

Multifunktionaler Stimulator  
Multifunctional Stimulator

# MyoBravo



**Bedienungsanleitung  
Operators Manual**

**CE 0123**



# Inhalt

Es wird empfohlen, die Bedienungsanleitung vor der Anwendung sorgfältig zu lesen und alle Hinweise zu beachten !



## Seite

### **I. Multifunktionsstimulator MyoBravo**

Lieferumfang & Zubehör	4
Einführung - Was ist <b>MyoBravo</b>	5
Indikationen	6
Kontraindikationen	7
Warnhinweise	8
Sicherheitseinstellungen	8
Hinweise zur Elektrodenverwendung	9
Technische Daten	10
Symbolerklärungen	10
Wartung	11
Gewährleistung	11
Einstellen der Uhr	12

### **II. Elemente des MyoBravo**

Anzeige- und Bedienelemente	13
Gerätebeschreibung	14
Batteriefach mit Sperrschalter	15

### **III. Anwendung des MyoBravo**

Einstellen der vorprogrammierten Programme	16-17
Einstellen der individuellen Programme	18-19

### **IV. Muskelstimulation**

Muskelfasertypen	20-21
Trainingswirkung auf die Muskulatur	22-23
Frequenzwahl	23
Programme 01 - 23	24-35
Abkürzungen	35



## Inhalt

	<b>Seite</b>
<b>V. Schmerztherapie</b>	
Transkutane Elektrische Nervenstimulation (TENS)	36
Programme 24 - 27	37-38
<b>VI. Inkontinenz-Therapie</b>	
Was ist Inkontinenz	39
Formen der Inkontinenz	40
Programme 28 - 31	41-42
<b>VII. Therapiekontrolle</b>	
Lock-/Unlock-Schalter	43
Statistiken	43
Auslesen des Therapiespeichers	44-45
<b>Englische Version - English Version</b>	46-89
<b>VIII. Platzierung der Elektroden</b>	
Elektrodenplatzierung zur Muskelstimulation	90-99
Elektrodenplatzierung zur TENS-Therapie	100-104
<b>Entsorgungshinweis - Aufbereitung der Batterien - Literatur - Copyright</b>	106
<b>Anatomieblatt</b>	107
<b>Elektromagnetische Verträglichkeit</b>	108-110
<b>Medizinproduktebuch</b>	114-115



## Lieferumfang & Zubehör

### Lieferumfang:

Artikelnummer (REF) 010E-004: 1 Gerät **MyoBravo**, 2 Elektrodenkabel, 4 selbstklebende Elektroden (40 x 40 mm), 4 selbstklebende Elektroden (40 x 80 mm), 4 Stück Batterien Typ AA und 1 Bedienungsanleitung

Artikelnummer (REF) 010E-014: 1 Gerät **MyoBravo**, 2 Elektrodenkabel, 1 Vaginalsonde IncoProbe V, 1 Elektrodengel, 4 Stück Batterien Typ AA und 1 Bedienungsanleitung

Artikelnummer (REF) 010E-015: 1 Gerät **MyoBravo**, 2 Elektrodenkabel, 1 Rektalsonde IncoProbe R, 1 Elektrodengel, 4 Stück Batterien Typ AA und 1 Bedienungsanleitung

Die erwartete Lebensdauer des **MyoBravo** beträgt 10 Jahre. Die Lebenserwartung des Zubehörs beträgt 1 Jahr.

### Zubehör:

#### REF

011E-006: 1 VE selbstklebende Elektroden 40x40 (4 Stück) - PZN: 0563619

011E-007: 1 VE selbstklebende Elektroden 40x80 (4 Stück) - PZN: 0563654

011E-051: 1 VE selbstklebende Elektroden 32mm Ø (4 Stück) - PZN: 0019494

011E-008: 1 Vaginalsonde "IncoProbe V" - PZN: 0563602

011E-009: 1 Rektalsonde "IncoProbe R" - PZN: 0019502

011E-012: 2 Elektrodenkabel

011F-016: 4 Stück Batterien Typ AA

011F-037: 1 Tube Elektrodengel für Sonden

011E-048: 1 Bedienungsanleitung **MyoBravo**

011E-050: 1 Aufbewahrungsbox

Die Lebensdauer der Batterien beträgt etwa 12 Stunden oder mehr bei 20 mA pro Kanal. Die Batterien können für etwa 2 Jahre aufbewahrt werden. Die Lebensdauer von Elektroden, Sonden und Elektroden-Gel ist auf jeder Verpackung aufgedruckt (Ablaufdatum).

Das **MyoBravo** sollte nur mit obigem Originalzubehör genutzt werden.



## Einführung – Was ist MyoBravo ?

**MyoBravo** ist ein multifunktionaler neuromuskulärer Stimulator, der von MTR+ in Zusammenarbeit mit Medizinern, Patienten und Sportlern nach neuesten Erkenntnissen entwickelt wurde. Ärzte, Patienten und Sportler sind die beabsichtigten Nutzer. Bei diesem Gerät handelt es sich um einen modernen 2-Kanal-Stimulator, der für jeden Kanal 2 Ausgänge besitzt und daher das zeitgleiche Arbeiten mit insgesamt 4 Elektroden-Paaren (= 8 Elektroden) oder ggf. den Einsatz einer Inkontinenz-Sonde erlaubt. **MyoBravo** ist ein Kombinationsgerät, das sowohl hocheffiziente Muskelstimulation für sportliche und/oder therapeutische Zwecke ermöglicht, als auch zur Schmerztherapie (TENS) und zur Behebung von Harn- und/oder Stuhl-Inkontinenz geeignet ist.

Ein besonderer Schwerpunkt des **MyoBravo** ist die Ausrichtung auf den Bereich des Leistungs- und Freizeitsports. Aufgrund von Anregungen aus dem Hochleistungssport wurde neben zahlreichen Programmen zur Steigerung der Muskelkraft und des Ermüdungswiderstandes bei diesem Gerät besonderer Wert auf Regeneration durch Entspannung, Entschlackung und aktive Erholung gelegt. Zusätzlich erlauben die drei frei konfigurierbaren Programme dem Fachmann, sich die für seinen individuellen Zweck speziell zugeschnittenen Programme selbst zu erstellen. Diese Eigenschaft des **MyoBravo** bietet somit jedem Sportwissenschaftler, Trainer, Arzt oder Physiotherapeuten, aber auch dem Athleten oder Patienten selbst die Möglichkeit des ganz gezielt auf den jeweiligen Leistungsstand abgestimmten Trainings. Da diese Programme nach der Speicherung jederzeit wieder geändert werden können, beispielsweise um sie dem Leistungsfortschritt anzupassen, steht dem Nutzer dieses Gerätes eine nahezu uneingeschränkte Variationsbreite zur Verfügung.

Die geringe Größe dieses kleinen leistungsstarken Gerätes erleichtert den Transport, sodass **MyoBravo** in jede Reise- oder Sporttasche passt und daher ohne jegliche fremde Hilfe im Urlaub oder Trainingslager genauso gut genutzt werden kann wie zu Hause.

Mit Hilfe des Clips auf der Rückseite können Sie das Gerät an der Kleidung befestigen. Das Gerät sollte aber während der Nutzung in der Hand gehalten werden, der Gürtelclip ist nur zur zeitweiligen Entlastung vorgesehen.

**Es sollte in diesem Zusammenhang allerdings nicht unerwähnt bleiben, dass auch MyoBravo keine Wunder vollbringen kann. Wie jeder gute Elektrostimulator kann MyoBravo nur als Ergänzung zum aktiven körperlichen Training sinnvoll eingesetzt werden, nicht aber als Trainingsersatz.**



## Indikationen

**MyoBravo** wurde für folgende Zielsetzungen konzipiert:

### **Muskelstimulation:**

Durchblutungsförderung

Vermeidung oder Verzögerung von Muskelkrämpfen

Muskelkräftigung u.a. für:

- Vermeidung muskulärer Disbalancen
- Aktivierung von Muskelfasern
- Verzögerung muskulärer Ermüdung
- Kräftigung atrophierte Muskulatur
- Muskelaufbau
- Erhalt und Ausbau der Beweglichkeit

### **Nervenstimulation:**

Steigerung der Ausschüttung körpereigener Endorphine

Linderung oder Beseitigung von Schmerzzuständen u.a. bei:

- Arthrosen
- Rückenschmerzen, u.a. bei
  - HWS-Syndrom
  - BWS-Syndrom
  - LWS-Syndrom
- Durchblutungsstörungen
- Neuralgien
- Myalgien
- Phantomschmerzen
- Frakturschmerzen
- Schmerzen im Bereich des Beckenbodens

### **Inkontinenztherapie**

Beseitigung von Stuhlinkontinenz

Beseitigung von Harninkontinenz. z. Bsp.:

- Stressinkontinenz
- Dranginkontinenz
- Mischinkontinenz



## Kontraindikationen



### **In den folgenden Fällen dürfen Sie das MyoBravo keinesfalls anwenden:**

Bei Patienten mit elektronischen Implantaten wie z. B. Herzschrittmachern, Pumpen o.ä., da Funktionsstörungen auftreten können  
Bei Patienten mit Myocardschäden (Herzmuskelschäden) oder Arrhythmien (unregelmäßiger Herzschlag)  
Beim Bedienen von Maschinen mit Gefahrenpotential  
Bei Patienten mit Epilepsie  
Bei Entzündung der Vagina, des Anus oder der Harnwege  
Bei fieberhaften Erkrankungen oder Infektionskrankheiten  
Bei mechanischem Darmverschluss (Ileus)  
In Gegenwart von entflammabaren Gasgemischen (Anästhetika mit Luft, Sauerstoff oder Lachgas).

### **Bitte beachten Sie unbedingt auch folgende Grundregeln:**

Stimulieren Sie nicht transcerebral (durch den Kopf).  
Stimulieren Sie nicht über den Carotis-Sinus-Nerv (Halsschlagader).  
Stimulieren Sie nicht im Bereich des Sinusknotens (Herz).  
Stimulieren Sie nicht auf dem Bulbus (Auge).  
Stimulieren Sie nicht im Larynx- Pharynx-Bereich (Kehlkopf / Rachenraum).  
Stimulieren Sie nicht an Stellen mit Hautdefekten.  
Positionieren Sie die Elektroden nicht direkt auf der Wirbelsäule.

### **Besondere Vorsicht bei der Anwendung der Stimulation ist geboten:**

- wenn nach einer Operation der Heilungsprozeß durch eine Muskelkontraktion unterbrochen werden kann.
- nach akuten Blutungen oder Knochenbrüchen mit der Tendenz zur Blutung.
- während der Menstruation und in der Schwangerschaft.
- wenn durch Schäden der Empfindungsnerven das normale Gefühl in der Haut verloren ist.
- bei der Stimulation in der Nähe von Osteosynthesematerial (Metalle im Körper).
- wenn Patienten aufgrund mentaler oder physischer Einschränkungen das Gerät nicht bestimmungsgemäß handhaben können.



## Warnhinweise



- **MyoBravo** ist ein Gerät des Typs BF und darf nicht in Flüssigkeiten getaucht werden. Das **MyoBravo** ist geschützt gegen feste Fremdkörper mit Durchmesser ab 12,5 mm, bietet aber keinen Schutz gegen Wasser und ist daher mit der Schutzklasse IP 20 bewertet.
- Der gleichzeitige Anschluß an ein chirurgisches Hochfrequenzgerät kann Verbrennungen unter den Elektroden zur Folge haben.
- Wenn der Betrieb des Geräts in der Nähe von Kurzwellen-, Mikrowellen-, Mobilfunk- oder anderen drahtlosen Geräten stattfindet, kann es zu einer Instabilität der Werte des Stimulators kommen, was zu einer vorübergehenden Verringerung des Stroms führt.
- Die Anwendung der Elektroden in der Nähe des Brustkorbes kann das Risiko von Herzkammerflimmern erhöhen.
- Sollte es während der Behandlung mit der Inkontinenz-Sonde zu Schmerzen oder Irritationen im Beckenbereich oder zu Blutungen zwischen den Menstruationsperioden kommen, brechen Sie bitte die Therapie ab und unterrichten Sie Ihren Arzt.
- Patienten mit Metallimplantaten sollten nur nach Freigabe durch den behandelnden Arzt stimulieren.
- Im Bereich von Tumoren darf nur nach Anweisungen des mit Elektrostimulation erfahrenen Arztes therapiert werden
- Das **MyoBravo** darf nicht betrieben werden, solange das Batteriefach nicht geschlossen ist. Vor dem Öffnen des Batteriefaches ist darauf zu achten, dass sich keine Kabel in den Buchsen am Kopf des Gerätes befinden, um jede Möglichkeit eines Stromflusses auszuschalten.
- Die das Gerät bedienende Person darf niemals die Batteriekontakte und gleichzeitig den Patienten berühren.
- Das **MyoBravo** darf weder mit einem Batterieladegerät noch mit irgendeinem anderen stromführenden Gerät oder dem Stromnetz direkt verbunden werden.
- Falls Sie Teile des Gerätes oder Zubehör verschluckt haben sollten, suchen Sie bitte umgehend einen Arzt auf .
- Frauen während der Menstruation oder in der Schwangerschaft, sowie Kinder sollten nur unter Aufsicht eines Arztes oder Therapeuten stimulieren.
- Bitte nutzen Sie keine Sonde während der Menstruation oder Schwangerschaft.



**Bewahren Sie sowohl das Gerät als auch die Kabel außerhalb der Reichweite von Kindern auf, da die Länge der Kabel das Strangulieren erlaubt.**

## Sicherheitseinstellungen

1. Nach einer Minute Laufzeit eines Programmes werden die +Tasten inaktiv, um eine ungewollte Steigerung der Intensität zu vermeiden. Erst durch dreimaliges Drücken der +Taste wird diese Sperre wieder aufgehoben und ein Steigern der Intensität ist für eine weitere Minute wieder möglich.
2. Sollte der Stromkreis im laufenden Betrieb ( $> 6 \text{ mA}$ ) unterbrochen werden, indem sich beispielsweise eine Elektrode vom Körper löst oder ein Kabel bricht, wird die Stimulation sofort beendet.
3. Bei jedem Phasenwechsel fällt die Intensität automatisch auf 8 mA herunter und muß vom Nutzer wieder auf ein angenehmes Maß hochgeregelt werden.



## Hinweise zur Elektrodenverwendung



Vergewissern Sie sich, dass **MyoBravo** ausgeschaltet ist (keine Anzeige auf dem Display). Verbinden Sie nun die einpoligen Enden der Elektrodenstecker mit den mitgelieferten Elektroden.

Die Ausgangsstecker der Elektrodenkabel werden in die Kanäle A1 - B2 des **MyoBravo** gesteckt. Sollten Sie 2 Ausgänge gleichzeitig nutzen, achten Sie bitte darauf, dass ein Kabel in einem der Kanäle A1/A2 und das andere Kabel in einem der Kanäle B1/B2 steckt.

Stellen Sie sicher, dass alle Stecker vollständig in die jeweiligen Elektrodenbuchsen und Gerätebuchsen eingeführt sind.

Fixieren Sie nun die Elektroden auf der Haut. Die Elektroden sind mit einem Haut-Haftgel versehen und können nach dem Entfernen von der Haut wieder verwendet werden. Wechseln Sie dann die Elektroden, wenn die Klebekraft auf der Haut nachlässt und die Intensität sich nicht mehr über 6 mA hinaus hochregeln lässt. Der zuletzt genannte Effekt tritt allerdings auch bei Verwendung eines beschädigten Kabels auf. **Sollte also mit frischen Elektroden die normale Behandlung dennoch nicht möglich sein, ist ein Kabeldefekt zu vermuten.**

Elektroden, die aufgrund unsachgemäßer Handhabung beschädigt wurden, dürfen nicht mehr verwendet werden.

Elektroden mit beschädigter Kabelisolation (z. B. sichtbarer Kupferdraht) dürfen nicht mehr verwendet werden.

Elektroden mit beschädigter, fehlender oder beschmutzter Aluminiumschicht bzw. Karbonschicht oder nicht ausreichend klebender Haftgelschicht dürfen nicht verwendet werden. Elektroden dürfen nicht verändert werden (z. B. mittels Schere oder anderer Werkzeuge).

Wenden Sie die Elektroden nur auf sauberer, unverletzter Haut an.

Bei starker Körperbehaarung sollten Sie die Haare mit einer Schere kürzen.

Dehnen Sie weder die Haut noch die Elektroden beim Aufkleben der Elektroden.

Zur Entfernung der Elektroden von der Haut, rollen Sie diese vom Rand zur Mitte ab und ziehen nicht am Elektrodenkabel.

Verwenden Sie kein Öl, keine Salbe und keine Creme, da diese eine isolierende Wirkung haben.

Für die Inkontinenztherapie verwendet man spezielle Elektroden (Sonden) und ein spezielles Elektroden-Gel. Falls Sie eine Sonde verwenden, machen Sie die Sonde mit einem für Elektrotherapie geeigneten Gel gleitfähig.

Effektive Stromdichten über 2 mA/cm<sup>2</sup> erfordern hinsichtlich der Intensitätseinstellung eine erhöhte Aufmerksamkeit des Anwenders.

Für die Standardversorgung empfehlen wir die Verwendung selbstklebender Elektroden von „MTR+ Vertriebs GmbH“ mit einer Fläche von 40x40 oder 40x80 mm.

Für die Beckenbodenbehandlung empfehlen wir unsere Vaginal- oder Rektal-Sonden. Sollten Sie eine Sonde nutzen, reinigen Sie diese bitte nach jedem Gebrauch sorgfältig und trocknen sie danach gründlich ab.

Elektroden können Nickelanteile enthalten. Allergiker sollten dies vor der Nutzung prüfen.

Sollten während der Nutzung des **MyoBravo** Hautirritationen auftreten, unterbrechen Sie bitte die Anwendung und setzen Sie sich mit Ihrem behandelnden Arzt in Verbindung, um eine mögliche Allergie auszuschließen.





## Technische Daten

2-Kanal Stimulator mit 4 Ausgängen und 34 integrierten Programmen

Impulsform: Symmetrisch, rechteckig, biphasisch (ohne Gleichstromanteile)

Intensität: 0 - 90 mA bei 500 Ohm Widerstand

70 mA Maximum bei 1000 Ohm Widerstand

65 mA Maximum bei 1500 Ohm Widerstand

(Angezeigte Werte - die reale Intensität variiert je nach Zustand der Hautelektroden)

Klassifikation: Interne Stromversorgung, Konstantstrom, Dauerlauf, Typ BF,

Medizinprodukt Klasse IIa (MDD 93/42/EWG), IP 20

Frequenz: 1 - 200 Hz

Pulsweite: 50  $\mu$ s - 300  $\mu$ s

An-/Abstiegszeiten: 0,1 - 9,9 Sekunden

Zeiteinstellung: 1 Minute - 9 Stunden 59 Minuten

Stromversorgung: 4 Batterien des Typs AA

Spannung max. 180 V (80 V an 1000 Ohm)

Maße: Länge 141,6 mm x Breite 74 mm x Höhe 40,4 mm

Gewicht: 250 g inkl. Batterien

Umweltbedingungen für Lagerung & Transport: -25 bis +70 Grad Celsius,

0-93% rel. Luftfeuchtigkeit. Umweltbedingungen für Betrieb +5 bis +40 Grad Celsius, 15-93%

rel. Luftfeuchtigkeit, Luftdruck 700-1060 hPa.

Das Gerät ist qualitätskontrolliert und erfüllt die Vorschriften des deutschen Medizinproduktegesetzes (MPG) sowie der zugrundeliegenden EG-Richtlinie 93/42/EWG für Medizinprodukte.

Daher trägt das Gerät das CE-Zeichen „CE 0123“. Die Seriennummer finden Sie auf der

Rückseite oberhalb des Typenschildes.



**Hersteller:** MTR+ Vertriebs GmbH, Kamenzer Damm 78, 12249 Berlin  
[www.mtrplus.com](http://www.mtrplus.com)

## Symbolerklärung



Achtung  
Warnhinweis



Schutzgrad  
Typ BF



Seriennummer  
des Produktes



Trocken halten



Chargennummer der  
Fertigung



Hersteller  
des Produktes



Baujahr  
des Produktes



CE-Zeichen: bestätigt die  
Übereinstimmung mit der  
Richtlinie 93/42/EWG



Nicht für Träger von  
Herzschrittmachern geeignet



Bedienungsanleitung  
beachten





## Wartung

**Das MyoBravo ist für wartungsfreien Betrieb ausgelegt. Befolgen Sie bitte trotzdem die nachfolgenden Hinweise :**

Reinigen Sie das **MyoBravo** und ggf. die benutzten Sonden bei Bedarf mit milden Reinigungsmitteln, Wasser und einem feuchten Tuch. Halten Sie das **MyoBravo** nicht unter Wasser und setzen Sie es keiner extremen Feuchtigkeit aus. Eine Wischdesinfektion mit haushaltsüblichen, alkoholfreien Desinfektionsmitteln ist unter Beachtung der Hinweise des Herstellers dieses Mittels möglich. Die Kabel können mit einem feuchten Tuch gereinigt werden. Eine gelegentliche Behandlung mit Talcum-Pulver verhindert Brüchigkeit und verlängert die Lebensdauer.

Beim Batteriewechsel achten Sie bitte darauf, die neuen Batterien spätestens 30 Minuten nach dem Herausnehmen der verbrauchten Batterien wieder einzulegen. Wir empfehlen, immer vier Reservebatterien im Gerätebehälter mitzuführen.

Für wiederaufladbare Batterien nutzen Sie bitte gegebenenfalls ausschließlich Ladegeräte, die mit CE gekennzeichnet sind.

Das **MyoBravo** muss nicht kalibriert werden, es dürfen am Gerät keine Veränderungen oder Reparaturen vorgenommen werden und es enthält keine vom Nutzer zu wartenden Teile.

Das **MyoBravo** ist nach Beendigung einer Therapie für den Wiedereinsatz bei einem anderen Patienten geeignet. Vor einer erneuten Ausgabe sollte das Gerät jedoch mit einem handelsüblichen Desinfektionsreiniger gesäubert werden.

## Gewährleistung

Die Firma MTR+ Vertriebs GmbH übernimmt für die Dauer von 24 Monaten - vom Tage unserer Lieferung (Rechnungsdatum) an gerechnet - eine Gewähr derart, dass während dieser Zeit das **MyoBravo** kostenlos ersetzt oder instandgesetzt wird, falls ein Fehler auftreten sollte. Die Zusendung des **MyoBravo** bedarf der vorherigen Erlaubnis des Herstellers.

Ausgeschlossen von der Mängelhaftung sind Fehler aufgrund von übermäßiger Beanspruchung, nachlässiger oder unsachgemäßer Behandlung, sowie gewaltsamer Beschädigung.

Werden an dem **MyoBravo** ohne vorherige schriftliche Genehmigung der Firma MTR+ Vertriebs GmbH irgendwelche Arbeiten oder Eingriffe am gelieferten Gerät vorgenommen, so erlischt jeglicher Gewährleistungsanspruch.

Der Hersteller behält sich vor, am Gerät technische Änderungen vorzunehmen, die zur Verbesserung des Therapieerfolges oder der Funktionalität des Gerätes und des Zubehörs dienen können.



## Einstellen der Uhr

Das **MyoBravo** verfügt über eine Echtzeit-Uhr, die Jahr, Monat, Tag, Stunden und Minuten anzeigt, damit der Therapiespeicher die zeitliche Zuordnung der detaillierten Behandlungsdaten erlaubt.

Zum Einstellen der Zeit und des korrekten Datums drücken Sie bitte in einem der freien Programme 32-34 für 5 Sekunden die **SET**-Taste. Sie gelangen in den Konfigurationsmodus und drücken **SET** dann erneut für 10 Sekunden.

Mit den +/- Tasten des Kanals A (links) können Sie jetzt nacheinander

- die Stunde (Anzeige: H)
- die Minute (Anzeige: MI)
- den Tag (Anzeige: dA)
- den Monat (Anzeige: MO) und
- das Jahr (Anzeige: Y) auswählen.

Der jeweils einzustellende Wert blinkt und kann nun mit den +/- Tasten des Kanals B (rechts) verändert werden.

Abschließend speichern Sie die vorgenommenen Einstellungen durch erneutes Drücken der PRG-Taste.

Bevor Sie die Therapie beginnen, stellen Sie bitte, falls erforderlich, einmalig die Uhr. Sollte das **MyoBravo** für mehr als 30 Minuten ohne Batterien gewesen sein, kann es sein, dass die Uhr anschließend erneut gestellt werden muss.



## Anzeige- und Bedienelemente

**„ON/OFF“:** Durch das einmalige Drücken des Schalters wird das Gerät ein- bzw. ausgeschaltet.

**„+/- Tasten“:** Intensitätsregelung für Kanal A1/A2 und B1/B2. Das Gerät besitzt zwei unabhängig voneinander regelbare Ausgangskanäle A1/A2 und B1/B2. Durch Drücken der jeweiligen „+/-“Tasten wird die Intensität hoch- bzw. heruntergeregelt. 60 Sekunden nach der letzten Intensitätsregelung ist das Erhöhen der Intensität gesperrt. Durch dreimaliges Drücken der +Taste läßt sich die Sperre aufheben und die Intensität kann wieder verändert werden. Die Reduzierung der Intensität ist jederzeit möglich.

Während der Konfiguration der Programme 32-34 wechselt man durch Drücken der linken +Taste (Kanäle A) zwischen den zu programmierenden Parametern und mit den rechten +/- Tasten (Kanäle B) stellt man sich die jeweiligen Parameter auf die gewünschten Werte ein. So können nacheinander u.a. die Frequenz, die Impulsdauer und die Zeiten für die Anwendung, die Stimulation, die Pause, Pulsanstieg und Pulsabstieg, sowie die synchrone oder asynchrone Stimulation ausgewählt werden.

**„PRG“:** Mit dieser Programmauswahl Taste können die fest programmierten Programme von 01-31 oder die 3 frei programmierbaren Programme 32-34 für eine individuelle Anwendung ausgewählt werden.

Einmaliges Drücken dieser Taste während einer laufenden Behandlung läßt das Programm bei der aktuellen Therapiezeit pausieren, zweimaliges Drücken beendet es.

Wird „PRG“ während der Statistikanzeige für 3 Sekunden gedrückt, zeigt das Gerät wieder den Eingangsbildschirm.

Außerdem speichert diese Taste im Programmiermodus die aktuelle Einstellung und beendet die Programmierung - die Anzeige wechselt wieder zum Eingangsbildschirm des gewählten Programmes.

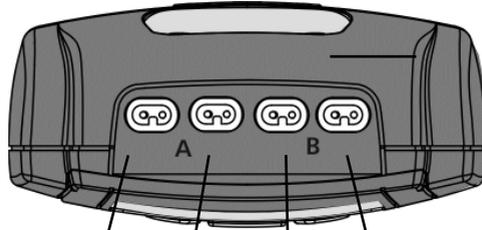
**„SET“:** Mit der SET-Taste wählt man die unterschiedlichen Phasen eines Programmes an. Jedes Drücken beendet die gerade aktuelle Phase und läßt den nächsten Programmabschnitt beginnen. Dies gilt sowohl für den Ablauf der Programme 01-31 als auch für die Programmierung und den Verlauf der Programme 32-34. Programme mit einer einzigen Phase werden durch das Drücken der SET-Taste beendet.

Hält man in den Programmen 32-34 die SET-Taste für 5 Sekunden gedrückt, gelangt man in die Programmierung. Wird SET dort erneut für 10 Sekunden gedrückt gehalten, kann die Uhr gestellt werden.

Wird „SET“ während der Anzeige der Statistiken für 5 Sekunden gehalten, erscheint „dEL“ im Display. Erneutes Drücken der „SET“ Taste über 5 Sekunden löscht die Statistiken und setzt alle individuellen Werte in den Programmen 32-34 wieder auf die Ausgangswerte zurück.



## Gerätebeschreibung



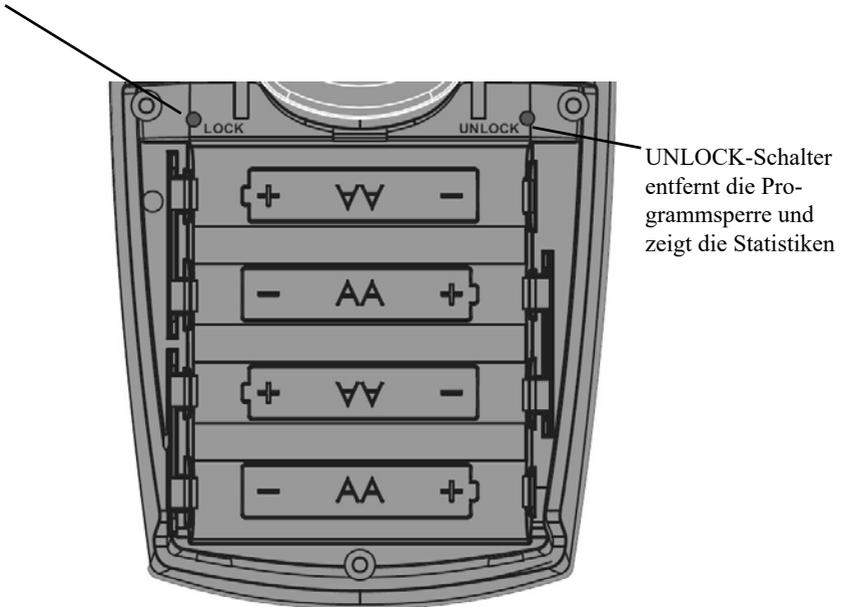
Kanäle: A1 - A2 - B1 - B2  
Steckplätze für Elektrodenkabel





## Batteriefach mit Sperrschalter

Das **MyoBravo** bietet dem Arzt oder Therapeuten die Möglichkeit, seinem Patienten ein Programm vorzugeben und die anderen von der Nutzung auszuschließen. So kann er sicher sein, dass der Patient tatsächlich nur die von ihm als sinnvoll erkannte Behandlung durchführt. Der Sperrschalter (LOCK) kann mit einem Pin der Kabel oder einem anderen spitzen Gegenstand betätigt werden. Dadurch wird das gerade aktive Programm festgelegt - andere Programme können vorerst nicht genutzt werden (s. S. 43).



Schema zur Anordnung der Batterien

Die Seriennummer des Gerätes finden Sie auf der Gehäuserückseite oberhalb des Typenschildes.



## Einstellen der vorprogrammierten Programme (01 - 31)

### Vorbereitung:

Vergewissern Sie sich, dass das **MyoBravo** ausgeschaltet ist.

Säubern Sie den zu behandelnden Bereich auf der Haut mit klarem Wasser ohne Verwendung von Seife oder Creme. Stellen Sie anschließend sicher, daß alle Stecker vollständig in die jeweiligen Elektrodenbuchsen und Gerätebuchsen eingeführt sind.

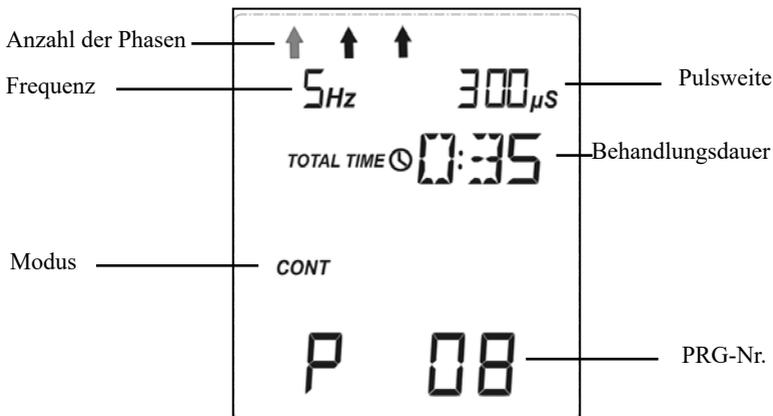
**Sollten Sie 2 Elektrodenpaare gleichzeitig nutzen, stecken Sie bitte ein Kabel in Kanal A und das andere in Kanal B.** Platzieren Sie dann die Klebeelektroden oder die Sonde unter Beachtung der Hinweise auf den Seiten 7-9 dieses Handbuchs.

Das **MyoBravo** arbeitet mit 4 Batterien des Typs AA. Öffnen Sie das Batteriefach, indem Sie den rückseitigen Deckel nach unten schieben. Legen Sie nun die 4 Batterien per Hand in das Batteriefach. Achten Sie auf die richtige Polung gemäß den Markierungen und schließen das Fach wieder. Das **MyoBravo** ist nun betriebsbereit. Bei zu niedriger Batteriespannung blinkt das Symbol "Batterie" in der LCD-Anzeige. Ersetzen Sie die Batterien zu diesem Zeitpunkt. Leere Batterien sind Sondermüll und müssen bei einer dafür eingerichteten Sammelstelle abgegeben werden. Keinesfalls dürfen leere Batterien dem Hausmüll zugeführt werden.

### Einstellen:

1. Betätigen Sie einmal die „ON/OFF“-Taste.

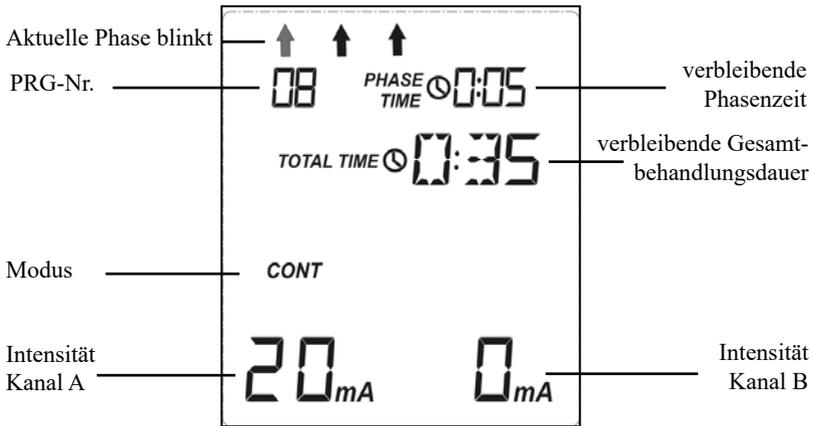
Das **MyoBravo** ist eingeschaltet. Auf der LCD-Anzeige erscheint das zuletzt genutzte Programm. Die in der ersten Phase programmierten Parameter werden ebenso angezeigt, wie die Anzahl aller Phasen, der Behandlungsmodus und die gesamte Behandlungsdauer.





## Einstellen der vorprogrammierten Programme (01 - 31)

2. Durch Drücken der Programmtaste „PRG“ können Sie zwischen den Programmen 01 - 31 (vorprogrammiert) wählen.
3. Drücken Sie anschließend die „+“ Taste/n unterhalb des verwendeten Kanals. Das eingestellte Programm läuft jetzt automatisch ab und die Bildschirm-Anzeige ändert sich.



Die aktuelle Phase wird Ihnen durch den blinkenden Pfeil angezeigt und in der rechten oberen Ecke sehen Sie die für diese Phase verbleibende Behandlungszeit. In der unteren Reihe kann man nun die Intensität in mA für jeden Kanal getrennt ablesen. Durch wiederholtes Drücken der „+“ Taste/n wird die Stimulationsintensität erhöht. Durch wiederholtes Drücken der „-“ Taste/n wird die Stimulationsintensität reduziert. Die Intensität sollte so eingestellt werden, dass der Strom deutlich zu spüren ist, aber in jedem Fall unter der Schmerzgrenze bleibt. **Bitte beachten Sie, dass aus Sicherheitsgründen die Intensität bei jedem Phasenwechsel auf den Wert von 8 mA zurückfällt und von Ihnen wieder auf das gewünschte Niveau hochgeregelt werden muss.** Jedes Phasenende wird durch 5 Signaltöne angezeigt.

4. Möchten Sie das eingestellte Programm kurzzeitig unterbrechen, dann betätigen Sie bitte einmal die „PRG“-Taste. Durch erneutes Drücken der „+“ Taste/n arbeitet das Programm wieder für die verbleibende Restzeit. Die Intensität muß auch in diesem Fall wieder neu eingestellt werden.
5. Durch Drücken der „SET“-Taste beenden Sie die jeweils aktuelle Phase und wechseln zur nächsten. Einphasige Programme werden dadurch beendet.
6. Das MyoBravo wird durch das Drücken der „On/Off“-Taste ausgeschaltet oder schaltet sich automatisch vier Minuten nach Programmende aus.



## Einstellen der individuellen Programme (32 - 34)

1. Das **MyoBravo** mit der „**ON/OFF**“- Taste einschalten.
2. Mit der „**PRG**“-Taste gewünschtes Programm (32-34) anwählen.
3. Halten Sie die „**SET**“-Taste fünf Sekunden gedrückt. Das **MyoBravo** wechselt in den Programmiermodus und die obere Uhr für die Anzeige der Phasendauer blinkt, zum Zeichen, dass diese Funktion verändert werden kann.

**Im folgenden nutzen Sie bitte die linke „+“ - Taste immer dann, wenn Sie Ihre Wahl speichern und zum nächsten Schritt wechseln wollen. Die rechten „+/-“ - Tasten sind anschließend jeweils für die Veränderung des gewählten und blinkenden Parameters bestimmt.**

4. Wählen Sie über die rechten „+/-“ - Tasten nun die gewünschte Zeit für die erste Phase aus.
5. Durch Drücken der linken „+“ - Taste können Sie Ihre Wahl speichern und zum nächsten Schritt wechseln. Im Display blinkt jetzt die Betriebsart, die Sie durch Drücken der rechten „+/-“ - Tasten entsprechend Ihren Wünschen einstellen.

Haben Sie „**CONT**“ oder „**BURST**“ gewählt, können Sie nachfolgend jeweils durch Drücken der rechten „+/-“ - Tasten erst die Frequenz und nach Speicherung und Wechsel (jeweils mit der linken „+“ - Taste) dann die Pulsweite bestimmen.

Haben Sie „**WORK / REST**“, also einen Arbeits- / Ruhe-Rhythmus gewählt, stehen Ihnen wiederum durch Drücken der linken „+“ - Taste nacheinander die folgenden Parameter zur Verfügung, die Sie mit den rechten „+/-“ - Tasten verändern können.

- Frequenz (**Hz**)
- Pulsweite (**µS**)
- Arbeitszeit (**SEC** =Kontraktionszeit) - Anzeige rechts unten
- Ruhezeit (**SEC** =Erholungszeit) - Anzeige rechts unten
- Anstiegszeit des Impulses (**RU**) - Anzeige rechts unten
- Abstiegszeit des Impulses (**Rd**) - Anzeige rechts unten
- Synchroner (**SY**) oder alternierende (**AL**) Arbeit der Kanäle A und B. Falls Sie hier „**SY**“ gewählt haben, können Sie anschließend eine Verzögerungszeit (Delay) von 0 sek. bis 5 sek. (**dL** - Anzeige rechts unten) zwischen den Kanälen A und B programmieren.



## Einstellen der individuellen Programme (32 - 34)

Haben Sie „**MOD**“ gewählt, stehen Ihnen wiederum durch Drücken der linken „+“ - Taste nacheinander die folgenden Parameter zur Verfügung, die Sie mit den rechten „+/-“ - Tasten verändern können.

- Untergrenze der Frequenz (**Hz LO**)
- Obergrenze der Frequenz (**Hz HI**)
- Untergrenze der Pulsweite (**µS LO**)
- Obergrenze der Pulsweite (**µS HI**)
- Untergrenze der Intensität (**AdJ**) die Anzeige rechts unten zeigt Werte von **0,5** bis **1,0**. Dies bedeutet, dass die Intensität des Stromes innerhalb der eingestellten Modulationszeit zwischen 50% (= 0,5) des ursprünglich eingestellten mA-Wertes und 100% (= 1,0) auf- und absteigen könnte. Die Obergrenze der Intensität - also 100% - ist immer der ursprünglich vom Nutzer eingestellte mA-Wert. Dadurch wird gewährleistet, dass die Intensität auch in einer modulierten Programmphase niemals über den Wert steigen kann, den der Nutzer sich während des Stimulationsprozesses individuell eingeregelt hat.
- Modulationszeit für Frequenz und Pulsweite (wählbar von 2 sek. bis 60 sek. - Anzeige rechts unten)

6. Durch Drücken der „**SET**“ - Taste gelangen Sie in die zweite Phase des Programmes. Diese können Sie nun analog zur ersten Sequenz programmieren. Auf diese Weise können Sie bis zu 5 eigene Phasen in jedem der drei konfigurierbaren Programme erstellen. Sollten Sie ein konfiguriertes Programm von 5 Phasen auf weniger Phasen reduzieren wollen, setzen Sie die Zeit für den ersten nicht mehr erwünschten Abschnitt einfach auf Null.

7. Die Programmierung wird durch Drücken der „**PRG**“-Taste abgeschlossen und das Programm gespeichert.

### **Einstellbare Frequenzen und Pulsweiten:**

Kontinuierlicher Modus: 1 bis 200 Hz, 50 bis 300 µS

Burst-Modus: 35 bis 200 Hz, 50 bis 200 µS

Modulierter Modus: 1 bis 200 Hz, 50 bis 300 µS

Arbeit/Ruhe-Modus: 1 bis 200 Hz, 50 bis 300 µS

Das Einstellen kann in folgenden Schritten vorgenommen werden.

- Frequenz: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 14, 15 Hz und dann weiter in Schritten von 5 Hz bis zu maximal 200 Hz.
- Pulsweite: 50 bis 300 µS in 10 µS-Schritten.
- Intensität: 50-100% in Schritten von 10%
- Modulationszeit: 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 15, 20, 30, 40, 50, 60 Sekunden
- Arbeitszeit: 2-99 Sekunden in Schritten von 1 Sekunde
- Anstiegszeit: 0,1-9,9 Sekunden in Schritten von 0,1 Sekunden
- Abstiegszeit: 0,1-9,9 Sekunden in Schritten von 0,1 Sekunden
- Ruhezeit: 2-99 Sekunden in Schritten von 1 Sekunde
- Verzögerungszeit: 0,0-5,0 Sekunden in Schritten von 0,1 Sekunden
- Programmlaufzeit: 1-599 Minuten in Schritten von 1 Minute



# Muskelstimulation

## Muskelfasertypen

Es ist bekannt, dass Nerven durch Übertragung eines neurologischen Codes Muskeln kontrollieren. Dieser Code oder diese Botschaft wird je nach Art der benötigten Muskelfaser in unterschiedlichen Frequenzbereichen gesendet.

Wenn der Muskel einen elektrischen Reiz erhält, beginnt er zu kontrahieren, gleich ob der Impuls vom Gehirn gesendet oder durch elektrische Stimulation erzeugt wird. Die physiologische Methode der neuromuskulären Stimulation erfordert Impulse, die ihrer Form nach den natürlichen Nervensignalen ähnlich sind. Durch eine möglichst exakte Nachahmung der Natur kann die elektrische Stimulation, wenn nötig, für lange Perioden verwendet werden, ohne dass dies Nebeneffekte verursacht. Skelettmuskulatur [quergestreifte Muskulatur] besteht aus zahlreichen langen, dünnen Fasern, den Muskelfasern, die zwischen Sehnen verlaufen, durch die sie mit den Knochen verbunden sind. Der jeweils geeignete Reiz ist abhängig von dem Typ der Muskelfaser, die erreicht werden soll. Man unterscheidet im wesentlichen zwischen folgenden Fasertypen.

### Typ I (Rote Muskulatur)

Dieser Fasertyp wird auch ST-Faser [slow twitch fibres = langsam kontrahierende Faser] genannt. Die für die Muskelarbeit notwendige Energiegewinnung erfolgt hier aerob, also durch oxydativen Stoffwechsel. Das Motoneuron, das diese Fasern erregt, besitzt eine langsame Leitungsgeschwindigkeit. Fasern dieses Typs sind dünn und haben eine rote Farbe [die auf die Existenz des Myoglobinmoleküls zurückzuführen ist]. In ihrem Innern befindet sich eine hohe Zahl von mitochondrialen und oxydativen Enzymen. Die Muskulatur des Typs I ist äußerst ermüdungsbeständig, da sie für alle Aktivitätsarten verantwortlich ist, die tonischer Natur, langsam und mit der Aufrechterhaltung der Körperhaltung verbunden sind. Diese langsamen Fasern sind von einem dichten Kapillarnetz umgeben, das eine optimale Funktion des aeroben Stoffwechsels bei längerer Aktivität in Verbindung mit einem geringen Kraftaufwand ermöglicht. Die roten Muskelfasern verleihen der Haltemuskulatur ihre Stabilität und unterstützen das Gelenk. Diese Muskulatur ist für alle Ausdauersportarten wie Radsport, Langstreckenlauf, Schwimmen, usw. sehr wichtig.

### Typ IIa (Weiße Muskulatur)

Sie werden auch FOG-Fasern [fast twitch oxydativ-glycolytic fibres = schnell kontrahierende Fasern mit oxydativ-glycolytischem Stoffwechsel] genannt. Diese Fasern werden durch ein Motoneuron des phasischen Typs erregt, das eine höhere Leitungsgeschwindigkeit als das tonische Motoneuron besitzt. Wegen des fehlenden Myoglobins sind die Fasern weiß und besitzen eine gemischte Stoffwechselaktivität. Sie sind reich an Glycogen und glycolytischen Enzymen, enthalten aber auch mitochondriale Enzyme; der gesamte Stoffwechsel ist anaerob als der aerob-oxydative. Diese Fasern sind ebenfalls mit einem Kapillarnetz ausgestattet, das den für den aeroben Prozess nötigen Sauerstoff transportiert. Fasern des Typs IIa sind deshalb zu schnellen Kontraktionen in der Lage, die durch einen signifikanten Kraftaufwand gekennzeichnet sind, der auch längere Zeit aufrechterhalten werden soll; sie sind somit relativ ermüdungsbeständig.



## Muskelstimulation

### **Typ IIb (Weiße Muskulatur)**

Sie werden auch FG-Fasern [fast twitch glycolytic fibres - schnell kontrahierende Fasern mit glycolitischem Stoffwechsel] genannt. Dieser Fasertyp wird durch ein phasisches Motoneuron mit einem Zellkörper und einem sehr großen Axon erregt, das Impulse mit sehr hoher Geschwindigkeit in den Muskel leitet. Diese Fasern sind weiß und besitzen einen sehr hohen Anteil an Glycogen und glycolytischen Enzymen, so dass sie zu einer sehr hohen Energieabgabe anaerober Art fähig sind. Die Kontraktion ist recht schnell und erzeugt eine große Kraft; da fast vollständig Mitochondrien fehlen, sind diese Fasern nicht imstande längere Aktivität auszuhalten und erschlaffen deshalb leicht, insbesondere in einem untrainierten Muskel. Fasern des Typs IIb spielen bei allen Aktivitäten des Menschen eine sehr große Rolle, die einen explosiven Kraftaufwand erfordern und natürlich bei Sportarten wie Sprinten, Gewichtheben, Schwimmen, Springen usw.

### **Verteilung der Muskelfasern**

Nahezu alle menschlichen Muskeln stellen eine Mischform aus den verschiedenen Fasertypen dar. Die oben beschriebenen Fasertypen kommen in unterschiedlicher Prozentzahl in den Muskeln vor, und das Verhältnis zwischen Fasern des Typs I und Typs II kann beträchtlich schwanken. Haltemuskeln (Rücken-, Bauchmuskulatur) weisen einen höheren Anteil an Typ I Fasern auf, während Bewegungsmuskel (Bein- u. Armmuskulatur) in der Regel überwiegend aus Typ II Fasern bestehen.



## Trainingswirkung auf die Muskulatur

Verbesserung körperlicher Leistungen durch Training oder Elektrostimulation lassen sich darauf zurückführen, dass der menschliche Körper in der Lage ist, sich in einem gewissen Umfang an veränderte Umweltbedingungen anzupassen. Erhöht sich die Belastung für einen Muskel über einen Schwellwert hinaus, werden entsprechende Anpassungsprozesse eingeleitet. Die Kraftzunahme des Muskels beruht anfänglich auf einer verbesserten intramuskulären Koordination, d.h. es werden bei einer Bewegung mehr Fasern als vorher gleichzeitig aktiviert. Erst im zweiten Schritt vergrößert sich die Muskelmasse. Ob dies ausschließlich durch eine Hypertrophie der Muskelfaser, also eine Vergrößerung des Faserdurchmessers, geschieht, oder ob es auch zu einer Hyperplasie, der Vermehrung von Muskelfasern, kommt, ist wissenschaftlich noch nicht endgültig geklärt. Es ist wahrscheinlich, dass beide Phänomene nebeneinander für das Muskelwachstum verantwortlich sind.

Die hier genannten Trainingswirkungen auf die Muskulatur lassen sich alle durchaus auch passiv auf dem Wege der Elektrostimulation erreichen. Man sollte aber nicht den Fehler begehen, das körperliche Training nun zugunsten der Elektrostimulation zu vernachlässigen. Eine Bewegung, als Ziel fast jeder sportlichen Aktivität, besteht aus dem fein abgestimmten Verhalten verschiedener Muskeln und Muskelgruppen. Erst durch optimale Koordination von Anspannung der aktiven Muskeln (Agonisten) und Entspannung ihrer Gegenspieler (Antagonisten) gelingen flüssige Bewegungen, die für sportlichen Erfolg unabdingbare Voraussetzung sind. Die dafür notwendigen neuromuskulären Koordinationsprozesse können aber mit dieser Art der Muskelstimulation nicht trainiert werden. Um muskuläre Dysbalancen zu vermeiden, ist es zudem dringend zu empfehlen, kräftigende Programme immer sowohl für den Agonisten als auch den Antagonisten gleichermaßen anzuwenden.

Neben der Kräftigung stellt die Förderung der muskulären Durchblutung ein weiteres Hauptziel elektrischer Muskelstimulation dar. Eine Verdichtung der Kapillaren ermöglicht eine verbesserte Durchblutung. Damit werden Nährstoffe, insbesondere natürlich auch Sauerstoff, vermehrt zur Verfügung gestellt und vor allem aerobe Stoffwechselprozesse begünstigt. Elektrostimulation erlaubt aber nicht nur die Verbesserung der Versorgung, sondern fördert auch die schnelle Beseitigung von Stoffwechselschlackenprodukten wie Milchsäure oder Kohlendioxid. Die Beschleunigung der körperlichen Regeneration ist ganz besonders in Phasen intensiver Trainings- oder Wettkampfbelastung von entscheidender Bedeutung für die Leistungsfähigkeit eines Sportlers.

Ein sehr kurzer elektrischer Stimulationsburst erzeugt nur eine kurze Kontraktion bzw. einen „Einzelschock“, nachdem der Muskel sofort wieder seine natürliche Form und Länge annimmt, die er in Ruhestellung besitzt. Erfolgt die Stimulation jedoch mehrmals hintereinander, so stellen wir fest, dass die Kontraktionswirkungen aufgrund der Überlagerung der Kontraktionsphasen additiv sind, da die mechanische Zuckung deutlich länger anhält als der elektrische Reiz. Dieses Phänomen nennt man „unvollständigen Tetanus“. Weder „Einzelschock“ noch „unvollständiger Tetanus“ sind normalerweise bei einer Willkürbewegung des Menschen zu beobachten.



## Trainingswirkung auf die Muskulatur

Den Zustand einer Muskelkontraktion, die durch wiederholte elektrische Stimulation der motorischen Nerven mit einer Frequenz verursacht worden ist, die ausreichend hoch ist, die einzelnen Stöße zu verschmelzen und sie nicht unterscheidbar zu machen, nennt man „vollständigen Tetanus“ In diesem Szenario kontrahiert der Muskel und wird durch die im Muskel erzeugte Spannung fest; an seinen Sehnenenden übt er eine meßbare Kraft aus. Nahezu alle Muskelkontraktionen eines menschlichen Muskels besitzen die Eigenschaften eines „vollständigen Tetanus“.

### Frequenzwahl

**5 Hz oder niedriger** Mit dieser Frequenz erreicht man Einzelzuckungen des Muskels, nach denen der Muskel für kurze Zeit wieder vollständig entspannen kann. Diese Frequenzen werden in der Startphase von kräftigenden Programmen genutzt, um den Muskel auf die kommende Arbeitsphase vorzubereiten, ohne ihn zu ermüden. 3 Hz liegt innerhalb des Frequenzbereichs für die Produktion von körpereigenen Endorphinen zur Schmerzlinderung und allgemeinen Entspannung.

**5 - 15 Hz** Hier spricht man auch von Schüttelfrequenzen, die zwar nicht zum vollständigen Tetanus führen, andererseits aber auch keine vollständige Entspannung zwischen den Impulsen erlauben. Dieser Frequenzbereich wird zur Verbesserung von Muskeltonus, Gelenkunterstützung und -stabilität gewählt. 10 Hz ist die natürliche Frequenz der langsam oxidativen Muskelfasern (Typ I). Die elektrische Stimulation erhöht die Widerstandsfähigkeit gegen Ermüdung durch Verbesserung der Dichte des Kapillarsystems, und sie erhöht die Fähigkeit des Muskels, einen Sauerstoffabbau zu verarbeiten. Belastende Stoffwechselprodukte werden durch das „Ausmelken der Venen“ verstärkt abgebaut. Dieser Frequenzbereich ist in der Regenerationsphase nach hohen Belastungen von großer Bedeutung und kann für längere Perioden von mehreren Stunden täglich bei Sport und Therapie verwendet werden.

**15 - 30 Hz** Diese Frequenzen können zur Ausdauersteigerung des Muskels angewandt werden. Dies ist die natürliche Bandbreite der schnell oxidativ-glycolytischen Muskelfasern (Typ IIa). Eine Behandlung in diesem Frequenzbereich kann bis zu einer Stunde täglich erfolgen.

**30 - 60 Hz** Ab einer Frequenz von 30 Hz verbleibt der Muskel im vollständigen Tetanus. Diese Frequenzen werden zur Stärkung eines Muskels und Rekrutierung der schnellen glycolytischen Muskelfasern (Typ IIb) angewandt. Eine Behandlung in diesen Frequenzbereichen sollte nur für relativ kurze Zeiträume erfolgen, da die Ermüdung des Muskels bei elektrischer Stimulation schon nach wenigen Minuten einsetzt.

**60 - 120 Hz** Diese Frequenzen werden meist gewählt, wenn der Muskel große Kraft in kurzer Zeit entfalten soll (Schnellkraft). Bei diesen hohen Frequenzen ist es wichtig, dass die Stimulation nur für sehr kurze Perioden erfolgt.



## Programme

Progr.: 01		Aufwärmen				
		Phase 1	Phase 2	Phase 3	Phase 4	Phase 5
Zeit	Min.	6				
Betriebsart		Cont				
Arbeitsfrequenz	Hz	5				
Ruhefrequenz	Hz					
Pulsweite	$\mu$ S	300				
Modulationszeit	Sek.					
Anstiegszeit	Sek.					
Abstiegszeit	Sek.					
Arbeitszeit	Sek.					
Pause	Sek.					
Gesamtzeit	6 Min.					

Vor Beginn einer körperlichen Aktivität anzuwenden. Der muskuläre Stoffwechsel wird angeregt. Die Durchblutung wird erhöht. Die Muskeltemperatur steigt an und sorgt für eine verbesserte, muskuläre Sauerstoffsättigung.

Progr.: 02		Aerobe Muskelausdauer 1				
		Phase 1	Phase 2	Phase 3	Phase 4	Phase 5
Zeit	Min.	50				
Betriebsart		W/R				
Arbeitsfrequenz	Hz	20				
Ruhefrequenz	Hz	3				
Pulsweite	$\mu$ S	300				
Modulationszeit	Sek.					
Anstiegszeit	Sek.	2				
Abstiegszeit	Sek.	1,5				
Arbeitszeit	Sek.	10				
Pause	Sek.	10				
Gesamtzeit	50 Min.					

Erhöht die Fähigkeit, langen Perioden aerober Muskelaktivität standzuhalten. Entwickelt die Sauerstoffaufnahme des Muskels und die Speicherung von Glykogen in den Muskelfasern.



## Programme

Progr.: 03		Aerobe Muskelausdauer 2				
		Phase 1	Phase 2	Phase 3	Phase 4	Phase 5
Zeit	Min.	5	15	10	15	5
Betriebsart		Cont	W/R	W/R	W/R	Cont
Arbeitsfrequenz	Hz	10	20	30	20	5
Ruhefrequenz	Hz		3	3	3	
Pulsweite	µS	250	300	300	300	250
Modulationszeit	Sek.					
Anstiegszeit	Sek.		2	2	2,5	
Abstiegszeit	Sek.		1,8	1,8	1,8	
Arbeitszeit	Sek.		6	10	6	
Pause	Sek.		10	10	10	
Gesamtzeit	50 Min.					

Erhöht die Fähigkeit, langen Perioden aerober Muskelaktivität standzuhalten. Entwickelt die Sauerstoffaufnahme des Muskels und die Speicherung von Glykogen in den Muskelfasern. Spricht nahezu das gesamte Spektrum tonischer Muskulatur an.

Progr.: 04		Kraftausdauer 1				
		Phase 1	Phase 2	Phase 3	Phase 4	Phase 5
Zeit	Min.	5	7	7	7	9
Betriebsart		Cont	W/R	W/R	W/R	Cont
Arbeitsfrequenz	Hz	5	45	35	25	5
Ruhefrequenz	Hz		2	2	2	
Pulsweite	µS	300	250	250	250	300
Modulationszeit	Sek.					
Anstiegszeit	Sek.		2	2	2	
Abstiegszeit	Sek.		1	1	1	
Arbeitszeit	Sek.		6	8	10	
Pause	Sek.		9	12	15	
Gesamtzeit	35 Min.					

Erhöht die Widerstandskraft gegen Ermüdung bei Muskelfasern der Gruppe I (oxidativ) und IIa (oxydativ und glykolytisch).



## Programme

Progr.: 05		Kraftausdauer 2				
		Phase 1	Phase 2	Phase 3	Phase 4	Phase 5
Zeit	Min.	5	12	7	10	16
Betriebsart		Cont	W/R	Cont	W/R	Cont
Arbeitsfrequenz	Hz	5	50	5	50	5
Ruhefrequenz	Hz		5		5	
Pulsweite	$\mu$ S	300	300	300	300	300
Modulationszeit	Sek.					
Anstiegszeit	Sek.		2		2	
Abstiegszeit	Sek.		2		2	
Arbeitszeit	Sek.		8		8	
Pause	Sek.		8		8	
Gesamtzeit	50 Min.					

Entwickelt die Fähigkeit, Muskelkraft längere Zeit einsetzen zu können. Verbessert die Sauerstoffaufnahme des Muskels und erhöht die Fähigkeit, sich gegen toxische Substanzen zu widersetzen. Einsatz bei allen sportlichen Aktivitäten, die eine verlängerte und erhöhte Muskelkraft erfordern. Trainiert vorrangig Muskelfasern des Typs IIa.

Progr.: 06		Kraftausdauer 3				
		Phase 1	Phase 2	Phase 3	Phase 4	Phase 5
Zeit	Min.	5	12	5	12	6
Betriebsart		Cont	Mod	Cont	Mod	Cont
Arbeitsfrequenz	Hz	5	50-75	5	40-75	3
Ruhefrequenz	Hz		3		3	
Pulsweite	$\mu$ S	300	300	300	300	300
Modulationszeit	Sek.		10		10	
Anstiegszeit	Sek.		2		2	
Abstiegszeit	Sek.		1		1	
Arbeitszeit	Sek.		10		10	
Pause	Sek.		8		8	
Gesamtzeit	40 Min.					

Zielsetzung wie Progr. 05, jedoch mit gesteigerter Intensität.



## Programme

Progr.: 07		Kraftausdauer 4				
		Phase 1	Phase 2	Phase 3	Phase 4	Phase 5
Zeit	Min.	5	10	10	12	
Betriebsart		Cont	Mod	Mod	Cont	
Arbeitsfrequenz	Hz	5	40-60	45-75	5	
Ruhefrequenz	Hz		3	3		
Pulsweite	$\mu$ S	300	300	300	300	
Modulationszeit	Sek.		10	10		
Anstiegszeit	Sek.		2	2		
Abstiegszeit	Sek.		1,2	1,2		
Arbeitszeit	Sek.		10	10		
Pause	Sek.		4	4		
Gesamtzeit	37 Min.					

Zielsetzung wie Progr. 05 und 06 mit weiter gesteigerter Intensität. Für Sportarten, die einen hohen Kraftaufwand über einen längeren Zeitraum erfordern, wie Rudern, Radfahren, Mittelstreckenlauf.

Progr.: 08		Maximalkraft 1				
		Phase 1	Phase 2	Phase 3	Phase 4	Phase 5
Zeit	Min.	5	20	10		
Betriebsart		Cont	W/R	Cont		
Arbeitsfrequenz	Hz	5	75	2		
Ruhefrequenz	Hz		3			
Pulsweite	$\mu$ S	300	300	250		
Modulationszeit	Sek.					
Anstiegszeit	Sek.		1,5			
Abstiegszeit	Sek.		1			
Arbeitszeit	Sek.		5			
Pause	Sek.		12			
Gesamtzeit	35 Min.					

Training der Maximalkraft für kurzzeitigen hohen Kraftaufwand im anaeroben Bereich. Geeignet für Sportarten wie Judo, Ringen, Gewichtheben, etc.



## Programme

Progr.: 09		Maximalkraft 2				
		Phase 1	Phase 2	Phase 3	Phase 4	Phase 5
Zeit	Min.	5	3	3	2	2
Betriebsart		Cont	W/R	W/R	W/R	W/R
Arbeitsfrequenz	Hz	5	75	50	75	50
Ruhefrequenz	Hz		3	3	3	3
Pulsweite	µS	250	250	300	300	250
Modulationszeit	Sek.					
Anstiegszeit	Sek.		3	2	3	2
Abstiegszeit	Sek.		2	1,5	2	1,5
Arbeitszeit	Sek.		4	6	4	6
Pause	Sek.		10	10	10	10
Gesamtzeit	15 Min.					

Kräftigung der Muskulatur durch Erhöhung der Blutzirkulation und Zunahme der Muskelfaserdichte. Besonders geeignet zur Anwendung an Oberschenkel, Bauch und Gesäß.

Progr.: 10		Schnellkraft 1				
		Phase 1	Phase 2	Phase 3	Phase 4	Phase 5
Zeit	Min.	35				
Betriebsart		W/R				
Arbeitsfrequenz	Hz	60				
Ruhefrequenz	Hz	2				
Pulsweite	µS	220				
Modulationszeit	Sek.					
Anstiegszeit	Sek.	1,2				
Abstiegszeit	Sek.	1,5				
Arbeitszeit	Sek.	4				
Pause	Sek.	30				
Gesamtzeit	35 Min.					

Training der Schnellkraft für Muskelfasern des Typs IIb.



## Programme

Progr.: 11		Schnellkraft 2				
		Phase 1	Phase 2	Phase 3	Phase 4	Phase 5
Zeit	Min.	20	10	10		
Betriebsart		Cont	W/R	Cont		
Arbeitsfrequenz	Hz	5	70	5		
Ruhefrequenz	Hz		2			
Pulsweite	$\mu$ S	220	220	220		
Modulationszeit	Sek.					
Anstiegszeit	Sek.		1			
Abstiegszeit	Sek.		1,5			
Arbeitszeit	Sek.		4			
Pause	Sek.		30			
Gesamtzeit	40 Min.					

Schnellkrafttraining für Muskelfasern des Typs IIb mit höherer Belastung.

Progr.: 12		Schnellkraft 3				
		Phase 1	Phase 2	Phase 3	Phase 4	Phase 5
Zeit	Min.	20	10	10		
Betriebsart		Cont	W/R	Cont		
Arbeitsfrequenz	Hz	5	80	5		
Ruhefrequenz	Hz		2			
Pulsweite	$\mu$ S	220	220	220		
Modulationszeit	Sek.					
Anstiegszeit	Sek.		0,8			
Abstiegszeit	Sek.		1,5			
Arbeitszeit	Sek.		4			
Pause	Sek.		30			
Gesamtzeit	40 Min.					

Schnellkrafttraining der Muskelfasern des Typs IIb mit hoher Belastung. Nur für gut trainierte Sportler anzuraten.



## Programme

Progr.: 13		Schnellkraft 4				
		Phase 1	Phase 2	Phase 3	Phase 4	Phase 5
Zeit	Min.	20	10	10		
Betriebsart		Cont	W/R	Cont		
Arbeitsfrequenz	Hz	5	90	5		
Ruhefrequenz	Hz		2			
Pulsweite	$\mu$ S	220	220	220		
Modulationszeit	Sek.					
Anstiegszeit	Sek.		0,7			
Abstiegszeit	Sek.		1,5			
Arbeitszeit	Sek.		4			
Pause	Sek.		30			
Gesamtzeit	40 Min.					

Schnellkrafttraining der Muskelfasern des Typs IIb mit hoher Belastung. Nur für gut trainierte Sportler anzuraten.

Progr.: 14		Schnellkraft 5				
		Phase 1	Phase 2	Phase 3	Phase 4	Phase 5
Zeit	Min.	10	10	15		
Betriebsart		Cont	W/R	Cont		
Arbeitsfrequenz	Hz	5	100	10		
Ruhefrequenz	Hz		3			
Pulsweite	$\mu$ S	300	250	250		
Modulationszeit	Sek.					
Anstiegszeit	Sek.		0,6			
Abstiegszeit	Sek.		1,5			
Arbeitszeit	Sek.		4			
Pause	Sek.		16			
Gesamtzeit	35 Min.					

Schnellkrafttraining der Muskelfasern des Typs IIb mit hoher Belastung. Nur für gut trainierte Sportler anzuraten.



## Programme

Progr.: 15		Aufbau von Muskelmasse				
		Phase 1	Phase 2	Phase 3	Phase 4	Phase 5
Zeit	Min.	5	15	10		
Betriebsart		Cont	W/R	Cont		
Arbeitsfrequenz	Hz	5	60	2		
Ruhefrequenz	Hz		3			
Pulsweite	µS	300	350	250		
Modulationszeit	Sek.					
Anstiegszeit	Sek.		2			
Abstiegszeit	Sek.		1,5			
Arbeitszeit	Sek.		7			
Pause	Sek.		14			
Gesamtzeit	30 Min.					

Vergrößerung des Muskelquerschnitts, Erweiterung des Kapillarbettes, Verbesserung der Durchblutung.

Progr.: 16		Fettabbau 1				
		Phase 1	Phase 2	Phase 3	Phase 4	Phase 5
Zeit	Min.	5	5	5	5	5
Betriebsart		Cont	W/R	Mod	W/R	Mod
Arbeitsfrequenz	Hz	2	30	50	30	50
Ruhefrequenz	Hz		3		3	
Pulsweite	µS	250	250	150-250	250	150-250
Modulationszeit	Sek.			3		3
Anstiegszeit	Sek.		1,5		1,5	
Abstiegszeit	Sek.		1,2		1,2	
Arbeitszeit	Sek.		7		7	
Pause	Sek.		7		7	
Gesamtzeit	25 Min.					

Erhöhung der Blutzirkulation und Verbesserung des Lipozythenstoffwechsels. Die Fettdepots unter der Haut werden stimuliert. Durch Muskelaktivitäten werden Fettzellen verbrannt und die Orangenhaut reduziert.



## Programme

Progr.: 17		Fettabbau 2				
		Phase 1	Phase 2	Phase 3	Phase 4	Phase 5
Zeit	Min.	30				
Betriebsart		Cont				
Arbeitsfrequenz	Hz	2				
Ruhefrequenz	Hz					
Pulsweite	$\mu$ S	250				
Modulationszeit	Sek.					
Anstiegszeit	Sek.					
Abstiegszeit	Sek.					
Arbeitszeit	Sek.					
Pause	Sek.					
Gesamtzeit	30 Min.					

Reduzierung der Fettzellen.

Progr.: 18		Kapillarisierung				
		Phase 1	Phase 2	Phase 3	Phase 4	Phase 5
Zeit	Min.	20				
Betriebsart		Cont				
Arbeitsfrequenz	Hz	10				
Ruhefrequenz	Hz					
Pulsweite	$\mu$ S	250				
Modulationszeit	Sek.					
Anstiegszeit	Sek.					
Abstiegszeit	Sek.					
Arbeitszeit	Sek.					
Pause	Sek.					
Gesamtzeit	20 Min.					

Entwickelt die Dichte der Blutgefäße, die die Muskelfasern umgeben, um die Widerstandsfähigkeit gegenüber Muskelfaserrissen zu erhöhen, bzw. deren Heilung zu beschleunigen. Anzuwenden für alle sportlichen Aktivitäten.



## Programme

Progr.: 19		Entspannung 1				
		Phase 1	Phase 2	Phase 3	Phase 4	Phase 5
Zeit	Min.	20	20	10		
Betriebsart		Mod	Mod	W/R		
Arbeitsfrequenz	Hz	2-5	5-10	10		
Ruhefrequenz	Hz			3		
Pulsweite	µS	250-150	250-150	200		
Modulationszeit	Sek.	10	10			
Anstiegszeit	Sek.			2		
Abstiegszeit	Sek.			2		
Arbeitszeit	Sek.			10		
Pause	Sek.			10		
Gesamtzeit	50 Min.					

Erholung nach großen Trainings- oder Wettkampfbelastungen, vermindert die Wahrscheinlichkeit von Krämpfen, entspannt die Muskulatur. Geeignet zur Anwendung kurz nach der Belastung.

Progr.: 20		Entspannung 2				
		Phase 1	Phase 2	Phase 3	Phase 4	Phase 5
Zeit	Min.	25	20	10		
Betriebsart		Mod	Mod	W/R		
Arbeitsfrequenz	Hz	2-10	5-15	10		
Ruhefrequenz	Hz			3		
Pulsweite	µS	250-150	250-150	150		
Modulationszeit	Sek.	10	10			
Anstiegszeit	Sek.			2		
Abstiegszeit	Sek.			2		
Arbeitszeit	Sek.			10		
Pause	Sek.			10		
Gesamtzeit	55 Min.					

Regeneration kurz nach großen Belastungen. Gesteigerte Ausschüttung körpereigener Endorphine, Verbesserung der Blutzirkulation und der Sauerstoffversorgung des Muskels.



## Programme

Progr.: 21		Aktive Erholung				
		Phase 1	Phase 2	Phase 3	Phase 4	Phase 5
Zeit	Min.	10	25			
Betriebsart		Cont	Mod			
Arbeitsfrequenz	Hz	2	2-10			
Ruhefrequenz	Hz					
Pulsweite	$\mu$ S	250	250-150			
Modulationszeit	Sek.		10			
Anstiegszeit	Sek.					
Abstiegszeit	Sek.					
Arbeitszeit	Sek.					
Pause	Sek.					
Gesamtzeit	35 Min.					

Erholungsprogramm nach langanhaltender körperlicher Belastung. Verbessert den Abtransport toxischer Stoffwechselprodukte und steigert das Wohlbefinden. Anzuwenden etwa 10 - 24 Stunden nach der Belastung.

Progr.: 22		Aktive Erholung 2				
		Phase 1	Phase 2	Phase 3	Phase 4	Phase 5
Zeit	Min.	5	5	5	5	
Betriebsart		Cont	Cont	Cont	Cont	
Arbeitsfrequenz	Hz	8	6	4	2	
Ruhefrequenz	Hz					
Pulsweite	$\mu$ S	250	250	300	300	
Modulationszeit	Sek.					
Anstiegszeit	Sek.					
Abstiegszeit	Sek.					
Arbeitszeit	Sek.					
Pause	Sek.					
Gesamtzeit	20 Min.					

Erholung durch verbesserte Sauerstoffversorgung, Verminderung der Schmerzempfindlichkeit, Steigerung der Stressresistenz. Anzuwenden etwa 10 - 24 Stunden nach der Belastung.



## Programme

Progr.: 23		Entschlackung				
		Phase 1	Phase 2	Phase 3	Phase 4	Phase 5
Zeit	Min.	15				
Betriebsart		Mod				
Arbeitsfrequenz	Hz	8-12				
Ruhefrequenz	Hz					
Pulsweite	$\mu$ S	300-200				
Modulationszeit	Sek.	10				
Anstiegszeit	Sek.					
Abstiegszeit	Sek.					
Arbeitszeit	Sek.					
Pause	Sek.					
Gesamtzeit	15 Min.					

Kurzes Entspannungsprogramm zur Steigerung des Wohlbefindens. Verstärkt den Abtransport schädlicher Stoffwechselprodukte. Besonders geeignet für die Regeneration in der Mittagspause oder abends nach dem Trainingstag.

### **Abkürzungen:**

- AdJ: Einstellung (adjustment) der Intensität  
AL: Alternierende Funktion der Kanäle A und B  
BURST: Der Burst-Modus liefert 2 Blöcke von je 9 Impulsen pro Sekunde  
CONT: Im kontinuierlichen Modus findet ein permanenter unveränderter Stromfluss statt.  
dA: Tag (day)  
dEL: Löschen (delete)  
dL: Verzögerung zwischen Kanälen A und B  
HAN: Frequenzwechsel im 2-4 Sekunden-Rhythmus - angezeigt als CONT + BURST  
HI: Grenzwert oben (high)  
Hz: Hertz ist die Maßeinheit für die Häufigkeit von Impulsen oder Impulsgruppen pro Sekunde  
LO: Grenzwert unten (low)  
mA: Milliampere ist die Maßeinheit für die elektrische Stromstärke.  
MOD: Im modulierten Modus verändern sich die Frequenz und/oder die Pulsweite und/oder die Intensität automatisch in einem vorgegebenen Rhythmus.  
Rd: Rampe abwärts (Ramp down)  
RU: Rampe aufwärts (Ramp up)  
SEC: Sekunde  
SY: Synchroner Funktion der Kanäle A und B  
TI: Uhrzeit (time)  
TM: Länge des Modulationsintervalls (time modulation)  
W/R: Intermittierender Arbeits- und Ruhemodus  
 $\mu$ S: Maßeinheit für die Länge jedes einzelnen Impulses (Mikrosekunde)



## TENS (Transkutane Elektrische Nervenstimulation)

Die ersten Behandlungen mit elektrischen Strömen sind datiert um ca. 2500 v. Chr. in Ägypten. Hier wurde der elektrische Zitterwels im Nil zur Behandlung von Schmerzzuständen eingesetzt. Die damit erzielten Wirkungen sind umso erstaunlicher, da die physikalischen Gesetzmäßigkeiten, die dem elektrischen Strom zugrunde liegen, erst im 19. Jahrhundert erarbeitet wurden. Im 20. Jahrhundert wurde durch die Veröffentlichung der Gate-Control-Theorie von Melzack und Wall die Voraussetzung für das neurophysiologische Verständnis geschaffen und erste Schmerzbehandlungen mit hochfrequentem TENS in der heutigen Form durchgeführt.

TENS ist als wissenschaftlich anerkannte Methode der Schmerztherapie eine geeignete Hilfe bei vielen Arten von Schmerzen. Die von **MyoBravo** erzeugten Reizstromimpulse werden über die Elektroden und die Haut auf die Nervenfasern übertragen. Die schmerzlindernde Wirkung setzt mit beginnender Stimulation ein und hält normalerweise auch nach Ende der Stimulationsdauer an. Diese Wirkung beruht auf zwei unterschiedlichen Mechanismen:

### **Gate-Control-Effekt:**

Über die Nervenfasern unseres Körpers wird der Schmerz an das Gehirn weitergeleitet und dadurch wahrgenommen. Durch Stimulation der Nerven blockiert **MyoBravo** die Weiterleitung der Schmerzsignale an das Gehirn. Die Schmerzempfindung kann gelindert oder gehemmt werden.

### **Beta-Endorphinausschüttung:**

Unter der TENS-Therapie wird die Synthese und Freisetzung von Beta-Endorphinen angeregt. Beta-Endorphine sind vom Körper selbst synthetisierte Peptide, die eine dem Morphin ähnliche Schmerzlinderung bewirken, ohne die nachteiligen Wirkungen des Morphins (z. B. Atemdepression) zu erzeugen.

TENS wird allgemein in 3 unterschiedlichen **Betriebsarten** angeboten.

**1. Kontinuierliches TENS (CONT):** Unverändert fließende Stromimpulse blockieren die schmerzleitenden Nervenbahnen und erzeugen auf der Haut das Gefühl eines permanenten Prickelns.

**1 a.** Eine spezielle Form kontinuierlicher Stimulation ist die **Dense-Disperse-Stimulation** (im Display dargestellt als BURST + CONT) nach Professor Han: Der ständige Wechsel zwischen 2 Hz und 100 Hz im kurzen Rhythmus (3 Sek.) sorgt für die Ausschüttung unterschiedlicher Opiode mit anhaltender schmerzlindernder Wirkung.

**2. Moduliertes TENS (MOD):** Durch regelmäßige automatische Veränderung der Parameter (Frequenz, Pulsweite und/oder Intensität) wird das Gefühl eines an- und abschwellenden Stroms erzeugt und die Gewöhnung des Körpers an den Stromimpuls deutlich verzögert.

**3. Burst (BURST):** Zweimal in der Sekunde werden je 9 Impulse mit festgelegter Frequenz und Pulsweite verabreicht. Diese künstlich erzeugte Frequenz von 2 Hz ist in der Lage, die körpereigene Endorphinproduktion zu steigern und somit auf natürlichem Wege den Schmerz zu bekämpfen.



## Programme TENS

Progr.: 24		TENS moduliert				
		Phase 1	Phase 2	Phase 3	Phase 4	Phase 5
Zeit	Min.	30				
Betriebsart		Mod				
Arbeitsfrequenz	Hz	70-110				
Ruhefrequenz	Hz					
Pulsweite	$\mu$ S	180-100				
Modulationszeit	Sek.	10				
Anstiegszeit	Sek.					
Abstiegszeit	Sek.					
Arbeitszeit	Sek.					
Pause	Sek.					
Gesamtzeit	30 Min.					

Durch Modulation der Frequenz und der Pulsweite wird bei stets gleichbleibender Intensität ein an- und abschwellendes Gefühl erzeugt, das entspannend wirkt und die Gewöhnung des Körpers an den Stromreiz verzögert.

Progr.: 25		TENS kontinuierlich				
		Phase 1	Phase 2	Phase 3	Phase 4	Phase 5
Zeit	Min.	30				
Betriebsart		Cont				
Arbeitsfrequenz	Hz	110				
Ruhefrequenz	Hz					
Pulsweite	$\mu$ S	175				
Modulationszeit	Sek.					
Anstiegszeit	Sek.					
Abstiegszeit	Sek.					
Arbeitszeit	Sek.					
Pause	Sek.					
Gesamtzeit	30 Min.					

Ein kontinuierlicher Stromimpuls blockiert die schmerzleitenden Nervenbahnen.



## Programme TENS

Progr.: 26		TENS Burst - Endorphinausschüttung				
		Phase 1	Phase 2	Phase 3	Phase 4	Phase 5
Zeit	Min.	30				
Betriebsart		Burst				
Arbeitsfrequenz	Hz	2x9 (80 Hz)/sec				
Ruhefrequenz	Hz					
Pulsweite	µS	150				
Modulationszeit	Sek.					
Anstiegszeit	Sek.					
Abstiegszeit	Sek.					
Arbeitszeit	Sek.					
Pause	Sek.					
Gesamtzeit	30 Min.					

Steigerung der körpereigenen Endorphinausschüttung.

Progr.: 27		Tens Han-Stimulation	
		Phase 1	
Zeit	Min.	30	
Betriebsart		Han	
Frequenz und Pulsweite		100 Hz / 200 µs wechseln kontinuierlich mit 2 Hz / 300 µs im 3:3-Sekunden Rhythmus	

Steigerung der Ausschüttung von Dynorphinen und Enkephalinen.



## Inkontinenz-Therapie

### Was ist Inkontinenz?

Mit dem Begriff „Inkontinenz“ bezeichnet man das Unvermögen, Urin und/oder auch Stuhlgang bewusst und kontrolliert zurückzuhalten. Die Ursachen der Inkontinenz sind Fehlbildungen, Krankheits- oder Verletzungsfolgen.

Inkontinenz - im Volksmund auch Blaseschwäche genannt - ist weiter verbreitet als man zunächst vermuten möchte. Die Zahl der von Inkontinenz betroffenen Menschen steigt Beobachtungen zufolge ständig an. Bis zum Jahr 2050 sollen nach verschiedenen Hochrechnungen sogar fast 30 Prozent der Menschen von Inkontinenz betroffen sein. Etwa 80% der Frauen zwischen 20 und 75 Jahren und 10% der Männer leiden an Harninkontinenz. Die Stuhlinkontinenz beträgt bei beiden Geschlechtern ca. 10%.

Inkontinenz ist nicht nur ein medizinisches Problem, sondern stellt auch eine erhebliche seelische Belastung dar. Viele betroffene Personen reagieren darauf mit Depression und Rückzug aus dem sozialen Leben. Inkontinenz sollte keinesfalls als schicksalhaft hingenommen werden, da den meisten Patienten durch fachgerechte Behandlung geholfen werden kann. Inkontinenzformen, die durch Medikamente wenig beeinflusst werden können, sind häufig mit der Elektrostimulation gut therapierbar.

Die Elektrostimulation belastet nicht, ist einfach in der Anwendung und erlaubt einen breiten Einsatz als Hilfsmittel gegen Blasenfunktions- und Entleerungsstörungen sowie gegen Stuhlinkontinenz. Über den Stromfluss, der mit Hilfe von Sonden oder Klebeelektroden erzeugt wird, kommt es zu einer Beckenbodenkontraktion, die die Patienten spüren. Sie lernen dabei relativ rasch wieder, den Beckenboden selbst zu kontrollieren. Die Verbesserungen kann man gegebenenfalls durch den Einsatz eines Biofeedbackgerätes messen. Die Erfahrungen zeigen, dass man mit Hilfe von Strom und Biofeedback häufig bereits innerhalb kurzer Zeit signifikante Therapiefortschritte erzielen kann.

### Ziele der Elektrostimulation sind:

- Gezieltes Training der Beckenbodenmuskulatur
- Kräftigung des Blaseschließmuskels
- Dämpfung des überaktiven Blasenmuskels
- Wiedererlangung des physiologischen Blasengefühls
- Kräftigung der Schließmuskelfunktion des Enddarmes



## Formen der Inkontinenz

Bei folgenden Formen der Inkontinenz kann das **MyoBravo** eingesetzt werden.

Bei der **Streßinkontinenz** sind die zum Verschußmechanismus gehörenden Muskelgruppen nicht mehr voll funktionsfähig. Bei Druckerhöhungen (z. B. durch Niesen, Husten, Lachen oder körperlicher Anstrengung) kommt es auch ohne Harndrang zu Urinverlusten. Ursache ist eine Schwächung der Beckenbodenmuskulatur, die z. B. durch Bindegewebsschwäche, Geburt oder Prostataoperation hervorgerufen wird.

Diese Belastungsinkontinenz wird nach drei Schweregraden gegliedert:

- **Grad 1:** Unwillkürlicher Harnverlust bei heftiger Drucksteigerung im Bauchbereich, z.B. durch Niesen, Husten, Lachen oder schwere körperliche Belastung.
- **Grad 2:** Unwillkürlicher Harnverlust bei mittelstarker Drucksteigerung im Bauchbereich, z.B. durch Laufen oder Treppensteigen.
- **Grad 3:** Unwillkürlicher Harnverlust bei nur geringer Drucksteigerung im Bauchbereich und auch im Liegen

Bei der **Dranginkontinenz** ist der Verschußmechanismus von Blase und Harnröhre meist voll funktionsfähig. Häufig kommt es zu Austreibbewegungen der Blase, die willentlich nicht unterdrückt werden können. Man spricht von einem überaktiven Blasenmuskel. Der Harndrang ist nicht mehr beherrschbar und der Druck der Blase wird so stark, dass der Widerstand des gesunden Schließmuskelsystems überwunden wird. Mögliche Ursachen sind Störungen im übergeordneten Nervensystem.

Bei einer **Mischform aus Streß- und Dranginkontinenz** liegt sowohl eine Schwäche des Schließmuskelsystems als auch ein überaktiver Blasenmuskel vor. Meistens ist jedoch bei der Mischinkontinenz eine der beiden Formen besonders stark ausgeprägt.

Bei der **Stuhlinkontinenz** liegt eine Störung der Funktion des Enddarmverschußsystems (Sphinkter anus externus) vor. Eine kontrollierbare Abgabe von Darminhalt ist nicht mehr möglich. Die Ursachen, die zu einer Funktionsstörung des Verschußapparates führen, sind vielfältig. Man unterscheidet auch hier verschiedene Stufen.

- **Grad 1:** Unkontrollierter Abgang von Winden / Leichte Verschmutzung der Wäsche ( Stuhlschmierer )
- **Grad 2:** Unkontrollierter Abgang von dünnflüssigem Stuhl / Unkontrollierter Abgang von Winden / Gelegentlicher unkontrollierter Stuhlabgang
- **Grad 3:** Stuhl und Winde gehen vollständig unkontrolliert ab



## Programme

Progr.: 28		Dranginkontinenz				
		Phase 1	Phase 2	Phase 3	Phase 4	Phase 5
Zeit	Min.	20				
Betriebsart		W/R				
Arbeitsfrequenz	Hz	10				
Ruhefrequenz	Hz					
Pulsweite	$\mu$ S	250				
Modulationszeit	Sek.					
Anstiegszeit	Sek.	1				
Abstiegszeit	Sek.	1				
Arbeitszeit	Sek.	5				
Pause	Sek.	5				
Gesamtzeit	20 Min.					

Beruhigung der hyperaktiven Blase.

Progr.: 29		Stressinkontinenz				
		Phase 1	Phase 2	Phase 3	Phase 4	Phase 5
Zeit	Min.	20				
Betriebsart		W/R				
Arbeitsfrequenz	Hz	30				
Ruhefrequenz	Hz					
Pulsweite	$\mu$ S	200				
Modulationszeit	Sek.					
Anstiegszeit	Sek.	0,8				
Abstiegszeit	Sek.	0,8				
Arbeitszeit	Sek.	5				
Pause	Sek.	8				
Gesamtzeit	20 Min.					

Training der geschwächten Beckenbodenmuskulatur. Dieses Programm kann auch zur Therapie von Stuhl-inkontinenz genutzt werden.



## Programme

Progr.: 30		Stuhlinkontinenz				
		Phase 1	Phase 2	Phase 3	Phase 4	Phase 5
Zeit	Min.	20				
Betriebsart		W/R				
Arbeitsfrequenz	Hz	40				
Ruhefrequenz	Hz					
Pulsweite	$\mu$ S	200				
Modulationszeit	Sek.					
Anstiegszeit	Sek.	1				
Abstiegszeit	Sek.	1				
Arbeitszeit	Sek.	6				
Pause	Sek.	15				
Gesamtzeit	20 Min.					

Training des Enddarmverschlußsystems (Sphinkter anus externus). Dieses Programm kann auch zur Therapie von Stressinkontinenz genutzt werden.

Progr.: 31		Mischinkontinenz				
		Phase 1	Phase 2	Phase 3	Phase 4	Phase 5
Zeit	Min.	3	10	5	4	3
Betriebsart		Cont	Cont	W/R	W/R	W/R
Arbeitsfrequenz	Hz	3	10	20	30	40
Ruhefrequenz	Hz					
Pulsweite	$\mu$ S	250	250	250	200	200
Modulationszeit	Sek.					
Anstiegszeit	Sek.			0,8	0,7	0,7
Abstiegszeit	Sek.			0,8	0,7	0,7
Arbeitszeit	Sek.			4	4	4
Pause	Sek.			4	4	4
Gesamtzeit	25 Min.					

Therapie der gemischten Urininkontinenz. Sowohl die überaktive Blase als auch die geschwächte Beckenbodenmuskulatur werden behandelt.



## LOCK- / UNLOCK-Schalter

Das **MyoBravo** bietet die Möglichkeit ein Programm festzulegen und die anderen auszuschließen. Damit kann der Arzt oder Therapeut sicherstellen, dass der Patient auch nur das für ihn ausgewählte Programm nutzt.

Der LOCK-Schalter im Batteriefach (s. S. 15) kann mit Hilfe eines dünnen Stiftes, beispielsweise mit einem Pin des Elektrodenkabels, betätigt werden. Dazu trennen Sie bitte zuvor alle Kabel vom Gerät, schalten das Gerät ein und öffnen das Batteriefach. Nach dem Drücken des LOCK-Schalters hören Sie einen Signalton und das gerade aktuell genutzte Programm ist festgelegt. In diesem Fall kann nun bis zum Entsperrn nicht mehr zwischen den Programmen gewechselt werden.

Durch Drücken des UNLOCK-Schalters im Batteriefach (s. S. 15) wird die Programmsperre aufgehoben. Ein zweites Drücken zeigt die Übersichtsstatistiken im Display. War kein Programm festgelegt, werden diese Statistiken bereits beim ersten Drücken angezeigt.

## Statistiken

Der Therapeut kann entweder in jeder Sprechstunde oder aber auch erst nach Beendigung der gesamten Behandlung vom Display ablesen, ob das Gerät in der Heimtherapie tatsächlich nach seinen Vorgaben (Häufigkeit, Intensität, etc.) genutzt wurde.

Das **MyoBravo** bietet die Möglichkeit, sich einen sehr schnellen Überblick über die wichtigsten allgemein interessierenden Fragen zu verschaffen:

- die durchschnittliche Anzahl der Behandlungen pro Tag
- die Anzahl der Tage, an denen das Gerät genutzt wurde
- das meistgenutzte Programm
- die Gesamtnutzungszeit seit der Ausgabe / letzten Kontrolle
- die durchschnittlich genutzte Intensität pro Kanal

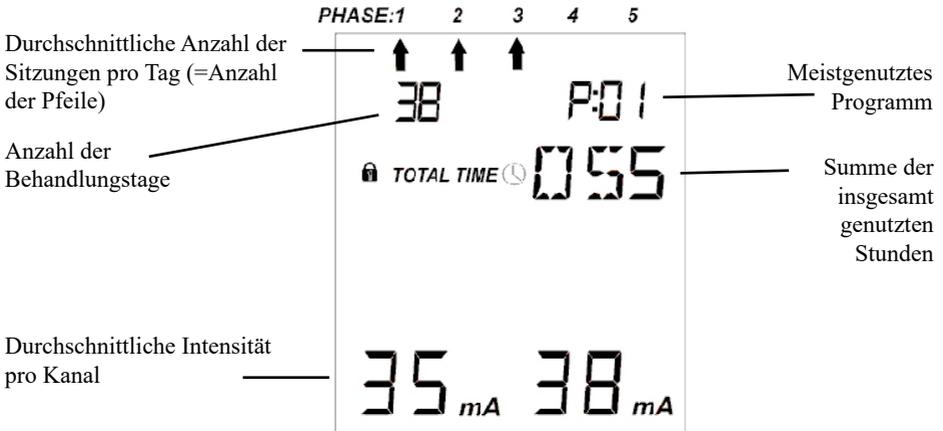
Sofern eine detailliertere Auswertung gewünscht wird, kann man sich aber auch jede einzelne Sitzung der letzten 60 Behandlungstage ansehen. Es können dann über die Tastatur alle nachfolgend aufgezählten Werte abgerufen werden:

- die Nummer und das Datum des Behandlungstages
- die Nummer der Sitzung an diesem Tag
- die Uhrzeit des Beginns dieser Sitzung
- das genutzte Programm in dieser Sitzung
- die Gesamtbehandlungszeit dieser Sitzung
- die in dieser Sitzung genutzte Intensität getrennt nach Kanal A und B

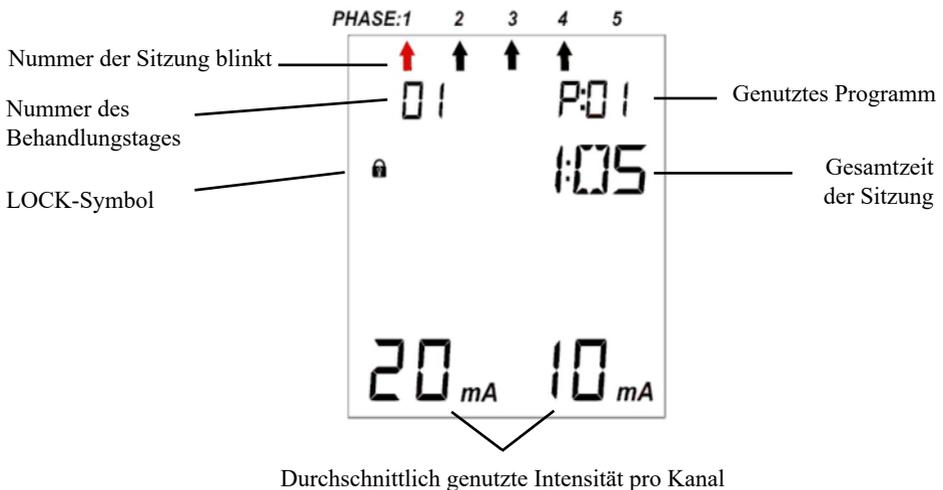


## Auslesen des Therapiespeichers

Zum Entsperren/Auslesen zwecks Kontrolle der Therapie drücken Sie bei eingeschaltetem Gerät den UNLOCK-Schalter im Batteriefach einmal, falls das Gerät nicht auf ein Programm festgelegt war oder zweimal, falls die Sperre eingeschaltet war. Auf dem Display können anschließend die gespeicherten Werte der Therapiesitzungen abgelesen werden. Sie sehen nun automatisch die Auswertung im Überblick.



Um mehr Detailinformationen zu erhalten, drücken Sie die + Taste des linken Kanals (A). Sie sehen nun die Daten der ersten Sitzung des ersten Tages.





## Auslesen des Therapiespeichers

Die zweite Sitzung wird - genau wie alle folgenden - durch Druck auf die „SET“- Taste angezeigt. Den jeweils nächsten Tag erreichen Sie durch erneutes Drücken der + Taste des Kanals A. Wenn Sie diese Taste wenigstens 3 Sekunden gedrückt halten, wechselt das Gerät wieder zur Anzeige der globalen Statistik.

Um sich Datum und Uhrzeit einer bestimmten Sitzung anzuschauen, betätigen Sie während der Anzeige der Sitzungsdaten kurz eine der +/-Tasten des rechten Kanals (B). mit diesen Tasten können Sie nun zwischen den Sitzungsdaten, Datums- und Uhrzeitanzeige wechseln.

Numer der gewählten Sitzung blinkt

Numer des Behandlungstages

Tag

Jahr

dA für Datum

Monat

Numer der gewählten Sitzung blinkt

Numer des Behandlungstages

Stunde

TI für Zeit (Time)

Minute

Die Werte im Therapiespeicher bleiben nach dem Auslesen erhalten, so dass im Verlauf einer mehrwöchigen Therapie jederzeit Zwischenkontrollen möglich sind. Erst am 61. Behandlungstag wird der erste Behandlungstag automatisch überschrieben. In diesem Fall werden aber die Sitzungen dieses Behandlungstages weiterhin korrekt mit der Nummer 61 angezeigt.

Wenn PRG für 3 Sekunden gedrückt gehalten wird, erscheint wieder der Ausgangsbildschirm des gewählten Programmes. Die Statistiken bleiben dabei erhalten. Falls die Therapie nach dem Auslesen des Speichers mit einem festgelegten Programm fortgesetzt werden soll, muss die Sperre über den LOCK-Schalter wieder aktiviert werden (s. S. 43).

**Bevor das Gerät von einer anderen Person genutzt wird, sollte der Therapiespeicher gelöscht werden.** Um den Speicher komplett zu leeren, drücken Sie zweimal SET für jeweils 5 Sekunden. Sie hören 5 Signaltöne zur Bestätigung. Durch diese Aktion werden zusätzlich auch alle individuellen Einstellungen in den Programmen 32-34 wieder in den Urzustand zurückgesetzt.



# Content

Please read the Operators Manual carefully before using the device  
and pay attention to all references !



	<b>Page</b>
<b>I. Multifunctional Stimulator MyoBravo</b>	
Delivery & Accessories	48
Introduction: What is <b>MyoBravo</b>	49
Indications	50
Contraindication	51
Warnings	52
Safety Adjustments	52
Advice on Application of Electrodes	53
Technical Data	54
Explanation of Symbols	54
Maintenance	55
Warranty	55
Setup Real Time Clock	56
<b>II. Display Elements of the MyoBravo</b>	
Display and Operating Elements	57
Description of the Device	58
Battery Compartment with LOCK-Button	59
<b>III. Application of the MyoBravo</b>	
Preset Programs	60-61
Setting the Custom Programs	62-63
<b>IV. Muscular Stimulation</b>	
Types of Muscle Fibres	64-65
Effect of Training to the Muscular Fibres	66
Frequency Selection	67
Programs 1 - 23	68-79
Abbreviations	79



## Content

	<b>Page</b>
<b>V. Pain Therapy</b>	
Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation (TENS)	80
Programs 24 - 27	81-82
<b>VI. Incontinence Therapy</b>	
What is Incontinence	83
Different Types of Incontinence	84
Programs 28 - 31	85-86
<b>VII. Control of Therapy</b>	
Lock-/Unlock-Buttons	87
Statistics	87
Reading the Statistics	88-89
<b>VIII. Placement of Electrodes</b>	
Electrode-Placement for Muscle-Stimulation	90-99
Electrode-Placement for TENS-Therapy	100-104
<b>Waste Disposal - Recycling of Batteries - Literature - Copyright</b>	106
<b>Anatomy</b>	107
<b>Electromagnetic Compatibility</b>	111-113



## Delivery & Accessories

### Included in the delivery:

REF 010E-004: 1 device **MyoBravo**, 2 lead wires, 4 self adhesive electrodes (40 x 40 mm), 4 self adhesive electrodes (40 x 80 mm), 4 batteries type AA and 1 operators manual

REF 010E-014: 1 device **MyoBravo**, 2 lead wires, 1 vaginal probe (IncoProbe V), 1 lubricant, 4 batteries type AA and 1 operators manual

REF 010E-015: 1 device **MyoBravo**, 2 lead wires, 1 rectal probe (IncoProbe R), 1 lubricant, 4 batteries type AA and 1 Operators Manual

The expected service life of **MyoBravo** is 10 years. Service life of accessories is one year.

### Accessories:

REF

011E-006: 1 set self adhesive electrodes 40x40 (4 pieces)

011E-007: 1 set self adhesive electrodes 40x80 (4 pieces)

011E-051: 1 set self adhesive electrodes 32mm Ø (4 pieces)

011E-008: 1 vaginal probe “IncoProbe V”

011E-009: 1 rectal probe “IncoProbe R”

011E-012: 2 lead wires

011F-016: 4 batteries type AA

011F-037: 1 tube electrode jelly for probes

011E-048: 1 operators manual **MyoBravo**

011E-050: 1 carrying case

The batteries life is approximately 12 hours or more at 20 mA per channel. The storage time of the batteries is approximately 2 years. The service life (expiry date) of electrodes, probes and electrode jelly is printed on each package.

**MyoBravo** shall only be used with original accessories.



## Introduction – What is MyoBravo ?

**MyoBravo** is a multifunctional neuromuscular stimulator designed and developed by MTR+ in close working relationship with medics, patients and athletes, taking most recent knowledge and developments into consideration. Doctors, patients and athletes are the intended operators for this unit. This device is a modern 2 channel stimulator, which incorporates 2 outputs for each channel, therefore allowing simultaneous use of 4 pairs of electrodes (= 8 electrodes) at one time. If necessary, you can use vaginal- or rectal-probes as well. **MyoBravo** is a combined device, providing a highly effective muscle stimulation suitable for both sportive and therapeutic purposes as well as for pain therapy (TENS) and for relief of urinary or faecal incontinence.

**MyoBravo** places a special emphasis on its use in the fields of competitive and recreational sports. Initiated by sports professionals, this device contains numerous programs to increase muscle power and to withstand tiredness. Main targets are regeneration through relaxation, external purification and active recovery. In addition there are three configurable programs which allow the specialist to create own tailored programs according to their individual requirements.

This extra feature of **MyoBravo** enables each sports scientist, trainer, doctor or physiotherapist, and also the athlete or patient himself, to train always in balance with the current physical conditions. Since these programs can be adjusted at any time, for example in order to be adapted to the progress of performance, a nearly unlimited latitude of variations is available to the user.

The small size of this neat but powerful unit makes transport easier. **MyoBravo** fits into any bag and can be used in holiday or in a training camp as well as at home without any assistance.

The clip on the back of the unit allows to fasten the device at the clothes but the unit is intended to be supported by hand during normal use. The belt clip is for temporary relief only.

**Please note, that of course MyoBravo does not fulfill wonders. Just like any other good electric stimulator MyoBravo can only be used as a supplement to the active physical training, it's not suited for replacement.**



## Indications

MyoBravo was designed for the following indications:

### Muscle Stimulation:

- Improvement of blood flow
- Improvement of muscle spasticity
- Muscle Strengthening
  - Avoidance of muscular imbalances
  - Activation of muscle fibers
  - Muscle Fatigue
  - Strengthening of atrophied muscles
  - Muscle Recovery
- Conservation and extension of mobility

### Nerve Stimulation:

Increase of release of bodily endorphins

General Pain Relief and Pain Therapy including but not limited to:

- Arthritis
- Back Pain including but not limited to:
  - Chronic Back Pain
  - Cervical Spine Pain
  - Thoracic Spine Pain
  - Lumbar Spine Pain
- Circulation Problems
- Neuralgia
- Myalgia
- Phantom Pain
- Fracture Pain
- Pelvic Floor Pain

### Incontinence Therapy

- Elimination of light to mid strength faecal incontinence
- Elimination of light to mid strength urinary incontinence
  - Urge Incontinence
  - Stress Incontinence
  - Mixed Incontinence



## Contraindications



### **MyoBravo may not be used in the following cases:**

- By patients with electronic implants like pumps or a pace maker because functional disturbances can occur
- By patients with myocardial damage (damage to the cardiac muscle) or arrhythmia (inconsistent heart beat)
- In presence of flammable anesthetic mixtures with air or with oxygen or nitrous oxide.
- When operating machinery with a potential of danger
- By patients with epilepsy
- When inflammation of the vagina, anus or urinary tract is present
- By patients with mechanical ileus
- By patients with febrile illnesses or infectious diseases

### **Please pay unconditional attention to the following basic rules:**

- Do not stimulate transcerebral (via the head).
- Do not stimulate via the Carotis-Sinus-Nerve (carotid artery).
- Do not stimulate in the area of the Sinus knot (heart).
- Do not stimulate on the Bulbous (eye).
- Do not stimulate in the Larynx-Pharynx-Area (larynx /pharynx).
- Do not stimulate in places with skin defects.
- Do not position the electrodes directly on the spine.

### **Take special care with the use of the electric stimulation:**

- if after an operation the healing process can be interrupted through a muscle contraction.
- after acute bleeding or bone fractures with a tendency to bleed.
- during menstruation or pregnancy
- in case of desensitized skin with nerve damage.
- if stimulation is located close to osteosynthesis material (metal in the body).
- if patients cannot use the device properly, due to mental or physical limitations.



## Warnings

**MyoBravo** is a type BF equipment and may not be immersed in liquids. The **MyoBravo** is protected against debris larger than 12.5 mm in diameter from entering the cabinet, is not water resistant and rated IP20.

If at the same time the connection is made with a surgical high frequency apparatus, this could result in burn marks underneath the electrodes.

If device operation occurs close to short wave, microwave, cellular or other wireless equipment, instability of the values of the stimulator could occur causing a temporary reduction in current. The application of the electrodes nearby the thorax can increase the risk of cardiac fibrillation.

If in the case of treatment with the probe, pain or irritation appear in the area of the pelvis, or bleeding in-between menstruation, interrupt the therapy and consult your doctor.

Patients with metal and/or electronic implants may only stimulate with permission of an experienced doctor.

Stimulation in the areas of tumors is allowed only by instruction of the specialized physician.

The **MyoBravo** may not be operated if the battery compartment is not closed. Before opening the battery compartment, make sure that there are no cables in the jacks at the head of the unit to eliminate any possibility of current flow.

Never connect the device directly to a battery charger or to any other mains powered equipment.

If using rechargeable batteries be sure to use a CE approved battery charger.

The operator should not touch the battery contacts & patient simultaneously.

If you have swallowed any part of the device or any of its accessories, please contact a doctor immediately.

Electrodes can contain amounts of nickel. Allergy sufferers should check this before using.

TENS and muscle stimulation should be used during menstruation or by pregnant women as well as by children under the guidance of a doctor or therapist only.

Please don't use a probe during menstrual period or pregnancy.



**Please keep this device stored out of the reach of children. Do not leave the lead wires in reach of children, since strangulation is possible due to the length of the lead wires.**

## Safety Adjustments

1. The +buttons become inactive after one minute running time of a program to avoid an unintentional increase of intensity. This lock is switched off again, only by pressing the +button three-times repeatedly. Now an increasing of intensity is possible again for another minute.
2. If the electrical circuit should be interrupted during operation ( $> 6$  mA), for example by losing an electrode or by a broken lead wire, the device stops stimulating immediately.
3. If any phase comes to its end, the intensity falls down to 8 mA automatically and must be reset by the user to the desired setting.



## Advice on Application of Electrodes

Make sure that **MyoBravo** is turned off (no indication visible on the LCD display).

Now connect the single poled ends of the lead wires with the electrodes.

The output plugs of the electrode cables will be plugged into the channels A1 to B2 of the **MyoBravo**. **If you intend to use 2 outputs simultaneously, please make sure, that one of the cables is connected to channel A and the other one to channel B.**

Furthermore make sure, that all plugs fit completely into the electrode sockets as well as the device sockets.

If you are using a probe, lubricate it with water or a gel suitable for electrotherapy.

Please don't use any oil, ointment or cream, since all these have an isolating effect.

Now place the electrodes or the probe according to the instructions of your doctor or physiotherapist.

In the case of the skin gel losing its adhesion, you can't achieve more than 6 mA - please replace the electrodes. The same effect, however, also occurs when using a damaged cable.

Therefore, if the normal treatment is not possible by using new electrodes, the cable may be faulty.

If you use a probe, please clean it after use carefully with a normal detergent and dry it completely.

Electrodes/probes which were damaged due to an improper handling may not be used any more.

Electrodes/probes with a damaged cable isolation (e.g. visible copper wire) may not be used any more.

Electrodes with damaged, missing or stained aluminium coating or carbon layer, also with insufficient adhesive gel may not be used.

Electrodes/probes may not be altered (e.g. by means of scissors or other tools).

Do not pull the electrodes/probes by force on the electrode cable.

Apply the electrodes on clean and health skin only.

In the case of strong bodily hair growth, the hair should be shortened with scissors.

Neither stretch the skin nor the electrodes when applying the electrodes.

To remove the electrodes from the skin, please lift the electrodes at the rim towards the middle.

Effective current densities of more than 2 mA/cm<sup>2</sup> require an increased attention of the user with regard to the intensity adjustment.

For standard treatment we recommend the use of our self-adhesive electrodes with an area of 40x40 or 40x80 mm.

In case of pelvic floor treatment we recommend the use of our vaginal- or rectal-probes. If you should use a probe, please clean it carefully before and after use and dry it completely.

Electrodes can contain amounts of nickel. Allergy sufferers should check this before using.

Should skin irritation occur whilst using the **MyoBravo**, please interrupt the application and inform your doctor - to exclude an allergic reaction.





## Technical Data

Channels: Two isolated independent channels with 4 exits

Waveform: Symmetrical, rectangular, biphasic with zero DC-current

Intensity: 0 - 90 mA into 500 ohm load,

70 mA maximum into 1000 ohm load

65 mA maximum into 1500 ohm load

(Indication only, actual intensity varies depending on condition of the electrodes)

Classification: Internally powered, constant current, continuous operation, type BF applied part, class IIa (MDD 93/42/EEC), IP 20

Frequency: 1 - 200 Hz

Pulse Width: 50  $\mu$ s - 300  $\mu$ s

Ramp up/down: 0,1 - 9,9 seconds

Time adjustment: 1 minute - 9 hours, 59 minutes

Power supply: 4 batteries 1,5 V type AA

Voltage max.: 180 V without load (80 V into 1000 ohm load)

Dimensions: L 141,6 mm x W 74 mm x H 40,4 mm

Weight: 250 g (incl. batteries)

Environmental conditions for storage & transportation: 0-93% atmospheric humidity, -25 to +70 degree centigrade. Environmental conditions for use: 0-93% atmospheric humidity, +5 to +40 degree centigrade, air pressure 700-1060 hPa.

This device is quality controlled and fulfills the rules and regulations set by the German law for medical products (MPG) as well as the guidelines of the European Community 93/42/EEC for medical products. Therefore this device carries the CE-sign „CE 0123“. The serial number is in the battery compartment.



**Manufacturer:** MTR+ Vertriebs GmbH,  
Kamenzer Damm 78, 12249 Berlin - [www.mtrplus.com](http://www.mtrplus.com)

## Explanation of Symbols



Attention  
Warning



Type BF applied parts



Serial-Number  
of the product



Keep dry



Batch code



Manufacturer



2012 - 08

Date of  
manufacture



CE-mark: conforms to  
essential requirements of  
the MDD 93/42/EEC



Not suited for persons  
with cardiac pacemaker



Read the instructions





## Maintenance

**MyoBravo** has been designed to be maintenance free. Nevertheless, please adhere to the following advices:

If needed, please clean **MyoBravo** with a mild detergent, water and a damp cloth. Do not expose **MyoBravo** to extreme humidity and do not submerge under water.

You may clean the cables with a damp cloth. You may also from time to time treat the cables with talcum powder in order to prevent cracks and to further on going usage.

A clean cloth, moistened with an alcohol free disinfection liquid can be used to clean the device. Please follow all instructions of the manufacturer of the liquid.

After termination of the therapy, **MyoBravo** can be re-used by other patients. Please clean the device with a mild disinfectant cleaner.

The **MyoBravo** does not require calibration. The **MyoBravo** is not repairable and contains no user serviceable parts. No modification to the **MyoBravo** is allowed.

When changing the batteries, please make sure to insert the new batteries within 30 minutes after removal of the spent batteries. We recommend that you always have spare batteries with the device.

## Warranty

MTR+ Vertriebs GmbH provides a 24 month warranty, commencing from the date of our delivery (invoice date), that in case of failure, the **MyoBravo** will be serviced or replaced free of charge. All returns must first be authorised by MTR+ Vertriebs GmbH in advance.

Excluded from this warranty are failures of the **MyoBravo** which result from excessive use, careless or improper handling as well as damage by force.

The warranty loses its lawful meaning if the producer MTR+ Vertriebs GmbH has not given its consent in writing prior to repairworks or servicing being carried out. Without this written consent the manufacturer will not return the device.

The manufacturer reserves the right of technical changes, which may serve to increase treatment success, the functionality of the device or its accessories.



## Setup Real Time Clock

**MyoBravo** has a “Real Time Clock”, that shows year, month, day, hours and minutes to allow the therapeutic memory the temporal assignment of detailed treatment data.

For setting time and date, please select any custom program 32-34 and press the **SET**-button for at least 5 seconds. You'll reach the configuration-mode. Now press **SET** once again for 10 seconds.

With the +/- button of channel A (left side) you can step forward to the following values

- hour (indicated by: H)
- minute (indicated by: MI)
- day (indicated by: dA)
- month (indicated by: MO)
- year (indicated by: Y)

The respective value is flashing and can be changed with the +/- buttons of channel B (right side). Finally you save all your settings by pressing the PRG-button once again.

Before starting the therapy, please set the clock once if necessary.

If **MyoBravo** has been without batteries for more than 30 minutes, the clock must be set again.



## Display and Operating Elements

**„ON/OFF“:** By pressing the button once, the device will either be switched on or off.

**„+/- buttons“:** This button adjusts the intensity for the channels A and B. The device also has two independently controllable output channels A and B. When pressing the respective arrow buttons the intensity will either be increased or decreased in steps of 1 mA. 60 seconds after the last intensity regulation, a further increase may not be carried out due to an electronic barrier. Pressing the „+“ button three times will release the lock and the intensity can be increased again. A reduction of the intensity is possible at any time.

Whilst configuring the programs 32 – 34 one switches between the programmable parameters by pressing the left „+/-“ button (channel A), and through pressing the right „+/-“ button (channel B) the desired value/data for respective parameter can be set. In this way, the application time, the stimulation, the pause, rising pulse and falling pulse, as well as synchronous or asynchronous stimulation can be selected.

**„PRG“:** With this button the preset programs 01–31 or the three free programmable programs 32–34 can be selected for individual use.

Pressing the PRG-button once at any time during a running program will reduce the mA on both channels to zero and pause the clock display with the actual treatment time. The clock continues to show the time of further treatment but it is frozen with the “:” symbol no longer flashing. In addition, this button stores the current adjustment in the programming mode and ends it. Then the device returns to the home screen of the selected program.

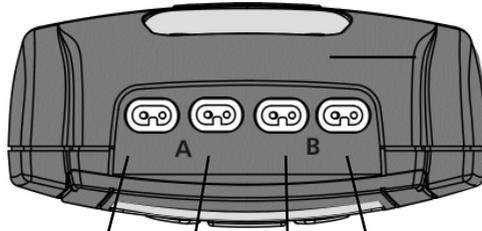
**„SET“:** With the SET-button you can select the different program phases. With every pressing of this button, the phase in progress is terminated and the next program phase is started. This applies to either the running of the programs 01-31 and also to the programming and the sequence of programs 32–34. Programs with one single phase will be finished by pressing the SET-button.

If you keep the SET-button pressed for 5 seconds whilst being in programs 32–34, the symbol of the clock is flashing and you will be able to start programming of your individual settings. Pressing SET once again for 10 seconds allows to setup the RTC.

Holding the „SET“ button for 5 seconds while the statistics are displayed, will display „dEL“. Holding „SET“ a second time for 5 seconds will delete the statistics, set all custom programs to default values and show the RTC setup screen.

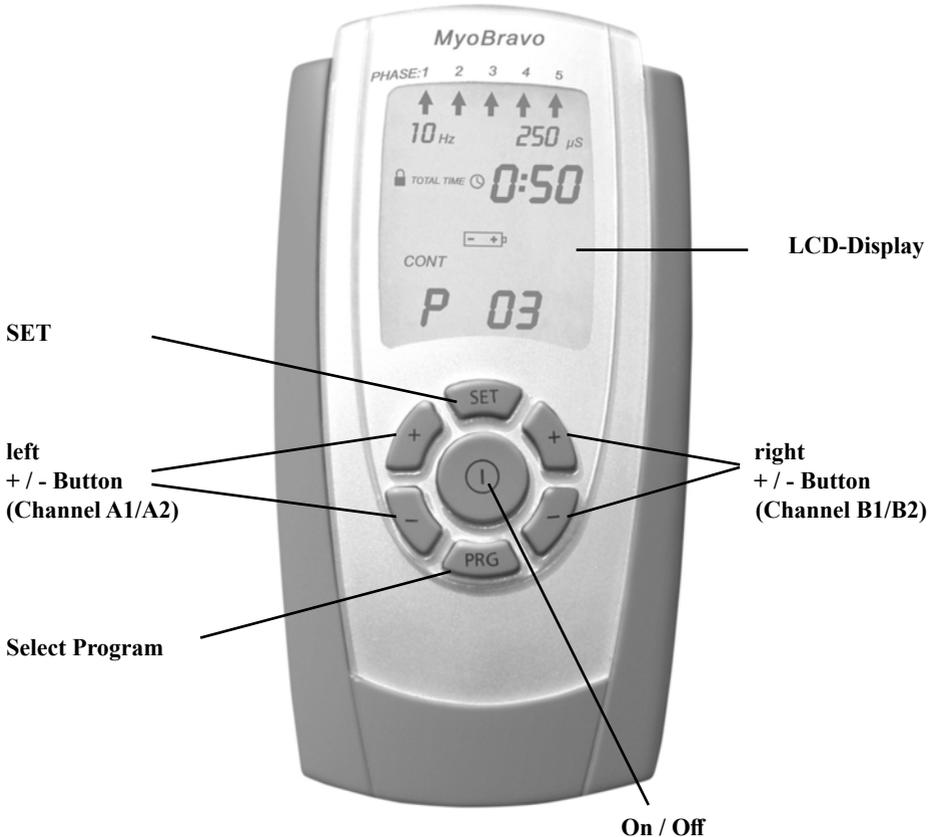


## Description of the Device



Kanäle: A1 - A2 - B1 - B2

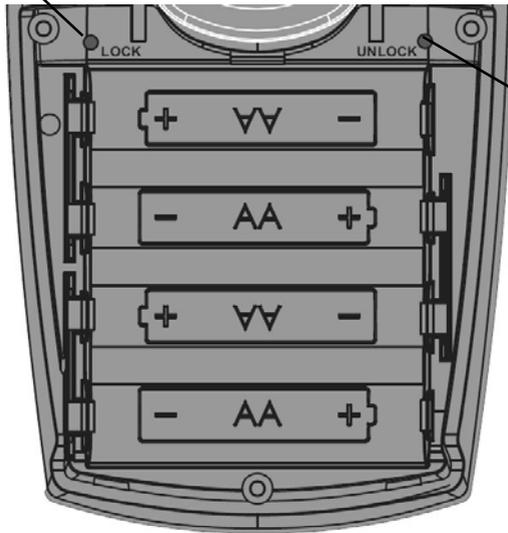
Places for Lead Wires





## Battery Compartment with LOCK-button

**MyoBravo** allows the doctor or therapist to lock one program for the patient to use (s. p. 87). In this way the medical practitioner can be quite sure that the patient only uses the device with the correct program. The LOCK-button can be pressed with a pin of the cable or any other suited thin object. Pressing will fix the selected program so that different programs cannot be used anymore.



UNLOCK button removes the LOCK of programs and shows global statistics

Arrangement of the batteries

The serial number is located on the back of the unit above the rear label.



## Preset Programs 01–31

### Preparations:

Make sure that **MyoBravo** is switched off. Cleanse the area of the skin which is to be treated with clean water. Following that, make sure that all plugs are completely connected to the respective electrode sockets as well as device sockets. **If you should use 2 electrode couples at the same time, please put one cable into channel A and the other one into channel B.** Place the adhesive electrodes or the vaginal-/rectal-probe according to the advices in pages 51-53 of this manual.

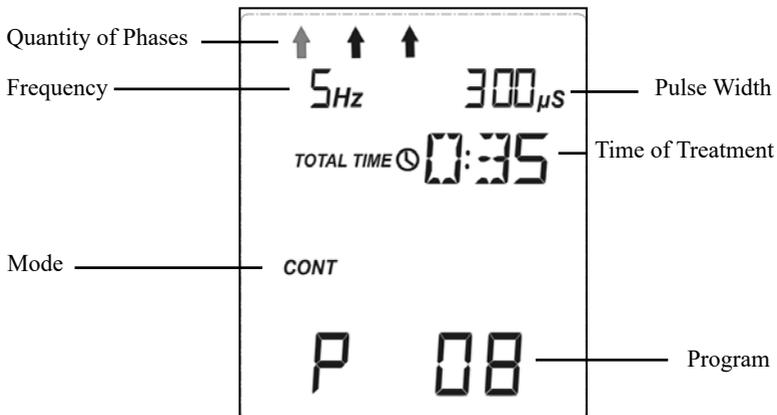
**MyoBravo** is operated by 4 batteries of type AA. Open the battery compartment at the back by pushing down the lid and insert the batteries. Please ensure the correct polarity in accordance with the markings. **MyoBravo** is now operational. If the battery voltage is too low, the battery-symbol in the LCD-display will flash. Please replace the battery at this time. Empty batteries constitute special waste and therefore have to be disposed of at an appropriate collection point. Never dispose of batteries via domestic or household waste.

### Adjustment:

1. Press the button „ON/OFF” once.

**MyoBravo** is now switched on. The last used program appears on the LCD-display.

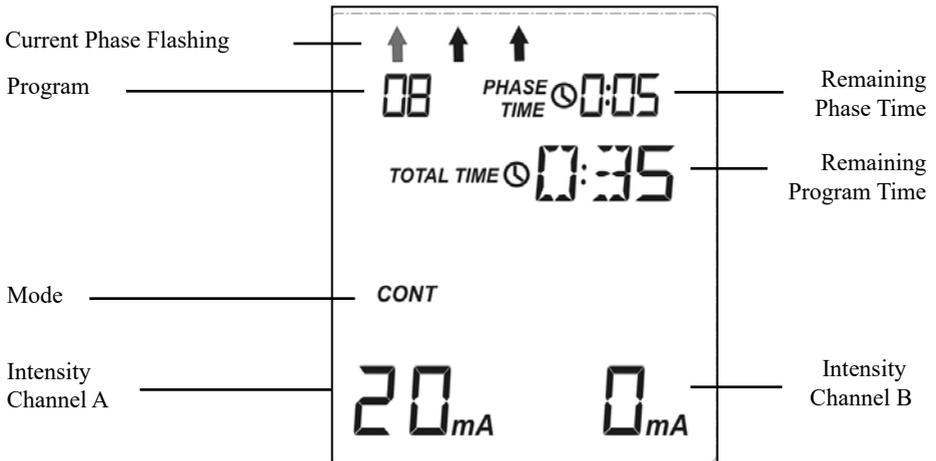
Parameters programmed for the first phase will be displayed as well as the quantity of all phases, the actual treatment mode and the total treatment time.





## Preset Programs 01–31

2. By pressing the program button „PRG” you can choose from the programs 01 – 31 (pre-programmed).
3. This is followed by pressing the buttons „+/-” below the channel used.  
Now the selected program runs automatically and the LCD-screen changes.



The current phase will be indicated by an flashing arrow and in the upper right corner you can see the remaining phase time. In the bottom line the intensity used in each channel appears. If the button „+” is pressed repeatedly the intensity of stimulation increases. If the button „-” is pressed repeatedly the intensity of stimulation is reduced. For the setting of the intensity it is vital that one feels the electric current but that discomfort is never incurred.

Please take into account that for safety reasons the intensity falls back to 8 mA at the beginning of each new phase and must be increased again.

Each phase end is indicated by 5 peep tones.

4. If you wish to interrupt the program, then press the button „PRG” once. The program will run again for the remaining program time when pressing the button „+”. In this case, the beginning must be reset to the desired level.
5. By pressing the „SET” button you end the current phase and move to the next. Programs with one single phase will be finished.
6. **MyoBravo** is switched off when pressing the button „On/Off” or automatically four minutes after the program is finished.



## Setting the Custom Programs 32-34

1. Switch on **MyoBravo** with „**ON/OFF**” button.
2. Choose the desired program (32-34) with „**PRG**” button.
3. Press „**SET**” button for at least five seconds. **MyoBravo** changes to the programming mode and the upper watch, which indicates phase duration, flashes to show that this function can be altered.

**In the following please use the left „+” button always then, if you want to store your choice and to change to the next step. The right „+/-” buttons are respectively used in order to alter the chosen and flashing parameter.**

4. Select with the right „+/-”buttons the desired time for the first phase.
5. By pressing the left „+”button you will be able to store your choice and change to the next step. In the display the mode now flashes, which you adjust according to your wishes by pushing the right „+/-”buttons.

If you have chosen „**CONT**” or „**BURST**” you can determine frequency and after storage and change with the left +button respectively the pulse width by pushing the right „+/-” buttons.

If you have chosen „**WORK/REST**”- rhythm you can determine the following parameters one after the other by pushing the right „+/-”buttons.

- frequency (**Hz**)
- pulse width (**µS**)
- work time (**sec**)
- rest time (**sec** = recovery time)
- increase / decrease ramp up time of the pulse (**RU**)
- increase / decrease ramp down time of the pulse (**Rd**)
- synchronous (**SY**) or alternating (**AL**) output of the channels A and B. If you have selected “**SY**” you can program **delay-time (dL)** of 0 sec. up to 5 sec. from channel A to B.

If you have chosen „**MOD**” you can alter the following parameters one after the other.

- low limit of frequency (**Hz LO**)
- upper limit of frequency (**Hz HI**)
- low limit of pulse width (**µS LO**)
- upper limit of pulse width (**µS HI**)
- low limit of intensity (AdJ) - the display in the right corner below shows values from 0.5 to 1.0. This adjusts the intensity of current within the modulation time between 50% (=0.5) and 100% (=1.0) of the original set mA-value. The intensity, of a modulated program, can never increase above the 100% of the set value.
- modulation time (possible choice: 2 sec. up to 60 sec)



## Settings of the Individual Programs 32-34

6. Push the „**SET**” button to select the second phase of the program. You can program up to 5 phases of your own in each of the three configurable programs. If you want to reduce a configured program of 5 phases to less phases, you simply set the time of the first unwanted phase to zero.
7. The programming is completed by pressing the „**PRG**” button and the program is stored.

### Selectable frequency and pulse width settings:

Continuous-Mode: 1 to 200 Hz, 50 to 300  $\mu$ S

Burst-Mode: 35 to 200 Hz, 50 to 200  $\mu$ S

Modulated-Mode: 1 to 200 Hz, 50 to 300  $\mu$ S

Work/Rest-Mode: 1 to 200 Hz, 50 to 300  $\mu$ S

### The settings can be made as follows.

- Frequency: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 14, 15 Hz, and then increasing in 5 Hz steps until max. 200 Hz
- Pulse width: 50 to 300  $\mu$ S in steps of 10 microseconds
- Intensity: 50-100% in steps of 10%
- Modulation time: 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 15, 20, 30, 40, 50, 60 seconds
- Work time: 2-99 seconds in steps of 1 second
- Ramp up time: 0,1-9,9 seconds in steps of 1 second
- Ramp down time: 0,1-9,9 seconds in steps of 1 second
- Rest time: 2-99 seconds in steps of 1 second
- Delay: 0,0-5,0 seconds in steps of 0,1 second
- Session time: 1-599 minutes in steps of 1 minute



## **Muscular Stimulation**

It is a known fact that nerves control muscles by transmission of neurological codes. This code or message, depending on the required type of muscular fibre, will be transmitted in varying frequency bands. The muscle begins to contract when it receives electrical stimulus, whether the impulse is generated by the brain or by electrical stimulation. The physiological method of neuromuscular stimulation requires impulses, that are similar in condition to the naturally occurring nerve signals. Provided that the imitation of nature is as exact as possible, electrical stimulation may, if necessary, be applied over a long periods of time, without causing side effects. Muscular system of the skeleton (horizontal striped musculus) consist of numerous long and thin fibres, muscular fibers that span between tendons, by which they are linked to the bones. The respective suitable stimulus is dependant on the type of muscular fibre, that is to be reached. The main distinctions between the different fibre type is as follows:

### **Type I (red muscular system)**

This type of fibre is also known as ST-fibre (slow twitch fibres – slowly contracting fibres). The necessary gain of energy for the functioning of the muscles happens aerobically, that is through oxidative metabolism. The mononeuron that stimulates this fibre, has a slow transmitting speed. These type of fibres are thin and of red colour (which refers back to the existence of myoglobin molecular). Internally these fibres contain a high number of mitochondria and oxidative enzymes. Type I muscular system is extremely resistant to tiredness, as it is responsible for all types of activities of tonic nature, slow and are connected with the support of bodily posture. These slow fibres are surrounded by a dense capillary network, which allows optimal functioning of the aerobic metabolism by prolonged activity in connection with a negligible expenditure of energy. The red muscle fibres bestow stability on the bodily posture muscles and support the joint. This muscle system is very important for all endurance sports like cycling, long distance running, swimming etc.

### **Type IIa (white muscle system)**

This type is also known as FOG-fibres (fast twitch oxidative glycolytic fibres – fast contracting fibres with oxidative glycolytic metabolism). These are stimulated by a motoneuron of the phased type that has a higher transmitting speed than tonic motoneuron. The fibres are white because of the lack of myoglobin and have a mixed metabolic activity. They are rich in glycogen and glycolytic enzymes and also contain mitochondria enzymes, the whole metabolism is more anaerobic than the aerobe-oxidative one. These fibres are also equipped with a capillary network, that transports the necessary oxygen for the aerobic process. Fibres of type IIa are therefore capable of fast contractions, which are marked by a significant expenditure of energy, that should also be maintained for long periods of time. The fibres are therefore relatively resistant to tiredness.



## **Muscular Stimulation**

### **Type IIb (white muscular system)**

This type is also known as FG-fibres (fast twitch glycol fibres – fast contracting fibres with glycolytic metabolism). This fibre is stimulated by a phasal motoneuron with a cellular body and a very big axon that transmits impulses into the muscle at very high velocity. These fibres are white and contain a high level of glycogen and glycolytic enzymes, that enables them to release a high level of anaerobic energy. The contraction is quite fast and produces great power. Due to lack of mitochondrion, these fibres will not be able to endure long-lasting activities and fatigue easily, especially in an untrained muscle. Fibres of type IIb play a very important role in all human activities, which require an explosive expenditure of energy, e.g. sports like sprinting, weight lifting, swimming, jumping etc.

### **Spread of muscular fibres**

Nearly all human muscles show a mixed form of different fibre types. The aforementioned types of fibres appear in diverse percentages in the muscles. The relation between fibres of type I and type II can vary considerably. The muscles for posture (back and stomach muscular systems) show a higher proportion of type I fibres, whereas muscles for movement / motion (leg and arm muscular systems) usually consist mainly of type II fibres.



## **Effect of Training to the Muscular Fibres**

Enhancement of physical capabilities by training or electrical stimulation can be related back to the fact, that the human body is able to adjust to a certain extent to changing environmental conditions. If the stress to a muscle is increased beyond a threshold value, a corresponding adaptation process will ensue. The increase of muscular power is initially due to improved intro-muscular co-ordination, which means that for one movement more fibres will be activated simultaneously than before. Only in the second step will the muscular mass be increased. Whether this occurs exclusively due to hypertrophy of the muscular fibres (meaning the enlargement of the fibre diameter) or if it is the result of hyperplasie ( meaning the increase of muscular fibres) is scientifically not proven. It is probable that both phenomena concurrently are responsible for the muscular growth.

The aforementioned training effects to the muscular system can be attained in a more passive way by electrical stimulation. One should not make the mistake of neglecting the physical training in favor of electrical stimulation. A movement, as the aim of almost every sporting activity, consists of a finely tuned response of different muscles or groups of muscles. Smooth movements will only be achieved through an optimum of coordination of contracting the active muscles (agonists) while relaxing their opponents (antagonists). These smooth movements are unconditional requirements for sporting success. The necessary neuromuscular coordination cannot be trained with this kind of muscle stimulation.

To avoid muscular imbalances, it is urgently advisable to apply strengthening programs for both the agonists and the antagonists in equivalent amounts.

Beside the strengthening of muscles, the support of muscular blood circulation is an additional main target of electrical stimulation. A higher capillary density enables the improved blood circulation. Hence an increase supply of nutritive substances, especially oxygen, is made available and the aerobic metabolism benefits. Electrical stimulation not only allows an improvement of the supply, but also supports the fast disposal of metabolic waste products like lactic acid or carbon dioxide. Speeding up physical regeneration is of vital importance regarding the efficiency of athletes - especially in phases of hard training or competition.

A very short burst of electrical stimulation produces only a short contraction or „single shock“ after which the muscle falls back into its natural form and length, which it possesses in the resting position. If the stimulation occurs sequentially, we realise that the contracting effects caused by overlapping of the contracting phases are additive, as the mechanical twitches last distinctly longer than the electrical stimulation. This phenomena is called „incomplete tetanus“. Neither „single shock“ nor „incomplete tetanus“ will normally be observed in a voluntary human movement.

The phenomena of „complete tetanus“ means the state of a muscular contraction which is caused by repeated electrical stimulation of the motoric nerves with a sufficient frequency. Hereby the single pulses merge and are no longer distinguishable. In this situation, the muscle contracts - a measurable power is exercised at the tendon endings.



## Frequency Selection

**5 Hz or lower** Single twitches can be achieved with this frequency, after which the muscle can relax completely for a short time. These frequencies are used in the starting phase of the strengthening programs with the purpose of preparing the muscle for the coming working phase without tiring it. A frequency of 3 Hz lies within the frequency band for the production of bodily endorphins for the relief of pain and general relaxation.

**5 – 15 Hz** These frequencies are also referred to as shaking frequencies, which will not lead to the „complete tetanus“ but otherwise do not allow for complete relaxation in-between the impulses. This frequency range is selected for improvement of muscular tonus, support and stability of the joints.

10 Hz is the natural frequency of the slow oxidative muscle fibre (Type I). The electrical stimulation increases the resistance to tiredness by improving the density of the capillary system and it increases the ability of muscles to tolerate an oxygen-reduction. Onerous metabolic waste will be further reduced through the „milking of the veins“. This frequency band is of great importance in the regeneration phase after high levels of stress and can be used daily over a number of hours for sportive or therapeutic purpose.

**15 – 30 Hz** This frequency can be used for increase of stamina of the muscle. This is the natural frequency band of the oxidative-glycolytic muscle fibres (Type IIa). The frequency can be applied up to one hour daily.

**30 – 60 Hz** The muscle stays in a state of complete tetanus from a frequency of 30 Hz upwards. These frequencies are applied for the strengthening of the muscle and recruitment of the fast glycolytic muscle fibres (Type IIb).

A treatment in these frequency bands should only be applied for relatively short periods because the tiring of the muscle will begin within a few minutes of electrical stimulation.

**60 – 120 Hz** These frequencies will often be selected in order to train the muscle to produce great energy within a very short time (explosive force). This kind of stimulation should only be applied for very short periods.



## Programs

Progr.: 01		Warming up				
		Phase 1	Phase 2	Phase 3	Phase 4	Phase 5
Phase time	min	6				
Mode		cont				
Frequency work	Hz	5				
Frequency rest	Hz					
Pulse width	µS	300				
Modulation time	secs					
Ramp up time	secs					
Ramp down time	secs					
Work time	secs					
Rest time	secs					
Overall time	6 min					

To be applied before physical activity starts. The muscular metabolism will be stimulated. The blood circulation will be increased. The temperature of the muscle rises and is the reason for a better oxygen saturation of the muscle.

Progr.: 02		Endurance 1				
		Phase 1	Phase 2	Phase 3	Phase 4	Phase 5
Phase time	min	50				
Mode		W/R				
Frequency work	Hz	20				
Frequency rest	Hz	3				
Pulse width	µS	300				
Modulation time	secs					
Ramp up time	secs	2				
Ramp down time	secs	1,5				
Work time	secs	10				
Rest time	secs	10				
Overall time	50 min					

Increases the ability to endure aerobic muscular activity over long periods. It develops the intake of oxygen by muscle and the storage of glycogen in the muscular fibers.



## Programs

Progr.: 03		Endurance 2				
		Phase 1	Phase 2	Phase 3	Phase 4	Phase 5
Phase time	min	5	15	10	15	5
Mode		Cont	W/R	W/R	W/R	Cont
Frequency work	Hz	10	20	30	20	5
Frequency rest	Hz		3	3	3	
Pulse width	μS	250	300	300	300	250
Modulation time	secs					
Ramp up time	secs		2	2	2,5	
Ramp down time	secs		1,8	1,8	1,8	
Work time	secs		6	10	6	
Rest time	secs		10	10	10	
Overall time	50 min					

Increases the ability to endure aerobic muscular activity over long periods. It develops the intake of oxygen of the muscle and the storage of glycogen in the muscular fibers. Reacts nearly to the whole spectrum of the tonic muscles.

Progr.: 04		Resistance force 1				
		Phase 1	Phase 2	Phase 3	Phase 4	Phase 5
Phase time	min	5	7	7	7	9
Mode		Cont	W/R	W/R	W/R	Cont
Frequency work	Hz	5	45	35	25	5
Frequency rest	Hz		2	2	2	
Pulse width	μS	300	250	250	250	300
Modulation time	secs					
Ramp up time	secs		2	2	2	
Ramp down time	secs		1	1	1	
Work time	secs		6	8	10	
Rest time	secs		9	12	15	
Overall time	35 min					

Increases the resistance against tiredness of the muscular fibers of group I (oxidative) and IIa (oxydative and glycolytic).



## Programs

Progr.: 05		Resistance force 2				
		Phase 1	Phase 2	Phase 3	Phase 4	Phase 5
Phase time	min	5	12	7	10	16
Mode		Cont	W/R	Cont	W/R	Cont
Frequency work	Hz	5	50	5	50	5
Frequency rest	Hz		5		5	
Pulse width	μS	300	300	300	300	300
Modulation time	secs					
Ramp up time	secs		2		2	
Ramp down time	secs		2		2	
Work time	secs		8		8	
Rest time	secs		8		8	
Overall time	50 min					

Develops the ability to use the muscular power over a longer period. Improves the intake of oxygen by the muscles and increases the ability to withstand toxic substances. Applicable to all sporting activities, which involve an extended and increased strength of muscular power. Trains primarily muscular fibers of type IIa.

Progr.: 06		Resistance force 3				
		Phase 1	Phase 2	Phase 3	Phase 4	Phase 5
Phase time	min	5	12	5	12	6
Mode		Cont	Mod	Cont	Mod	Cont
Frequency work	Hz	5	50-75	5	40-75	3
Frequency rest	Hz		3		3	
Pulse width	μS	300	300	300	300	300
Modulation time	secs		10		10	
Ramp up time	secs		2		2	
Ramp down time	secs		1		1	
Work time	secs		10		10	
Rest time	secs		8		8	
Overall time	40 min					

The aim is like program 05, but with increased intensity.



## Programs

Progr.: 07		Resistance force 4				
		Phase 1	Phase 2	Phase 3	Phase 4	Phase 5
Phase time	min	5	10	10	12	
Mode		Cont	Mod	Mod	Cont	
Frequency work	Hz	5	40-60	45-75	5	
Frequency rest	Hz		3	3		
Pulse width	μS	300	300	300	300	
Modulation time	secs		10	10		
Ramp up time	secs		2	2		
Ramp down time	secs		1,2	1,2		
Work time	secs		10	10		
Rest time	secs		4	4		
Overall time	37 min					

The aim is like in program 05 and 06 with even further increased intensity. For sports, with a need for high muscular power over a longer period, such as rowing, cycling, mid-distance running.

Progr.: 08		Maximum force 1				
		Phase 1	Phase 2	Phase 3	Phase 4	Phase 5
Phase time	min	5	20	10		
Mode		Cont	W/R	Cont		
Frequency work	Hz	5	75	2		
Frequency rest	Hz		3			
Pulse width	μS	300	300	250		
Modulation time	secs					
Ramp up time	secs		1,5			
Ramp down time	secs		1			
Work time	secs		5			
Rest time	secs		12			
Overall time	35 min					

Trains the maximum force for the need of short-time high muscular power in an anaerobic area. Suitable for sports like judo, wrestling, weight-lifting, etc.



## Programs

Progr.: 09		Maximum force 2				
		Phase 1	Phase 2	Phase 3	Phase 4	Phase 5
Phase time	min	5	3	3	2	2
Mode		Cont	W/R	W/R	W/R	W/R
Frequency work	Hz	5	75	50	75	50
Frequency rest	Hz		3	3	3	3
Pulse width	µS	250	250	300	300	250
Modulation time	secs					
Ramp up time	secs		3	2	3	2
Ramp down time	secs		2	1,5	2	1,5
Work time	secs		4	6	4	6
Rest time	secs		10	10	10	10
Overall time	15 min					

Strengthening of the muscles through increasing the blood circulation and growth of the muscle fibre density. Especially suited for use on the upper thigh, stomach and bottom.

Progr.: 10		Explosive strength 1				
		Phase 1	Phase 2	Phase 3	Phase 4	Phase 5
Phase time	min	35				
Mode		W/R				
Frequency work	Hz	60				
Frequency rest	Hz	2				
Pulse width	µS	220				
Modulation time	secs					
Ramp up time	secs	1,2				
Ramp down time	secs	1,5				
Work time	secs	4				
Rest time	secs	30				
Overall time	35 min					

Explosive force training for muscle fibre type IIb.



## Programs

Progr.: 11		Explosive strength 2				
		Phase 1	Phase 2	Phase 3	Phase 4	Phase 5
Phase time	min	20	10	10		
Mode		Cont	W/R	Cont		
Frequency work	Hz	5	70	5		
Frequency rest	Hz		2			
Pulse width	μS	220	220	220		
Modulation time	secs					
Ramp up time	secs		1,0			
Ramp down time	secs		1,5			
Work time	secs		4			
Rest time	secs		30			
Overall time	40 min					

Explosive force training for muscle fibre type IIb with increased intensity.

Progr.: 12		Explosive strength 3				
		Phase 1	Phase 2	Phase 3	Phase 4	Phase 5
Phase time	min	20	10	10		
Mode		Cont	W/R	Cont		
Frequency work	Hz	5	80	5		
Frequency rest	Hz		2			
Pulse width	μS	220	220	220		
Modulation time	secs					
Ramp up time	secs		0,8			
Ramp down time	secs		1,5			
Work time	secs		4			
Rest time	secs		30			
Overall time	40 min					

Explosive force training for muscle fibre type IIb with increased intensity. Only suited for well trained athletes.



## Programs

Progr.: 13		Explosive strength 4				
		Phase 1	Phase 2	Phase 3	Phase 4	Phase 5
Phase time	min	20	10	10		
Mode		Cont	W/R	Cont		
Frequency work	Hz	5	90	5		
Frequency rest	Hz		2			
Pulse width	$\mu$ S	220	220	220		
Modulation time	secs					
Ramp up time	secs		0,7			
Ramp down time	secs		1,5			
Work time	secs		4			
Rest time	secs		30			
Overall time	40 min					

Explosive force training for muscle fibre type IIb with increased intensity. Only suited for well trained athletes.

Progr.: 14		Explosive strength 5				
		Phase 1	Phase 2	Phase 3	Phase 4	Phase 5
Phase time	min	10	10	15		
Mode		Cont	W/R	Cont		
Frequency work	Hz	5	100	10		
Frequency rest	Hz		3			
Pulse width	$\mu$ S	300	250	250		
Modulation time	secs					
Ramp up time	secs		0,6			
Ramp down time	secs		1,5			
Work time	secs		4			
Rest time	secs		16			
Overall time	35 min					

Explosive force training for muscle fibre type IIb with increased intensity. Only suited for well trained athletes.



## Programs

Progr.: 15		Mass Muscle Contraction				
		Phase 1	Phase 2	Phase 3	Phase 4	Phase 5
Phase time	min	5	15	10		
Mode		Cont	W/R	Cont		
Frequency work	Hz	5	60	2		
Frequency rest	Hz		3			
Pulse width	$\mu$ S	300	350	250		
Modulation time	secs					
Ramp up time	secs		2			
Ramp down time	secs		1,5			
Work time	secs		7			
Rest time	secs		14			
Overall time	30 min					

Enlargement of the muscle cross section, expansion of the capillary bed, improvement of the blood circulation.

Progr.: 16		Lypolysis / Anti Cellulite				
		Phase 1	Phase 2	Phase 3	Phase 4	Phase 5
Phase time	min	5	5	5	5	5
Mode		Cont	W/R	Mod	W/R	Mod
Frequency work	Hz	2	30	50	30	50
Frequency rest	Hz		3		3	
Pulse width	$\mu$ S	250	250	150-250	250	150-250
Modulation time	secs			3		3
Ramp up time	secs		1,5		1,5	
Ramp down time	secs		1,2		1,2	
Work time	secs		7		7	
Rest time	secs		7		7	
Overall time	25 min					

Increase of the blood circulation and improvement of the lipocytic metabolism. The fat deposits under the skin are stimulated. Fat cells are burned and cellulitic skin reduced through muscle activity.



## Programs

Progr.: 17		Cellulite				
		Phase 1	Phase 2	Phase 3	Phase 4	Phase 5
Phase time	min	30				
Mode		Cont				
Frequency work	Hz	2				
Frequency rest	Hz					
Pulse width	μS	250				
Modulation time	secs					
Ramp up time	secs					
Ramp down time	secs					
Work time	secs					
Rest time	secs					
Overall time	30 min					

Reduction of the fat cells.

Progr.: 18		Capillary				
		Phase 1	Phase 2	Phase 3	Phase 4	Phase 5
Phase time	min	20				
Mode		Cont				
Frequency work	Hz	10				
Frequency rest	Hz					
Pulse width	μS	250				
Modulation time	secs					
Ramp up time	secs					
Ramp down time	secs					
Work time	secs					
Rest time	secs					
Overall time	20 min					

Development of the density of blood vessels, which surround the muscle fibres, in order to increase the resistance against muscle fibre tearing or to accelerate their healing. Can be used for all sporting activities.



## Programs

Progr.: 19		Muscle at rest				
		Phase 1	Phase 2	Phase 3	Phase 4	Phase 5
Phase time	min	20	20	10		
Mode		Mod	Mod	W/R		
Frequency work	Hz	2-5	5-10	10		
Frequency rest	Hz			3		
Pulse width	$\mu$ S	250-150	250-150	200		
Modulation time	secs	10	10			
Ramp up time	secs			2		
Ramp down time	secs			2		
Work time	secs			10		
Rest time	secs			10		
Overall time	50 min					

Recovery after training or tournament strain, reduces the likelihood of cramp, relaxes the muscles. Suitable for use shortly after the strain.

Progr.: 20		Calming the muscle				
		Phase 1	Phase 2	Phase 3	Phase 4	Phase 5
Phase time	min	25	20	10		
Mode		Mod	Mod	W/R		
Frequency work	Hz	2-10	5-15	10		
Frequency rest	Hz			3		
Pulse width	$\mu$ S	250-150	250-150	150		
Modulation time	secs	10	10			
Ramp up time	secs			2		
Ramp down time	secs			2		
Work time	secs			10		
Rest time	secs			10		
Overall time	55 min					

Regeneration shortly after great strain. Stimulates the production of bodily endorphines, improves the blood circulation and the oxygen supply to the muscles.



## Programs

Progr.: 21		Active Recovery 1				
		Phase 1	Phase 2	Phase 3	Phase 4	Phase 5
Phase time	min	10	25			
Mode		Cont	Mod			
Frequency work	Hz	2	2-10			
Frequency rest	Hz					
Pulse width	µS	250	250-150			
Modulation time	secs		10			
Ramp up time	secs					
Ramp down time	secs					
Work time	secs					
Rest time	secs					
Overall time	35 min					

Recovery through improved oxygen supply. Reduction of the sensitivity to pain, increase of the resistance to stress. To be applied approx. 10 - 24 hours after the strain.

Progr.: 22		Active Recovery 2				
		Phase 1	Phase 2	Phase 3	Phase 4	Phase 5
Phase time	min	5	5	5	5	
Mode		Cont	Cont	Cont	Cont	
Frequency work	Hz	8	6	4	2	
Frequency rest	Hz					
Pulse width	µS	250	250	300	300	
Modulation time	secs					
Ramp up time	secs					
Ramp down time	secs					
Work time	secs					
Rest time	secs					
Overall time	20 min					

Recovery through improved oxygen supply. Reduction of the sensitivity to pain, increase of the resistance to stress. To be applied approx. 10 - 24 hours after the strain.



## Programs

Progr.: 23		Relaxing				
		Phase 1	Phase 2	Phase 3	Phase 4	Phase 5
Phase time	min	15				
Mode		Mod				
Frequency work	Hz	8-12				
Frequency rest	Hz					
Pulse width	µS	300-200				
Modulation time	secs	10				
Ramp up time	secs					
Ramp down time	secs					
Work time	secs					
Rest time	secs					
Overall time	15 min					

Short relaxation program for the improvement of the well being. Strengthens the removal of harmful metabolic products. Especially suited for regeneration after hard training.

### Abbreviations:

- AdJ: Adjustment of intensity  
AL: Alternate function of the channels A and B  
BURST: The burst mode delivers 2 blocks of 9 impulses each per second  
CONT: In the continuous mode a permanent unchanged current is used  
dA: Day  
dEL: Delete  
dL: Delay between channels A and B  
HAN: Change of frequency and pulse width in a 3:3 seconds rhythm (indicated as CONT + BURST)  
HI: Upper value (high)  
Hz: Hertz is the measurement unit for the frequency of impulses per second.  
LO: Lower value  
mA: Milli-amp is the measurement unit for the electrical current intensity.  
MOD: In the modulated mode the frequency and/or the pulse width and/or the intensity changes in a predefined rhythm automatically.  
Rd: Ramp down  
RU: Ramp up  
SEC: Seconds  
SY: Synchronous function of the channels A and B  
TI: Time  
TM: Time of modulation-interval  
W/R: Work/Rest mode  
µS: Microsecond is the measurement unit for the length of every single impulse.



## TENS (Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation)

The first treatment using electrical current was carried out around 2500 BC in Egypt. At that time they used an electric sheatfish for the treatment of pain relief. The results obtained from this treatment were quite astounding, bearing in mind that the modern physiological basis for this treatment was developed not before the 19<sup>th</sup> century. Later on the “Gate-Control Theory”, which was first published by Melzack and Wall in the 20<sup>th</sup> century formed the basis for the neurophysiological understanding and the first treatment of pain relief with the aid of TENS as is applied today.

TENS as a scientifically recognised method for pain relief therapy is a suitable aid for pain for many doctors. The stimulating electrical current impulses being produced by **MyoBravo** are transferred from the electrodes to the skins nerve fibres. The effect of pain relief begins at the start of the application and is normally effective for an amount of time after the stimulation period. This is achieved due to two different mechanisms:

### Gate-Control-Effect:

The pain is transferred over the nerve fibres of the body to the brain which perceives the pain. Through stimulus of the nerves the **MyoBravo** prevents further transmission of the pain signals to the brain. The pain sensation is therefore eased or inhibited.

### Beta-endorphins-release:

TENS-therapy stimulates the synthesis and release of beta-endorphins. Beta-endorphins as bodily synthesised peptides, which have a similar effect as morphine for pain relief, but without the side effects that morphine carries (e.g. breathing depression).

TENS is available in three different treatment modes.

1. **Continuous TENS (CONT):** Electrical impulses are exchanged between the electrodes in a continuous ongoing mode back and forth. They block the transmitting nerve bands. It is possible that the body gets used rather quickly to this traditional treatment. The effects can subside with prolonged treatment.
  - 1a A special kind of continuous mode is named **Dense-Disperse-Stimulation (CONT + BURST)** according to Prof. Han. The permanent alternation of frequency between 2 Hz and 100 Hz within a few seconds (3 secs.) raises the output of different analgesic substances.
2. **Modulated TENS (MOD):** By changing the parameters (frequency, pulse width and/or intensity) regularly and automatically, the sensation of an increasing and decreasing current is produced. Therefore the body will adapt distinctly delayed to the electrical impulses.
3. **Burst (BURST):** 9 impulses with a set frequency and pulse range, twice per second are emitted. This artificially produced frequency of 2 Hz is able to increase the production of the body’s own endorphins and therefore relieve pain in a more natural way.



## Programs TENS

Progr.: 24		TENS modulated				
		Phase 1	Phase 2	Phase 3	Phase 4	Phase 5
Phase time	min	30				
Mode		Mod				
Frequency work	Hz	70-110				
Frequency rest	Hz					
Pulse width	µS	180-100				
Modulation time	secs	10				
Ramp up time	secs					
Ramp down time	secs					
Work time	secs					
Rest time	secs					
Overall time	30 min					

By modulating frequency and pulse width, but with constant intensity a sensation of swelling up and down is produced, which relaxes and delays the accustomisation of the body to the electrical stimulus.

Progr.: 25		TENS continuous				
		Phase 1	Phase 2	Phase 3	Phase 4	Phase 5
Phase time	min	30				
Mode		Cont				
Frequency work	Hz	110				
Frequency rest	Hz					
Pulse width	µS	175				
Modulation time	secs					
Ramp up time	secs					
Ramp down time	secs					
Work time	secs					
Rest time	secs					
Overall time	30					

A continuous electrical current impulse blocks the pain transmitting nerves.



## Programs TENS

Progr.: 26		TENS Burst				
		Phase 1	Phase 2	Phase 3	Phase 4	Phase 5
Phase time	min	30				
Mode		Burst				
Frequency work	Hz	2x9 (80 Hz)/sec				
Frequency rest	Hz					
Pulse width	µS	150				
Modulation time	secs					
Ramp up time	secs					
Ramp down time	secs					
Work time	secs					
Rest time	secs					
Overall time	30 min					

Increase of endogenous endorphine release.

Progr.: 27		TENS Han-Stimulation	
		Phase 1	
Phase time	min	30	
Mode		Han	
Frequency and Pulse Width	100 Hz / 200 µs changing continuously with 2 Hz /300 µs in 3:3-second rhythm		

Increase of production and release of two groups of endogenous endorphines.



## **Incontinence Therapy**

What is Incontinence ?

The expression “incontinence” refers to the inability to voluntarily withhold urine and/or stool. The causes of incontinence are malformations, illness or injury.

Urinary incontinence is more common than one might initially suspect. It looks that the number of people affected by incontinence will increase steadily. By the year 2050 according to various estimates nearly 30 % of people could be affected by incontinence. About 80% of women between 20 and 75 years and 10% of men suffer from urinary incontinence. Faecal incontinence in both sexes is about 10%.

Incontinence is not only a medical problem, but also represents a significant psychological burden. Many affected individuals respond with depression and withdrawal from social life. Incontinence should never be tolerated as fatefully, since most patients can be helped with proper treatment. Forms of incontinence, upon which medicines have little effect are therapeutible by electric stimulation.

The therapy by electric stimulation is not stressful, it is simple in its application and allows wide ranging use for treating bladder and discharge malfunction as well as faecal incontinence.

The flow of electricity that is generated by means of probes or adhesive electrodes, leads to a pelvic floor contraction, which the patients feel. They learn quickly to control the muscles of the pelvic floor themselves again. The improvements can be measured by the appropriate use of a biofeedback device. Experience has shown that you can achieve significant therapy progress within a short time quite often, by using electric stimulation combined with biofeedback.

The aim of the electric stimulation is as follows:

- focused training of the pelvic muscles
- strengthening of the bladder closing muscle
- attenuates the highly active bladder muscle
- regaining the physiological sensation of the bladder
- strengthening of the sphincter muscle



## Different Types of Incontinence

**MyoBravo** can be applied with the following types of incontinence.

Stress incontinence means that the group of muscle that belongs to the closing mechanism of the bladder exit is not fully functionable. When pressure rises (e.g. through sneezing, coughing, laughing or physical exertion) the loss of urine will occur even without micturition. The cause is a weakening of the pelvic muscles which can result from either weakness of the connective tissue, birth or prostates surgery.

Stress incontinence is classified according to three severity levels:

- **Grade 1:** Involuntary loss of urine during violent increase of pressure in the abdominal area, e.g. by sneezing, coughing, laughing or heavy physical exercise.
- **Grade 2:** Involuntary loss of urine in moderate increase of pressure in the abdominal area, e.g. by walking or climbing stairs.
- **Grade 3:** Involuntary loss of urine with only a slight increase in pressure in the abdominal area even when lying.

Urge incontinence means that the closing mechanism of the bladder and urethra are mostly functioning. Often it comes to extrude movements of the bladder, which cannot be suppressed through will power. One speaks of a hyper active bladder muscle. Micturition is uncontrollable and the pressure of the bladder increases to the point, that the resistance of the healthy muscular closing system will be overcome. Possible causes are disorder of the superior nervous system.

A mixed form of stress and urge incontinence means that the cause lies in the weakness of the muscular closing system as well as a hyperactive bladder muscle. In most cases one of the two forms is especially strong.

Faecal incontinence means a disorder of the function of the sphinkter anus externus. A controlled discharge of bowel contents is not possible anymore. The causes for the functioning disorder of the sphinkter anus externus are manifold. There are various different levels:

- **Grade 1:** Uncontrolled disposal of winds / Light soiling of the laundry
- **Grade 2:** Uncontrolled discharge of fluid stool / Uncontrolled disposal of winds / Occasional uncontrolled stool
- **Grade 3:** Loss of stool and all the winds totally uncontrolled



## Programs

Progr.: 28		Urge incontinence				
		Phase 1	Phase 2	Phase 3	Phase 4	Phase 5
Phase time	min	20				
Mode		W/R				
Frequency work	Hz	10				
Frequency rest	Hz					
Pulse width	$\mu$ S	250				
Modulation time	secs					
Ramp up time	secs	1				
Ramp down time	secs	1				
Work time	secs	5				
Rest time	secs	5				
Overall time	20 min					

Calming of the hyperactive bladder.

Progr.: 29		Stress incontinence				
		Phase 1	Phase 2	Phase 3	Phase 4	Phase 5
Phase time	min	20				
Mode		W/R				
Frequency work	Hz	30				
Frequency rest	Hz					
Pulse width	$\mu$ S	200				
Modulation time	secs					
Ramp up time	secs	0,8				
Ramp down time	secs	0,8				
Work time	secs	5				
Rest time	secs	8				
Overall time	20 min					

Training the weakened pelvic muscle. This program can also be used with faecal incontinence.



## Programs

Progr.: 30		Faecal incontinence				
		Phase 1	Phase 2	Phase 3	Phase 4	Phase 5
Phase time	min	20				
Mode		W/R				
Frequency work	Hz	40				
Frequency rest	Hz					
Pulse width	µS	200				
Modulation time	secs					
Ramp up time	secs	1				
Ramp down time	secs	1				
Work time	secs	6				
Rest time	secs	15				
Overall time	20 min					

Training the sphincter muscle. This program can also be used with stress-incontinence.

Progr.: 31		Mixed incontinence				
		Phase 1	Phase 2	Phase 3	Phase 4	Phase 5
Phase time	min	3	10	5	4	3
Mode		Cont	Cont	W/R	W/R	W/R
Frequency work	Hz	3	10	20	30	40
Frequency rest	Hz					
Pulse width	µS	250	250	250	200	200
Modulation time	secs					
Ramp up time	secs			0,8	0,7	0,7
Ramp down time	secs			0,8	0,7	0,7
Work time	secs			4	4	4
Rest time	secs			4	4	4
Overall time	25 min					

Treatment of mixed urethral incontinence. Both the overactive bladder and the weakened pelvic muscle are treated.



## LOCK-/UNLOCK Buttons

The **MyoBravo** offers the ability to lock one program in place so that other programs or settings cannot be selected or changed. This allows the doctor or therapist to ensure that the patient uses only the program that has been selected for him.

The LOCK switch in the battery compartment (s. p. 59) can be used by means of the pin of the electrode cable . To do this, please disconnect all cables from the device, switch on the device and open the battery compartment. After pressing LOCK you hear a single beep and the selected program is locked. In this case, you cannot use any other program anymore until UNLOCK is pressed.

Pressing the UNLOCK button in the battery compartment (s. p. 59) releases the program lock. A second press shows the global statistics on the display. If the unit was not locked, these statistics are already displayed on the first press.

## Statistics

The therapist can read information about the compliance of the patient on the display at any time he wants. This way it is possible to evaluate whether the device was used according to the instructions of the doctor (quantity, intensity, etc.)

**MyoBravo** offers the chance to get a quick survey about the stored data of all treatment-sessions. The global statistics display the following averages:

- number of treatments per day
- number of days in use
- most used program
- total time of use
- intensity per channel

If more detailed information is required, **MyoBravo** allows the therapist to have a closer look at each single session of the last 60 treatment-days. You can see:

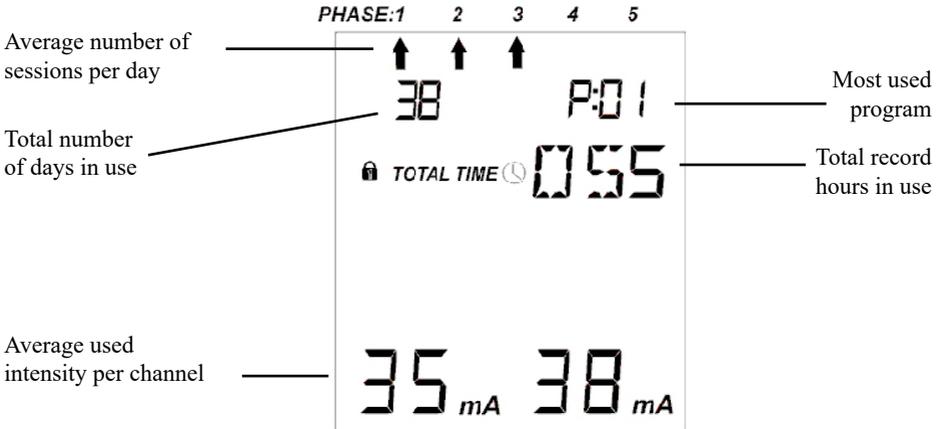
- number and date of the treatment-day
- number of session at this day
- time of session-start
- number of program used in this session
- total-time of the session
- intensity used for each channel in this session



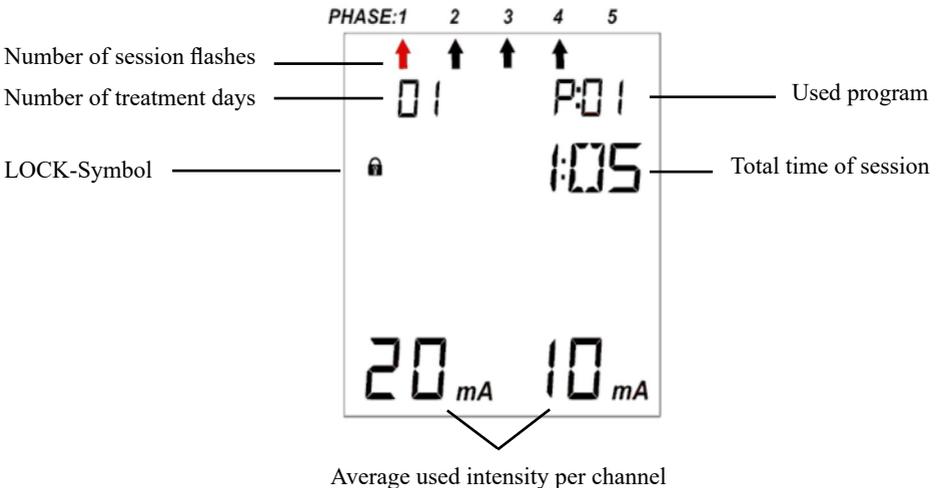
## Reading the Statistics

If you want to read the memory, switch on the device and press the UNLOCK-button in the battery compartment twice if the unit was locked in one program or once if it was not locked. The global statistics can be viewed on screen now.

### Global Statistics:



To get more detailed information press the + button of the left channel (A). You will see the data of the first session of the first day.





## Reading the Statistics

The next sessions of this day are displayed - one after the other - by pressing the „SET“- button. If you require information about time and date of one single session please press any of the right +/--buttons (channel B) shortly. With these buttons you can scroll between session data, date and time now.

Each next day can be obtained by pressing the + button of channel A again.

If this button is hold pressing for at least 3 seconds, the device returns to global statistics.

Number of chosen session flashes \_\_\_\_\_

Number of the treatment day \_\_\_\_\_

Day \_\_\_\_\_

PHASE:1 2 3 4 5

Year \_\_\_\_\_

dA for date \_\_\_\_\_

Month \_\_\_\_\_

Number of chosen session flashes \_\_\_\_\_

Number of the treatment day \_\_\_\_\_

Hour \_\_\_\_\_

PHASE:1 2 3 4 5

TI for time \_\_\_\_\_

Minute \_\_\_\_\_

The data stored in memory is retained after viewing, so that therapy-control is possible anytime. A maximum of 60 days of data can be stored with 5 sessions per day. When 60 days of data are reached, consecutive days will overwrite the earliest days. The day number will continue increasing (61, 62, ...) and will be displayed when the unit is unlocked until the **MyoBravo** is reset.

If you press the PRG button for three seconds, you return to the home screen of the selected program. The device will not be locked. If the therapy shall continue with only one program available, the LOCK-function must be reactivated after reading (s. p. 87).

The memory should be emptied completely before a new person is using the device. After pressing the UNLOCK-button you have to press SET twice for 5 seconds each. All individual settings in programs 32-34 will be reset as well. The **MyoBravo** is set to it's default state and all statistics are deleted.



## Platzierung der Elektroden (EMS) Electrode Placement (EMS)

Um die bestmögliche Wirkung zu erzielen, sollte eine der Elektroden nach Möglichkeit auf dem motorischen Punkt des jeweiligen Muskels platziert werden. Versuchen Sie diesen Punkt durch vorsichtige Veränderung der Platzierung herauszufinden. Die andere Elektrode wird auf dem entfernten Muskelende befestigt. Sie erreichen aber ebenfalls eine gute Wirkung, wenn Sie die Elektroden jeweils auf die gegenüberliegenden Muskelansätze platzieren.

■ = roter Kabelstecker und ■ = schwarzer Kabelstecker

**Wenn Sie mehr als ein Elektrodenkabel gleichzeitig benötigen, nutzen Sie bitte immer beide Kanäle, A und B.**

**Während der Nutzung halten Sie das Gerät bitte immer in unmittelbarer Reichweite, um es sofort ausschalten zu können, wenn der Strom unangenehm werden sollte.**

**Bitte beachten Sie in jedem Fall unbedingt die Hinweise auf Seite 7-9 dieses Handbuchs.**



To achieve the best possible effect, one of the electrodes should be put on the motor point of the respective muscle if possible. Try to find out this point by slightly moving the electrode around. The other electrode is fastened on the remote muscle end. However, you also obtain a good effect if you put the electrodes respectively on the opposite muscle ends.

■ = red cable connection and ■ = black cable connection

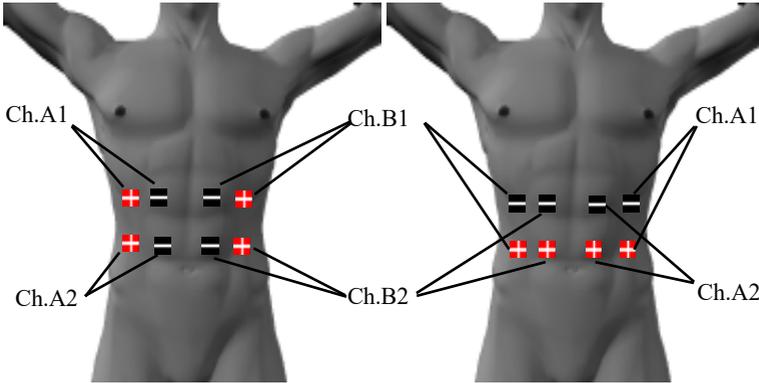
**If you place more than one pair of electrodes at the same time, please use always both channels, A and B.**

**While stimulating, please keep this device in reach, to be able to finish the treatment at once, if current becomes uncomfortable.**

**Please follow in each case absolutely the references to page 51-53 of this manual.**

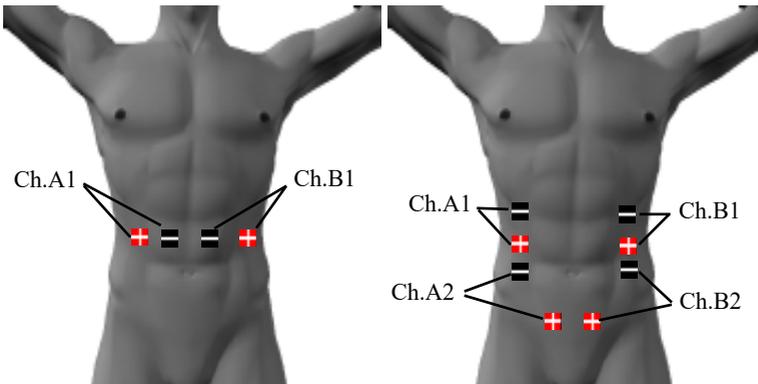


## Platzierung der Elektroden (EMS) Electrode Placement (EMS)



**Obere Bauchmuskulatur 1  
Abdominals 1**

**Obere Bauchmuskulatur 2  
Abdominals2**

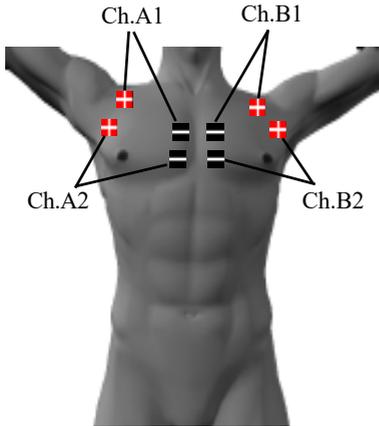


**Hüftmuskulatur  
Waist line shaping**

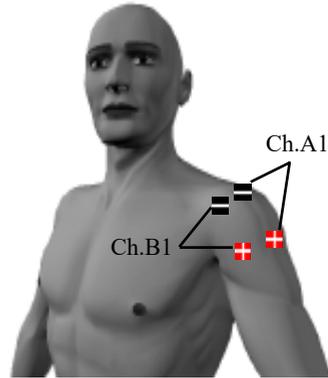
**Obere und untere Bauchmuskulatur  
Intestinal tension**



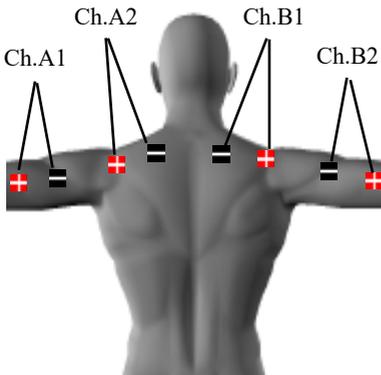
## Platzierung der Elektroden (EMS) Electrode Placement (EMS)



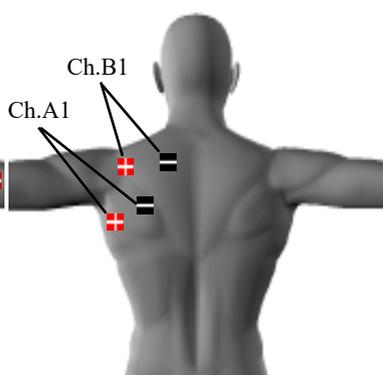
**großer Brustmuskel  
Pectoralis**



**dreieckiger Schultermuskel  
Deltoids**



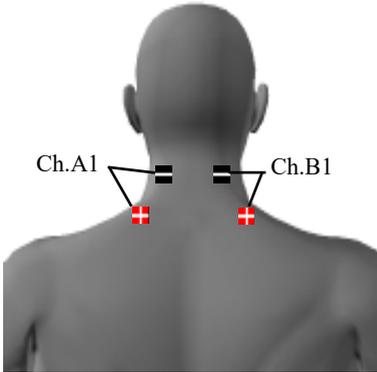
**Schultern  
Shoulders**



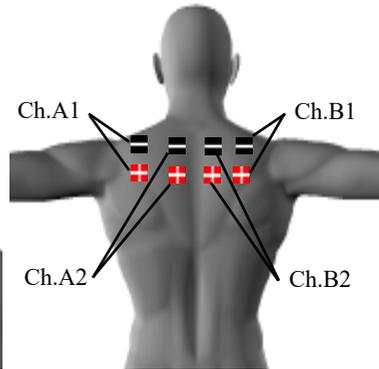
**Trapezmuskel  
Trapezius**



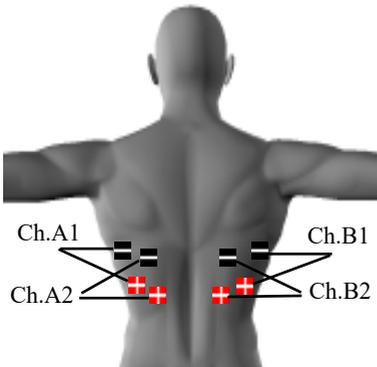
## Platzierung der Elektroden (EMS) Electrode Placement (EMS)



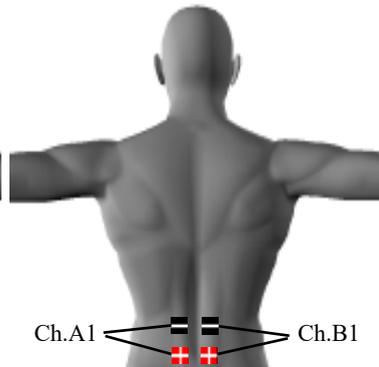
**Nacken**  
Neck



**Oberer Rücken**  
Upper back



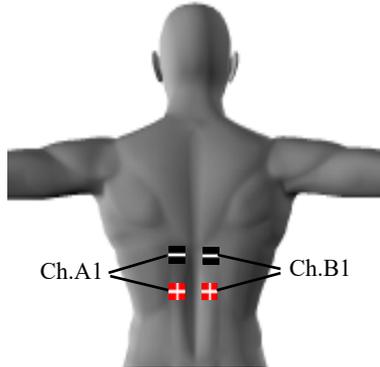
**Breiter Rückenmuskel**  
Latissimus dorsi



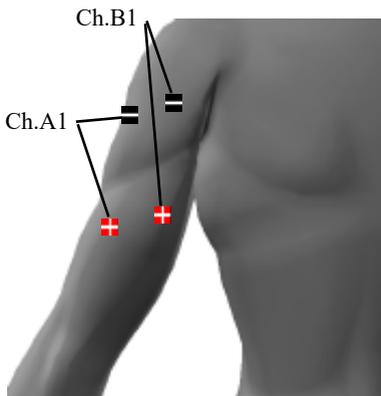
**Unterer Rücken**  
Lower back



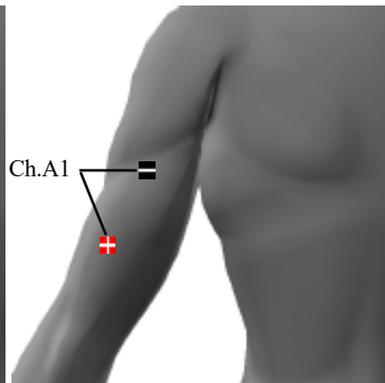
## Platzierung der Elektroden (EMS) Electrode Placement (EMS)



**Rückenstrecker**  
**Erector spinalis**



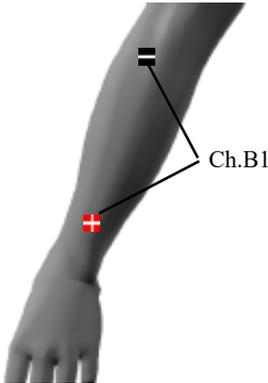
**Trizeps**  
**Triceps**



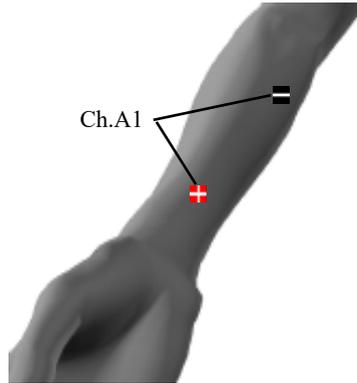
**Bizeps**  
**Biceps**



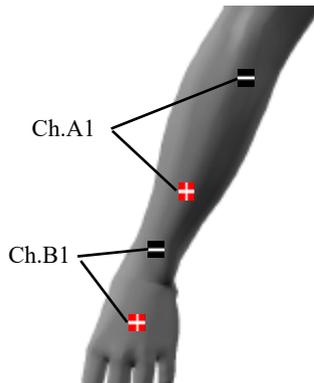
## Platzierung der Elektroden (EMS) Electrode Placement (EMS)



**Handheber**  
Extensor of the wrist



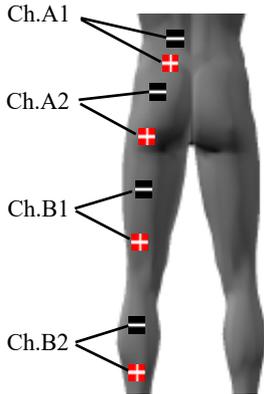
**Handbeuger**  
Flexor of the wrist



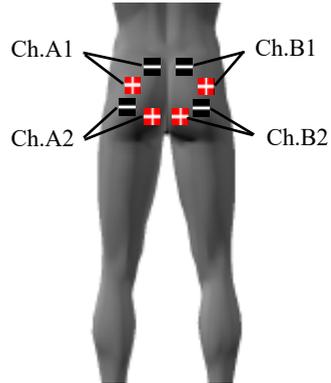
**Handgelenk**  
Wrist



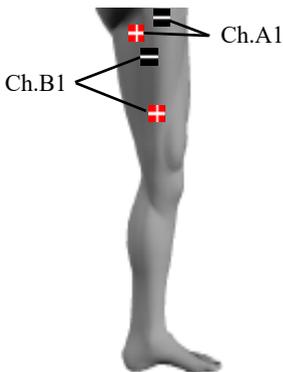
## Platzierung der Elektroden (EMS) Electrode Placement (EMS)



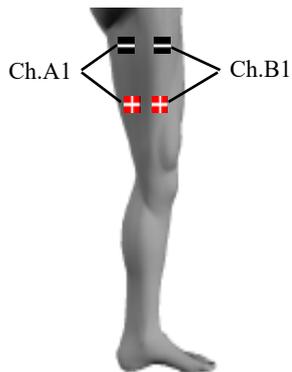
**Rücken u. Bein  
Back & legs**



**Großer Gesäßmuskel  
Gluteus**



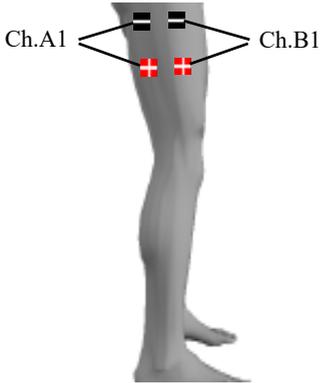
**Adduktoren  
Adductors**



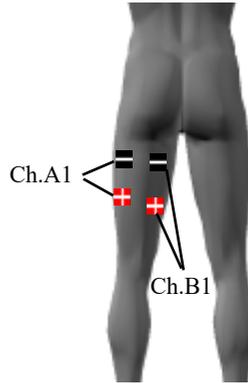
**Innerer Oberschenkel  
Inner thigh**



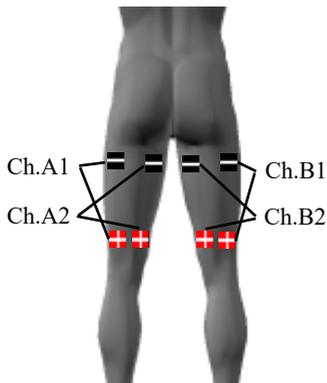
## Platzierung der Elektroden (EMS) Electrode Placement (EMS)



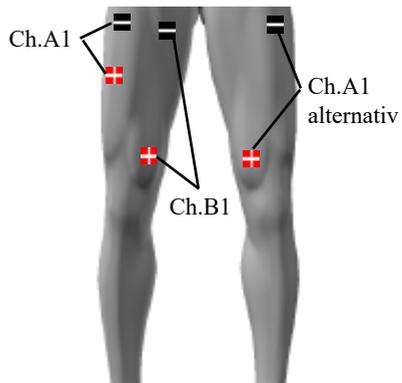
**Äußerer Oberschenkel**  
**Outside thigh**



**Schenkelbeuger**  
**Femoral biceps**



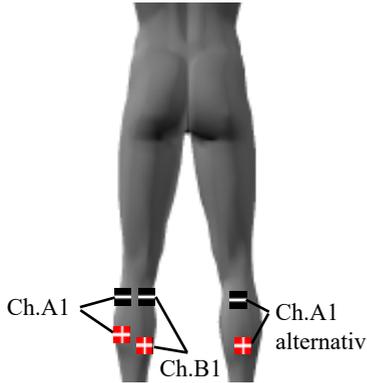
**Hintere Oberschenkelmuskulatur**  
**Ham Strings**



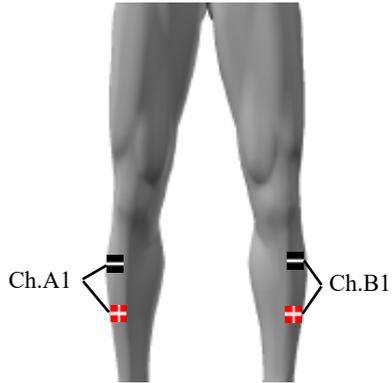
**Schenkelstrecker**  
**Quadriceps**



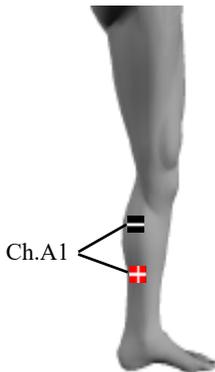
## Platzierung der Elektroden (EMS) Electrode Placement (EMS)



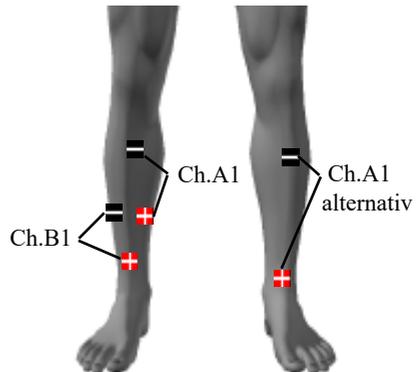
**Wade  
Calve**



**Vorderer Schienbeinmuskul  
Tibialis anterior**



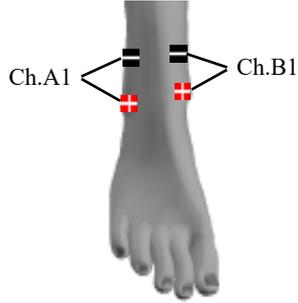
**innerer Wadenmuskul  
Tibialis posterior**



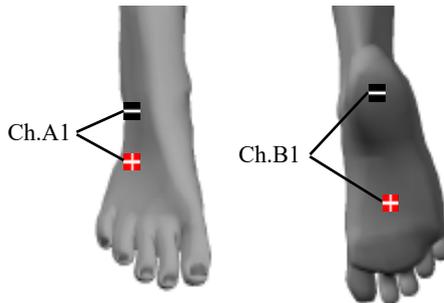
**Fußheber  
Foot lifter**



## Platzierung der Elektroden (EMS) Electrode Placement (EMS)



### Sprunggelenk Ankles



### Spann und Gewölbemuskulatur Metatarsus



## Elektrodenplatzierung (TENS) Electrode Placement (TENS)

In den meisten Fällen ist es sehr einfach, die geeigneten Punkte für die Platzierung der Elektroden zu finden. Es ist häufig sinnvoll, die schmerzende Stelle in die Mitte zwischen beide Elektroden zu nehmen. Dennoch empfehlen wir, die Anlagepunkte der Elektroden nach Möglichkeit mit dem Arzt oder Physiotherapeuten abzustimmen. Der Abstand zwischen den Elektroden sollte nicht deutlich größer als 20 cm sein. Die Polarität der Elektroden ist bei der TENS-Therapie ohne jede Bedeutung.

Auf den folgenden Seiten sehen Sie einige Beispiele für mögliche Anlagepunkte.

**Wenn Sie mehr als ein Elektrodenkabel gleichzeitig benötigen, nutzen Sie bitte immer beide Kanäle, A und B.**

**Während der Nutzung halten Sie das Gerät bitte immer in unmittelbarer Reichweite, um es sofort ausschalten zu können, wenn der Strom unangenehm werden sollte.**

**Bitte beachten Sie in jedem Fall unbedingt die Hinweise auf Seite 7-9 dieses Handbuchs.**



In most cases it is very easy to find the suitable points for the placing of the electrodes. It is frequently meaningful to take the hurting place to the middle between the two electrodes. We nevertheless recommend to coordinate the points of electrode-placement with the doctor or physiotherapists if possible. The distance between the electrodes shouldn't be much more than 20 cm. The polarity of the electrodes is without any significance in TENS therapy.

You see some examples of possible placement-points on the following pages.

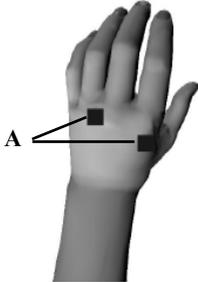
**If you place more than one pair of electrodes at the same time, please use always both channels, A and B.**

**Please follow in each case absolutely the references to page 51-53 of this manual.**

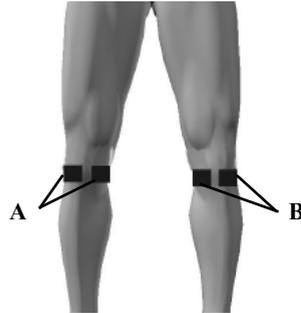
**While stimulating, please keep this device in reach, to be able to finish the treatment at once, if current becomes uncomfortable.**



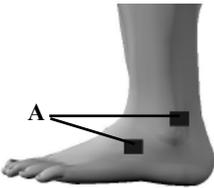
## Elektrodenplatzierung (TENS) Electrode Placement (TENS)



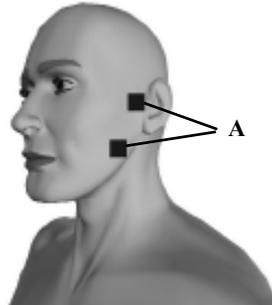
Fingerarthrose  
Finger Arthritis



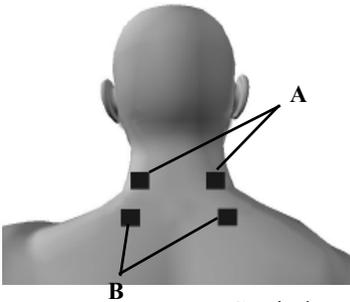
Kniearthrose  
Knee Arthritis



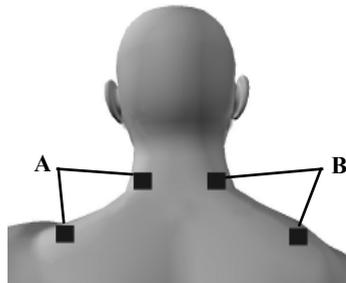
Sprunggelenkschmerzen  
Ankle Pain



Nervenschmerzen des Trigenimus  
Neuralgia of Trigenimus

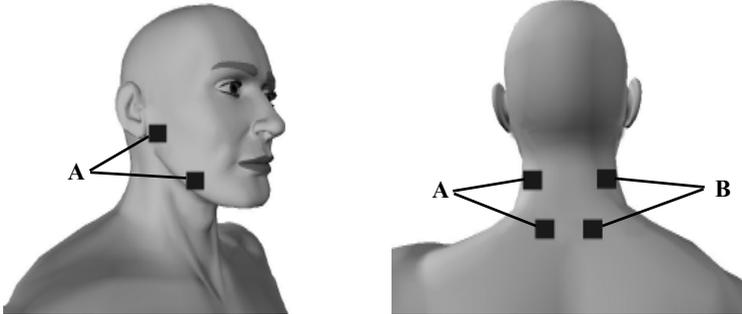


Cervicalsyndrom (2 Positionen)  
Cervical (2 Positions)

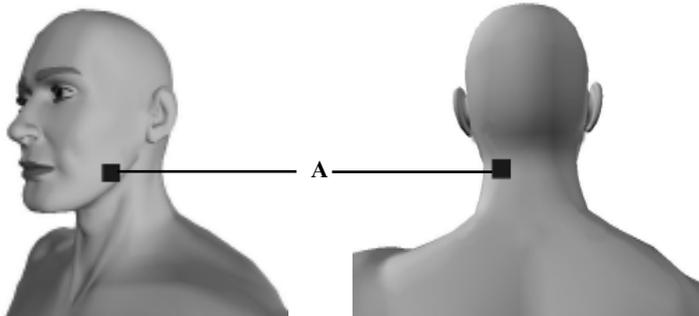




## Elektrodenplatzierung (TENS) Electrode Placement (TENS)



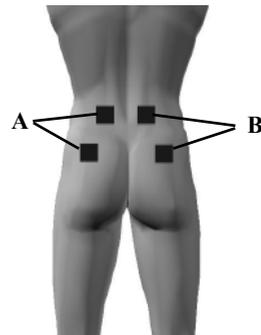
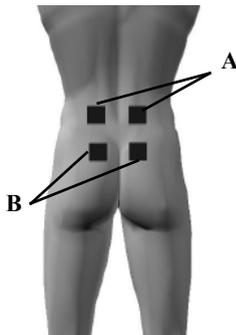
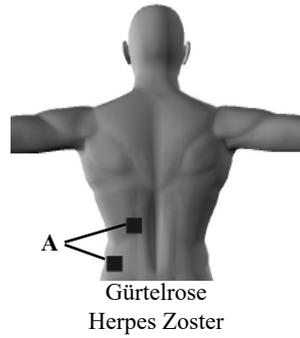
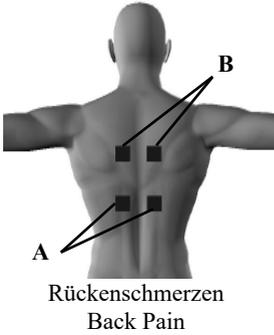
Kiefergelenk-Syndrom  
Mandibular Syndrome



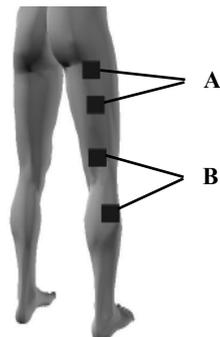
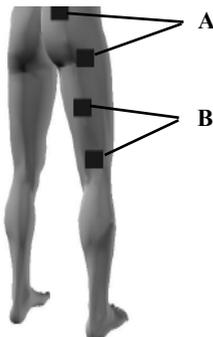
Zahnschmerzen  
Tooth Ache



## Elektrodenplatzierung (TENS) Electrode Placement (TENS)



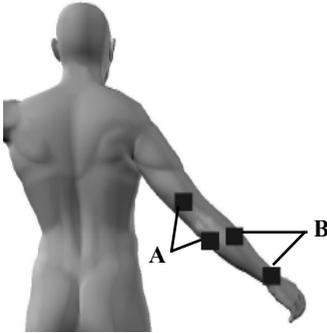
Lumbalsyndrom  
Lumbar Pain (2 Positions)



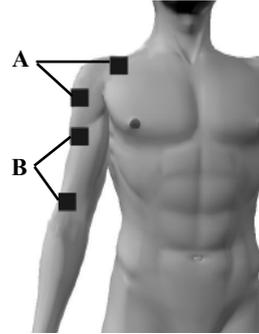
Ischiasschmerzen  
Sciatic Pain (2 Positions)



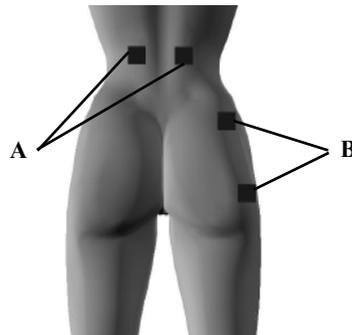
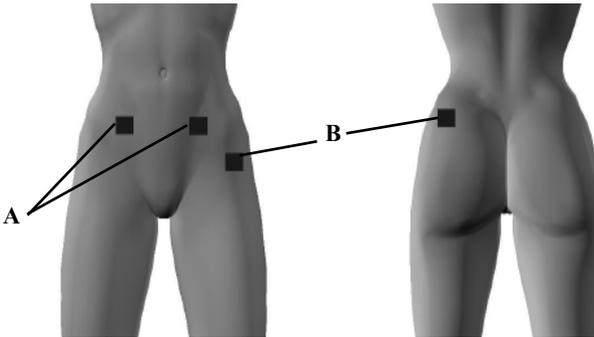
## Elektrodenplatzierung (TENS) Electrode Placement (TENS)



Epikondylitis  
Epicondylitis



Schulter-Arm-Syndrom  
Shoulder Pain



Menstruationsschmerzen  
Menstrual Pain



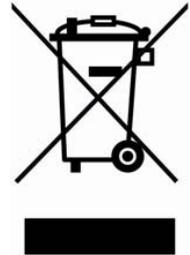


## Entsorgungshinweis / Waste Disposal

Gebrauchte Elektro- und Elektronikgeräte dürfen gemäß europäischer Vorgaben [1] nicht mehr zum unsortierten Siedlungsabfall gegeben werden. Sie müssen getrennt erfasst werden. Das Symbol der Abfalltonne auf Rädern weist auf die Notwendigkeit der getrennten Sammlung hin. Helfen auch Sie mit beim Umweltschutz und sorgen dafür, dieses Gerät, wenn Sie es nicht mehr weiter nutzen wollen, entsprechend den gesetzlichen Regelungen in das vom Hersteller eingerichtete System der Wiederverwertung und/oder Entsorgung zu geben. Der Hersteller verpflichtet sich, alle auf Kosten des Absenders an ihn zurückgeschickten Geräte wieder zu verwenden oder entsprechend den geltenden Vorschriften sachgerecht zu entsorgen.

[1] Richtlinie 2012/19/EU über Elektro- und Elektronik-Altgeräte

In accordance with European regulations [1], used electrical and electronic equipment may not be discarded in household or unsorted municipal waste. Use separate collection facilities. Contact your local government or council for information regarding the collection systems available. If electrical appliances are disposed of in landfills or dumps, hazardous substances can leak into the ground water and get into the food chain damaging the health and well being of people and animals.



[1] European Community directive 2012/19/EU on waste electrical and electronic equipment.

## Aufbereitung der Batterien / Recycling of Batteries

Sollten die Batterien leer sein oder nicht mehr arbeiten, müssen sie ersetzt werden. Die mit dem **MyoBravo** gelieferten Batterien können recycelt werden. Lassen Sie sie daher bitte Ihrem örtlichen Recyclingunternehmen zukommen.

The batteries should be replaced when they are drained or stop functioning. The batteries supplied with the **MyoBravo** are recyclable. Remove the batteries from the unit and follow your local recycling guidelines.

## Literatur / Literature

Eine Literaturliste zu den Themen dieser Bedienungsanleitung finden Sie auf unserer Internetseite „[www.mtrplus.com](http://www.mtrplus.com)“.

A list of literature regarding the topics of this manual can be found on our website „[www.mtrplus.com](http://www.mtrplus.com)“.

## Copyright

Änderungen vorbehalten.

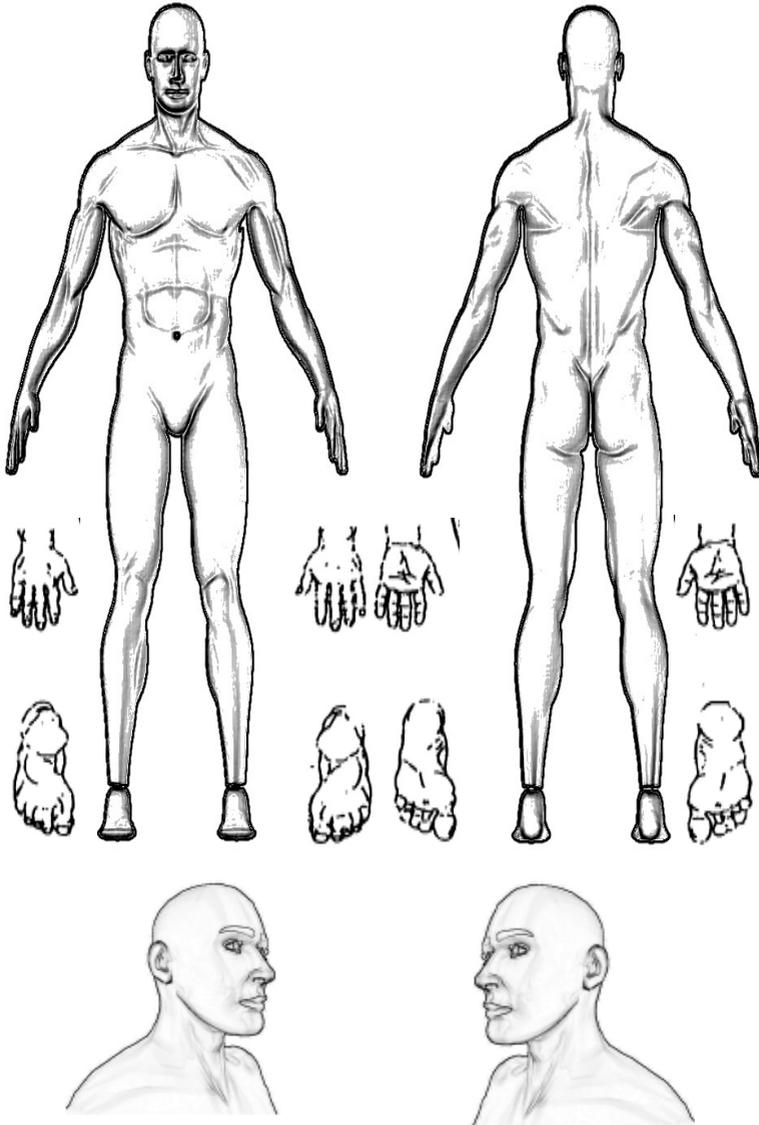
Nachdruck oder Kopie – auch auszugsweise – ist verboten und kann nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung der „MTR+ Vertriebs GmbH“ erlaubt werden.

Reserved for changes.

Printing or copy of this manual - also in an abridged version - is forbidden and can only be allowed with a written approval of “MTR+ Vertriebs GmbH”.



## Anatomie Anatomy



Markieren Sie falls notwendig die Elektrodenanlagepunkte.  
Mark the points of electrode placement if necessary.



## Elektromagnetische Verträglichkeit

Wenn das Gerät gemäß den Anweisungen in diesem Handbuch verwendet wird, entspricht es den Sicherheitsanforderungen für medizinische elektrische Systeme IEC 60601-1. **MyoBravo** wurde geprüft und entspricht den in der Norm IEC 60601-1-2: 2014 festgelegten Grenzwerten für Medizinprodukte. Diese Grenzwerte dienen der Sicherheit des Benutzers in Bezug auf elektromagnetische Störungen. Das **MyoBravo** ist ein Gerät der Klasse B und eignet sich für den häuslichen Bereich sowie für typische klinische Umgebungen.

Leitlinien und Herstellererklärung - Elektromagnetische Aussendungen		
Das <b>MyoBravo</b> ist für den Betrieb in einer wie unten angegebenen Umgebung bestimmt. Der Kunde oder der Anwender des <b>MyoBravos</b> sollte sicherstellen, dass es in einer derartigen Umgebung betrieben wird.		
Störaussendungs-messung	Übereinstimmung	Elektromagnetische Umgebung Leitlinien
HF Aussendungen nach CISPR 11	Gruppe 1	Das <b>MyoBravo</b> verwendet HF-Energie ausschließlich zu seiner internen Funktion. Daher ist seine HF-Aussendung sehr gering, und es ist unwahrscheinlich, dass benachbarte elektronische Geräte gestört werden
HF Aussendungen nach CISPR 11	Klasse B	Das <b>MyoBravo</b> ist geeignet für den Gebrauch in allen Einrichtungen, darunter Privathaushalte und medizinische Einrichtungen sowie solche, die unmittelbar an ein öffentliches Versorgungsnetz angeschlossen sind, das auch Wohngebäude versorgt.
Aussendungen von Oberschwingungen nach IEC 61000-3-2	Nicht anwendbar	
Aussendungen von Spannungsschwankungen/Flicker nach IEC 61000-3-3	Nicht anwendbar	

Bitte beachten Sie diese Warnungen bei der Verwendung des Geräts:

Verwenden Sie **MyoBravo** nicht in der Nähe von aktiven HF-Chirurgiegeräten oder Räumen, die für die Magnetresonanztomographie verwendet werden, da dort die Intensität von elektromagnetischen Störungen hoch ist.

Die Verwendung des **MyoBravo** neben oder auf anderen elektrischen Geräten sollte vermieden werden. Wenn dies dennoch erforderlich ist, sollten sowohl das **MyoBravo** als auch die anderen Geräte überwacht werden, um sicherzustellen, dass sie beide normal funktionieren.

Die Verwendung von Zubehör und Kabeln, die nicht vom Hersteller dieses Geräts vorgegeben oder bereitgestellt werden, kann zu erhöhten elektromagnetischen Emissionen oder verringerter elektromagnetischer Störfestigkeit dieses Geräts und zu einem fehlerhaften Betrieb führen.

Tragbare HF-Kommunikationsgeräte (einschließlich Peripheriegeräte wie Antennenkabel und externe Antennen) sollten nicht näher als 30 cm zu einem beliebigen Teil des **MyoBravo**, einschließlich der vom Hersteller vorgegebenen Kabel verwendet werden. Andernfalls könnte sich die Leistung des Geräts verschlechtern.

Wenn das **MyoBravo** durch andere Geräte Frequenzen zwischen 300 und 400 Mhz ausgesetzt ist, kann die Stromintensität nachlassen. Wenn dies der Fall ist, begeben Sie sich in eine Position, die weiter von den verursachenden Geräten entfernt ist. Der Stromfluss stabilisiert sich, wenn das **MyoBravo** in eine geeignete Position gebracht wird.



## Elektromagnetische Verträglichkeit

Leitlinien und Herstellererklärung - Elektromagnetische Störfestigkeit			
Das MyoBravo ist für den Betrieb in einer wie unten angegebenen Umgebung bestimmt. Der Kunde oder der Anwender des MyoBravos sollte sicherstellen, dass es in einer derartigen Umgebung betrieben wird.			
Störfestigkeitsprüfung	IEC 60601 Testniveau	Übereinstimmungspegel	Elektromagnetische Umgebung - Leitlinien
Entladung statischer Elektrizität (ESD) nach IEC 61000-4-2	±8 kV Kontaktentladung  ±2 kV, ±4 kV, ±8 kV, ±15 kV Luftentladung	±8 kV Kontaktentladung  ±2 kV, ±4 kV, ±8 kV, ±15 kV Luftentladung	Fußböden sollten aus Holz oder Beton bestehen oder mit Keramikfliesen versehen sein. Wenn der Fußboden mit synthetischem Material versehen ist, muss die relative Luftfeuchte mindestens 30% betragen.
Schnelle transiente elektrische Störgrößen/Burst IEC 61000-4-4	Stromversorgungsleitungen: ±2 kV	Nicht anwendbar	<b>MyoBravo</b> ist batteriebetrieben
Überspannung IEC 61000-4-5	±0,5 kV, ±1 kV Leitung gegen Leitung	Nicht anwendbar	<b>MyoBravo</b> ist batteriebetrieben
Spannungseinbrüche, kurze Unterbrechungen und Spannungsschwankungen der Stromversorgungsleitungen IEC 61000-4-11	Bei 0°, 45°, 90°, 135°, 180°, 225°, 270° und 315° Phasen 0% U <sub>T</sub> für 0,5 Zyklen Und bei 0° einphasig: 0% U <sub>T</sub> für 1 Zyklus 70% U <sub>T</sub> für 25/30 Zyklen 0% U <sub>T</sub> für 250 Zyklen 0% U <sub>T</sub> für 300 Zyklen	Nicht anwendbar	<b>MyoBravo</b> ist batteriebetrieben
Magnetfelder mit energietechnischen Frequenzen (50/60 Hz) IEC61000-4-8	30 A/m 50 Hz / 60 Hz	30 A/m 50 Hz/ 60 Hz	Magnetfelder mit energietechnischen Frequenzen müssen sich auf einem für normale Umgebungen der kommerziellen, Krankenhaus- oder häuslichen Pflege typischen Niveau befinden.
Leitungsgeführte HF IEC 61000-4-6	150 KHz bis 80 MHz: 3 Vrms 6 Vrms (in ISM und Amateurfunk-Bändern) 80 % AM bei 1 kHz	150 KHz bis 80 MHz: 3 Vrms / 6 Vrms (in ISM und Amateurfunk-Bändern) 80 % AM bei 1 kHz	Störungen können in der Nähe von Geräten auftreten, die mit folgendem Symbol gekennzeichnet sind:
Abgestrahlte HF IEC 61000-4-3	10 V/m 80 MHz – 2,7 GHz 80 % AM bei 1 kHz	10 V/m 80 MHz – 2,7 GHz 80 % AM bei 1 kHz	
Hinweis 1: U <sub>T</sub> ist die Netzspannung des Wechselstroms vor der Anwendung des Testniveaus. Hinweis 2: Bei 80 MHz gilt der höhere Frequenzbereich Hinweis 3: Diese Richtlinien gelten unter Umständen nicht für alle Situationen. Die elektromagnetische Ausbreitung wird durch Absorption und Reflexion von Strukturen, Objekten und Personen beeinflusst.			



## Elektromagnetische Verträglichkeit

<b>Leitlinien und Herstellererklärung - Elektromagnetische Störfestigkeit</b>							
Das <b>MyoBravo</b> ist für den Betrieb in einer wie unten angegebenen Umgebung bestimmt. Der Kunde oder der Anwender des <b>MyoBravos</b> sollte sicherstellen, dass es in einer derartigen Umgebung betrieben wird.							
	Test Frequenz (MHz)	Band (MHz)	Service	Modulation	Maximalleistung (W)	Distanz (m)	IMMUNITÄT TEST NIVEAU (V/m)
Abgestrahlte RF IEC61000-4-3 (Testspezifikation für ENCLOSURE PORT IMMUNITY zu RF drahtlose Kommunikationsgeräte)	385	380 – 390	TETRA 400	Pulse modulation 18 Hz	1,8	0,3	27
	450	380 – 390	GMRS 460, FRS 460	FM c) ± 5 kHz Abweichung 1 kHz Sinus	2	0,3	28
	710	704 – 787	LTE Band 13, 17	Pulse modulation 217 Hz	0,2	0,3	9
	745						
	780						
	810	800 – 960	GSM 800/900, TETRA 800, iDEN 820, CDMA 850, LTE Band 5	Pulse modulation 18 Hz	2	0,3	28
	870						
	930						
	1720	1 700 – 1 990	GSM 1800; CDMA 1900; GSM 1900; DECT; LTE Band 1, 3, 4, 25; UMTS	Pulse modulation 217 Hz	2	0,3	28
	1845						
	1970						
	2450	2 400 – 2 570	Bluetooth, WLAN, 802.11 b/g/n, RFID 2450, LTE Band 7	Pulse modulation 217 Hz	2	0,3	28
	5240	5 100 – 5 800	WLAN 802.11 a/n	Pulse modulation 217 Hz	0,2	0,3	9
	5240						
	5785						



## Electromagnetic Compatibility

If the device is used according to the instructions given in this manual, it corresponds to the safety requirements for medical electrical systems IEC 60601-1. **MyoBravo** was checked and is in accordance with the limits set for medical products in the standard IEC 60601-1-2:2014. These limits serve to the safety of the user regarding electromagnetic disturbances.

The **MyoBravo** is a Class B device and is suitable for home healthcare environments as well as typical clinical environments.

Guidance and manufacturer's declaration - electromagnetic emissions		
The <b>MyoBravo</b> unit is intended for use in the electromagnetic environment specified below. The customer or the user of the <b>MyoBravo</b> should ensure that it is used in such an environment.		
Emissions test	Compliance	Electromagnetic environment – guidance
RF emissions CISPR 11	Group 1	The <b>MyoBravo</b> 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 <b>MyoBravo</b> is suitable for use in all establishments, including domestic and medical establishments and those directly connected to the public low-voltage power supply network that supplies buildings used for domestic purposes.
Harmonic emissions IEC 61000-3-2	Not Applicable	
Voltage fluctuations/ flicker emissions IEC 61000-3-3	Not Applicable	

Please adhere to these warnings when using the device:

Don't use **MyoBravo** near active HF surgical equipment or RF shielded rooms used for magnetic resonance imaging, where the intensity of EM disturbances is high.

Use of this equipment adjacent to, or placement on top of other equipment should be avoided in case the output of the **MyoBravo** is effected. If this is necessary, Both the **MyoBravo** and the other equipment should be monitored to verify that they are both operating normally.

Use of accessories and lead wires other than those specified or provided by the manufacturer of this equipment could result in increased electromagnetic emissions or decreased electromagnetic immunity of this equipment and result in improper operation.

Portable RF communications equipment (including peripherals such as antenna cables and external antennas) should be used not closer than 30 cm (12 inches) to any part of the **MyoBravo**, including lead wires specified by the manufacturer. Otherwise, degradation of the performance of this equipment could result.

The performance of the **MyoBravo** can be effected if exposed to frequencies of 300 Mhz to 400 Mhz. If the **MyoBravo** is exposed to RF devices operating at these frequencies, the output of the current may be reduced. If this occurs, move to a position further away from the RF equipment, the output will stabilize when the **MyoBravo** is moved to a suitable position.



## Electromagnetic Compatibility

<b>Guidance and manufacturer's declaration - electromagnetic Immunity</b>			
The <b>MyoBravo</b> is intended for use in the electromagnetic environment specified below. The customer or the user of the <b>MyoBravo</b> should assure that it is used in such an environment			
Immunity Test	IEC 60601 Test level	Compliance level	Electromagnetic environment - guidance
Electrostatic discharge (ESD) IEC 61000-4-2	±8 kV contact  ±2 kV, ±4 kV, ±8 kV, ±15 kV air	±8 kV contact  ±2 kV, ±4 kV, ±8 kV, ±15 kV air	Floors should be wood, concrete or ceramic tile. If floors are covered with synthetic material, the relative humidity should be at least 30 %
Electrical fast transient/burst IEC 61000-4-4	Power supply lines: ±2 kV input/output lines: ±1 kV	Not Applicable	<b>MyoBravo</b> is powered by batteries
Surge IEC 61000-4-5	line(s) to line(s): ±1 kV. line(s) to earth: ±2 kV. 100 kHz repetition frequency	Not Applicable	<b>MyoBravo</b> is powered by batteries
Voltage dips, short interruptions and voltage variations on power supply input lines IEC 61000-4-11	At 0°, 45°, 90°, 135°, 180°, 225°, 270° and 315° phases 0% U <sub>T</sub> for 0.5 cycle  And at single phase 0° 0% U <sub>T</sub> for 1 cycle 70% U <sub>T</sub> for 25/30 cycles 0% U <sub>T</sub> for 250 cycles 0% U <sub>T</sub> for 300 cycles	Not Applicable	<b>MyoBravo</b> is powered by batteries
Power frequency (50/60Hz) magnetic field IEC 61000-4-8	30 A/m 50 Hz / 60 Hz	30 A/m 50 Hz / 60 Hz	Power frequency magnetic fields should be at levels characteristic of a typical location in a typical commercial or hospital environment.
Conducted RF IEC61000-4-6	150 KHz to 80 MHz: 3 Vrms 6 Vrms (in ISM and amateur radio bands) 80 % AM at 1 kHz	150 KHz to 80 MHz: 3 Vrms 6 Vrms (in ISM and amateur radio bands) 80 % AM at 1 kHz	Interference may occur in the vicinity of equipment marked with the following symbol: 
Radiated RF IEC61000-4-3	10 V/m 80 MHz – 2,7 GHz 80 % AM at 1 kHz	10 V/m 80 MHz – 2,7 GHz 80 % AM at 1 kHz	
NOTE 1: U <sub>T</sub> is the a.c. mains voltage prior to application of the test level. NOTE 2: At 80 MHz the higher frequency range applies. NOTE 3: These guidelines may not apply in all situations. Electromagnetic propagation is affected by absorption and reflection from structures, objects and people.			



## Electromagnetic Compatibility

### Guidance and manufacturer's declaration - electromagnetic Immunity

The **MyoBravo** is intended for use in the electromagnetic environment specified below. The customer or the user of the **MyoBravo** should assure that it is used in such an environment

	Test Frequency (MHz)	Band (MHz)	Service	Modulation	Modulation (W)	Distance (m)	IMMUNITY TEST LEVEL (V/m)
	Radiated RF IEC61000-4-3 (Test specifications for ENCLOSURE PORT IMMUNITY to RF wireless communications equipment)	385	380 – 390	TETRA 400	Pulse modulation 18 Hz	1,8	0,3
450		380 – 390	GMRS 460, FRS 460	FM c) ± 5 kHz deviation 1 kHz sine	2	0,3	28
710		704 – 787	LTE Band 13, 17	Pulse modulation 217 Hz	0,2	0,3	9
745							
780							
810		800 – 960	GSM 800/900, TETRA 800, iDEN 820, CDMA 850, LTE Band 5	Pulse modulation 18 Hz	2	0,3	28
870							
930							
1720		1 700 – 1 990	GSM 1800; CDMA 1900; GSM 1900; DECT; LTE Band 1, 3, 4, 25; UMTS	Pulse modulation 217 Hz	2	0,3	28
1845							
1970							
2450		2 400 – 2 570	Bluetooth, WLAN, 802.11 b/g/n, RFID 2450, LTE Band 7	Pulse modulation 217 Hz	2	0,3	28
5240		5 100 – 5 800	WLAN 802.11 a/n	Pulse modulation 217 Hz	0,2	0,3	9
5240							
5785							



# Medizinproduktebuch

## 1. Gerätstammdaten (nach § 12 MPBetreibV)

Geräteart:	Gerät zur Nerven- und Muskelstimulation
Gerätebezeichnung:	<b>MyoBravo</b>
Hersteller	MTR+ Vertriebs GmbH, Kamenzer Damm 78, 12249 Berlin
Vertrieb	
Seriennummer:	
Klassifizierung	Klasse IIa
CE-Kennzeichnung	CE 0123
STK-Frist	
Anschaffungsjahr	
Standort/Betreiber	
Inventarnummer	

## 2. Funktionsprüfung (nach § 10 Abs.1.1 MPBetreibV) durch

Datum	Name, Vorname	Unterschrift

## 3. Ersteinweisung „beauftragte Person“ (nach § 10 Abs.1.2 MPBetreibV)

Datum	Name, Vorname	Unterschrift

\_\_\_\_\_  
Datum

\_\_\_\_\_  
Name, Vorname Einweiser

\_\_\_\_\_  
Unterschrift Einweiser

## 4. Einweisungen „Anwender“ / Personal (nach § 10 Abs.2 MPBetreibV)

Datum	Einweiser	Anwender	Unterschrift



## Medizinproduktebuch

### 5. Sicherheitstechnische Kontrollen (nach § 11 MPBetreibV)

Datum	Durchgeführt durch (Person/Firma)	Ergebnis	Unterschrift

### 6. Instandhaltungen (nach § 7 MPBetreibV)

Datum	Durchgeführt durch (Person/Firma)	Beschreibung der Maßnahme

### 7. Funktionsstörungen

Datum	Beschreibung der Art und Folgen

### 8. Meldungen von Vorkommnissen (nach § 12 MPBetreibV)

Datum	Behörde	Hersteller

Nicht für Verkauf oder Verwendung in den USA  
Not for sale or use in the USA

Dieses Gerät wurde Ihnen überreicht durch:  
This device is presented by: