the frequency of the transmitter. Recommended separation distance 80 MHz to 800 MHz 800 MHz to 2,5 GHz  Where P is the maximum output power rating of the transmitter in watts (W) according to the transmitter manufacturer and d is the recommended separation distance in meters (m).  Field strengths from fixed RF transmitters, as determined by an electromagnetic site survey, a should be less than the compliance level in each frequency range's  Interference may occur in the vicinity of equipment marked with the following symbol:  
Radiated RF IEC 61000-4-3	3 V/m 80 MHz to 2,5 GHz	3 V/m	
NOTE 1 At 80 MHz and 800 MHz, the higher frequency range applies. NOTE 2 These guidelines may not apply in all situations. Electromagnetic propagation is affected by absorption and reflection from structures, objects and people.			
a Field strengths from fixed transmitters, such as base stations for radio (cellular/cordless) telephones and land mobile radios, amateur radio, AM and FM radio broadcast and TV broadcast cannot be predicted theoretically with accuracy. To assess the electromagnetic environment due to fixed RF transmitters, an electromagnetic site survey should be considered. If the measured field strength in the location in which the BLT15DS is used exceeds the applicable RF compliance level above, the BLT15DS should be observed to verify normal operation. If abnormal performance is observed, additional measures may be necessary, such as reorienting or relocating the BLT15DS. b Over the frequency range 150 kHz to 80 MHz, field strengths should be less than 3 V/m.			

Table 206

RECOMMENDED SEPARATION DISTANCES BETWEEN PORTABLE AND MOBILE RF COMMUNICATIONS EQUIPMENT AND THE BLT15DS			
The BLT15DS is intended for use in an electromagnetic environment in which radiated RF disturbances are controlled. The customer or the user of the BLT15DS can help prevent electromagnetic interference by maintaining a minimum distance between portable and mobile RF communications equipment (transmitters) and the BLT15DS as recommended below, according to the maximum output power of the communications equipment.			
Rated maximum output power of transmitter  W	Separation distance according to frequency of transmitter		
	150 kHz to 80 MHz	80 MHz to 800 MHz	800 MHz to 2,5 GHz
	$d = 1,2\sqrt{P}$	$d = 1,2\sqrt{P}$	$d = 2,3\sqrt{P}$
0,01	0,12	0,12	0,23
0,1	0,38	0,38	0,73
1	1,2	1,2	2,3
10	3,8	3,8	7,3
100	12	12	23
For transmitters rated at a maximum output power not listed above, the recommended separation distance <i>d</i> in meters (m) can be estimated using the equation applicable to the frequency of the transmitter, where <i>P</i> is the maximum output power rating of the transmitter in watts (W) according to the transmitter manufacturer. NOTE 1 At 80 MHz and 800 MHz, the separation distance for the higher frequency range applies. NOTE 2 These guidelines may not apply in all situations. Electromagnetic propagation is affected by absorption and reflection from structures, objects and people.			



[contact@bluetens.com](mailto:contact@bluetens.com)  
[www.bluetens.com](http://www.bluetens.com)

