

## Vielen Dank

Vielen Dank, dass Sie sich für den Kauf des Bluetens entschieden haben. Bluetens ist ein medizinisches Gerät. In diesem Handbuch finden Sie alle notwendigen Informationen für die richtige Verwendung. Sollten Sie zusätzliche Hilfe benötigen oder sich mit uns austauschen möchten, können Sie sich unter folgender E-Mail-Adresse an uns wenden: [service.de@bluetens.com](mailto:service.de@bluetens.com).



# Übersicht

Was ist Bluetens? .....	3
Was ist Bluetens? .....	4
Mindestanforderungen an das System .....	5
Ihr Bluetens .....	7
Funktionen .....	17
Garantie .....	18

## Was ist Bluetens?

Bluetens ist ein medizinisches Gerät, das mit der Elektrostimulationstechnik arbeitet. Sie erhalten Zugang zu zahlreichen individuellen Behandlungen, die von medizinischen Fachkräften zur Verbesserung Ihres täglichen Lebens erarbeitet wurden.

Mit Bluetens können Sie entscheiden, ob Sie nach einer erlittenen Verletzung Ihre Muskeln trainieren, während oder nach einer Übung Ihre Muskelkraft bzw. -spannung aufbauen oder einfach zu einem beliebigen Zeitpunkt eine Tiefenentspannung durchführen wollen.

# Was ist Bluetens?

## Kontraindikationen

Wenn Sie einen Schrittmacher haben oder unter Epilepsie leiden, dürfen Sie Bluetens nicht verwenden. Schwangeren sowie Personen mit Hernien oder ähnlichen Symptomen wird von der Verwendung von Bluetens DRINGEND abgeraten.

Personen mit Herzproblemen dürfen das Gerät nicht in der Nähe des Herzens einsetzen. In den folgenden Fällen darf Bluetens nicht verwendet werden:

- Metallische Implantate, Prothesen oder künstliche Gliedmaßen.
- Herzrhythmusstörungen oder andere kardiologische Probleme
- Diabetes oder verringertes Empfinden
- Kreislaufprobleme in den unteren Gliedmaßen.

## Wichtig!

Verwenden Sie Bluetens nicht im Wasser oder in einer feuchten Umgebung, wie z. B. in der Sauna, in einem Hydrotherapiebereich, in einem türkischen Bad.

Die Elektroden dürfen unter keinen Umständen im Bereich des Karotissinus (an der Halsvorderseite), des Gehirns (am Kopf) oder des Thorax (Brustkorb) angebracht werden. Um Fehler zu vermeiden, befolgen Sie bitte die Anweisungen zur Platzierung der Elektroden ganz genau. Die Stellen am Körper wurden von medizinischen Fachkräften festgelegt und sind die Bereiche, an denen Bluetens die größte Wirkung erzielt.

## Sicherheitsmaßnahmen

- Verwenden Sie nur die von Bluetens bereitgestellten Elektrodenkabel.
- Lösen Sie während der Behandlung nicht das Elektrodenkabel, solange Bluetens eingeschaltet ist und unter Belastung steht. Das Gerät muss dazu vorher abgeschaltet werden.
- Lösen Sie die Elektroden unter keinen Umständen, bevor Bluetens nicht vollständig abgeschaltet ist.
- Schließen Sie das Elektrodenkabel auf keinen Fall an eine externe Stromquelle an, dies kann zum Tod durch Stromschlag führen.
- Verwenden Sie niemals ein beschädigtes oder defektes Elektrodenkabel.
- Benutzen Sie für die Ladung des Geräts immer das im Lieferumfang von Bluetens enthaltene USB-Kabel.
- Verwenden Sie Ihr Bluetens niemals, wenn das USB-Kabel beschädigt ist.

- Bewahren Sie Ihr Bluetens-Gerät und das entsprechende Zubehör außerhalb der Reichweite von Kindern auf
- Lassen Sie keinerlei Fremdkörper (z. B. Erde, Wasser, Metall etc.) in Ihr Bluetens eindringen
- Verwenden Sie Bluetens nicht beim Fahren.
- Laden Sie Ihr Bluetens während der Nutzung unter keinen Umständen auf. Der Schieber verhindert, dass das Gerät zeitgleich geladen und verwendet wird. Sie dürfen diesen Schieber auf keinen Fall entfernen, da er eine wichtige Sicherheitsfunktion hat.
- Wenn Sie unsicher sind, holen Sie sich bitte ärztlichen Rat ein.

## Mindestanforderungen an das System

### Bluetooth-Modul

Für die Verwendung von Bluetens benötigen Sie ein mit Bluetooth 4.0 kompatibles Smartphone.

#### Geräte von Apple

iPhone 4s oder aktueller, iPad 3 oder aktueller, iPad Air, iPad Mini, iPod Touch 5 oder aktueller.

#### Android-Geräte

Samsung Galaxy SIII, Samsung Galaxy Mega, Samsung Galaxy J, Samsung Galaxy Core, Samsung Galaxy Ace Style, Samsung Galaxy Note 2 und plus, Samsung Galaxy Tab 4 und Pro, Motorola Droid Mini - Ultra - Maxx - Razr HD - HD Maxx - M, Moto E, G (4,3 und +) oder X, LG Optimus L35 oder aktueller, LG G2 und plus, LG Vol, LG F70, LG G Pad (4.4.2), LG VU 3.0, Sony XPERIA Z2, XPERIA T2 ULTRA, XPERIA M2, XPERIA E1, XPERIA Z1 COMPACT (4.3 +), XPERIA Z1S (4.3 +), XPERIA Z1F (4.3 +), XPERIA Z1 (4.3 +), XPERIA Z (4.3 +), XPERIA ZL (4.3 +), XPERIA SP (4.3+), XPERIA ZR (4.3 +), XPERIA Z ULTRA (4.3 +), XPERIA T (4.3 +), XPERIA TX (4.3 +), XPERIA VL (4.3 +), XPERIA V (4.3 +), XPERIA AX (4.3 +), Sony XPERIA Tablet Z und Z2, Google Nexus 4 oder aktueller, Pantech VEGA IRON 2, VEGA SECRET NOTE (4.3 +), VEGA SECRET UP (4.4.2), VEGA LTE-A (4.4.2), Huawei HONOR 3X (4.4.2+), HONOR 3C (3G) (4.3+), HONOR 3C (4G), HONOR 6, ASCEND G6 (4.3 +), ASCEND P7 (SOPHIA), HTC Desire 516 oder aktueller, HTC evo 4G LTE, HTC Droid DNA, HTC One.3

**Anmerkung:** Die Bluetens App selbst benötigt weniger als 20 MB.

## Die Betriebssystemversion Ihres Handys

Kompatibilität Ihres Betriebssystems mit Bluetens:

### Bei iOS

Bluetens ist mit den iOS-Versionen 7 und aktueller kompatibel.

Gehen Sie auf Einstellungen / Informationen und dann auf „Version“.



### Bei Android

Bluetens ist mit den Android-Versionen 4.3 und aktueller kompatibel.

Gehen Sie auf Einstellungen / System / Über dieses Telefon und überprüfen Sie nachstehend „Android Version“.



**Tipp:** Wenn Sie sich bei der Kompatibilität Ihres Geräts aus irgendeinem Grund nicht sicher sind, wenden Sie sich bitte ohne Zögern an uns unter [service.de@bluetens.com](mailto:service.de@bluetens.com).

# Ihr Bluetens

## Vorteile von Bluetens

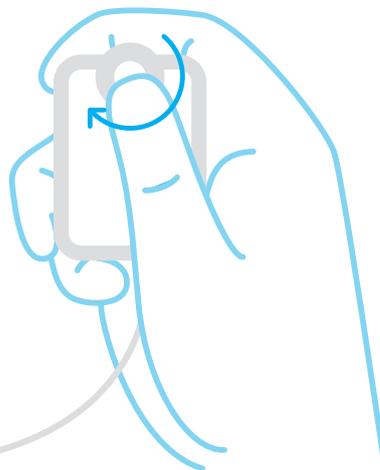
**Leistungsfähigkeit:** Bluetens ist ein medizinisches Gerät, das von Experten aus den Bereichen Sport und Gesundheit konzipiert wurde und stets angewendet wird.

**Größe und Gewicht: (6 cm × 4 cm und 25 g) - zum Vergleich:** Eine Kreditkarte ist größer als 8,5 cm x 5 cm.

**Akkulaufzeit:** eine Stunde Ladedauer reicht für vier bis fünf Stunden Behandlung.

**Technologie:** verwendet Bluetooth 4.0 (BLE), die aktuellste Kommunikationstechnik - drahtlos und mit niedrigem Energieverbrauch

**Einfache Anwendung:** Es gibt nur eine Taste und ein einzelnes Drehrad zur Stärkeregelung – alles wird mit der App über Ihr Smartphone gesteuert.



## Lieferumfang



1.  1. Das Bluetens ist das Gerät, mit dem Sie Ihr gesamtes Wohlbefinden verbessern werden.
2.  2. Ein Kabelende wird an Ihr Bluetens angeschlossen und das andere über das Stecksystem an die Elektroden. Die Anschlüsse werden an die Elektroden gesteckt.
3.  3. Zum Aufladen Ihres Bluetens müssen Sie dieses Kabel verwenden. Ein Ende muss beim Laden immer an den USB-Anschluss eines Netzladegeräts oder eines Computers angeschlossen sein und das andere an den Micro-USB-Anschluss Ihres Bluetens.
4.  4. Eine Kurzanleitung für eine schnelle und unkomplizierte Bedienung Ihres Bluetens befindet sich in der Verpackung.
5.  5. Eine wasserdichte Tasche ist im Lieferumfang Ihres Bluetens enthalten. Diese Tasche schützt Ihr Bluetens und die zugehörigen Kabel und Elektroden beim Transport und verhindert das Eindringen von Flüssigkeit.
6.  6. Im Lieferumfang Ihres Bluetens sind vier Elektrodensätze enthalten. Diese Elektroden müssen an die Elektrodenkabel angeschlossen und auf der Haut platziert werden.

## Das Bluetens

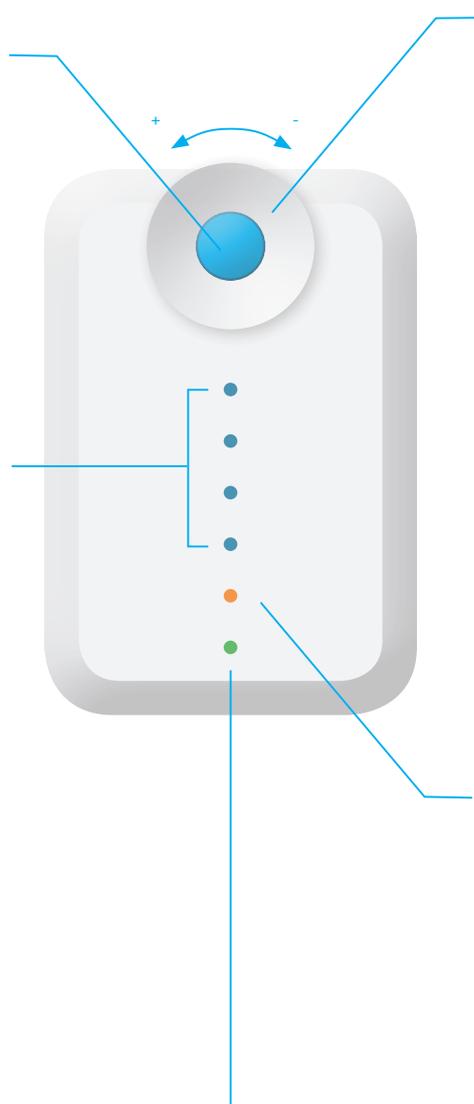
### 1. Ein-/Aus-Schalter:

dieser Schalter wird zum Ein- und Ausschalten des Bluetens betätigt.

### 3. Lichtanzeige der Programmintensität:

Das erste Licht leuchtet auf, wenn das Programm über die App gestartet wird. Wenn Bluetens als eigenständiges Gerät verwendet wird (ohne Smartphone), leuchtet das erste Licht bei Beginn des Standardprogramms auf. Blaue Lichter leuchten für jeweils fünfzehn Intensitätsstufen wie folgt auf:

- 1 Licht bei den Stufen 0 bis 15
- 2 Lichter bei den Stufen 16 bis 30
- 3 Lichter bei den Stufen 31 bis 45
- 4 Lichter bei den Stufen 46 bis 60



### 2. Steuerung der Intensität:

Mit diesem Stellrad können Sie die Intensität des Programms steigern oder verringern. Durch das Drehen nach links erhöhen Sie die Intensität, durch das Drehen nach rechts wird sie verringert. Die Intensität lässt sich stufenweise von 1 bis maximal 60 steigern. Wenn Sie das Rad nach rechts drehen, verringert sich die Intensität bis auf die unterste Stufe 0.

**4. Ladelicht:** Wenn die Akkukapazität Ihres Bluetens auf unter 20 % sinkt, beginnt die Ladeanzeige aufzublinken. Beim Aufladen wird das Blinken der Ladeanzeige zu einem dauerhaften Aufleuchten, bis der Akku vollständig aufgeladen ist. Danach schaltet sich das Licht automatisch ab.

**5. Stromlicht:** Durch einfaches Drücken des Ein-/Aus-Schalters wird das Licht grün. Beim erneuten Drücken erlischt es wieder.

**6. Anschlussbuchse für Elektrodenkabel**  
Schließen Sie hier das Elektrodenkabel an.



**7. Der Schieber** dient als Schutz vor der Verwendung des Bluetens während des Ladevorgangs. Sie können den Schieber zwischen Lademodus und Verwendungsmodus hin- und herschieben.



**8. Micro-USB-Buchse:**  
Schließen Sie hier das USB-Kabel an.



**9. Reset-Taste:** Mit dieser Taste wird das Bluetens auf die Werkseinstellungen zurückgesetzt.



## Die Bluetens App

### Download

Stellen Sie sicher, dass die verbleibende Akkulaufzeit Ihres Telefons für den Download der App ausreicht und führen Sie den Download so durch, wie es bei Ihrem Telefon üblich ist.

**Bei einem iOS-** Telefon finden Sie die App im App Store unter dem Namen Bluetens. Oder klicken Sie auf den folgenden Link, dieser führt Sie direkt zur Download-Seite, oder scannen Sie den nachstehenden QR-Code.

**Bei einem Android-** Telefon finden Sie die App im Play Store unter dem Namen Bluetens. Oder klicken Sie auf den folgenden Link, dieser führt Sie direkt zur Download-Seite, oder Sie scannen den nachstehenden QR-Code.



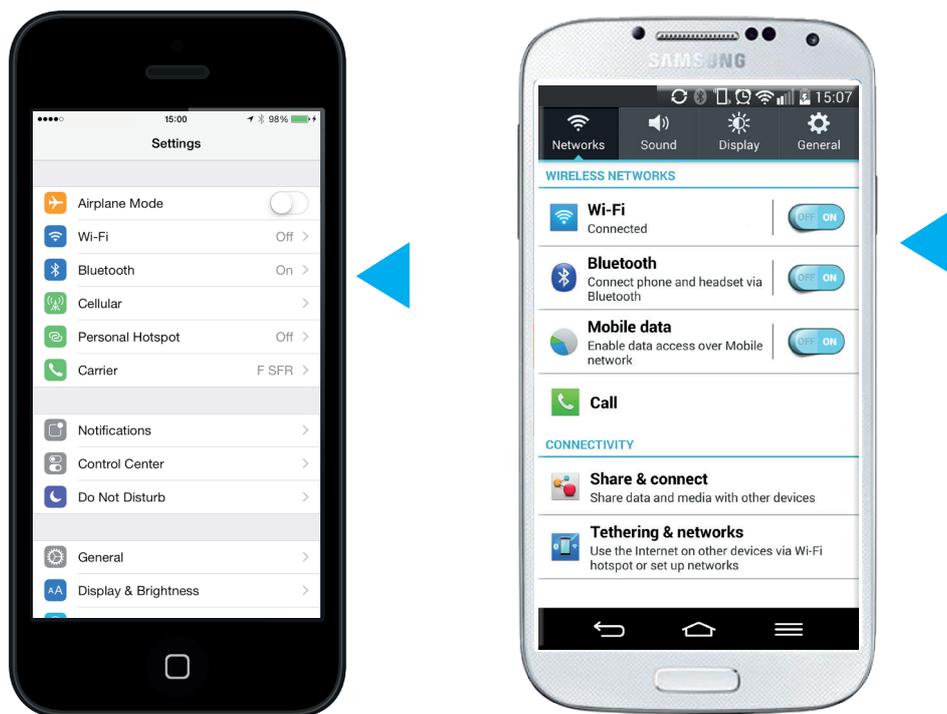
**Tipp:** Die Bluetens App wird regelmäßig mit neuen Programmen und Funktionen aktualisiert, daher sollten Sie regelmäßig ein Update Ihrer App durchführen.



## Verwendung

### Aktivierung von Bluetooth

Stellen Sie sicher, dass Bluetooth auf Ihrem Telefon aktiviert ist. Bei den aktuellen Modellen wird Bluetooth automatisch aktiviert, sobald ein Gerät versucht, eine Verbindung zu Ihrem Telefon herzustellen. Der Fachbegriff dafür lautet «Bluetooth-Kopplung». Manchmal müssen Sie Bluetooth jedoch manuell aktivieren. Dazu gehen Sie folgendermaßen vor:



#### In iOS

Gehen Sie auf Einstellungen / Bluetooth.

#### In Android

Gehen Sie auf Einstellungen / Bluetooth.

## Erstverwendung

Starten Sie die Bluetens-App.

Sehen Sie sich das Tutorial an.

Wenn Sie die App zum ersten Mal verwenden, wird Ihnen ein Tutorial angeboten. Dieses Tutorial behandelt kurz die verschiedenen Schritte der Bluetens-Nutzung sowie die verschiedenen Funktionen des Geräts und gewährleistet so die sichere Nutzung.

Während den nachfolgenden Abschnitten gelangen Sie direkt ins Hauptmenü.

## Programmauswahl

Wählen Sie Ihr Programm aus.

Im ersten Schritt wählen Sie den gewünschten Bereich Ihres Körpers und die Wirkung, die Sie erzielen möchten, aus. Folgende Körperbereiche sind möglich:

- Oberarm
- Ellenbogen
- Unterarm
- Handgelenk
- Schultern
- Oberer Rücken
- Rücken
- Unterer Rücken
- Bauch
- Gesäß
- Oberschenkel
- Knie
- Wade
- Knöchel
- Fuß

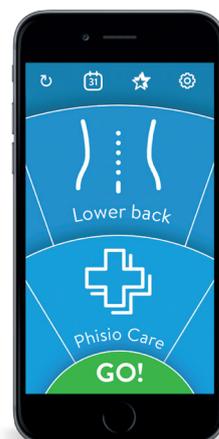
Drehen Sie das Rad so weit, bis der gewünschte Körperbereich ausgewählt ist und wählen Sie anschließend auf dieselbe Weise die gewünschte Wirkung aus.

**Physiotherapie:** Für eine Physiotherapie zur Ergänzung einer laufenden Reha-Maßnahme oder zur schnellen, effektiven Schmerzlinderung.

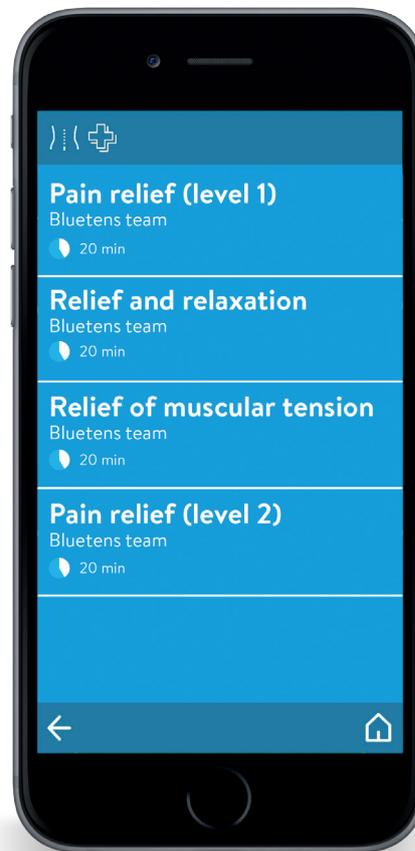
**Entspannung:** Für eine Entspannungsmassage zur Linderung von Muskelverspannungen.

**Fitness:** Stimuliert die Muskeln, sorgt für Wachstum des Muskelgewebes.

Tippen Sie auf „LOS!“



Auswahl Ihres Programms



### Zugriff auf die Programmliste

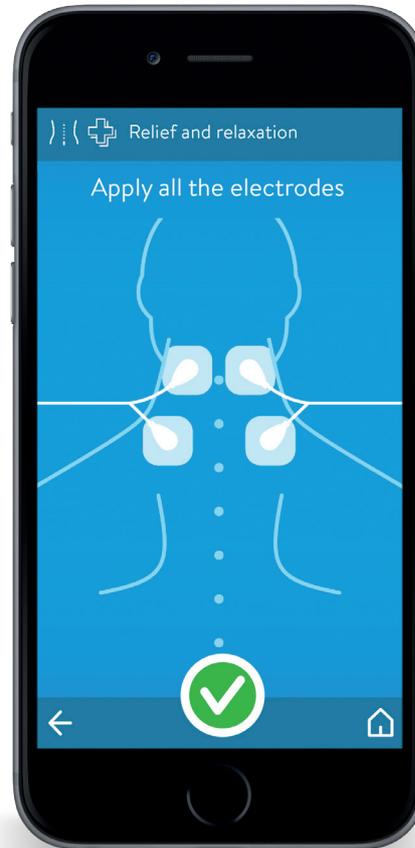
Klicken Sie auf das Programm und sehen die Beschreibung:

- Die Symptome
- Die Wirkung, die Sie spüren werden
- Die Wirkung auf Ihren Körper

**Tipp:** Die Programme unter «Bluetens Team» wurden von unserem medizinischen Team aus staatlich geprüften französischen Masseuren und Physiotherapeuten entwickelt. Sie alle praktizieren in Krankenhäusern und Physiotherapiepraxen.

Klicken Sie auf „Programm starten“ und gelangen zur Anleitung für die Positionierung der Elektroden.

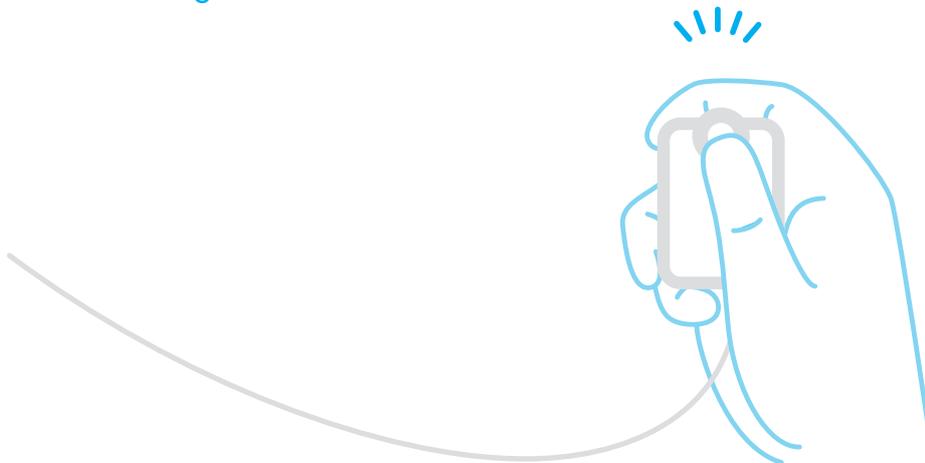
Positionierung der Elektroden



### Positionierung der Elektroden

1. Bringen Sie die Elektroden so an, wie es in der Abbildung dargestellt wird.
2. Stellen Sie sicher, dass alle vier Elektroden auf Ihrer Haut platziert sind. Ihr Bluetens arbeitet nur, wenn alle vier Elektroden angeschlossen sind.

## Einschaltung des Bluetens



1. Wenn die App Sie dazu auffordert, drücken Sie auf die Taste „AN“ und schalten Ihr Bluetens ein.
2. Das Bluetens verbindet sich automatisch mit Ihrem Smartphone und das Programm startet innerhalb von wenigen Sekunden.

**Warnung:** Stellen Sie sicher, dass Ihr Bluetens bei der Positionierung der Elektroden ausgeschaltet ist und schalten Sie es erst ein, wenn Sie von der App dazu aufgefordert werden.

## Während des Programmlaufs

1. Passen Sie über die App oder das Schaltrrad die Intensität an.

**Tipp:** Das Wichtigste, wenn Sie die Intensität am Bluetens steuern, ist, dass Sie sich wohlfühlen. Ihre Behandlung sollte auf keinen Fall Schmerzen verursachen, aber Sie sollten die Wirkung spüren können. Verstellen Sie die Intensität so lange, bis es für Sie sowohl angenehmen als auch wirkungsvoll ist.

## Stoppen während des Programmbetriebs

1. Klicken Sie auf die Taste „Stop“, um das Programm zu ändern oder zu stoppen. Danach gelangen Sie ins Hauptmenü.

## Fin du programme

1. Am Ende des Programms erhalten Sie eine Nachricht.
2. Schalten Sie das Bluetens aus, bevor Sie die Elektroden entfernen.
3. Platzieren Sie die Elektroden wieder auf der richtigen Seite der Kunststoffolie und legen Sie sie in die versiegelte Tasche zurück.

# Funktionen



**Akkusymbol:** Dieses Symbol zeigt den Ladestand des Akkus an.



**Zurück-Symbol:** Mit dieser Taste kehren Sie in iOS auf die vorherige Seite zurück.

## Technische Details

- kompaktes Design
- Dualmodus (Betrieb über Bluetooth-Verbindung oder als Einzelgerät möglich)
- Steuerung über eine App auf einem Bluetooth-kompatiblen Smartphone
- Bluetooth 4.0 (BLE)
- Lithium-Ionen-Akku, der über den integrierten USB-Anschluss geladen wird
- Die Intensität kann am Gerät eingestellt werden
- Zertifiziertes Medizingerät
- Elektroden und USB-Kabel sind enthalten
- Drei wiederverwendbare Elektrodensätze sind enthalten

## Spezifikationen

- Gewicht: 25 g
- Akku: 3,7 V 400 mAH
- Spannung: 0 - 70 V (500  $\Omega$  unter Belastung)
- Frequenz: 1 Hz-1200 Hz
- Ausgangsstrom: Maximal 300 mA (Spitze), durchschnittlich 20 mA
- Ausgangsspannung: Maximal 100 V (Nulllast), 65 V unter Belastung
- USB (unter Belastung): 5 V 1000 mA, 5,0 W

## Empfohlene Umgebung

- Temperatur während Lagerung und Transport: 10 °C / 45 °C
- Feuchtigkeit während Lagerung und Transport: 25 % / 80 %

# Garantie

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

## Garantiezeitraum

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

## Was die Garantie nicht abdeckt

Auf Kabel und Zubehörteile aus dem Lieferumfang des Bluetens gibt es keine Gewährleistungsansprüche.

## Ihr Bluetens Service

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

## Wie kann ich mich an den Kundendienst wenden?

Sie erreichen unser Team vom Kundendienst jederzeit unter der folgenden E-Mail-Adresse: [service.de@bluetens.com](mailto:service.de@bluetens.com). Unser Team wird sich engagiert um eine Lösung Ihres Anliegens kümmern.