



Bluetens

Prenez soin de vous

N°2

TOUT SAVOIR

# SOMMAIRE

---

À propos .....	p.3
L'électrothérapie par Bluetens .....	p.4
Les 3 actions .....	p.5-7
Les 5 effets et sensations .....	p.8
L'innovation...la plus grande force de Bluetens .....	p.9
Le Bluetens .....	p.10
L'App .....	p.11 à 14
Le Mode Démo .....	p.15
Les électrodes .....	p.16-17
Les bienfaits de Bluetens .....	p.18
Les pathologies les plus courantes .....	p.19-24
La Team Sport .....	p.25
Questions / Réponses .....	p.26
Lexique .....	p.27-28
Service client .....	p.29
Contacts .....	p.30

---

## À propos



Tout d'abord **nous souhaitons vous remercier** de la part de toute l'équipe de prendre le temps de lire cette brochure.

Bluetens est une innovation qui crée un nouvel usage et il faut donc dédier du temps à sa bonne compréhension. Sur tous les salons où nous sommes présents nous constatons que faire essayer le produit c'est le faire adopter.

Le taux de conversion après démonstration est très élevé car Bluetens est simple, ludique, efficace, et qu'il casse la mauvaise image que peut avoir l'électrostimulation.

Nous sommes une petite équipe française et nous restons à votre entière disposition si vous n'avez plus de stock, plus de flyers, envie d'une formation etc, n'hésitez pas à nous envoyer un mail sur [contact@bluetens.com](mailto:contact@bluetens.com) ou à nous ajouter directement sur Whatsapp au 06 44 91 44 18.

ET MAINTENANT, PLACE À BLUETENS !

# La technologie utilisée par Bluetens : L'ÉLECTROTHÉRAPIE



“ Dans la lointaine Egypte, il y a plus de 4000 ans, on utilisait déjà des poissons générant des décharges électriques pour le traitement de pathologies diverses. ”

Il existe de nos jours de bien meilleures méthodes, **sans aucun risque**, afin d'utiliser l'électricité pour soulager ses douleurs, se décontracter, récupérer plus rapidement après un effort physique ou tonifier ses muscles.

L'électrostimulation est une technique d'entraînement intégrée à la préparation des athlètes, elle est enseignée lors des études de kinésithérapie, elle est aussi souvent utilisée par les praticiens.

La stimulation électrique créée par le Bluetens est une réplique d'un procédé naturel contrôlé par le cerveau générant un courant électrique qui selon la fréquence, l'intensité et la durée va permettre de vous relaxer, de vous soigner ou de vous renforcer en toute liberté.

Ainsi, en utilisant des programmes créés par des kinésithérapeutes et des préparateurs physiques nous mettons à disposition du plus grand nombre, un produit simple de qualité professionnelle **utilisant une technologie totalement naturelle.**

# Soigner



*Bluetens utilise 2 modes de stimulation ( TENS ) pour apaiser votre douleur, un à effet immédiat et un plus lent qui perdure dans le temps.*

.....

1

## Gate control

Sans le savoir nous utilisons le 1<sup>er</sup> mode de stimulation instinctivement : quand nous nous cognons le coude, par exemple, nous allons immédiatement frotter la zone douloureuse, ainsi nous envoyons un autre type de message au cerveau que celui de la douleur, un message du « toucher ».

Ce message plus rapide que celui de la douleur va venir lui bloquer l'accès.

C'est ce mode naturel que nous utilisons de façon beaucoup plus ciblée et efficace.

Nous l'appelons le Gate Control. En stimulant certaines fibres nerveuses Bluetens court-circuite immédiatement le message de douleur, qui lui, est véhiculé plus lentement vers le cerveau.

2

## Burst

Le deuxième mode, appelé Burst, va permettre la libération d'endorphines, ainsi vous ressentez une réelle et durable sensation de bien-être dans la zone endolorie. Une fois sécrétée les endorphines vont continuer à jouer leur rôle apaisant pendant plusieurs heures et ce, même après la fin du programme.

Quelles seront les sensations ?

Afin d'apaiser votre douleur nous utilisons les effets friction et pétrissage.





# Relaxer

*Bluetens, en mode Relaxation, s'adapte à vos besoins  
(se détendre, déstresser, récupérer après l'effort, etc.)*



.....

On l'utilisera après une activité sportive ou en rentrant d'une grosse journée de boulot pour une récupération plus rapide et bénéficier d'une meilleure vascularisation.

Bluetens reproduit les bénéfices d'un massage manuel en venant travailler vos muscles et les inciter à se relâcher, stimuler la circulation sanguine, évacuer les toxines accumulées dans le muscle pour un soulagement immédiat des douleurs musculaires. Bluetens réduit aussi la tension des fibres musculaires et prévient les courbatures.

L'électrostimulation va avoir une action de massage rythmique qui va augmenter les échanges circulatoires dans les muscles fatigués, provoquer un afflux de nutriments et d'oxygène via le sang artériel, assurer l'élimination des toxines accumulées durant l'effort et donc, améliorer le temps et la qualité de la récupération.

Quelles seront les sensations ? Afin de vous détendre et de vous relaxer, nous utilisons généralement la combinaison de trois effets : pétrissage, frappé, pression.

# Renforcer



*Le renforcement musculaire, oui, mais pas de fausses promesses, ce n'est pas en restant sur son canapé que vous aurez des abdos en béton !*

C'est pour cela que Bluetens va plus loin. Il vous proposera au travers de l'App de prendre des positions dynamiques et de capitaliser sur votre séance avec des exercices complémentaires. La combinaison des deux éléments (stimulations actives et passives) est très efficace, certains des plus grands athlètes utilisent cette méthode d'entraînement.

Bluetens aide à l'amélioration des performances sportives en renforçant le muscle, en développant ses qualités de force et d'endurance, sans nuire aux articulations qui ne sont pas sollicitées.

Les résultats avec Bluetens peuvent être rapides. Il suffit en général de 3 à 4 semaines d'utilisation régulière pour en ressentir les bénéfices. Bluetens est une alternative efficace au travail d'entraînement en salle et pour l'échauffement du muscle avant l'effort.

## **Quelles seront les sensations ?**

Vous allez ressentir un effet frappé pour préchauffer votre muscle, puis des phases de contraction (effet gainage) pour le faire travailler et de pétrissage pour le détendre.



# LES 5 EFFETS & SENSATIONS



## PRESSION

C'est l'effet le plus souvent utilisé par les kinés lors des massages. Sensation d'apaisement et de relaxation où la main du kiné glisse sur la peau.

•  
En fonction de l'intensité votre sensation sera d'abord au niveau de la peau et en augmentant l'intensité vous sentirez les tensions musculaires s'estomper.



## FRAPPÉ

Véritable sensation de percussion, ayant pour effet une augmentation de la température du muscle et une préparation à l'effort.

•  
Vous pourriez avoir l'impression que le kiné frappe vos muscles avec le bord de ses mains.



## PÉTRISSAGE

Cette stimulation pétrit vos muscles et les relaxe en profondeur.

•  
Massage décontractant, amélioration de la circulation sanguine, nettoyage des métabolites, nous utiliserons cet effet pour détendre vos muscles et rapidement alléger les tensions.



## GAINAGE

Vous allez sentir votre muscle se contracter puis se relâcher, c'est bon signe, vous êtes en plein travail musculaire.

•  
C'est ainsi que Bluetens vous aide à vous renforcer en vous tonifiant.

•  
Cette action est souvent suivie d'un effet frappé pour préparer vos muscles au prochain effort.



## FRICITION

Vous ressentez un effet diffus, comme un fourmillement, une caresse légère et agréable.

•  
Nous utilisons cet effet pour vous soulager de la douleur.

•  
C'est une technique efficace et totalement naturelle qui coupe la transmission du message douloureux.



# L'INNOVATION...

## la plus grande force de Bluetens

Nous avons été les premiers à séparer le moteur (le boîtier Bluetens) du cerveau (l'application). La grande majorité de nos concurrents doit équiper leurs appareils d'écrans et doit les charger en technologie, ce qui les rend non évolutifs et plus chers ! En utilisant la technologie de votre smartphone, dans lequel vous avez déjà investi, cela nous permet de :



### NOMADE

Miniaturiser l'appareil pour pouvoir l'emporter partout facilement.



### ECONOMIQUE

Diminuer son prix car la technologie la plus chère se trouve déjà dans votre smartphone.



### EVOLUTIF

Rendre le produit évolutif, avec déjà plus de 100 programmes et de nouvelles fonctionnalités à chaque mise à jour.

## LE BLUETENS... UN PRODUIT RÉCOMPENSÉ



Bluetens a été récompensé du plus prestigieux des labels pour son design.



Bluetens fait partie de la sélection des meilleures startups françaises.



Bluetens a reçu un certificat médical pour son impact positif sur la santé.

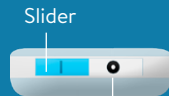
# Le Bluetens



1. Bouton On/Off
2. Molette de réglage de l'intensité
3. Témoins d'intensité du programme
4. Témoin de charge
5. Témoin de mise sous tension



Bluetens est équipé d'une batterie Lithium-ion qui se recharge par USB ( port micro-USB ) en **1 h** et qui offre **4 à 5 heures d'autonomie**, fini les piles et les recharges interminables !



Prise câble électrodes

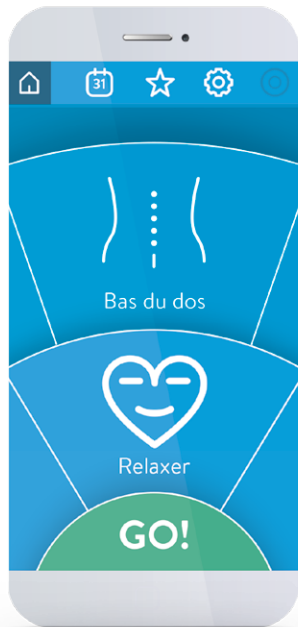


Prise micro USB

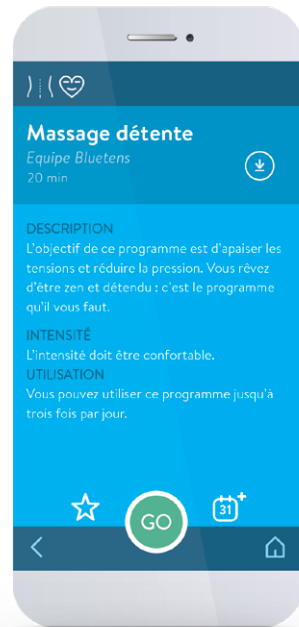


Bouton Reset

# L'App



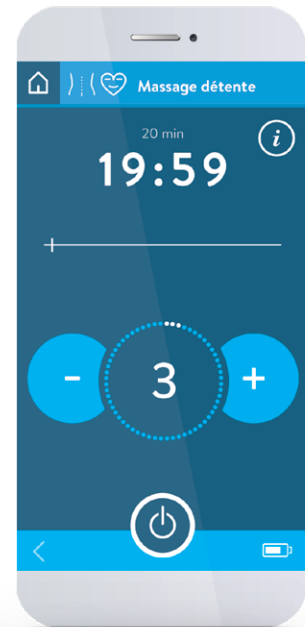
Sélectionnez votre programme



Accédez à la description du programme et à nos conseils



Laissez-vous guider



Votre programme se lance en quelques secondes

# Une App complète

## 15 parties du corps - Toutes les articulations



# Une App complète + de 100 programmes

*Pour répondre à tous vos besoins présents et futurs, Bluetens vous offre un large choix de programmes. Choisissez le programme qui vous convient parmi les 3 actions et lancez-le du bout des doigts, en quelques secondes.*



## RELAXER



### APRÈS L'EFFORT

Massage Tonus  
Massage Détox  
Massage Sportif  
Récupération active  
Récupération intense

...

### RELAXATION QUOTIDIENNE

Massage No stress  
Massage Relax  
Massage Confort  
Massage Détente

...



## SOIGNER



### ANTIDOULEUR

Anti douleur Niveau 1  
Anti douleur Niveau 2  
Douleur Aigüe  
Douleur Très aigüe  
Endorphine

...

### SOIN DU MUSCLE

Détente et Apaisement  
Décontraction musculaire  
Prévention perte musculaire  
Blessure musculaire

...



## RENFORCER



### TRAVAIL MUSCULAIRE

Endurance Débutant  
Travail Extrême  
Renforcement Léger  
Explosion Confirmé  
Gainage

...

### ESTHÉTIQUE

Combustion Graisse  
Affinement Musculaire  
Tonicité Musculaire  
Raffermissment

...

# Les + de l'App



Connexion automatique  
« Plug and Play »,  
sans intervention manuelle



Envoyez un programme  
dans la mémoire du Bluetens  
pour une utilisation sans  
Smartphone



Programmez vos sessions  
préférées



Sauvegardez vos  
programmes préférés  
dans Favoris

# Le fonctionnement



## 1 CONNEXION



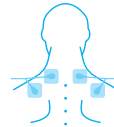
Branchez le câble aux électrodes et à votre Bluetens. Ce dernier s'appaire automatiquement à votre Smartphone lors du lancement du programme.

## 2 SELECTION



Téléchargez l'application gratuite Bluetens. Lancez-la et laissez-vous guider pour choisir le programme qui vous convient.

## 3 PREPARATION



Placez toutes les électrodes sur la partie du corps qui vous est indiquée. Pensez à bien positionner les 4 électrodes avant d'allumer le Bluetens.

## 4 ACTION



Allumez votre Bluetens et laissez-le prendre soin de vous !

# MODE DÉMO !

---

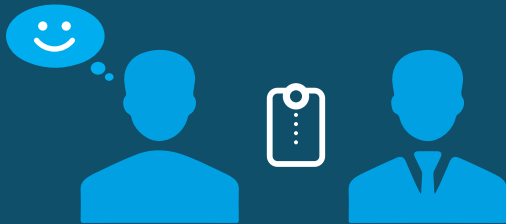
## FAIRE DÉCOUVRIR BLUETENS À UN CLIENT

---

Les premières sensations de l'électrothérapie sont un moment primordial dans le processus de vente.

Afin de vous faire gagner du temps, nous avons créé un mode «démonstration» qui se trouve dans les paramètres de l'App et qui permet au client de découvrir les bienfaits du Bluetens en seulement 3 minutes.

Ce mode couvre 3 effets sur 5 et offre la possibilité au client de mesurer l'étendue des possibilités du Bluetens.



Nouveauté !



3 effets en 3 min

---



PRESSION



PÉTRISSAGE



FRICION

# LES ELECTRODES

---



Le gel des électrodes Bluetens est **dermocompatible**, **hypoallergénique** et de **haute qualité** pour une parfaite conductivité.

---

Disponible également, les électrodes Surf & Butterfly pour votre **Pack sans fil** !





## QUELLE EST LA DURÉE DE VIE DES ÉLECTRODES ?

Les électrodes peuvent être utilisées entre 20 et 30 fois.

Cela va dépendre du type de peau et de la pilosité de l'utilisateur.

Bluetens est livré avec un lot de 12 électrodes ce qui correspond à 3 mois d'utilisation quotidienne.



## COMMENT SAVOIR QUAND IL FAUT CHANGER LES ÉLECTRODES ?

Si le gel de l'électrode devient sec, vous pouvez mettre une ou deux gouttes d'eau du robinet en l'étalant doucement et uniformément avec le bout de vos doigts. Quand vous sentez que les électrodes n'adhèrent plus assez à votre peau ou si vous ressentez un picotement, c'est que le gel s'est asséché et qu'il a perdu en conductivité. C'est le bon moment pour changer d'électrodes.



## COMMENT TRAVAILLER DEUX PARTIES DU CORPS EN MÊME TEMPS ?

Grâce aux électrodes M il est possible de cibler deux parties du corps en même temps.



# LES BIENFAITS DE BLUETENS

---

## SUR LES PATHOLOGIES LES PLUS COURANTES

Les professionnels de la santé ont la charge du suivi des aptitudes physiques de leurs patients.

Par exemple, le kinésithérapeute utilise un ensemble de techniques et de méthodes que l'on regroupe sous le nom de physiothérapie et dont l'électrothérapie constitue un atout majeur.

Cependant il ne s'agit que d'un outil de prise en charge de la douleur, de la détente et de la stimulation musculaire. Elle ne se positionne pas comme un remplaçant de la consultation médicale, ainsi devant un trouble persistant ou un doute, consulter un professionnel de la santé sera de la plus grande sagesse.

Vous pourrez dès lors tirer le maximum d'efficacité des programmes proposés par Bluetens en bénéficiant d'un diagnostic précis et d'un suivi optimal.

# Douleurs musculaires et nerveuses

## PATHOLOGIES

**Contractures - torticolis - lumbago - sciatique  
cruralgie - névralgie cervico-brachiale**

## OBJECTIF

Soulager tensions et douleurs dans la zone endolorie.



Programmes recommandés

- > **Massage détente**
- > **Douleur aigüe**
- > **Endorphine**

## UTILISATION

Au moins une séance d'antidouleur «Douleur aigüe» et/ou «Endorphine» par jour selon le ressenti, le programme «Massage détente» viendra en complément pendant 1 à 2 semaines.

## MÉDICATION

Myorelaxant, antalgiques

# Douleurs articulaires

## PATHOLOGIES

### Arthrose - arthrite - entorse

## OBJECTIF

Prise en charge de la douleur liée à l'altération articulaire.



Programmes recommandés

- > **Anti-douleur niveau 1**
- > **Anti-douleur niveau 2**
- > **Douleur aigüe**

## UTILISATION

Au moins une séance d'antidouleur par jour selon le ressenti, douleur aigüe en complément pendant 2 à 3 semaines.

## MÉDICATION

Anti-inflammatoires non stéroïdiens, corticoïdes, antalgiques soit en prise orale ou en infiltration locale.

# Douleurs tendineuses

## PATHOLOGIES

**Tendinites : tennis elbow - tendinite d'Achille  
syndrome de l'essuie glace - tendinite rotulienne...**

## OBJECTIF

Prise en charge de la douleur en complément du traitement du tendon.



Programmes recommandés

- > **Massage détente** (sur le muscle dont dépend le tendon)
- > **Douleur aigüe** (placer les électrodes sur la zone douloureuse)

## UTILISATION

Au moins une séance d'antidouleur par jour selon le ressenti, massage détente en complément pendant 2 à 3 semaines.

## MÉDICATION

Anti-inflammatoires non stéroïdiens, corticoïdes, antalgiques soit en prise orale ou infiltration locale.

# Trouble de la circulation veineuse

## PATHOLOGIES

## OBJECTIF



## Jambes lourdes - oedèmes membres inférieurs

Lutter contre les troubles d'une mauvaise circulation.  
Soulager les douleurs de jambes et réduire le gonflement des pieds et des chevilles.

Programmes recommandés

- > **Jambes lourdes**
- > **Insuffisance veineuse**

## UTILISATION

2/3 fois par semaine minimum, en fonction de l'amélioration.

## MÉDICATION

Veinotoniques

# Récupération physique

## PATHOLOGIES

## OBJECTIF



## Détente post-effort - fatigue

Favoriser l'élimination des déchets du métabolisme suite à un travail musculaire afin d'optimiser la récupération et repartir comme neuf le lendemain. Préparer les muscles afin de diminuer le risque de crampes.

Programmes recommandés

- > **Récupération active**
- > **Massage détente**
- > **Massage no stress**

## UTILISATION

1h après l'activité sportive ou si l'on en ressent le besoin.

## MÉDICATION

Myorelaxant

# Renforcement musculaire

## PATHOLOGIES

### Amyotrophie post-traumatique - complément d'un programme de musculation

## OBJECTIF

Retrouver une tonicité musculaire compatible avec son niveau d'activité.



Programmes recommandés

- > **Fonte musculaire**
- > **Renforcement**
- > **Endurance**

## UTILISATION

3 séances par semaine ou plus en fonction des objectifs définis.

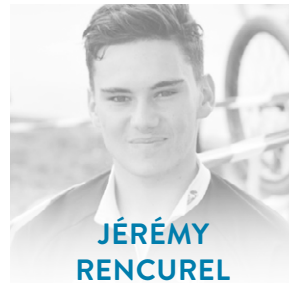
## MÉDICATION

Compléments alimentaires protéinés, créatine.



# La Team Sport

Ces athlètes utilisent Bluetens au quotidien.



> Retrouvez tous les sportifs Bluetens sur [www.bluetens.com](http://www.bluetens.com)

# Questions / Réponses

---

Quelle est l'autonomie du Bluetens ?

Bluetens est équipé d'une batterie Lithium-ion, une seule heure de charge (prise USB) et vous êtes parti pour 2 semaines de Bluetens à raison d'un programme par jour !

Quel impact sur la batterie de mon Smartphone ?

Bluetens est équipé de la dernière technologie Bluetooth à basse consommation (BLE). L'utiliser ne videra pas la batterie de votre smartphone !

Un objet connecté, c'est quoi ?!

Un objet connecté est un objet dont l'utilisation est facilitée par la connexion à votre Smartphone. Pour Bluetens, si vous avez un Smartphone alors vous savez déjà l'utiliser ! Il suffit d'activer sa fonction Bluetooth et de se laisser guider par l'App. C'est « plug and play », aucun appairage à faire. Un seul bouton sur le Bluetens et une petite roulette pour contrôler l'intensité donc pas d'erreur possible.

Puis-je utiliser mon Bluetens sans Smartphone ?

**Aucun problème dès lors qu'une connexion a été précédemment effectuée !**

Une option dans l'App vous permet d'envoyer un programme dans la mémoire du Bluetens pour l'utiliser sans Smartphone !

Il vous suffit de sélectionner le programme de votre choix, de l'envoyer dans la mémoire (cela ne prend que quelques secondes) .

Et le Prix..?

L'application et les mises à jour sont gratuites.

Le prix de vente public conseillé du Bluetens est de 149 €.

Y a-t-il des risques à utiliser Bluetens ?

Seules 2 contre-indications :

- les personnes équipées d'un pacemaker
- les femmes enceintes.

On peut utiliser Bluetens plusieurs fois par jour il n'y a absolument aucun problème. Pour vous accompagner, retrouvez dans l'App nos conseils sur la fréquence d'utilisation. Les programmes anti-douleur fonctionnent comme un paracétamol mais sans effets néfastes pour la santé.

# Lexique

---

**ACIDE LACTIQUE** Produit essentiellement par les muscles, la peau et les globules rouges, en situation de manque d'oxygène, l'acide lactique est une toxine fabriquée par l'organisme suite à une mauvaise oxygénation des tissus. Les principales conséquences sont des douleurs musculaires, de la fatigue et la diminution de la quantité totale de sang circulant dans les vaisseaux.

**ANALGÉSIE** *Synonyme : antalgie.* Absence de sensibilité à la douleur.  
Effet analgésique, qui prévient ou diminue la sensation de douleur.

**BURST** Le mode de stimulation Burst, appelé aussi *mode endorphinique* utilise un train d'impulsion de fréquences variables. Ce mode procure rapidement une analgésie et une sensation de bien-être, grâce aux endorphines libérées.  
**Ces effets persistent après l'arrêt du programme.**

**DOULEUR** La sensation de douleur est provoquée par 2 types de fibres, type A delta pour la douleur initiale, aigüe et brève, type C pour la douleur diffuse et prolongée.

- **Les fibres A delta**, les plus grosses, conduisent l'information rapidement et informent de la présence d'une douleur localisée, c'est ce message qui vous fera enlever la main posée accidentellement sur un objet brûlant.
- **Les fibres C**, plus fines, conduisent l'information plus lentement et vont être à l'origine d'une sensation de douleur plus diffuse, c'est ce message qui, un instant plus tard, explique l'arrivée d'une douleur sourde liée à la brûlure.

# Lexique

---

## ENDORPHINES

Hormones sécrétées par des glandes cérébrales, l'hypophyse et l'hypothalamus, émises dans des moments d'effort physique, d'excitation intense, de douleur, ou d'orgasme. Elles neutralisent les douleurs et provoquent une sensation de relaxation et de bien-être.

## GATE CONTROL

Ou la théorie du Portillon. Les messages de douleur sont véhiculés « lentement » par les fibres nerveuses C ; on peut lutter contre la douleur en stimulant les fibres nerveuses A, à réaction immédiate.

Le message « douloureux » transite par ce portillon qui peut être plus ou moins ouvert : le débit du message douloureux peut donc être augmenté, réduit ou même totalement interrompu.

Plus le portillon est ouvert, plus le message douloureux est perçu comme intense. La stimulation, qui est indolore, permet de « fermer le portillon » entre les nerfs et la moëlle épinière, voie normale de transmission des impulsions nerveuses vers le cerveau, inhibant ainsi la sensation de douleur. C'est le gate control.

## MÉTABOLITE

Les métabolites sont des déchets organiques issus de matière vivante et qui polluent le muscle.

## TENS

Acronyme de l'anglais «Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation».

La neurostimulation électrique transcutanée contre la douleur, TENS, consiste à poser des électrodes sur la zone douloureuse et à faire circuler un courant électrique de faible intensité ; cette nouvelle information plus rapide, empêche la transmission au cerveau des signaux de douleur.

# Service client

BLUETENS APPORTE UN SOIN TOUT PARTICULIER  
AU SERVICE AVANT ET APRÈS-VENTE.

Dépannage en ligne

Réponse rapide sous 24h

Suivi assuré jusqu'à la satisfaction du client



Tout est fait pour offrir aux utilisateurs une expérience client unique.



[contact@bluetens.com](mailto:contact@bluetens.com)  
(+33) 1 48 07 34 89

Ajoutez-nous sur Whatsapp !  
**06 44 91 44 18**

Retrouvez tout l'univers Bluetens sur  
[www.bluetens.com](http://www.bluetens.com)



Sous le contrôle d'un professionnel de la santé :

Frédéric BRIDEL

*Infirmier DE, Masseur Kinésithérapeute DE  
spécialisé en Kinésithérapie du sport  
(25 années auprès de sportifs professionnels )*

