



D	Bauchmuskel-Gürtel	
	Gebrauchsanweisung	2
GB	Abdominal Toning Belt	
	Instruction for Use	11
F	Ceinture de musculation abdominale	
	Mode d'emploi	18
E	Cinturón estimulador de los músculos abdominales	
	Instrucciones para el uso	26
I	Cintura per addominali	
	Istruzioni per l'uso	34
TR	Karın kas kuşağı	
	Kullanma Talimatı	42
RUS	Тренажер для мышц живота	
	Инструкция по применению	50
PL	Pas do stymulacji mięśni brzucha	
	Instrukcja obsługi	59

Inhalt

1. Kennenlernen	2	5. Anwendung	7
2. Wichtige Hinweise	2	6. Reinigung	9
3. Gerätebeschreibung	5	7. Technische Angaben	9
4. Inbetriebnahme	5	8. Garantie	10

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

wir freuen uns, dass Sie sich für ein Produkt unseres Sortimentes entschieden haben. Unser Name steht für hochwertige und eingehend geprüfte Qualitätsprodukte aus den Bereichen Wärme, Sanfte Therapie, Blutdruck/Diagnose, Gewicht, Massage und Luft.

Bitte lesen Sie diese Gebrauchsanweisung aufmerksam durch, und beachten Sie die Hinweise.

Mit freundlicher Empfehlung

Ihr Beurer-Team

1. Kennenlernen

Arbeitsweise des Bauchmuskel-Gürtels

Der Bauchmuskel-Gürtel arbeitet auf Basis der Elektrischen Muskelstimulation (EMS). Der Muskelstimulator erzeugt sanfte elektrische Impulse, die über Ihre Haut an die Muskeln weitergeleitet werden. Ähnlich einer natürlichen Aktivierung durch Nervenimpulse ziehen sich bei der Anwendung des Bauchmuskel-Gürtels die Muskelfasern zusammen und entspannen sich wieder. Allerdings ist der Reiz dabei unspezifischer als beim aktiven Bauchmuskeltraining und die Anwendung des Bauchmuskel-Gürtels kann somit ein tatsächliches, aktives Training nicht vollständig ersetzen. Die Elektrische Muskelstimulation wird seit vielen Jahren im Sport- und Fitnessbereich zum Muskeltraining eingesetzt, um einen leistungsfähigen, schlanken und attraktiven Körper zu erreichen. Anwendungsgebiete sind z. B.

- Aufwärmen der Muskulatur
- Muskeldefinition
- Muskel- und Hautstraffung
- Muskelentspannung

Auch in der Rehabilitation wird EMS eingesetzt. Sind Personen zur Ruhe gezwungen, so hilft die regelmäßige Muskelstimulation, die Mobilität und Muskelkraft des inaktiven Körperteils zu erhalten. Die Rehabilitationszeit kann sich so deutlich verringern. Da Sehnen und Gelenke nur minimal belastet werden, ist diese Trainingsmethode besonders schonend.

2. Wichtige Hinweise

ACHTUNG:

Sachgemäßer Gebrauch

- Verwenden Sie dieses Gerät nur für den Zweck für den es entwickelt wurde und auf die in der Gebrauchsanweisung angegebene Art und Weise. Jeder unsachgemäße Gebrauch kann gefährlich sein.
- Sollten Sie im Bereich der Anwendung Schmuck oder Piercings (z.B. Bauchnabelpiercing) tragen, müssen Sie diese vor dem Gebrauch des Gerätes entfernen, da es sonst zu punktuellen Verbrennungen kommen kann.

- Benutzen Sie dieses Gerät nicht gleichzeitig mit anderen Geräten, die elektrische Impulse an Ihren Körper weitergeben (z.B. TENS - Geräte).
 - Das Gerät ist zur Eigenanwendung, nicht für den medizinischen oder kommerziellen Gebrauch vorgesehen.
 - Der Hersteller haftet nicht für Schäden, die durch unsachgemäßen oder falschen Gebrauch verursacht wurden.
 - Benutzen Sie es im Zweifelsfall nicht und wenden sich an Ihren Händler oder an die angegebene Kundendienstadresse.
 - Benutzen Sie das Gerät nur mit den mitgelieferten Zubehörteilen.
 - Max. empfohlener Ausgangswert für die Elektroden 5 mA/cm², eine effektive Stromdichte über 2 mA/cm² bedarf der erhöhten Aufmerksamkeit.
 - Das Gerät darf aus hygienischen Gründen nur bei einer Person angewendet werden.
- Hinweis:** In seltenen Fällen können Hautreizungen im Bereich der Elektroden auftreten.

Unsachgemäßer Gebrauch

- **Das Gerät darf nicht angewendet werden:**
 - im Bereich des Kopfes: Hier kann es Krampfanfälle auslösen
 - im Bereich des Halses / Halsschlagader: Hier kann es einen Herzstillstand auslösen
 - im Bereich des Rachenraums und Kehlkopfes: Hier kann es Muskelverkrampfungen auslösen, die ein Ersticken herbeiführen können
 - in der Nähe des Brustkorbes: Hier kann es das Risiko von Herzkammerflimmern erhöhen und einen Herzstillstand herbeiführen
- Halten Sie das Gerät von Kindern fern, um eventuellen Gefahren vorzubeugen.
- Dieses Gerät kann von Kindern ab 8 Jahren und darüber sowie von Personen mit verringerten physischen sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrungen und Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Gerätes unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstehen. Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen. Reinigungs und Benutzer-Wartung dürfen nicht von Kindern ohne Beaufsichtigung durchgeführt werden.
- Halten Sie das Gerät von Wärmequellen fern.
- Verwenden Sie das Gerät nicht in der Nähe von Kurzwellen- oder Mikrowellengeräten (z. B. Handys), da diese die Wirkung beeinflussen können.
- Benutzen Sie das Gerät nicht, während Sie baden oder duschen. Lagern oder bewahren Sie das Gerät nicht an Stellen auf, von denen aus es in Badewanne oder Waschbecken fallen kann.
- Das Gerät niemals in Wasser oder andere Flüssigkeiten tauchen.

Beschädigung

- Überprüfen Sie das Gerät häufig auf Anzeichen von Abnutzung oder Beschädigung. Falls Sie solche Anzeichen finden oder falls das Gerät unsachgemäß benutzt wurde, müssen Sie es vor erneuter Benutzung zum Hersteller oder Händler bringen.
- Schalten Sie das Gerät sofort aus, wenn es defekt ist oder Betriebsstörungen vorliegen.
- Lassen Sie Reparaturen nur vom Kundendienst oder autorisierten Händlern durchführen.
- Versuchen Sie in keinem Fall, das Gerät selbständig zu reparieren!

Vorsicht - Zu Ihrer Sicherheit !

Das Gerät ist nur für die Anwendung bei gesunden Erwachsenen gedacht.



In nachfolgenden Fällen, sollten Sie das Gerät auf keinen Fall verwenden:

- Implantierte elektrische Geräte (z.B. Herzschrittmacher)
- Bei Vorhandensein von metallenen Implantaten am Applikationsort
- Herzrhythmusstörungen



- Akute Krankheiten
 - Epilepsie
 - Bei Krebserkrankungen
 - Im Bereich von Hautverletzungen und Schnitten
 - Schwangerschaft
 - Bei Neigungen zu Blutungen, z. B. nach einer akuten Verletzungen oder einem Bruch. Der Reizstrom kann Blutungen auslösen oder verstärken.
 - Nach Operationen, bei dem verstärkte Muskelkontraktionen den Heilungsprozess stören könnten
 - Bei einem gleichzeitigen Anschluss an ein Hochfrequenz-Chirurgiegerät
 - Bei niedrigem oder hohem Blutdruck
 - Hohem Fieber
 - Psychosen
 - Bei angeschwollenen oder entzündeten Bereichen
 - In der Nähe (unter 1m) von Kurzwellen- oder Mikrowellen Therapiegeräten, da es Schwankungen der Ausgangswerte des Gerätes bewirken kann
 - Nicht im Schlaf, beim Führen eines Kraftfahrzeuges oder gleichzeitigem Bedienen von Maschinen anwenden.
 - Bei akuten oder chronischen Erkrankungen des Magen-Darmtrakts.
- Befragen Sie im Zweifelsfall Ihren Arzt.

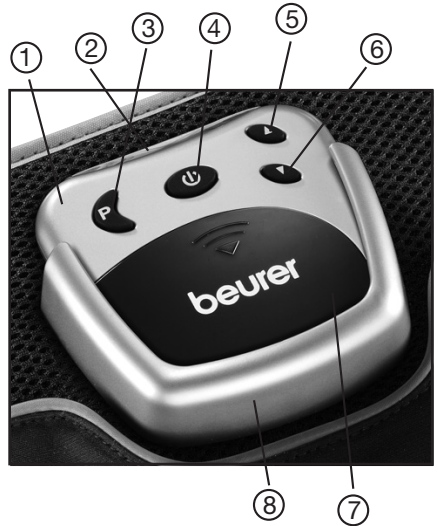
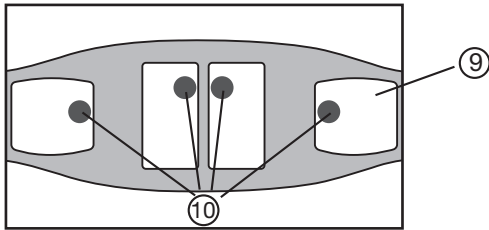
Hinweise zum Umgang mit Batterien

- Wenn Flüssigkeit aus einer Batteriezelle mit Haut oder Augen in Kontakt kommt, die betroffene Stelle mit Wasser auswaschen und ärztliche Hilfe aufsuchen.
-  **Verschluckungsgefahr!** Kleinkinder könnten Batterien verschlucken und daran ersticken. Daher Batterien für Kleinkinder unerreichbar aufbewahren!
- Auf Polaritätskennzeichen Plus (+) und Minus (-) achten.
- Wenn eine Batterie ausgelaufen ist, Schutzhandschuhe anziehen und das Batteriefach mit einem trockenen Tuch reinigen.
- Schützen Sie Batterien vor übermäßiger Wärme.
-  **Explosionsgefahr!** Keine Batterien ins Feuer werfen.
- Batterien dürfen nicht geladen oder kurzgeschlossen werden.
- Bei längerer Nichtbenutzung des Geräts die Batterien aus dem Batteriefach nehmen.
- Verwenden Sie nur denselben oder einen gleichwertigen Batterietyp.
- Immer alle Batterien gleichzeitig auswechseln.
- Keine Akkus verwenden!
- Keine Batterien zerlegen, öffnen oder zerkleinern.

3. Gerätebeschreibung

Benennung der Teile

1. Bedieneinheit
2. LCD Anzeige
3. Programm- und Sperrtaste
4. Ein / Aus / Pause - Taste
5. Wahl taste Intensität erhöhen ▲
6. Wahl taste Intensität senken ▼
7. Batteriefachdeckel
8. Halterung
9. Flächenelektroden
10. Abdeckungen für Elektrodenanschluss

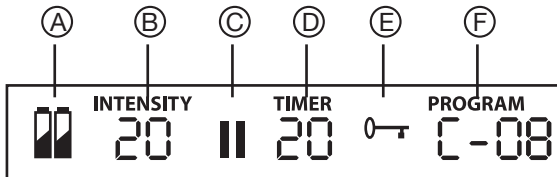


Fehlen oder lösen sich die selbstklebenden Abdeckungen für den Elektrodenanschluss (10) empfehlen wir dringendst die beigegefügte Elektrodenabdeckung aufzukleben.

Legen Sie den Gürtel nie mit blanken Metallelektroden an. Die Benutzung des Gürtels ohne Elektrodenabdeckung kann zu Verletzungen führen.

Beschreibung der Anzeigesymbole

- | | |
|---------------------------|--|
| A Batterie-Statusanzeige: | blinkend, wenn Batterie verbraucht ist |
| B Intensität: | eingestellter Intensitätslevel 0 – 40 |
| C Pausezeichen: | blinkend, wenn Pause aktiviert ist |
| D Timer: | Programmrestlaufzeit des gestarteten Programms |
| E Schlüssel: | Tastensperre ist aktiviert |
| F Programm: | ausgewähltes Programm mit der Anzahl an bereits absolvierten Trainingszyklen |



4. Inbetriebnahme

Einsetzen der Batterien

Blinkt das „Batterie Symbol“ im Display, sind die Batterien verbraucht und müssen ausgewechselt werden. Um Batterien einzusetzen oder auszutauschen, müssen Sie die Bedieneinheit aus der Halterung des Gürtels entfernen.

- Lösen Sie die Magnetverbindung, indem Sie das Gerät vom Gürtel weg ziehen.
Die Magnetverbindung der beiden Kontaktknöpfe schnappt spürbar aus.
- Ziehen Sie das Gerät nach oben aus der Halterung.

- Entfernen Sie den Batteriefachdeckel durch Drücken und Schieben in Pfeilrichtung.
- Setzen Sie die Batterien gemäß der Markierung in das Batteriefach ein. Achten Sie auf die richtige Polung der Batterien.

Hinweise:

- Für dieses Gerät können keine Akkus verwendet werden.
- Bei Nichtbenutzen des Gerätes empfehlen wir, das Gerät separat vom Gürtel aufzubewahren. Falls Sie das Gerät über einen längeren Zeitraum nicht benötigen, empfehlen wir zuvor die Batterien zu entfernen.
- Die verbrauchten, vollkommen entladenen Batterien müssen Sie über speziell gekennzeichnete Sammelbehälter, Sondermüllannahmestellen oder über den Elektrohändleentsorgen. Sie sind gesetzlich dazu verpflichtet, die Batterien zu entsorgen.
- Diese Zeichen finden Sie auf schadstoffhaltigen Batterien:
 Pb = Batterie enthält Blei,
 Cd = Batterie enthält Cadmium,
 Hg = Batterie enthält Quecksilber.
- Im Interesse des Umweltschutzes darf das Gerät am Ende seiner Lebensdauer nicht mit dem Hausmüll entsorgt werden.
 Die Entsorgung kann über entsprechende Sammelstellen in Ihrem Land erfolgen. Entsorgen Sie das Gerät gemäß der Elektro- und Elektronik Altgeräte EG-Richtlinie – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment).



Bei Rückfragen wenden Sie sich an die für die Entsorgung zuständige kommunale Behörde.

Anlegen des Gürtels

Vor jedem Training sollten Sie sicherstellen, dass Ihre Haut sauber und frei von Cremes oder Ölen ist. Nur so kann das Gerät optimal arbeiten.

- Legen Sie den Gürtel mit den Elektroden zu Ihnen gerichtet vor sich hin.
- Befeuchten Sie die Elektroden und Ihren Bauch mit Wasser. Achten Sie darauf, dass die Elektrodenflächen gleichmäßig befeuchtet sind, um punktuelle Spannungsspitzen bei späterem Training auf Ihrer Haut zu vermeiden.
- Legen Sie den Gürtel so um ihre Taille, dass die Elektroden auf Ihren Bauch liegen.
 Schließen Sie anschließend den Klettverschluss.

Achten Sie darauf, dass er für einen guten Kontakt zwischen Elektroden und Haut eng genug anliegt, Sie aber nicht einschnürt.

Sollte der Gürtel für Ihren Taillenumfang nicht ausreichend sein, können Sie die beigelegte Verlängerung verwenden.

Wo darf der Gürtel nicht angewendet werden:

- im Bereich des Kopfes: Hier kann er Krampfanfälle auslösen
- im Bereich des Halses / Halsschlagader: Hier kann er einen Herzstillstand auslösen
- im Bereich des Rachenraums und Kehlkopfes: Hier kann er Muskelverkrampfungen auslösen, die ein Ersticken herbeiführen können.
- in der Nähe des Brustkorbes: Hier kann er das Risiko von Herzkammerflimmern erhöhen und einen Herzstillstand herbeiführen

Wo darf der Gürtel ausschließlich angewendet werden:

Legen Sie den Gürtel ausschließlich um den Bauch an. Der Bauchnabel sollte mittig abgedeckt sein.

Bauchnabel



Automatisches Ausschalten

Wenn das Gerät nach dem Einschalten nicht benutzt wird, schaltet es sich nach 5 Minuten automatisch aus.

5. Anwendung

Allgemeines zum Training mit dem Bauchmuskel-Gürtel

In der ersten Woche sollten Sie den Bauchmuskel-Gürtel nicht mehr als einmal am Tag anwenden, um Ihre Muskeln langsam an das Gerät zu gewöhnen. Ab dann können Sie öfters trainieren.

Hinweis: Zur Regeneration Ihrer Muskeln sollten Sie eine Ruhezeit von mindestens 5 Stunden zwischen den Trainingseinheiten einhalten.

Sie können die Intensität des Trainings an Ihren persönlichen Fitness-Stand anpassen. Es ist jedoch empfehlenswert Schritt für Schritt ein Programm nach dem anderen zu durchlaufen. Die Programme A bis E sind so aufeinander abgestimmt, dass Ihren Muskeln genügend Zeit bleibt, sich mit jeder Anwendung an ein intensiveres Training anzupassen. Die Programme A bis E unterscheiden sich durch Frequenz, Dauer der einzelnen Trainingsimpulse, Pause zwischen den Trainingsimpulsen. Das Gerät ist mit einem Trainingsvorschlag so eingestellt, dass es nacheinander die Programme A bis E durchläuft und jedes Programm unterschiedlich oft wiederholt. Sie können jedoch auch das Programm selbständig auswählen.

So trainieren Sie richtig

Was Sie beim Training spüren

Am Anfang des Trainings fühlen Sie ein leichtes Kribbeln. Mit wachsender Intensität spüren Sie Muskelkontraktionen in der Umgebung und direkt unter den Elektroden.

Jede Kontraktion beginnt mit einem langsamen Anstieg der Spannung, diese wird auf der eingestellten Intensität für einige Sekunden gehalten. Dann entspannen sich die Muskeln wieder sanft.

Gerät einschalten

Drücken Sie die Taste Ein / Aus. Ein kurzes Signal ertönt und die LCD Anzeige erhellte sich. Beim ersten Starten des Gerätes wird automatisch das Programm A aktiviert.

Programm wählen

Der Bauchmuskel-Gürtel besitzt fünf aufeinander abgestimmte Programme, die Sie in einer Trainingszeit von mehreren Wochen durchlaufen können. Sie beginnen in der ersten Woche mit Programm A auf einem niedrigen Status und steigern mit zunehmender Stärkung Ihrer Muskeln Ihr Training. Der Bauchmuskel-Gürtel ist so eingestellt, dass sich nach einer bestimmten Anzahl von Trainingszyklen automatisch das nächst höhere Programm einstellt. Sie können das Programm aber auch selbst in Abhängigkeit von Ihrem Wohlbefinden und Fitnesslevel wählen.

Trainingszyklus beachten

Jedes Training besteht aus drei Phasen:

- einer Aufwärmphase (30 Hz) von zwei Minuten, in der die Muskeln für das Training vorbereitet werden
- einer Trainingsphase (je nach Trainingsprogramm in unterschiedlicher Frequenz)
- einer Entspannungsphase (30 Hz) von zwei Minuten, in der sich die Muskeln wieder entspannen können

Programm	Laufzeit [min]	Wiederholungen	Trainingsfrequenz [Hz]
A	22	4	45 / 60
B	22	4	60 / 80
C	22	8	45
D	31	16	60
E	31	kontinuierlich	80

Intensitätslevel einstellen

Hinweis: Die Intensität kann nur eingestellt werden, wenn die Elektroden Hautkontakt haben.


Sie müssen zu Beginn jedes Trainings einen Intensitätslevel einstellen. Drücken Sie die Intensitätswahltaste ▲, um die Intensität zu vergrößern und die Intensitätswahltaste ▼, um die Intensität zu verringern.

Je nach Intensität werden Sie erst Kribbeln und später eine Muskelkontraktion spüren. Stellen Sie die Intensität nur so hoch ein wie es Ihnen noch angenehm erscheint.

Zu starke Impulse stoppen

Sie können jederzeit die Intensität vermindern oder durch Drücken der Ein / Aus Taste (~ 2 Sekunden) das Gerät wieder ausschalten. Wenn Sie den Gürtel vom Bauch wegziehen, so dass der Hautkontakt im Elektrodenbereich unterbrochen ist, geht der Intensitätslevel automatisch auf Null zurück. Bei erneutem Kontakt mit der Haut liegt keine Spannung mehr an.

Ungewünschte Impulsänderungen verhindern

Um zu vermeiden, dass sich während eines Trainings die Intensität versehentlich erhöht, schalten Sie einfach die Tastensperre ein. Dazu drücken Sie ca. 3 Sekunden lang die Programmwahltaste (3). Ein akustisches Signal ertönt und das Zeichen „“ erscheint auf dem Display. Zum Aufheben der Tastensperre drücken Sie die Taste erneut.

Auf unangenehme Empfindungen reagieren

Wenn Sie an Ihrer Haut ein Stechen oder Jucken verspüren, aber auch wenn Sie an Stelle der Muskelkontraktionen nur ein Kribbeln bemerken, sollten Sie das Gerät ausschalten und folgendermaßen vorgehen:

- Kontrollieren Sie, ob die Elektroden in Ordnung sind oder einen Defekt aufweisen.
- Kontrollieren Sie, ob die runde Abdeckung über den Elektrodenanschlüssen noch vorhanden ist.
- Nehmen Sie den Gürtel ab und befeuchten ihn noch einmal komplett.
- Achten Sie beim erneuten Anlegen auf guten Hautkontakt und gute Befeuchtung.

Während des Trainings eine Pause einlegen

Sollten Sie im Laufe eines Programms eine Pause wollen, drücken Sie kurz die Pause Taste. Ein akustisches Signal ertönt und das Pausezeichen „II“ erscheint auf dem Display. Mit einem erneuten drücken der Taste können Sie das Programm fortführen.



Trainingshäufigkeit ablesen

Sie können Ihre Trainingshäufigkeit auf dem Display ablesen. Die Zahlen hinter den Programmen geben an, wie oft Sie ein Programm bereits vollständig absolviert haben. Diese Zahlen werden bis zum Batteriewechsel gespeichert.

6. Reinigung

- Entfernen Sie vor jeder Reinigung die Batterien aus dem Gerät.
- Reinigen Sie das Gerät mit einem leicht angefeuchteten Tuch. Bei stärkerer Verschmutzung können Sie das Tuch auch mit einer leichten Seifenlauge befeuchten.
- Lassen Sie das Gerät nicht fallen.
- Achten Sie darauf, dass kein Wasser in das Gerät eindringt. Falls dies doch einmal der Fall sein sollte, dann verwenden Sie das Gerät erst dann wieder, wenn es vollständig getrocknet ist.
- Benutzen Sie zum Reinigen keine chemischen Reiniger oder Scheuermittel.
- Wenn Sie das Gerät (die Bedieneinheit) vom Gürtel entfernt haben, können Sie den Gürtel mit einem feuchten Tuch reinigen. Benutzen Sie dafür eine milde Seifenlauge oder ein Flüssigwaschmittel. Verwenden Sie keine Bleichmittel.
- Der Gürtel ist ungeeignet für die Maschinenwäsche.

7. Technische Angaben

Model:	EM 35
Stromversorgung:	3 x 1,5 V AAA (Typ LR 03)
Elektrodengröße:	ca. 11,3 x 6 cm; 8,7 x 9,7 cm
Parameter (500 Ohm Last):	- Ausgangsspannung: max. 70V p-p - Ausgangsstrom: max. 140mA p-p - Ausgangsfrequenz: 30 – 80Hz
Impulsdauer:	200µs pro Phase
Wellenform:	symmetrische, zweiphasige Rechteckform
Gewicht:	~ 330 g
Gürtelgröße für einen Taillenumfang von	ca. 75 bis ca.140 cm
Zubehör:	Verlängerungsgürtel 40 cm
maximal zulässige Betriebsbedingungen:	0 °C bis +40 °C, 20-65% relative Luftfeuchte
maximal zulässige Aufbewahrungsbedingungen:	0 °C bis +55 °C, 10-90% relative Luftfeuchte
Zeichenerklärung:	- Anwendungsteil Typ BF  - Achtung! Gebrauchsanweisung lesen. 
Lieferumfang	- Gürtel - Verlängerung - Steuergerät - Batterien - Elektrodenabdeckung - Diese Gebrauchsanweisung

Änderungen der technischen Angaben ohne Benachrichtigung sind aus Aktualisierungsgründen vorbehalten.

8. Garantie

Wir leisten 3 Jahre Garantie ab Kaufdatum für Material- und Fabrikationsfehler des Produktes. Die Garantie gilt nicht:

- Im Falle von Schäden, die auf unsachgemäßer Bedienung beruhen.
- Für Verschleißteile.
- Bei Eigenverschulden des Kunden.
- Sobald das Gerät durch eine nicht autorisierte Werkstatt geöffnet wurde.

Die gesetzlichen Gewährleistungen des Kunden bleiben durch die Garantie unberührt. Für Geltendmachung eines Garantiefalles innerhalb der Garantiezeit ist durch den Kunden der Nachweis des Kaufes zu führen. Die Garantie ist innerhalb eines Zeitraumes von 3 Jahren ab Kaufdatum gegenüber der Beurer GmbH, Ulm (Germany) geltend zu machen.

Bitte wenden Sie sich im Falle von Reklamationen an unseren Service unter folgendem Kontakt:

Service Hotline:

Tel.: +49 (0) 731 / 39 89-144

E-Mail: kd@beurer.de

www.beurer.com

Fordern wir Sie zur Übersendung des defekten Produktes auf, ist das Produkt an folgende Adresse zu senden:

Beurer GmbH

Servicecenter

Lessingstraße 10 b

89231 Neu-Ulm

Germany

Contents

1. Familiarization.....	11	5. Use	15
2. Important Information.....	11	6. Cleaning	17
3. Description of Device	13	7. Technical Specifications:.....	17
4. Operation.....	14		

Dear customer,

We are happy that you have decided on a product from our range. Our name stands for high-quality and exhaustively tested products from the areas of warmth, gentle therapy, blood pressure/ diagnostic, weight, massage and air.

Please read these instructions for use carefully and follow the directions.

Yours faithfully,
The Beurer Team

1. Familiarization

Functional Principle of the Abdominal Toning Belt

The abdominal toning belt works on the basis of electrical muscle stimulation (EMS). The muscle stimulator generates gentle electrical pulses which pass through your skin to the muscles. As with natural activation by nerve pulses, the muscle fibres contract when the belt is used and then relax again. The stimulus is less specific than with active abdominal muscle toning, however, and use of the abdominal toning belt thus cannot replace actual active training entirely. Electrical muscle stimulation is used for muscle training in the field of sports and fitness to achieve a powerful, slim and attractive body. Application areas include

- warming up muscles
- muscle definition
- muscle and skin toning
- muscle relaxation

EMS is also used in rehabilitation. If persons are forced to rest, regular muscle stimulation helps maintain the mobility and muscle strength of the inactive body part. Rehabilitation time can be significantly reduced as a result. As the tendons and joints are only minimally stressed, this training method is particularly gentle.

2. Important Information

ATTENTION:

Proper use

- Only use this device for the purpose for which it was developed and in the manner specified in the Instructions for Use. Any improper use can be hazardous.
- If you wear jewellery or piercings (e.g. navel piercing) make sure that you take it off before using the device. Otherwise it may cause punctual burnings.
- Do not use this device simultaneously with other devices which give electrical pulses to your body (e.g. TENS devices).
- The device is only for private use and is not intended for medical or commercial purposes.

- The manufacturer assumes no liability for damages caused through improper or wrong use.
- If you are in any doubt, do not use and contact your dealer or a specified customer service address.
- Only use the device with the accessory parts supplied.
- Max. recommended output value for electrodes: 5 mA/cm², an effective current density over 2 mA/cm² requires greater attention.
- For reasons of hygiene, the device should only be used on one person.

Note: In rare instances skin irritation in the region of the electrodes may occur.

Improper use

- The device must not be used:

- On the head: here it can cause seizures
- On the neck / carotid artery: here it can cause cardiac arrest
- On the pharynx and larynx: here it can cause muscle spasms, which lead to suffocation
- Near the ribcage: Here it can increase the risk of ventricular fibrillation and lead to cardiac arrest
- Keep the device away from children to prevent any hazards.
- This device may be used by children over the age of 8 and by people with reduced physical, sensory or mental skills or a lack of experience or knowledge, provided that they are supervised or have been instructed on how to use the device safely, and are fully aware of the consequent risks of use. Children must not play with the device. Cleaning and user maintenance must not be performed by children unless supervised.
- Keep the device away from heat sources.
- Never use the device near microwave ovens or microwave devices (e.g. cell phones) as they can affect operation.
- Never use the device while you bathe or shower. Do not store or keep the device in places from which it can fall into a bathtub or washbasin.
- Never submerge the device in water or other liquids.

Damage

- Check the device at regular intervals for signs of wear or damage. If you find such signs or if the device was used improperly, you must bring it to the manufacturer or dealer before it is used again.
- Switch off the device immediately if it is defective or if it malfunctions.
- Only have repairs carried out by the customer service department or an authorized dealer.
- Do not, under any circumstances, attempt to repair the device by yourself!

Caution - For your safety !

The device is only designed for use by healthy adults.

The device should definitely not be used in the following cases.

- Implanted electrical devices (e.g. pacemakers)
- If there are any metal implants at the application site
- Cardiac arrhythmias
- Acute illness
- Epilepsy
- In malignant diseases
- In the region of skin injuries and cuts
- Pregnancy
- When there is an increased tendency to bleed, e.g. after an acute injury or a fracture. The stimulation current can trigger or exacerbate bleeding.
- After operations when muscle contractions could impair the healing process
- When a high frequency surgical device is connected at the same time
- In case of low or high blood pressure



- High fever
 - Psychosis
 - In swollen or inflamed regions
 - Near (less than 1 m) microwave ovens or microwave therapy devices, which could cause fluctuation in the output parameters of the device
 - Do not use when asleep, when driving a vehicle or at the same time as operating machinery.
 - For acute or chronic diseases of the gastrointestinal tract.
- If in doubt, consult your doctor.

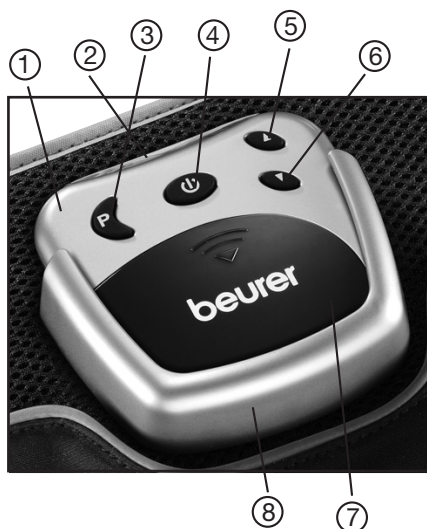
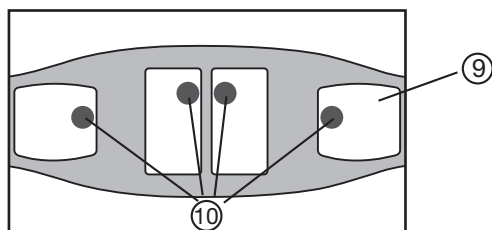
⚠ Notes on handling batteries

- If your skin or eyes come into contact with battery fluid, flush out the affected areas with water and seek medical assistance.
- **⚠ Choking hazard!** Small children may swallow and choke on batteries. Store the batteries out of the reach of small children.
- Observe the plus (+) and minus (-) polarity signs.
- If a battery has leaked, put on protective gloves and clean the battery compartment with a dry cloth.
- Protect the batteries from excessive heat.
- **⚠ Risk of explosion!** Never throw batteries into a fire.
- Do not charge or short-circuit batteries.
- If the device is not to be used for a long period, take the batteries out of the battery compartment.
- Use identical or equivalent battery types only.
- Always replace all batteries at the same time.
- Do not use rechargeable batteries.
- Do not disassemble, split or crush the batteries.

3. Description of Device

Part names

1. Operating unit
2. LCD display
3. Program and lock key
4. On / Off / Pause key
5. Selection key - Increase intensity ▲
6. Selection key - Reduce intensity ▼
7. Battery compartment lid
8. Holder
9. Surface electrodes
10. Covers for electrode connection

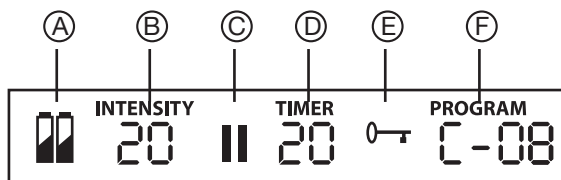


If the self-adhesive covers for electrode connection (10) are missing or become detached, we strongly advise you to stick on the enclosed electrode cover.

Never attach the belt with bare metal electrodes. Use of the belt without electrode covers can cause injury.

Description of the display symbols

- A Battery status display: flashes if the battery is flat
B Intensity: set intensity levels 0 - 40
C Pause symbol: flashes if pause is activated
D Timer: remaining time for the program started
E Key: key lock is activated
F Program: selected program with the number of training cycles already completed



4. Operation

Inserting batteries

If the battery symbol in the display flashes, the batteries are flat and must be replaced. The operating unit must be removed from the holder on the belt to insert or replace batteries.

- Release the magnetic connector by pulling the device away from the belt. The magnetic connector of the two contact buttons clicks out noticeably.
- Pull the device upwards out of the holder.
- Remove the battery compartment lid by pressing and sliding in the direction of the arrow.
- Insert the batteries observing the markings in the battery compartment. Ensure correct battery polarity.

Note:

- Rechargeable batteries cannot be used for this device.
- If the device is not in use, we recommend keeping the device separate from the belt. If the device is not needed for a long period, we recommend first removing the batteries.
- The empty, completely flat batteries must be disposed of through specially designated collection boxes, recycling points or electronics retailers. You are legally required to dispose of the batteries.
- The codes below are printed on batteries containing harmful substances:

Pb = Battery contains lead,

Cd = Battery contains cadmium,

Hg = Battery contains mercury.



- For environmental reasons, do not dispose of the device in the household waste at the end of its useful life. Dispose of the unit at a suitable local collection or recycling point. Dispose of the device in accordance with EC Directive – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). If you have any questions, please contact the local authorities responsible for waste disposal.



Attaching the belt

Before each training session you should ensure that your skin is clean and free of creams or oils. Only then can the device work optimally.

- Lay the belt down with the electrodes facing towards you.
- Moisten the electrodes and your stomach with water. Make sure that the electrode surfaces are evenly moistened to avoid high voltage points on your skin during subsequent training.
- Place the belt around your waist such that the electrodes are positioned on your stomach. Then close the Velcro fastener.

Take care that it is tight enough for good contact between the electrode and skin, but does not constrict you.

If the belt is too short to fit your waist, you can use the included extension.

Where must the belt not be used:

- On the head: here it can cause seizures
- On the neck / carotid artery: here it can cause cardiac arrest
- On the pharynx and larynx: here it can cause muscle spasms, which lead to suffocation
- Near the ribcage: here it can increase the risk of ventricular fibrillation and lead to cardiac arrest

Where must the belt only be used:

Only attach the belt around the stomach.
The navel should be covered at the center.

navel



Automatic deactivation

If the device is not used after it is switched on, it switches off automatically after 5 minutes.

5. Use

General advice on training with the abdominal toning belt

In the first week you should not use the abdominal toning belt more than once a day to allow your muscles to acclimatise slowly to the device. From then onwards you can train more frequently.

Note: To allow your muscles to recover, you should rest for at least 5 hours between training sessions. The intensity of training can be matched to your personal fitness level in this way. It is nonetheless recommended to proceed through a program one step at a time. The programs A to E are coordinated so that your muscles are given sufficient time to adapt to more intensive training with each application. Programs A to E differ in their frequency, period of the training pulses, pause between the training pulses. The device is set with a training plan so it works through the programs A to E and repeats each program a different number of times. You can select the program yourself however.

How to train correctly

What you feel when training

At the beginning of the training session you will feel a slight tingling sensation. With increasing intensity you will feel muscle contractions in the surrounding area and directly under the electrodes. Each contraction starts with a slow rise in voltage; this is held for several seconds at the set intensity. The muscle then relaxes again gently.

Switching on the device

Press the On/Off switch. A short signal sounds and the LCD lights up. Program A is activated the first time the device is started.

Selecting the program

The abdominal toning belt has five coordinated programmes, which you can work through over the course of several weeks. You start the first week with program A at a low level and raise the level of your training with increasing muscle strengthening. The stomach muscle belt is set such that after a certain number of training cycles the next higher program is automatically set. You can also select the program yourself according to your well-being and fitness level.

Observing the training cycle

Each training session consists of three phases:

- a warm up phase (30 Hz) of two minutes duration, which prepares the muscles for training
- a training phase (at a different frequency depending on the training program)
- a relaxation phase (30 Hz) of two minutes during which the muscles can relax again

Program	Running time [min]	Repetitions	Training frequency [Hz]
A	22	4	45 / 60
B	22	4	60 / 80
C	22	8	45
D	31	16	60
E	31	continuous	80

Setting the intensity level

Note: The intensity can only be set if the electrodes have skin contact.


You have to set the intensity level at the beginning of each training session. Press the intensity selection key ▲ to increase the intensity and intensity selection key ▼ to reduce the intensity.

Depending on the intensity, you will firstly feel tingling and later a muscle contraction. Only set the intensity as high as it still feels pleasant for you.

Stopping pulses that are too strong

You can reduce the intensity at any time or switch off the device again by pressing the On/Off key (~ 2 seconds). If you pull the belt away from your stomach so the skin contact in the electrode region is interrupted, the intensity level automatically returns to zero. If contact is reestablished with the skin no more voltage is applied.

Avoiding unwanted pulse changes

To avoid inadvertently increasing the intensity of a training session, simply switch on the key lock. Press the program selection key for around 3 seconds for this purpose (3). An acoustic signal sounds and the “” symbol appears on the display. To deactivate the key lock press the key once more.

Reacting to unpleasant sensations

If you feel pricking or itching on your skin even if, at this stage, you only notice a tingling and not muscle contraction, you should switch off the device and proceed as follows:

- Check whether the electrodes are OK or if they are defective.
- Check whether the round cover over the electrode connections is still in place.
- Take the belt off and completely moisten it again.
- Ensure good skin contact and good moistening the next time the belt is applied.

Taking a break during the training session

If you wish to take a break during a program, briefly press the Pause key. An acoustic signal sounds and the pause symbol “II” symbol appears on the display. By pressing the key again you can continue the program.



Reading off the number of training sessions

You can read off the number of your training sessions on the display. The numbers after the program denote how often you have already fully completed a program. These numbers are stored until there is a battery change.

6. Cleaning

- Remove the batteries from the device every time you clean.
- Clean the device with a slightly moistened cloth. In case of more extreme soiling you can also moisten the cloth with mild soapy water.
- Never drop the device.
- Ensure that no water penetrates into the machine. If this should ever happen, only use the machine again once it is completely dry.
- Do not use any chemical cleaners or abrasive agents for cleaning.
- Once you have removed the device (operating unit), you can clean the belt with a damp cloth. Use mild soapy water or a liquid detergent for this purpose. Do not use bleaches.
- The belt is unsuitable for machine washing.

7. Technical Specifications:

Model:	EM 35
Power supply:	3 x 1.5 V AAA (type LR 03)
Electrode size:	approx. 11,3 x 6 cm: 7,8 x 9,7 cm
Parameter (500 Ohm load):	– Output voltage max. 70V p-p – Output current: max. 140mA p-p – Output frequency: 30 – 80Hz
Pulse duration:	200µs per phase
Waveform:	symmetrical, dual-phase square wave
Weight:	~ 330 g
Belt size for waist measurement	from 75 to approx. 140 cm
Accessories:	belt extension 40 cm
Maximum permissible operating conditions:	0 °C to +40 °C, 20-65% relative humidity
Maximum permissible storage conditions:	0 °C to +55 °C, 10-90% relative humidity
Explanation of symbols:	- Application part type BF  - Caution! Read the Instructions for Use. 
Items included in the package:	- belt - extension - control - batteries - electrode cover - these instructions for use

Changes to the technical specifications introduced for reasons of updating without notice are reserved.

Sommaire

1. Premières expériences	18	5. Utilisation.....	23
2. Remarques importantes.....	19	6. Nettoyage.....	25
3. Description de l'appareil.....	21	7. Données techniques.....	25
4. Mise en service.....	21		

Chère cliente, cher client,

Nous sommes très heureux que vous ayez choisi un produit de notre assortiment. Notre société est réputée pour l'excellence de ses produits et les contrôles de qualité approfondis auxquels ils sont soumis, dans les secteurs suivants: produits chauffants, thérapie douce, diagnostic de pression sanguine, contrôle de la température corporelle, contrôle du poids, massage et dispositifs d'amélioration de l'air.

Veillez lire attentivement ce mode d'emploi et suivre les instructions qu'il contient.

Avec nos compliments

Votre équipe Beurer

1. Premières expériences

Fonctionnement de la ceinture de musculation abdominale

La ceinture de musculation abdominale fonctionne sur le principe de stimulation électrique des muscles (EMS).

Le stimulateur de muscles produit de légères impulsions électriques que la peau conduit jusqu'aux muscles. Lors de l'utilisation de la ceinture de musculation abdominale, les fibres musculaires se contractent et se relâchent comme sous l'effet d'impulsions nerveuses normales. Cependant, le stimulus est moins spécifique que lors d'un exercice musculaire abdominal actif : l'utilisation de la ceinture de musculation abdominale ne peut donc pas entièrement remplacer un véritable entraînement actif.

La stimulation électrique des muscles est employée depuis de nombreuses années pour l'entraînement musculaire dans le sport et la mise en forme; son but est d'améliorer les performances physiques, de rendre plus svelte et plus attrayant. Parmi les domaines d'application, citons

- l'échauffement musculaire
- pour des muscles mieux dessinés
- le raffermissement des muscles et de la peau
- la relaxation musculaire

L'EMS est employé également au cours de la rééducation médicale. Chez les personnes contraintes au repos, la stimulation musculaire pratiquée régulièrement leur permet de maintenir la mobilité et la force de la partie du corps immobilisée. La période de rééducation est ainsi raccourcie de manière importante. Les tendons et les articulations ne subissant qu'une charge minimale, cette méthode d'entraînement est très douce.

2. Remarques importantes

ATTENTION:

Utilisation correcte

- Utilisez cet appareil uniquement aux fins pour lesquelles il a été conçu et de la manière indiquée par le mode d'emploi. Toute utilisation incorrecte peut être dangereuse.
- Si vous portez des bijoux ou des piercings (p. ex. piercing de nombril) dans le secteur de l'application, il faut les enlever avant l'utilisation de l'appareil, puisqu'on peut se brûler ponctuellement.
- N'utilisez pas en même temps cet appareil avec d'autres appareils que transmettent des impulsions électriques à votre corps (p. ex. appareils TENS)
- L'appareil est prévu uniquement pour un usage personnel et non pas à des fins médicales ou commerciales.
- Le fabricant n'est pas responsable des dommages causés par une utilisation incorrecte ou erronée.
- En cas de doute, ne l'utilisez pas et adressez-vous à votre revendeur ou à l'adresse mentionnée du service après-vente.
- Servez-vous uniquement de l'appareil avec les pièces accessoires fournies.
- Valeur de sortie max. recommandée pour les électrodes : 5 mA/cm², une densité de courant effective supérieure à 2mA/cm² nécessite une attention accrue.
- Pour des raisons d'hygiène, l'appareil ne doit être utilisé que par une seule personne.

Remarque: dans de rares cas, il peut se produire des irritations de la peau dans la zone des électrodes.

Utilisation impropre

- Ne pas utiliser l'appareil:

- au niveau de la tête: il risque de provoquer des accès de convulsions
- au niveau du cou/de l'artère carotide: il risque de provoquer un arrêt cardiaque
- au niveau du pharynx et du larynx: il risque de provoquer des spasmes musculaires pouvant entraîner une suffocation
- au niveau du thorax: le risque de fibrillation ventriculaire est accru et peut provoquer un arrêt cardiaque
- Gardez l'appareil hors de portée des enfants pour prévenir tout risque éventuel.
- Cet appareil peut être utilisé par les enfants à partir de 8 ans ainsi que les déficients physiques, sensoriels ou mentaux et les personnes ayant peu de connaissances ou d'expérience à la condition qu'ils soient surveillés ou sachent comment l'utiliser en toute sécurité et en comprennent les risques. Les enfants ne doivent pas jouer avec l'appareil. Le nettoyage et l'entretien ne doivent pas être effectués par des enfants sans surveillance.
- Gardez l'appareil à distance des sources de chaleur.
- N'utilisez pas l'appareil à proximité d'appareils à ondes courtes ou à micro-ondes (téléphones portables, par ex.), car ils peuvent avoir une influence sur le fonctionnement de l'appareil.
- N'utilisez pas l'appareil pendant le bain ou la douche. N'entreposez pas et ne conservez pas l'appareil à des endroits où il risque de tomber dans la baignoire ou le lavabo.
- Ne jamais plonger l'appareil dans l'eau ou d'autres liquides.

Dommmages

- Vérifiez souvent l'appareil pour détecter des signes d'usure ou de détérioration. Si l'appareil présente de tels signes ou s'il a été utilisé de manière non conforme, il doit être envoyé au fabricant ou rapporté au revendeur avant d'être réutilisé.
- Eteignez immédiatement l'appareil s'il est défectueux ou si des pannes de fonctionnement se produisent.

- Les réparations doivent être effectuées uniquement par le service après-vente ou des revendeurs agréés.
- N'essayez en aucun cas de réparer vous-même l'appareil!

Attention – Pour votre sécurité !



L'appareil est prévu uniquement pour être utilisé par des adultes en bonne santé.

Dans les cas suivants, l'appareil ne doit absolument pas être utilisé :

- Personnes munies d'implants médicaux (par ex. stimulateur cardiaque)
 - En présence d'implants métalliques au niveau du site d'application
 - personnes munies d'implants médicaux (stimulateurs cardiaques, par exemple)
 - maladies aiguës
 - épilepsie
 - maladies cancéreuses
 - à proximité de lésions cutanées et de coupures
 - pendant la grossesse
 - en cas de tendances aux saignements, par ex. après un traumatisme aigu ou une fracture. Le courant de stimulation peut déclencher des saignements ou les accentuer.
 - après des interventions chirurgicales au cas où les contractions musculaires accrues pourraient empêcher la guérison
 - lorsqu'un appareil chirurgical à haute fréquence est branché simultanément
 - en cas d'hypotension ou d'hypertension artérielle
 - forte fièvre
 - psychoses
 - régions oedémateuses ou inflammatoires
 - à proximité (moins d'1 m) d'appareils de thérapie à ondes courtes ou à micro-ondes, car ils peuvent provoquer des variations des valeurs par défaut de l'appareil
 - N'utilisez pas l'appareil pendant votre sommeil, en conduisant ou pendant l'utilisation simultanée de machines.
 - en cas de maladie gastro-intestinale aiguë ou chronique.
- En cas de doute, consultez votre médecin.



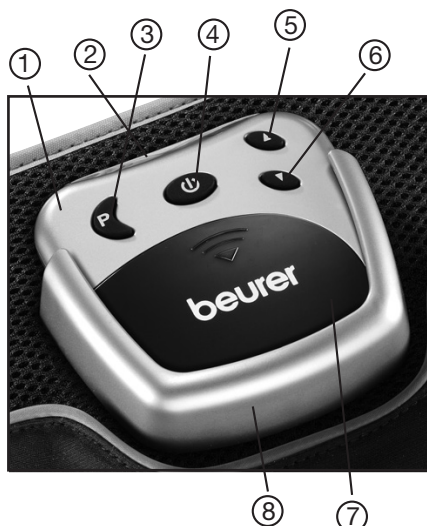
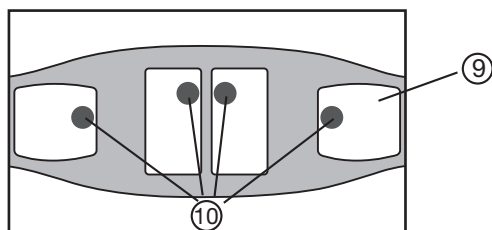
Remarques relatives aux piles

- Si du liquide de la cellule de pile entre en contact avec la peau ou les yeux, rincez la zone touchée avec de l'eau et consultez un médecin.
-  **Risque d'ingestion !** Les enfants en bas âge pourraient avaler des piles et s'étouffer. Veuillez donc conserver les piles hors de portée des enfants en bas âge !
- Respectez les signes de polarité plus (+) et moins (-).
- Si la pile a coulé, enfillez des gants de protection et nettoyez le compartiment à piles avec un chiffon sec.
- Protégez les piles d'une chaleur excessive.
-  **Risque d'explosion !** Ne jetez pas les piles dans le feu.
- Les piles ne doivent être ni rechargées, ni court-circuitées.
- En cas de non utilisation prolongée de l'appareil, sortez les piles du compartiment à piles.
- Utilisez uniquement des piles identiques ou équivalentes.
- Remplacez toujours l'ensemble des piles simultanément.
- N'utilisez pas d'accumulateur !
- Ne démontez, n'ouvrez ou ne cassez pas les piles.

3. Description de l'appareil

Dénomination des parties

1. Unité de réglage
2. Affichage LCD
3. Touche de programme et de verrouillage
4. Touche de marche / arrêt / pause
5. Touche de sélection intensité plus forte ▲
6. Touche de sélection intensité plus faible ▼
7. Couverture du compartiment des piles
8. Support
9. Electrodes de surface
10. Protections de branchement d'électrodes

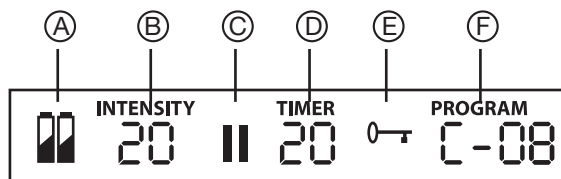


Si les films de protection autocollants servant à raccorder les électrodes (10) ne sont pas installés ou se détachent, nous vous recommandons de mettre en place au plus vite les films de protection pour électrodes fournis.

Ne portez jamais la ceinture avec les électrodes métalliques directement au contact du corps. L'utilisation de la ceinture sans les films de protection des électrodes peut entraîner des blessures.

Description des symboles affichés

- | | |
|--------------------------------|--|
| A Piles – affichage de charge: | clignote quand les piles sont usées |
| B Intensité: | niveau d'intensité du réglage (0 à 40) |
| C Pictogramme de pause: | clignote quand la pause est activée |
| D Minuteur: | durée du programme non encore écoulée |
| E Clé: | verrouillage des touches est activé |
| F Programme: | programme sélectionné et nombre de cycles d'entraînement accomplis |



4. Mise en service

Introduire les piles

Quand le pictogramme des piles clignote à l'affichage, les piles sont usées et doivent être changées. Pour introduire ou changer les piles, il faut retirer l'unité de réglage du support de la ceinture.

- Détachez l'attache magnétique en retirant l'appareil de la ceinture.
L'attache magnétique des deux boutons de contact se dégage d'un coup.
- Faites sortir l'appareil du support en le tirant vers le haut.
- Retirez le couvercle du compartiment des piles en appuyant et en poussant dans le sens de la flèche.
- Introduisez des piles en respectant le repère dans le compartiment des piles.
Respectez la polarité correcte des piles.

Remarques

- Cet appareil n'est pas prévu pour des accus.
- Quand l'appareil n'est pas utilisé, nous recommandons de le conserver séparément de la ceinture.
Au cas où vous ne vous servez pas de l'appareil pendant une longue période, nous recommandons de retirer d'abord les piles.
- Les piles usagées et complètement déchargées doivent être mises au rebut dans des conteneurs spéciaux ou aux points de collecte réservés à cet usage ou bien déposées chez un revendeur d'appareils électriques. L'élimination des piles est une obligation légale qui vous incombe.
- Ces pictogrammes se trouvent sur les piles à substances nocives :
Pb = pile contenant du plomb,
Cd = pile contenant du cadmium,
Hg = pile contenant du mercure.
- Dans l'intérêt de la protection de l'environnement, l'appareil ne doit pas être jeté avec les ordures ménagères à la fin de sa durée de service. L'élimination doit se faire par le biais des points de collecte compétents dans votre pays. Veuillez éliminer l'appareil conformément à la directive européenne - WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment) relative aux appareils électriques et électroniques usagés. Pour toute question, adressez-vous aux collectivités locales responsables de l'élimination et du recyclage de ces produits.



Mettre la ceinture

Avant tout entraînement, assurez-vous que la peau est propre et exempte de produits de soins ou d'huile. C'est seulement dans ces conditions que l'appareil fonctionne le mieux.

- Mettez la ceinture, les électrodes tournées vers vous et devant vous.
- Humectez les électrodes et votre ventre avec de l'eau. Vérifiez si les surfaces des électrodes sont également humectées pour éviter des pointes de tension à certains endroits de la peau au cours de l'entraînement qui suivra.
- Passez la ceinture autour de la taille de sorte que les électrodes sont contre votre ventre. Pour terminer, fermez avec la bande velcro.

Vérifiez si la ceinture est assez serrée afin d'assurer un bon contact des électrodes sur la peau.

Si la ceinture est trop petite pour votre tour de taille, vous pouvez utiliser la rallonge fournie.

Il ne faut pas mettre la ceinture:

- au niveau de la tête: elle peut provoquer des convulsions
- au niveau du cou et de l'artère carotide: elle peut provoquer un arrêt cardiaque
- au niveau du pharynx et du larynx: elle risque de provoquer des spasmes musculaires entraînant une suffocation.
- au niveau du thorax: le risque de fibrillation ventriculaire est accru et peut provoquer un arrêt cardiaque

Quel est l'endroit exclusif où la ceinture peut être utilisée:

Mettez la ceinture exclusivement autour du ventre. Le nombril devrait être à moitié recouvert.



Arrêt automatique

Si l'appareil n'est pas utilisé après avoir été mis en marche, il s'arrête automatiquement au bout de 5 minutes.

5. Utilisation

Entraînement avec la ceinture de musculation abdominale

Au cours de la première semaine, il ne faudrait pas utiliser la ceinture de musculation abdominale plus d'une fois par jour, pour accoutumer doucement vos muscles à l'appareil. Ensuite vous pouvez vous entraîner plus souvent.

Remarque: Pour que vos muscles se régénèrent, vous devriez observer une pause de 5 heures au moins entre deux séances d'entraînement.

Vous pouvez adapter l'intensité de l'entraînement à l'état actuel de votre forme. Il est cependant recommandé d'effectuer un programme après l'autre, de manière progressive. Les programmes A à E sont coordonnés de telle sorte qu'à chaque usage, vos muscles disposent de suffisamment de temps pour s'adapter à un entraînement plus intense. Les programmes A à E se distinguent par la fréquence, la durée de chacune des impulsions d'entraînement et la pause ménagée entre les impulsions d'entraînement.

L'appareil est réglé en fonction de l'entraînement proposé de sorte qu'il effectue les programmes A à E l'un après l'autre et qu'il reprend chaque programme à des fréquences différentes. Cependant il vous est possible de sélectionner le programme que vous voulez.

Entraînement correct

Ce que vous ressentez à l'entraînement

Au début de l'entraînement vous ressentirez un léger picotement. L'intensité augmentant, vous ressentirez les contractions des muscles à proximité et directement sous les électrodes.

Chaque contraction commence par une lente augmentation de la tension, qui est maintenue pendant quelques secondes au niveau de l'intensité que vous avez réglé. Ensuite les muscles se détendent doucement.

Mettre l'appareil en marche

Appuyez sur la touche marche / arrêt. Un signal bref se fait entendre et l'affichage LCD s'allume. A la première mise en marche de l'appareil, le programme A démarre automatiquement.

Sélectionner le programme

La ceinture de musculation abdominale dispose de cinq programmes coordonnés les uns aux autres, vous pouvez les effectuer au cours d'un entraînement de plusieurs semaines. La première semaine, vous commencez par le programme A à un niveau faible et vous intensifiez votre entraînement au fur et à mesure que vos muscles se fortifient. La ceinture de musculation abdominale est

réglée de sorte que l'appareil passe automatiquement au programme d'intensité supérieure après un certain nombre de cycles d'entraînement. Cependant vous pouvez sélectionner le programme que vous voulez en fonction de votre bien-être et de votre niveau de forme physique.

Suivre le cycle d'entraînement

Chaque séance d'entraînement est composée de trois phases:

- une phase d'échauffement (30 Hz) de deux minutes qui prépare vos muscles à l'entraînement
- une phase de musculation (avec une fréquence variant selon le programme d'entraînement)
- une phase de relaxation (30 Hz) de deux minutes qui permet à vos muscles de se détendre

Programme	Durée [min]	Reprises	Fréquence [Hz] au cours de l'entraînement
A	22	4	45 / 60
B	22	4	60 / 80
C	22	8	45
D	31	16	60
E	31	en continu	80

Régler le niveau d'intensité

Remarque: L'intensité peut être réglée uniquement quand les électrodes sont en contact avec la peau.


Au début de chaque séance d'entraînement, vous devriez régler le niveau d'intensité. Appuyez sur la touche de sélection de l'intensité ▲ pour augmenter l'intensité et la touche de sélection de l'intensité ▼ pour diminuer l'intensité.

Selon l'intensité, vous ressentirez d'abord des picotements puis une contraction musculaire. Réglez l'intensité de sorte que l'effet vous paraisse encore agréable.

Arrêter les impulsions trop fortes

A tout moment il vous est possible de réduire l'intensité ou d'appuyer sur la touche marche / arrêt (2 secondes environ) pour éteindre l'appareil. Lorsque vous écartez la ceinture de votre ventre, de manière à ce que la peau ne soit plus en contact avec les électrodes, le niveau d'intensité revient automatiquement à zéro. En cas de nouveau contact avec la peau, il n'y a plus de tension.

Eviter les modifications d'impulsions non recherchées

Pour éviter que l'intensité n'augmente par mégarde au cours d'une séance d'entraînement, serrez-vous simplement du verrouillage de touches. A cet effet, appuyez 3 secondes environ sur la touche de sélection de programme (3). Un signal se fait entendre et le pictogramme „“ s'affiche. Appuyez à nouveau sur la touche pour annuler le verrouillage des touches.

Réagir à des sensations désagréables

Si vous ressentez un lancement ou une démangeaison sur la peau, mais aussi pour le cas où vous ne remarquez qu'un picotement au lieu des contractions musculaires, vous devriez éteindre l'appareil et procéder comme suit:

- contrôler si les électrodes sont en bon état ou si elles sont défectueuses
- contrôler si la protection ronde sur le branchement d'électrodes est encore en place
- retirer la ceinture et l'humidifier à nouveau complètement.
- remettre la ceinture et veiller à un bon contact avec la peau et à une bonne humidification.

Faire une pause pendant la séance d'entraînement

Pour faire une pause au cours d'un programme, appuyez brièvement sur la touche Pause. Un signal se fait entendre et le symbole de pause « II » s'affiche. Appuyez à nouveau sur cette touche pour poursuivre le programme.



Lire la fréquence des séances d'entraînement

Vous pouvez lire sur l'affichage votre fréquence d'entraînement. Les chiffres figurant derrière les programmes indiquent le nombre de fois que vous avez effectué le programme en entier. Ces chiffres restent enregistrés jusqu'au changement de piles.

6. Nettoyage

- Avant tout nettoyage, retirez les piles de l'appareil.
- Nettoyez l'appareil avec un chiffon légèrement humecté. S'il est très sale, vous pouvez utiliser un chiffon humecté d'eau légèrement savonneuse.
- Ne laissez pas tomber l'appareil.
- Veillez à ce que l'eau ne pénètre pas dans l'appareil. Si cela se produisait, ne réutilisez l'appareil qu'au moment où il est complètement sec.
- Pour le nettoyage, ne vous servez pas d'agent de nettoyage chimique ni de produit abrasif.
- Après avoir retiré l'appareil (l'unité de réglage) de la ceinture, cette dernière peut être lavée avec un chiffon humide. A cet effet, servez-vous d'eau légèrement savonneuse ou d'une lessive li- quide. N'utilisez pas d'agent de blanchiment.
- La ceinture ne doit pas être lavée en machine.

7. Données techniques

Modèle:	EM 35
Alimentation électrique:	3 x 1,5 V AAA (type LR 03)
Dimension des électrodes:	11,3 x 6 cm environ; 8,7 x 9,7 cm
Paramètres (charge 500 ohm):	- Tension de sortie: max. 70V p-p - Courant de sortie: max. 140mA p-p - Fréquence de sortie: 30 – 80Hz
Durée de l'impulsion:	200µs par phase
Forme des ondes:	symétrique, forme rectangulaire diphasé
Poids:	330 g env.
Dimensions de la ceinture adaptées à un tour de taille de	75 cm à 140 cm
Accessoires :	Rallonge de ceinture de 40 cm
Conditions maximales de fonctionnement autorisées:	0 °C à +40 °C, 20 à 65% d'humidité relative de l'air
Conditions maximales de conservation autorisées:	0 °C à +55 °C, 10 à 90% d'humidité relative de l'air
Explication des signes:	- Pièce d'application type BF  - Attention! Lire le mode d'emploi. 
Éléments fournis	- Ceinture - Rallonge - Appareil de commande - Piles - Films de protection pour électrodes - Le présent mode d'emploi

Sous réserve de modifications des données techniques sans avertissement pour des raisons de mise à jour.

Contenido

1. Conocer el aparato.....	26	5. Aplicación.....	31
2. Indicaciones importantes	27	6. Limpieza	33
3. Descripción del aparato	29	7. Datos técnicos:.....	33
4. Puesta en funcionamiento.....	29		

Estimado cliente:

Nos satisface que se haya decidido por un producto de nuestra gama. Nuestra marca es símbolo de productos de altísima calidad rigurosamente comprobados, en los ámbitos del calor, terapias suaves, tensión arterial, temperatura corporal, peso, masaje y aire.

Lea atentamente estas instrucciones y observe todas las indicaciones.

Atentamente,
El equipo Beurer

1. Conocer el aparato

Funcionamiento del cinturón estimulador de los músculos abdominales

El principio de funcionamiento del cinturón estimulador de los músculos abdominales se basa en una estimulación muscular eléctrica (EMS).

El estimulador muscular genera suaves impulsos eléctricos que son transmitidos a los músculos por la piel. Al aplicarse el cinturón estimulador de los músculos abdominales, los impulsos nerviosos contraen y relajan nuevamente las fibras musculares de forma similar a la activación natural. Sin embargo, este tipo de estimulación es menos específica que la estimulación alcanzada por el entrenamiento de los músculos abdominales. Por lo tanto, la aplicación del cinturón estimulador de los músculos abdominales no puede reemplazar completamente el entrenamiento activo.

La estimulación muscular eléctrica es aplicada desde hace muchos años en el sector del deporte y la gimnasia para el entrenamiento de los músculos con el fin de obtener un cuerpo eficiente, esbelto y atractivo. Los campos de aplicación son, por ejemplo:

- Pre calentamiento muscular
- Definición de los músculos
- Estiramiento de los músculos y de la piel
- Relajamiento muscular

La EMS se aplica también en la rehabilitación. La estimulación muscular periódica ayuda a las personas obligadas a mantener reposo a conservar la movilidad y la fuerza muscular de la parte inactiva del cuerpo. De esta manera es posible reducir considerablemente el tiempo de rehabilitación. Este método de entrenamiento es especialmente protector, ya que somete a los tendones y las articulaciones sólo a una carga mínima.

2. Indicaciones importantes

ATENCIÓN:

Utilización adecuada

- Utilice el presente aparato exclusivamente para la finalidad para la que ha sido diseñado y según la forma descrita en el presente manual de instrucciones de uso. Cualquier uso inadecuado/incorrecto puede ser peligroso.
- Si usted lleva joyas o piercings asegúrese de quitárselos antes de usar este aparato; podría provocar pequeñas quemaduras.
- No utilice este aparato junto con otros que emitan pequeñas descargas eléctricas (ej. Aparato de TENS).
- El presente aparato está destinado para la aplicación propia, no habiéndose previsto un uso médico o comercial.
- El fabricante rechazaré toda responsabilidad por daños y perjuicios causados por un uso inadecuado o incorrecto.
- En casos de dudas no utilizarlos y consulte a su distribuidor o bien a uno de los servicios post-venta cuyas direcciones han sido indicadas.
- Utilice usted el aparato únicamente con las piezas accesorias adjuntas.
- Valor de salida máximo recomendado para los electrodos: 5 mA/cm², una densidad efectiva de corriente mayor que 2 mA/cm² requiere una mayor atención.
- Por motivos de higiene, el aparato sólo se debe utilizar para una persona.

Indicación: En casos poco frecuentes pueden presentarse irritaciones de la piel en la zona de contacto de los electrodos.

Utilización inadecuada

- **En los siguientes casos no debe utilizarse el aparato:**
 - En la zona de la cabeza: aquí puede causar accesos epilépticos.
 - En la zona del cuello / arteria carótida: aquí puede causar un paro cardíaco.
 - En la zona de la faringe y de la laringe: Aquí puede causar espasmos musculares que producen asfixia.
 - En la cercanía del tórax: aquí puede aumentar el riesgo de aleteo ventricular y puede llevar a un paro cardíaco.
- Mantener el aparato alejado de los niños a fin de evitar posibles situaciones peligrosas.
- Este aparato puede ser utilizado por niños mayores de 8 años, así como por personas con facultades físicas, sensoriales o mentales limitadas, o con poca experiencia o conocimientos, siempre que estén vigilados o se les indique cómo usarlo de forma segura y entiendan los peligros que conlleva. Los niños no deberán jugar nunca con el aparato. Las tareas de limpieza y de mantenimiento ordinario no deberán ser realizados por niños sin supervisión.
- Mantener el aparato alejado de fuentes de calor.
- No utilizar el aparato en la cercanía de equipos de onda corta o de microondas (por ejemplo, teléfonos celulares), ya que ellos pueden influir en su efecto.
- Nunca utilizar el aparato mientras se tome un baño o durante la ducha. Nunca guardar o almacenar el aparato en lugares desde los cuales pudiera caerse a la bañera o al lavatorio.
- Nunca sumergir el aparato en el agua ni en otros líquidos.

Daños

- Controle a menudo el aparato por si presenta señales de desgaste o daños. Si usted encuentra tales señales o bien si el aparato ha sido utilizado de forma inadecuada, deberá llevarlo al fabricante o al proveedor antes de utilizarlo nuevamente.

- Desconecte inmediatamente el aparato, si está defectuoso o si presenta fallas de operación.
- Encargue las reparaciones del aparato exclusivamente al servicio postventa o a los comerciantes autorizados.
- ¡Nunca trate usted mismo de reparar el aparato!

¡Tome cuidado, por su propia seguridad!

El aparato está concebido para ser usado solamente en personas adultas y sanas.

En los siguientes casos debe prescindir absolutamente del uso del aparato:

- Aparatos eléctricos implantados (p. ej. marcapasos)
- Implantes metálicos en el lugar de aplicación
- Personas que lleven implantes médicos (por ejemplo, marcapasos cardíacos)
- Enfermedades agudas.
- Epilepsia.
- Neoplasias malignas.
- En zonas lesionadas de la piel y cortes.
- Embarazo.
- Tendencia a hemorragias, por ejemplo, después de lesiones agudas o de fracturas. La corriente eléctrica de excitación puede causar o aumentar la hemorragia.
- Después de operaciones en las que el proceso de curación puede verse restringido por las contracciones musculares.
- Si se está conectado al mismo tiempo a un equipo de cirugía de alta frecuencia.
- Presión arterial muy baja o muy alta.
- Fiebre alta.
- Psicosis.
- Zonas hinchadas o inflamadas.
- En la cercanía (menos de 1 m) de equipos de onda corta o microondas, ya que podrían causar fluctuaciones en los valores de salida del aparato.
- Nunca aplicar el aparato durante el sueño ni durante el manejo de vehículos o de máquinas.
- En caso de enfermedades agudas o crónicas del tracto gastrointestinal.

En caso de duda, consulte a su médico.

⚠ Indicaciones para la manipulación de pilas

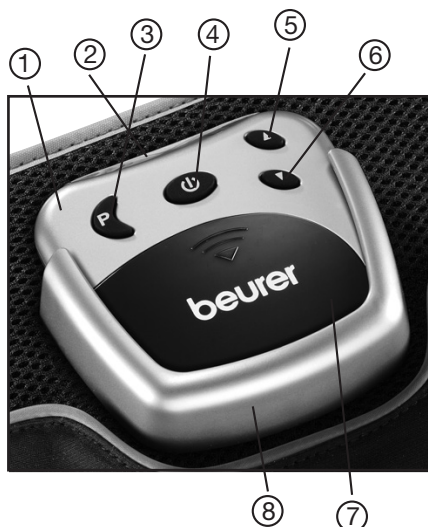
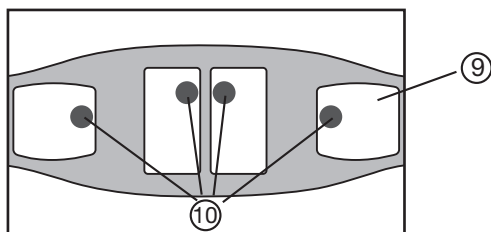
- En caso de que el líquido de las pilas entre en contacto con la piel o los ojos, lave la zona afectada con agua y busque asistencia médica.
- ⚠ **¡Peligro de asfixia!** Los niños pequeños podrían tragarse las pilas y asfixiarse. Guarde las pilas fuera del alcance de los niños.
- Fíjese en los símbolos más (+) y menos (-) que indican la polaridad.
- Si se derrama el líquido de una pila, póngase guantes protectores y limpie el compartimento de las pilas con un paño seco.
- Proteja las pilas de un calor excesivo.
- ⚠ **¡Peligro de explosión!** No arroje las pilas al fuego.
- Las pilas no se pueden cargar ni cortocircuitar.
- Si no va a utilizar el aparato durante un periodo de tiempo prolongado, retire las pilas del compartimento.
- Utilice únicamente el mismo tipo de pila o un tipo equivalente.
- Cambie siempre todas las pilas a la vez.
- ¡No utilice baterías!
- No despiece, abra ni triture las pilas.



3. Descripción del aparato

Denominación de las piezas

1. Unidad de funcionamiento
2. Pantalla LCD
3. Botón de programa y de bloqueo
4. Botón Encendido / Apagado / Pausa
5. Botón para aumentar la intensidad ▲
6. Botón para reducir la intensidad ▼
7. Tapa del compartimiento para la pila
8. Soporte
9. Electrodo superficial
10. Tapas para la conexión de electrodos

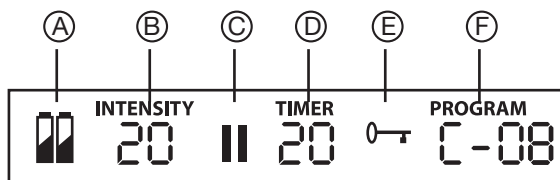


Si faltan o se desprenden las cubiertas autoadhesivas para la conexión de los electrodos (10), recomendamos apremiantemente pegar las cubiertas de electrodos adjuntas.

Nunca debe colocarse el cinturón, si los electrodos de metal están descubiertos. Si se utiliza el cinturón sin la cubierta de electrodos, es posible que se produzcan lesiones.

Descripción de los símbolos del indicador

- | | | |
|---|-----------------------------------|--|
| A | Indicación del estado de la pila: | parpadea cuando la pila está agotada |
| B | Intensidad: | nivel de intensidad ajustado 0 – 40 |
| C | Señal de pausa: | parpadea cuando está activada la pausa |
| D | Reloj: | Tiempo de marcha restante del programa iniciado |
| E | Llave: | El bloqueo de los botones está activado |
| F | Programa: | programa seleccionado y cantidad de ciclos de entrenamiento ya llevados a cabo |



4. Puesta en funcionamiento

Colocación de las pilas

Si el símbolo de pila parpadea en la pantalla, las pilas están agotadas y deben ser reemplazadas. Para colocar o cambiar las pilas es necesario retirar la unidad de manejo del soporte para el cinturón.

– Suelte la unión magnética separando el aparato del cinturón.

La separación de la unión magnética de ambos botones de contacto se percibe claramente.

- Retire el aparato del soporte hacia arriba.
- Saque ahora la tapa del compartimiento de las pilas, presionándola y desplazándola en la dirección indicada por la flecha.
- Coloque las pilas conforme a las marcas del compartimiento de las pilas. Observe que las pilas queden colocadas con la polaridad correcta.

Indicaciones:

- Para este aparato no es posible utilizar pilas recargables.
- Mientras el aparato no está en uso, recomendamos guardarlo separado del cinturón. Si usted no necesita usar el aparato durante un período mayor de tiempo, recomendamos sacar las pilas antes de guardarlo.
- Las pilas usadas, completamente descargadas, deben eliminarse a través de contenedores de recogida señalados de forma especial, los puntos de recogida de residuos especiales o a través de los distribuidores de equipos electrónicos. Los usuarios están obligados por ley a eliminar las pilas correctamente.
- Estos símbolos se encuentran en pilas que contienen sustancias tóxicas:
Pb: la pila contiene plomo.
Cd: la pila contiene cadmio.
Hg: la pila contiene mercurio.
- A fin de preservar el medio ambiente, cuando el aparato cumpla su vida útil no lo tire con la basura doméstica. Se puede desechar en los puntos de recogida adecuados disponibles en su zona. Deseche el aparato según la Directiva europea sobre residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (RAEE). Para más información, póngase en contacto con la autoridad municipal competente en materia de eliminación de residuos.



Colocar el cinturón

Antes de cada entrenamiento debe asegurarse de que su piel esté limpia y libre de cremas o aceites. Solo de esta manera podrá trabajar de forma óptima el aparato.

- Coloque el cinturón con los electrodos dirigidos hacia usted.
- Humedezca con agua ambos electrodos y su abdomen. Procure que las superficies de los electrodos estén humedecidas uniformemente a fin de evitar tensiones máximas puntuales sobre la piel en el entrenamiento posterior.
- Coloque el cinturón en la cintura de manera que los electrodos queden en contacto con el abdomen. A continuación, cierre el velcro.

Procure que el cinturón quede lo suficientemente ceñido a fin de asegurar un buen contacto entre los electrodos y la piel, pero evitando que quede demasiado apretado.

Si el cinturón es pequeño para el perímetro de su cintura, puede utilizar los alargadores adjuntos.

Lugares en que no debe usarse el cinturón:

- En la zona de la cabeza: puede causar crisis epilépticas.
- En la zona del cuello / arteria carótida: puede causar un paro cardíaco.
- En la zona de la faringe y de la laringe: puede causar espasmos musculares que producen asfixia.
- En la cercanía del tórax: puede aumentar el riesgo de aleteo ventricular y llevar a un paro cardíaco.

Lugares en que debe usarse exclusivamente el cinturón:

Coloque el cinturón exclusivamente alrededor del abdomen. El ombligo debe quedar cubierto por el centro.

Ombligo



Desconexión automática

Si el aparato no se usara después de conectarlo, se desconectará automáticamente una vez transcurridos 5 minutos.

5. Aplicación

Informaciones generales sobre el entrenamiento con el cinturón estimulador de los músculos abdominales

Durante la primera semana de aplicación es recomendable no utilizar el cinturón estimulador de los músculos abdominales más de una vez al día, a fin de permitir que los músculos se acostumbren lentamente al aparato. Luego podrá usted entrenar más a menudo.

Indicación: Para la regeneración de sus músculos es recomendable intercalar un tiempo de reposo de por lo menos 5 minutos entre las unidades de entrenamiento.

Usted puede ajustar la intensidad del entrenamiento a su constitución física personal. No obstante, es recomendable recorrer paso a paso, uno tras del otro, todos los programas de entrenamiento.

Los programas A a E están armonizados uno al otro de manera tal que sus músculos tengan tiempo suficiente para adaptarse a un entrenamiento de mayor intensidad después de cada aplicación. Los programas A a E se diferencian en la frecuencia, la duración de los impulsos de entrenamiento y la pausa entre los impulsos de entrenamiento.

El aparato está ajustado conforme a una proposición de entrenamiento que pasa por todos los programas desde A a E uno tras del otro y repitiendo cada programa con una frecuencia diferente. No obstante, usted puede seleccionar independientemente el programa a usar.

La forma correcta de entrenar

Lo que usted siente durante el entrenamiento

Al comienzo del entrenamiento usted sentirá un leve hormigueo. Al aumentar la intensidad sentirá usted las contracciones musculares en el entorno de los electrodos y bajo ellos.

Cada contracción comienza con un lento aumento de la tensión que es mantenida durante algunos segundos a la intensidad ajustada. Luego, los músculos volverán a relajarse suavemente.

Conectar el aparato

Pulse el botón On/Off. Ahora se escucha una breve señal y se ilumina la pantalla LCD. Tratándose del primer arranque del aparato, se activará automáticamente el programa A.

Seleccionar un programa

El cinturón estimulador de los músculos abdominales dispone de cinco programas adaptados entre sí que usted puede realizar en varias semanas de entrenamiento. Comienza en la primera semana con el programa A a un nivel bajo y luego aumenta cada vez más su entrenamiento con una estimulación muscular progresiva. El cinturón estimulador de los músculos abdominales está ajustado de manera que pasa automáticamente al siguiente programa de nivel superior después de un determinado número de ciclos de entrenamiento. Pero también puede seleccionar el programa usted mismo en función de su estado de salud y de su forma física.

Observar el ciclo de entrenamiento

Cada entrenamiento consta de tres fases:

- Una fase de precalentamiento (30 Hz) con una duración de 2 minutos cuyo objeto es preparar los músculos para el entrenamiento.
- Una fase de entrenamiento (con diferentes frecuencias según el programa de entrenamiento) y
- Una fase de relajamiento (30 Hz) con una duración de dos minutos que permite a los músculos volver a relajarse.

Programa	Duración [s]	Repeticiones	Frecuencia de entrenamiento [Hz]
A	22	4	45 / 60
B	22	4	60 / 80
C	22	8	45
D	31	16	60
E	31	continuado	80

Ajustar el nivel de intensidad


Indicación: La intensidad puede ser ajustada solamente, si los electrodos están en contacto con la piel. Al comienzo de cada entrenamiento debe usted ajustar un nivel de intensidad. Pulse el botón de selección de intensidad ▲ para aumentar la intensidad y el botón de selección de intensidad ▼ para reducir la intensidad.

Al comienzo sentirá usted un hormigueo y luego una contracción muscular conforme a la intensidad ajustada. Ajuste usted la intensidad al nivel más alto que aún le sea agradable.

Interrumpir impulsos demasiado intensos

Usted puede en cualquier momento reducir la intensidad o bien desconectar nuevamente el aparato pulsando el botón On/Off (~ 2 segundos). Si usted separa el cinturón del abdomen de manera que se interrumpa el contacto de los electrodos con la piel, el nivel de intensidad retorna automáticamente a cero. Al establecerse nuevamente el contacto con la piel, permanecerá desconectada la tensión.

Evitar alteraciones indeseadas de los impulsos

Para evitar que la intensidad aumente erróneamente durante el entrenamiento, pulse simplemente el botón de bloqueo. Para este efecto debe usted pulsar durante 3 segundos aproximadamente el botón de selección de programa (3). Se escuchará una señal acústica y en la pantalla aparecerá el „“. Para anular el bloqueo de botones pulse el botón nuevamente.

Reaccionar ante sensaciones desagradables

Si usted siente pinchazos o escozor en la piel, pero también si siente solamente un hormigueo en vez de las contracciones musculares, debe usted desconectar el aparato y proceder de la forma siguiente:

- Controle si los electrodos están en orden o si presentan algún defecto.
- Controle si está colocada la tapa redonda que cubre las conexiones de los electrodos.
- Retire el cinturón y humedézcalo nuevamente por completo.
- Al colocar el cinturón nuevamente, tome cuidado que tenga un buen contacto con la piel y que esté bien humedecido.

Hacer una pausa durante el entrenamiento

Si durante la marcha de un programa desea usted hacer una pausa, pulse brevemente el botón de pausa. Se escuchará una señal acústica y en la pantalla aparecerá el símbolo de pausa „II“. Para reanudar el programa debe usted pulsar el botón nuevamente.



Leer la frecuencia de entrenamiento

Usted puede leer en la pantalla la frecuencia de su entrenamiento. Los números detrás de los programas indican la frecuencia con que usted ha llevado a cabo ese programa. Estos números permanecen almacenados hasta el cambio de pilas.

6. Limpieza

- Retire las pilas del aparato antes de cada limpieza.
- Limpie el aparato con un paño ligeramente humedecido. Si el aparato está demasiado sucio, también puede humedecer el paño con un jabón suave.
- No deje caer el aparato.
- Procure que no penetre agua en el interior del aparato. Si a pesar de las precauciones hubiera penetrado agua en el aparato, espere a que se haya secado completamente antes de usarlo.
- Para la limpieza nunca utilice detergentes químicos ni abrasivos.
- Después de haber desmontado el aparato (la unidad de manejo) del cinturón, puede lavar el cinturón con un paño húmedo. Para ello, utilice un jabón suave o bien un detergente líquido. Nunca utilice blanqueadores.
- El cinturón no es apropiado para el lavado a máquina.

7. Datos técnicos:

Modelo:	EM 35
Alimentación de corriente:	3 x 1,5 V AAA (tipo LR 03)
Tamaño de electrodos:	aproximadamente 11,3 x 6 cm; 8,7 x 9,7 cm
Parámetros (carga de 500 ohmios):	- Tensión de salida: max. 70V p-p - Corriente de salida: max. 140mA p-p - Frecuencia de salida: 30 – 80Hz
Duración de impulso:	200µs por fase
Forma de onda:	simétrica, forma rectangular bifásica
Peso:	~ 330 g
Tamaño de cinturón para cinturas con perímetros	de 75 hasta 140 cm aproximadamente
Accesorios:	Cinturón alargador de 40 cm
Condiciones máximas admisibles para la operación:	0 °C hasta +40 °C, 20-65% humedad relativa
Condiciones máximas admisibles para el almacenamiento:	0 °C hasta +55 °C, 10-90% humedad relativa
Explicación de los símbolos:	- Pieza de aplicación tipo BF  - ¡Atención! Leer las instrucciones de uso. 
Volumen de suministro	- Cinturón - Alargador - Dispositivo de mando - Pilas - Cubierta de los electrodos - el presente manual de instrucciones

Por razones de actualización nos reservamos los derechos a modificaciones de datos técnicos sin previo aviso.

Indice

1. Note introduttive.....	34	5. Modalità d'uso.....	39
2. Informazioni importanti.....	34	6. Pulizia	41
3. Descrizione dell'apparecchio	37	7. Specifiche tecniche:	41
4. Messa in servizio.....	38		

Egregio cliente,

La ringraziamo per aver scelto un prodotto del nostro assortimento. Il nostro nome è garanzia di prodotti di elevata qualità e sottoposti a regolari controlli nel settore della misura del calore, della terapia dolce, pressione, temperatura corporea, peso, massaggio ed aria.

La preghiamo di leggere attentamente le presenti istruzioni per l'uso e di rispettare le avvertenze riportate.

Cordiali saluti

Il vostro team Beurer

1. Note introduttive**Funzionamento della cintura per addominali**

La cintura per addominali funziona sulla base della stimolazione elettrica dei muscoli (EMS).

Lo stimolatore dei muscoli genera dolci impulsi elettrici che vengono trasmessi attraverso la pelle.

quando si utilizza la cintura per addominali le fibre muscolari si contraggono e si rilassano nuovamente in modo analogo ad una attivazione naturale tramite impulsi nervosi. Tuttavia lo stimolo

è in questo caso aspecifico rispetto a quello dell'allenamento attivo dei muscoli addominali e

l'applicazione della cintura non può quindi sostituire completamente un vero allenamento attivo.

L'elettrostimolazione muscolare viene applicata da molti anni nel campo dello sport e del fitness

nell'allenamento dei muscoli per ottenere un corpo prestante, snello e attraente. I campi di applicazione sono ad esempio:

- riscaldamento della muscolatura
- definizione dei muscoli
- rassodamento dei muscoli e della pelle
- relax dei muscoli

L'EMS viene impiegata anche nelle cure di riabilitazione. Per le persone costrette al riposo la stimolazione regolare dei muscoli contribuisce a mantenere la mobilità e la forza muscolare della parte inattiva del corpo. Il periodo di riabilitazione può così essere notevolmente ridotto. Questo metodo di allenamento è particolarmente delicato poiché i tendini e le articolazioni vengono sollecitati solo in maniera minima.

2. Informazioni importanti**ATTENZIONE!****Uso appropriato**

- Utilizzare questo apparecchio solo per lo scopo per cui è stato sviluppato e nel modo descritto nelle istruzioni per l'uso. Qualunque altro uso non appropriato può costituire un pericolo.

- Se sulle parti del corpo da sottoporre al trattamento sono applicati gioielli o piercing (ad es piercing ombelicale), essi devono essere rimossi prima di usare l'apparecchio altrimenti si corre il pericolo di ustioni localizzate.
- Non utilizzare questo apparecchio contemporaneamente ad altri apparecchi che trasmettono impulsi elettrici al corpo (ad es. apparecchi TENS).
- L'apparecchio è previsto esclusivamente per l'uso personale e non per scopi medici o commerciali.
- Il produttore non risponde di danni causati da un uso improprio o errato dell'apparecchio.
- In caso di dubbio non utilizzarlo e consultare il proprio rivenditore o contattare il servizio assistenza indicato.
- Utilizzare l'apparecchio unicamente con gli accessori forniti in dotazione.
- Valor de salida máximo recomendado para los electrodos: 5 mA/cm², una densidad efectiva de corriente mayor que 2 mA/cm² requiere una mayor atención.
- Per motivi igienici l'apparecchio può essere utilizzato da una sola persona.

Avvertenza: In qualche caso raro si possono sviluppare irritazioni della pelle nella zona di applicazione degli elettrodi.

Uso improprio

- **L'apparecchio non deve essere utilizzato nei seguenti casi:**
 - nella zona della testa: pericolo di provocare attacchi di crampi
 - nella zona del collo / della carotide: pericolo di provocare un arresto cardiaco
 - nella zona della faringe e della laringe: pericolo di crampi muscolari che possono cagionare un'asfissia
 - nelle vicinanze della gabbia toracica: rischio accresciuto di fibrillazione ventricolare che può cagionare un arresto cardiaco
- Tenere i bambini lontani dall'apparecchio per prevenire eventuali pericoli.
- Questo apparecchio può essere utilizzato da ragazzi di età superiore a 8 anni e da persone con ridotte capacità fisiche, percettive o mentali, o non in possesso della necessaria esperienza e conoscenza, esclusivamente sotto supervisione oppure se sono stati istruiti in merito alle misure di sicurezza e comprendono i rischi ad esse correlati. I bambini non devono giocare con l'apparecchio. La pulizia e la manutenzione a cura dell'utente non devono essere eseguite da bambini, a meno che non siano sorvegliati.
- Tenere l'apparecchio lontano da fonti di calore.
- Non utilizzare l'apparecchio nelle vicinanze di apparecchi ad onde corte o a microonde (ad es. cellulari) poiché essi possono influenzare l'effetto proposto.
- Non utilizzare l'apparecchio durante il bagno o la doccia. Non custodire l'apparecchio in posti in cui può cadere nella vasca da bagno o nel lavandino.
- Non immergere mai l'apparecchio nell'acqua o in altri liquidi.

Danneggiamenti

- Controllare spesso se l'apparecchio presenta segni di usura o danni. Se si riscontrano tali segni oppure se l'apparecchio è stato utilizzato in modo improprio, farlo esaminare dal produttore o da un rivenditore autorizzato prima di continuare ad utilizzarlo.
- Spegnerne immediatamente l'apparecchio quando è difettoso o presenta anomalie di funzionamento.
- Le riparazioni devono essere eseguite esclusivamente dal servizio assistenza o da rivenditori autorizzati.
- Non tentare in nessun caso di riparare sé stessi l'apparecchio!

Precauzione – Per la vostra sicurezza !



L'apparecchio è concepito unicamente per l'uso su persone adulte che godono di buona salute. Non usare mai l'apparecchio nei seguenti casi.

- In portatori di dispositivi elettrici impiantati (ad es. pacemaker)
- In presenza di impianti metallici nella sede di applicazione
- Aritmie cardiache
- Malattie acute
- Epilepsia
- Malattie tumorali
- Nelle zone di lesioni cutanee e ferite da taglio
- Gravidanza
- In caso di tendenza alle emorragie, ad es. dopo ferite acute o una frattura. La corrente di stimolazione può provocare o aggravare emorragie.
- Dopo operazioni in cui contrazioni muscolari più vigorose possono disturbare il processo di guarigione
- Con una contemporanea connessione ad un apparecchio chirurgico ad alta frequenza
- Con una pressione sanguigna troppo bassa o troppo alta
- Febbre alta
- Psicosi
- Con parti del corpo rigonfie o infiammate
- Nelle vicinanze (meno di 1 metro) di apparecchi ad onde corte o a microonde e di apparecchi terapeutici poiché essi possono provocare variazioni dei valori di uscita dell'apparecchio
- Non utilizzare l'apparecchio durante il sonno, guidando un veicolo o maneggiando contemporaneamente altre macchine
- In presenza di malattie acute o croniche dell'apparato gastrointestinale

In caso di dubbio, consultare il proprio medico.



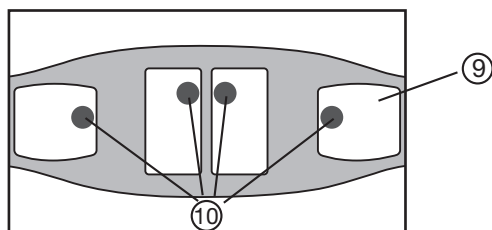
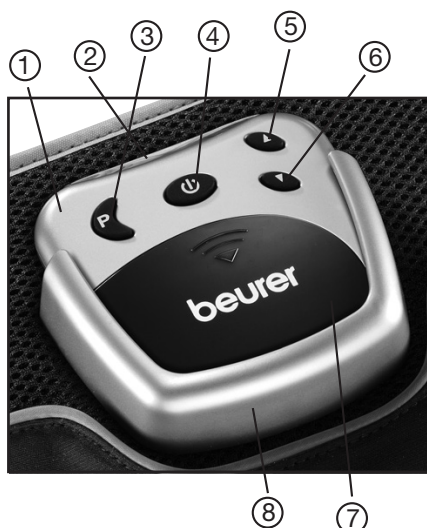
Avvertenze sull'uso delle batterie

- Se il liquido della batteria viene a contatto con la pelle e con gli occhi, sciacquare le parti interessate con acqua e consultare il medico.
-  **Pericolo d'ingestione!** I bambini possono ingerire le batterie e soffocare. Tenere quindi le batterie lontano dalla portata dei bambini!
- Prestare attenzione alla polarità positiva (+) e negativa (-).
- In caso di fuoriuscita di liquido dalla batteria, indossare guanti protettivi e pulire il vano batterie con un panno asciutto.
- Proteggere le batterie dal caldo eccessivo.
-  **Rischio di esplosione!** Non gettare le batterie nel fuoco.
- Le batterie non devono essere ricaricate o mandate in cortocircuito.
- Qualora l'apparecchio non dovesse essere utilizzato per un periodo prolungato, rimuovere le batterie dal vano batterie.
- Utilizzare solo tipologie di batterie uguali o equivalenti.
- Sostituire sempre tutte le batterie contemporaneamente.
- Non utilizzare batterie ricaricabili!
- Non smontare, aprire o frantumare le batterie.

3. Descrizione dell'apparecchio

Denominazione dei componenti

1. Unità di comando
2. Display LCD
3. Pulsante del programma e di blocco
4. Pulsante On / Off / Pausa
5. Pulsante di selezione Incrementare l'intensità ▲
6. Pulsante di selezione Decrementare l'intensità ▼
7. Coperchio del vano batterie
8. Supporto
9. Elettrodi di superficie
10. Coperture per la connessione degli elettrodi

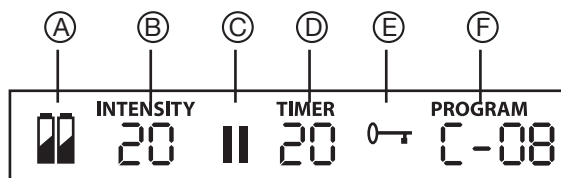


Se le coperture autoadesive per la connessione degli elettrodi (10) mancano o si staccano, raccomandiamo di incollare assolutamente le coperture fornite in dotazione.

Non indossare mai la cintura con elettrodi metallici a nudo. L'uso della cintura con elettrodi scoperti può provocare ferite.

Descrizione dei simboli visualizzati sul display

- A Indicazione dello stato delle batterie: lampeggiante quando le batterie sono scariche
- B Intensità: livello di intensità impostato 0 – 40
- C Indicazione di pausa: lampeggiante quando la pausa è attivata
- D Timer: tempo residuo di esecuzione del programma avviato
- E Chiave: il blocco dei pulsanti è attivato
- F Programma: programma selezionato con il numero di cicli di allenamento già eseguiti



4. Messa in servizio

Inserimento delle batterie

Se sul display lampeggia il simbolo di batteria, significa che le batterie sono esaurite ed devono essere sostituite. Per inserire o sostituire le batterie è necessario rimuovere l'unità di comando dal supporto della cintura.

- Staccare il collegamento magnetico tirando via l'apparecchio dalla cintura. Il collegamento magnetico dei due bottoni di contatto si disinnesta con uno scatto percettibile.
- Estrarre verso l'alto l'apparecchio dal supporto.
- Rimuovere il coperchio del vano batterie premendolo e spostandolo in direzione della freccia.
- Inserire le batterie nel vano rispettando i contrassegni. Prestare attenzione alla posizione corretta dei poli delle batterie.

Avvertenze:

- In questo apparecchio non possono essere utilizzati accumulatori.
- Quando non si utilizza l'apparecchio si consiglia di custodirlo separato dalla cintura. Rimuovere le batterie quando l'apparecchio non viene usato per un lungo periodo.
- Smaltire le batterie esauste e completamente scariche negli appositi punti di raccolta, nei punti di raccolta per rifiuti tossici o presso i negozi di elettronica. Lo smaltimento delle batterie è un obbligo di legge.
- I simboli riportati di seguito indicano che le batterie contengono sostanze tossiche.
Pb = batteria contenente piombo,
Cd = batteria contenente cadmio,
Hg = batteria contenente mercurio.
- Per motivi ecologici, l'apparecchio non deve essere smaltito tra i normali rifiuti quando viene buttato via. Lo smaltimento deve essere effettuato negli appositi centri di raccolta. Smaltire l'apparecchio secondo la direttiva europea sui rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche (RAEE). Per eventuali chiarimenti, rivolgersi alle autorità comunali competenti per lo smaltimento.



Applicazione della cintura

Prima di iniziare ogni allenamento assicurarsi che la pelle sia pulita ed esente da creme o oli. Solo così l'apparecchio può funzionare in modo ottimale.

- Porre la cintura davanti a voi con elettrodi rivolti verso di voi.
- Inumidire con acqua gli elettrodi e il ventre. Prestare attenzione ad umidificare uniformemente le superfici degli elettrodi per prevenire picchi di tensione localizzati sulla pelle durante l'allenamento.
- Indossare la cintura attorno alla vita con gli elettrodi posati sul ventre. Chiudere quindi la chiusura a velcro.

Allacciare la cintura prestando attenzione ad ottenere un buon contatto fra gli elettrodi e la pelle senza però stringere eccessivamente.

Se la cintura dovesse risultare insufficiente per la vostra circonferenza vita, utilizzare la prolunga fornita in dotazione.

La cintura non deve essere utilizzata nei seguenti casi:

- nella zona della testa: pericolo di provocare attacchi di crampi
- nella zona del collo / della carotide: pericolo di provocare l'arresto cardiaco
- nella zona della faringe e della laringe: pericolo di crampi muscolari che possono cagionare un'asfissia.
- nelle vicinanze della gabbia toracica: rischio accresciuto di fibrillazione ventricolare che può cagionare un arresto cardiaco

La cintura deve essere applicata

esclusivamente nella seguente posizione:
Indossare la cintura solo attorno al ventre.
L'ombelico dovrebbe essere coperto
centralmente.

Ombelico



Spegnimento automatico

Se l'apparecchio non viene usato dopo averlo acceso, questi si spegne automaticamente dopo circa 5 minuti.

5. Modalità d'uso

Informazioni generali sull'allenamento con la cintura per addominali

Nella prima settimana non indossare la cintura per addominali più di una volta al giorno per abituare gradualmente i muscoli all'apparecchio. Successivamente si può eseguire l'allenamento più sovente.

Avvertenza: per la rigenerazione dei muscoli rispettare un intervallo di riposo di almeno 5 ore fra le unità di allenamento.

È possibile adattare l'intensità dell'allenamento allo stato di fitness personale. Si consiglia tuttavia di eseguire un programma dopo l'altro, passo dopo passo. I programmi da A a E sono armonizzati fra di loro in modo che i muscoli dispongano di un tempo sufficiente per adattarsi ad un allenamento più intenso ad ogni applicazione. I programmi da A a E si differenziano per la frequenza, la durata degli impulsi di allenamento e delle pause tra gli impulsi.

L'apparecchio è impostato con un'identificazione di allenamento in modo da svolgere di seguito i programmi da A a E e ripetere ogni programma per un diverso numero di volte. È comunque possibile selezionare anche personalmente il programma.

Consigli sull'allenamento corretto

Ciò che si percepisce durante l'allenamento

All'inizio dell'allenamento si sente un leggero formicolio. Con l'incremento dell'intensità si percepiscono le contrazioni muscolari direttamente sotto gli elettrodi e nella zona adiacente.

Ciascuna contrazione inizia con un lento aumento della tensione che viene mantenuta per alcuni secondi all'intensità impostata. I muscoli si rilassano quindi dolcemente.

Accensione dell'apparecchio

Premere il pulsante On/Off. Risuona un breve segnale acustico ed il display LCD si illumina. Al primo avvio dell'apparecchio viene attivato automaticamente il programma A.

Selezione del programma

La cintura per addominali dispone di cinque programmi armonizzati fra di loro e che possono essere eseguiti in un periodo di allenamento di qualche settimana. Nella prima settimana si inizia con il programma A ad un basso livello e, con il potenziamento dei propri muscoli, si incrementa gradualmente l'allenamento. La cintura per addominali è regolata in modo che dopo un determinato numero di cicli di allenamento essa passa automaticamente al programma del livello superiore successivo. Il programma può anche essere selezionato dall'utente in funzione del suo stato di benessere e livello di fitness.

Prestare attenzione al ciclo di allenamento

Ciascun allenamento è composto di tre fasi:

- una fase di riscaldamento (30 Hz) di due minuti in cui si preparano i muscoli per l'allenamento
- una fase di allenamento (a frequenze diverse a seconda del programma di allenamento attivo)
- una fase di rilassamento (30 Hz) di due minuti durante la quale si rilassano i muscoli

Programma	Tempo di esercizio [min]	Ripetizioni	Frequenza di allenamento [Hz]
A	22	4	45 / 60
B	22	4	60 / 80
C	22	8	45
D	31	16	60
E	31	continuo	80

Impostazione del livello di intensità


Avvertenza: l'intensità può essere impostata solo quando gli elettrodi sono a contatto con la pelle. Prima di iniziare ogni allenamento è necessario impostare un livello di intensità. Premere il pulsante di selezione dell'intensità ▲ per aumentare il livello e il pulsante di selezione dell'intensità ▼ per ridurre il livello.

Si percepiscono in primo luogo formicolio e successivamente contrazioni muscolari più o meno accentuate a seconda dell'intensità selezionata. Impostare l'intensità ad un livello che consenta di provare ancora una sensazione piacevole.

Arresto di impulsi troppo forti

È possibile ridurre l'intensità o spegnere l'apparecchio in qualunque momento premendo il pulsante On/Off per circa 2 secondi. Il livello di intensità viene rimesso automaticamente a zero sollevando la cintura dal ventre in modo da interrompere il contatto con la pelle nella zona degli elettrodi. Ripristinando il contatto con la pelle non è presente alcuna tensione.

Impedimento di variazioni indesiderate degli impulsi

Per evitare l'aumento involontario dell'intensità durante l'allenamento attivare il blocco dei pulsanti. A questo scopo premere il pulsante di selezione dei programmi per circa tre secondi (3). Risuona un segnale acustico e sul display appare il „“. della chiave. Per sopprimere il blocco ripremere il pulsante.

Reazione a sensazioni sgradevoli

Se sulla pelle si percepiscono fitte o prurito, ma anche se al posto della contrazione muscolare si nota solo un formicolio, spegnere l'apparecchio e procedere come segue:

- Controllare se gli elettrodi sono in ordine o se presentano difetti.
- Controllare se la copertura circolare sopra le connessioni degli elettrodi è ancora al suo posto.
- Togliere la cintura e umidificarla completamente ancora una volta.
- Quando si indossa nuovamente la cintura accertarsi che vi sia una buona umidificazione e un buon contatto con la pelle.

Inserimento di una pausa durante l'allenamento

Se nel corso di un programma si desidera fare una pausa, premere brevemente il pulsante Pausa. Risuona un segnale acustico e sul display appare il simbolo di pausa "II". Ripremere il pulsante per continuare il programma.



Letture della frequenza di allenamento

Sul display è visualizzata la frequenza dell'allenamento personale. Le cifre dopo il programma indicano quante volte il programma in questione è già stato completamente assolto. Questo dato viene memorizzato fino alla sostituzione delle batterie.

6. Pulizia

- Rimuovere le batterie dall'apparecchio prima di ogni intervento di pulizia.
- Pulire l'apparecchio con un panno leggermente inumidito. In caso di sporcizia elevata e consistente inumidire il panno con una leggera lisciva di sapone.
- Non lasciar cadere l'apparecchio.
- Prestare attenzione a non fare penetrare acqua nell'apparecchio. Se nonostante tutte le precauzioni dovesse essere penetrata acqua, utilizzare l'apparecchio solo in stato completamente asciutto.
- Per la pulizia non utilizzare detergenti chimici o abrasivi.
- È possibile pulire la cintura con un panno umido dopo aver rimosso l'apparecchio (l'unità di comando). Utilizzare una leggera lisciva di sapone o un detersivo liquido. Non utilizzare candeggianti.
- La cintura non è lavabile in lavatrice

7. Specifiche tecniche:

Modello:	EM 35
Alimentazione elettrica:	3 x 1,5 V AAA (tipo LR 03)
Dimensione degli elettrodi:	circa 11,3 x 6 cm; 8,7 x 9,7 cm
Parametri (500 Ohm di carico):	Tensione di uscita: max. 70V p-p Corrente di uscita: max. 140mA p-p Frequenza di uscita: 30 – 80 Hz
Durata impulso:	200µs per fase
Forma d'onda:	simmetrica, rettangolare a due fasi
Peso:	~ 330 g
Grandezza della cintura per circonferenze di vita comprese tra 75 e 140 cm	
Accessori:	prolunga per la cintura 40 cm
Condizioni di esercizio massime consentite:	da 0 °C a +40 °C, 20-65% di umidità relativa dell'aria
Condizioni di conservazione massime consentite:	da 0 °C a +55 °C, 10-90% di umidità relativa dell'aria
Legenda:	- Parte applicativa tipo BF  - Attenzione! Leggere le istruzioni  per l'uso.
Stato di fornitura	- Cintura addominale - Prolunga - Apparecchio di comando - Batterie - Copertura per elettrodi - Il presente manuale tecnico di istruzione

Sotto riserva di modifiche dei dati tecnici senza preavviso in caso di aggiornamenti.

İçindekiler

1. Tanıtım	42	5. Kullanım.....	46
2. Önemli bilgiler.....	42	6. Aletin temizlenmesi.....	48
3. Aletin tanımı.....	44	7. Teknik özellikler:.....	48
4. Devreye sokulması	45		

Sayın Müşterimiz,

ürün yelpazemizden bir ürün seçtiğiniz için sevinçliyiz. Sıcaklık, yumuşak terapi, tansiyon, vücut ısısı, ağırlık, masaj ve hava sahalarında, adımız yüksek vasıflı ve etrafıca kontrol edilmiş, kaliteli ürünleri temsil eder. Lütfen bu kullanım kılavuzunu dikkatlice okuyunuz ve talimatları dikkate alınız.

Dostane tavsiyelerimizle,
Beurer Ekibiniz

1. Tanıtım

Karın kas kuşağının çalışma tarzı

Karın kas kuşağı elektrikli karın kasları stimülasyonu (EMS) yöntemi bazında çalışır.

Kas stimülatörü zayıf ve hassas dozda elektrik empülsiyonları oluşturur ve bu sinyalleri cildiniz üzerinden kaslara iletir. Kas lifleri, kasların nörolojik sinyallerin doğal aktive edilmesinde olduğu gibi, karın kas kuşağının kullanılmasında da gerilip kasılır ve tekrar gevşer. Fakat tabii ki burada oluşturulan uyarılma, aktif bir karın kaslarını çalıştırma işlemindeki kadar özel değil, daha genel bir uyarıdır ve bu nedenle karın kas kuşağı tam olarak gerçek ve aktif bir antrenmanın yerini tutmaz ve böyle bir antrenmanı tamamen gereksiz kılmaz.

Elektrikli kas stimülasyonu uzun yıllardır sporda ve sağlıklı beden eğitimi alanında kasların çalıştırılması için kullanılmakta ve bu sayede vücudun daha kondisyonlu, daha zarif ve daha güzel görünmesi sağlanmaktadır. Kullanıldığı alanlar için bazı örnekler:

- Kasların ısınması
- Kasların belirginleştirilmesi
- Kasların ve cildin daha gergin olması
- Kaslardaki sertliğin giderilmesi

EMS, rehabilitasyon için de kullanılmaktadır. Hareket etmeden dinlenmesi gereken insanlarda, muntazam aralıklarla yapılan kas stimülasyonu sayesinde, vücudun aktif olmayan bölümünün hareket edebilirliği ve kasların kuvvetli kalması sağlanır. Böylelikle rehabilitasyon süresi oldukça azaltılabilir. Vücuttaki sinirler, bağlar ve eklemler sadece asgari oranda çalıştırıldığı için, bu idman yöntemi çok daha hassas ve sağlıklıdır.

2. Önemli bilgiler

DIKKAT!

Amaca uygun kullanım

- Bu alet sadece geliştirilmesinde öngörölmüş amacına uygun ve kullanma kılavuzunda bildirildiği şekilde kullanılmalıdır. Gerektiği şekilde kullanılmaması halinde, tehlike söz konusu olabilir.
- Aleti kullandığınız alanda takı veya piercing (örn. göbek piercingleri) kullanıyorsanız, aleti kullanmaya başlamadan önce ilgili takıyı çıkarmanız gerekir, çünkü aksi halde noktasal yanıklar oluşabilir.
- Bu aleti, vücudunuza elektrik sinyalleri veya titreşimleri veren başka cihazlar (örn. TENS cihazları) ile aynı anda kullanmayınız.

- Alet sadece kişisel kullanım içindir, tıbbi veya ticari amaçlı kullanım için uygun değildir.
- Üretici, kuraldışı veya yanlış kullanmadan dolayı ortaya çıkan hasar ve arızalar için sorumluluk kabul etmez.
- Emin değilseniz, aleti kullanmayınız ve satıcınıza veya bildirilen yetkili servise başvurunuz.
- Aleti sadece beraberinde verilmiş ek donanım parçaları ile kullanınız.
- Elektrotlar için azm. tavsiye edilen başlangıç değeri: 5 mA/cm², efektif akım yoğunluğu 2 mA/cm² değerinden fazla olması halinde, durumun daha fazla dikkate alınması gerekir.
- Bu cihaz, hijyenik sebeplerden dolayı sadece bir kişide kullanılmalıdır.

Bilgi: Nadir durumlarda, elektrotların cilde temas ettiği alanlarda, cilt tahriş olabilir.

Amaca uygun olmayan kullanım

- **Alet aşağıdaki durumlarda kullanılmamalıdır:**
 - Kafada: Alet bu bölgede kramplaşmalara neden olabilir
 - Boyun / Şah damarı bölgesinde: Alet bu bölgede kalp durmasına neden olabilir
 - Boğaz ve gırtlak bölgesinde: Alet bu bölgede boğulmaya neden olabilecek kas krampına yol açabilir
 - Göğüs kafesi yakınlayında: Alet bu bölgede yürek karıncığı titremesi riskini artırılabilir ve kalbin durmasına neden olabilir
- Muhtemel tehlikeleri önlemek için, aleti çocukların erişemeyeceği şekilde muhafaza ediniz.
- Bu cihaz, 8 yaş ve üzeri çocuklar ve fiziksel, algısal ve akli becerileri kısıtlı veya tecrübesi ve bilgisi yetersiz olan kişiler tarafından ancak gözetim altında veya cihazın emniyetli kullanımı hakkında bilgilendirilmiş olmaları ve cihazın kullanımı sonucu ortaya çıkabilecek tehlikelerin bilincinde olmaları koşuluyla kullanılabilir. Çocuklar cihazla oynamamalıdır. Temizlik ve kullanıcı bakımı, gözetim altında olmadıkları sürece çocuklar tarafından yapılmamalıdır.
- Aleti ısı kaynaklarından uzakta muhafaza ediniz.
- Aleti kısa dalga veya mikro dalga cihazlarının (örn. cep telefonu) yakınında kullanmayınız, çünkü bu tür cihazlar aletin işlevini etkileyebilir.
- Aleti, banyo yaparken veya duş alırken kullanmayınız. Aleti, gömme banyonun, küvetin veya lavabonun içine düşebileceği bir yerde depolamayınız ve muhafaza etmeyiniz.
- Aleti kesinlikle suya veya başka sıvı maddelerin içine sokmayınız.

Alette hasar

- Alette aşınma, eskime veya hasar olup olmadığını sık sık kontrol ediniz. Böylesi belirtilerin olması halinde veya alet amacına uygun kullanılmamışsa, aleti tekrar kullanılmadan önce, üreticiye veya yetkili satıcıya götürüp göstermeniz gerekir.
- Onarımları sadece yetkili servise veya yetkili satıcılara yaptırınız.
- Onarımlar, yalnız Müşteri Servisince veya yetkili satıcılar tarafından yapılmalıdır.
- Aleti kesinlikle kendiniz onarmayı denemeyiniz.

Dikkat – Kendi emniyetiniz için !

Cihaz sadece sağlıklı insanlarda kullanılmak için tasarlanmıştır.

Aşağıdaki durumlarda aleti kesinlikle kullanmayınız.

- Emplante edilmiş elektrikli cihazlarda (örn. kalp pili)
- Vücudun uygulama bölgesinde metal implantatlar varsa
- Kalpte ritmik çalışma bozuklukları
- Akut hastalıklar
- Epilepsi
- Kanser hastalıkları
- Ciltteki yaralanmalar ve kesikler
- Hamilelik



- Kanama eğilimi, örn. akut bir yaralanma veya kemik kırılması durumunda. uyarıcı elektrik akımı kanamaya neden olabilir veya kanamayı fazlaştırabilir.
 - Yoğun kas kontraksiyonlarının iyileşme sürecini kötü etkileyebileceği ameliyatlardan sonra
 - Vücudun aynı zamanda yüksek frekanslı cerrahi bir cihaza bağlanması halinde
 - Tansiyonun düşük veya yüksek olması halinde
 - Yüksek ateş söz konusu olduğunda
 - Psikolojik rahatsızlıklarda
 - Vücudun şişmiş veya iltihaplanmış bölgelerinde
 - Kısa dalga veya mikro dalga terapi cihazlarının yakınında (aradaki mesafe 1 m'den daha az ise), çünkü aksi halde cihaz çıkış değerlerinde oynamalar söz konusu olabilir
 - Uykuda, araba kullanırken veya makinede çalışma esnasında uygulanmamalıdır.
 - Sindirim sisteminde akut veya kronik hastalıklar olması durumunda.
- Emin olmadığınız durumlarda, doktorunuza başvurunuz.

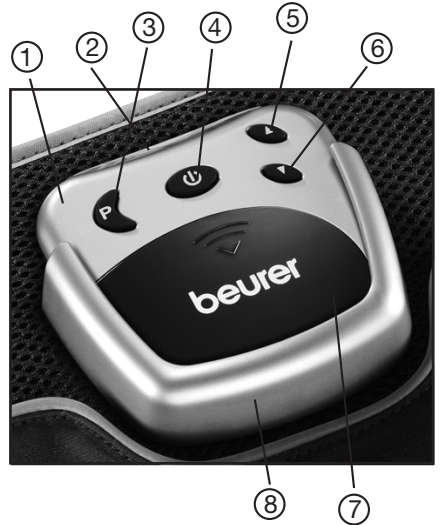
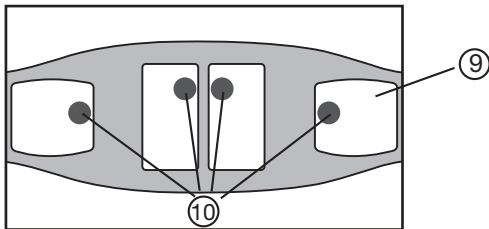
⚠ Pillerle temas etme durumu için uyarılar

- Pil hücreindeki sıvı, cilt veya gözlerle temas ettiğinde, ilgili yeri suyla yıkayın ve bir doktora başvurun.
- ⚠ **Yutma tehlikesi!** Küçük çocuklar pilleri yutabilir ve bunun sonucunda boğulabilir. Bu nedenle pilleri, küçük çocukların erişmeyeceği yerlerde saklayın!
- Artı (+) ve eksi (-) kutup işaretlerine dikkat edin.
- Bir pil aktığında koruyucu eldiven giyin ve pil bölmesini kuru bir bezle temizleyin.
- Pilleri aşırı ısıya karşı koruyun.
- ⚠ **Patlama tehlikesi!** Pilleri ateşle atmayın.
- Piller şarj edilmemeli veya kısa devre yaptırılmamalıdır.
- Cihazı uzun süre kullanmayacağınız durumlarda pilleri pil bölmesinden çıkarın.
- Yalnız aynı tip veya eşdeğer tip piller kullanın.
- Her zaman tüm pilleri aynı anda değiştirin.
- Şarj edilebilir pil kullanmayın!
- Pilleri parçalarına ayırmayın, açmayın veya parçalamayın.

3. Aletin tarifi

Parçaların isimleri

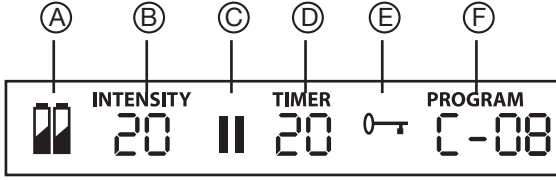
1. Kumanda ünitesi
2. LCD gösterge
3. Program ve blokaj tuşu
4. Açık / Kapalı / Mola tuşu
5. Etki yükseltilsin mi ▲ işlevini seçme tuşu
6. Etki düşürülsün mü ▼ işlevini seçme tuşu
7. Pil gözü kapağı
8. Tutturma düzeneği
9. Yassı elektrotlar
10. Elektrot bağlantıları kapakları



Kendiliğinden yapışan, elektrot bağlantılarına ait kapaklar veya kaplamalar yoksa veya çözülüyorsa (10), ekteki elektrot kapaklarını kesinlikle derhal yapıştırmayı öneriyoruz. Kuşağı kesinlikle metal elektrotlar açıkta ve görünür şekildeyken kullanmayınız. Kuşağın elektrot kapakları olmadan kullanılması, yaralanmalara neden olabilir.

Gösterge sembollerinin tanım ve tarifi

- | | |
|-------------------------|--|
| A PİL DURUM GÖSTERGESİ: | PİL BİTTİĞİ ZAMAN YANIP SÖNER |
| B ETKİ SEVİYESİ: | AYARLANMIŞ OLAN ETKİ SEVİYESİ 0 – 40 |
| C MOLA İŞARETİ: | MOLA İŞLEVİ AKTİFLEŞTİRİLMİŞSE, YANIP SÖNER |
| D TİMER: | BAŞLATILMIŞ PROGRAMIN BAKİYE PROGRAM SÜRESİ |
| E ANAHTAR: | TUŞ BLOKAJİ AKTİFLEŞTİRİLMİŞ |
| F PROGRAM: | TAMAMLANMIŞ İDMAN PERİYODU ADEDİNİ DE GÖSTEREN, SEÇİLMİŞ PROGRAM |



4. Devreye sokulması

Pillerin yerleştirilmesi

Göstergede "PİL sembolü" yanıp sönüyorsa, piller bitmiştir ve değiştirilmesi gerekir. Pilleri yerleştirmek için, kumanda ünitesini kemerin tutturma düzeneğinden çıkarmanız gerekir.

- Aleti kemerden çekip ayırarak, manyetik bağlantıyı çözünüz.
İki temas düğmesinin manyetik bağlantısı hissedilir şekilde çözülür.
- Aleti yukarıya doğru tutturma düzeneğinden çekip çıkarınız.
- PİL GÖZÜ KAPAĞINI, OK İŞARETİ YÖNÜNDE BASTIRIP İTEREK AÇINIZ.
- Pilleri gösterildiği şekilde pil gözüne yerleştiriniz. Pillerin kutuplarının doğru olmasına dikkat ediniz.

Bilgi ve uyarılar:

- Bu alet için herhangi bir akü kullanılamaz.
- Alet kullanılmadığı zaman, aleti kemerden ayrı bir şekilde muhafaza etmenizi tavsiye ediyoruz. Eğer aleti uzun bir süre kullanmayacaksanız, depolamadan önce pilleri çıkarmanız tavsiye ediyoruz.
- Kullanılmış, şarjı tamamen boşalmış piller özel işaretli toplama kutularına atılarak, özel çöp alma yerlerine veya elektrikli cihaz satıcılarına teslim edilerek bertaraf edilmelidir. Pillerin bertaraf edilmesi, yasal olarak sizin sorumluluğunuzdadır.
- Bu işaretler, zararlı madde içeren pillerin üzerinde bulunur:
Pb = PİL KURŞUN İÇERİYOR,
Cd = PİL KADMIYUM İÇERİYOR,
Hg = PİL CİVA İÇERİYOR.
- Çevreyi korumak için, kullanım ömrü dolan cihazı evsel atıklarla beraber elden çıkarmayın. Cihaz, ülkenizdeki uygun atık toplama merkezleri üzerinden bertaraf edilebilir. Cihazı hurda elektrikli ve elektronik eşya direktifine – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment) uygun olarak bertaraf edin. Bertaraf etme ile ilgili sorularınızı, ilgili yerel makamlara iletebilirsiniz.



Kemerin takılması

Her idman öncesinde, cildinizin, üzerine sürülen krem ve yağlardan arındırılmış olmasına dikkat ediniz. Alet ancak bu sayede en iyi şekilde çalışabilir.

- Kemer, elektrotlar size doğru bakacak şekilde önünüze seriniz.
- Elektrotları ve karnınızı su ile nemlendiriniz. Şu noktalara dikkat ediniz: Yapacağınız idman esnasında cildinizde noktasal yüksek gerilimler olmasını önlemek için, elektrot yüzeylerinin muntazam nemlendirilmiş olmasına dikkat ediniz.
- Kemer belinize öyle yerleştiriniz ki, elektrotlar karnınızın üzerine otursun. Ardından cırt bantlı bağlantıyı kapatınız.

Kemerin, elektrotlar ve cildiniz arasında iyi bir temas olacak, fakat sizi sıkmayacak şekilde belinize oturmasına dikkat ediniz.

Kemer belinizin çevresini sarmaya yetmeyecek olursa, cihaz ile birlikte teslim edilen ek uzatma parçasını kullanabilirsiniz.

Kemer vücudun hangi bölgelerinde kullanılamaz:

- Kafada: Alet burada kramplaşmalara neden olabilir
- Boyun / şah damarı bölgesinde: Alet burada kalp durmasına neden olabilir
- Boğaz ve gırtlak bölgesinde: Alet bu bölgede boğulmaya neden olabilecek kas krampına yol açabilir
- Göğüs kafesinin yakınında: Alet bu bölgede yürek karıncığı titremesi riskini artırabilir ve kalbin durmasına neden olabilir

Kemer vücudun sadece hangi bölgesinde kullanılabilir:

Kemer sadece karın bölgenize etki edecek şekilde belinize yerleştiriniz. Kemer, göbük tam ortalanacak şekilde takılmalıdır.

Göbük



Otomatik kapatma fonksiyonu

Alet devreye sokulduktan sonra kullanılmazsa, 5 dakika sonra otomatik olarak kapanır.

5. Kullanım

Karın kas kuşağı ile antrenman yapılması ile ilgili genel bilgiler

Karın kaslarınızın cihaza yavaş yavaş alışmasını sağlamak için, karın kas kuşağını ilk hafta günde en fazla bir kez kullanmalısınız. Birinci haftadan sonra, günde daha sık antrenman yapabilirsiniz. Birinci haftadan sonra daha sık antrenman yapabilirsiniz.

Bilgi: Kaslarınızın rejenerasyonu için, iki antrenman arasında asgari 5 saat mola süresi olmasına dikkat ediniz.

Antrenmandaki etki veya yoğunluk derecesini kişisel sağlık ve idman konunuza göre ayarlayabilirsiniz. Fakat adım adım, programları sırayla uygulamanız tavsiye edilir. A'dan E'ye kadar olan programlar, kaslarınızın daha etkili bir antrenmana uyum sağlaması için, yeterince zamana sahip olacağı şekilde, birbirlerini tamamlayacak özellikte tertip edilmiştir. A'dan E'ye kadar olan programlar, sahip oldukları frekans, antrenman titreşim sinyallerinin süresi ve antrenman titreşim sinyalleri arasındaki mola süreleri açısından birbirinden farklıdır.

Alet öyle ayarlanmıştır ki, programları A'dan E'ye kadar ve her programı farklı sıklıkta tekrarlayarak uygulayan bir antrenman önerisi sunar. Fakat programı tabii ki kendiniz de istediğiniz gibi seçebilirsiniz.

Dođru antrenman tarzı

Antrenman esnasında algıladıklarınız

Antrenmanın başlangıcında hafif bir karıncalanma hissedersiniz. Etki derecesi yükseldikçe, elektrotların çevresinde ve doğrudan elektrotların altında kasların kasıldığını hissetmeye başlarsınız. Her kontraksiyon (kasılma) yavaş yükselen bir gerilim ile başlar ve bu gerilim, bir kaç saniye boyunca ayarlanmış etki derecesinde tutulur. Ardından kaslar tekrar yavaşça gevşer.

Cihazın devreye sokulması

Açık / Kapalı tuşuna basınız. Kısa bir sinyal sesi duyulur ve LCD göstergesi yanar. Alet ilk kez çalıştırıldığında, otomatik olarak A programı aktifleştirilir.

Program seçilmesi

Karın kasları idman kemeri, birbirine göre ayarlanmış beş programa sahiptir ve siz bu programları birkaç haftalık bir antrenman süresi içerisinde uygulayabilirsiniz. İlk hafta A programı ve düşük bir etki seviyesi ile başlayıp, kaslarınız güçlendikçe, antrenmanınızın yoğunluğunu yükseltebilirsiniz. Karın kasları idman kemeri, belli miktarda bir antrenman periyodu aşıldıktan sonra, otomatik olarak bir sonraki daha yüksek yoğunlukta bir program başlatılacak şekilde ayarlanmıştır. Tabii ki programı kendiniz, istediğiniz ve sağlık seviyenize uygun şekilde de seçebilirsiniz.

Antrenman periyoduna dikkat edilmesi

Her antrenman üç evreden oluşur:

- İki dakikalık ısınma evresi (30 Hz) ki, bu evrede kaslar antrenmana hazırlanır
- Bir antrenman evresi (antrenman programına bağlı olarak, farklı frekanslarda) Kasların yeniden gevşediđi,
- İki dakikalık gevşeme ve dinlenme evresi (30 Hz)

Program	Süre [dk.]	Tekrarlama	Antrenman frekansı [Hz]
A	22	4	45 / 60
B	22	4	60 / 80
C	22	8	45
D	31	16	60
E	31	sürekli	80

Etki ve yoğunluk seviyesinin ayarlanması

Bilgi: Ancak elektrotlar cilde temas ettiđi zaman etki, yani yoğunluk ayarlanabilir.

Her antrenmana başlamadan önce, bir etki seviyesi ayarlamamız gerekir. Yoğunluğu yükseltmek için, etki seviyesi tuşuna ▲ basınız ve yoğunluğu düşürmek için, etki seviyesi tuşuna ▼ basınız.

Seçilen yoğunluđa bağlı olarak, önce karıncalanma ve sonra kas kasılması (kontraksiyon) hissedeceksiniz. Yoğunluk derecesini sadece rahat edeceğiniz kadar yüksek ayarlayınız.

Çok şiddetli empülsiyonların durdurulması

Yoğunluk derecesini her zaman düşürebilirsiniz veya Açık / Kapalı tuşuna basarak (~ 2 saniye) aleti kapatabilirsiniz. Eğer kemeri karınızdaki elektrotların bulunduğu bölgede cilt ile temas kaybolacak şekilde çekip ayırırsanız, yoğunluk derecesi otomatik olarak sıfır derecesine geri döner. Kemerin elektrotlu bölgesi yeniden cilde temas ettiđinde, hiçbir elektrik gerilimi mevcut değildir.

İstenmeyen empülsiyon deęişmelerinin önlenmesi

Antrenman esnasında yoğunluk derecesinin istenmeden yükselmesini önlemek için, tuş blokajını devreye sokunuz. Bunun için, program seçme tuşuna yakl. 3 saniye basınız (3). Akustik bir sinyal duyulur ve ekranda „0” görünür. Tuş blokajı fonksiyonunu devreden çıkarmak için, ilgili tuşa tekrar basınız.

Rahatsız edici algılamalar durumundaki davranış

Cildinizde sancı veya kaşınma hissederseniz veya kas kasılması (kontraksiyon) olması gereken yerde sadece karıncalanma hissederseniz, aleti kapatınız ve şu işlemi uygulayınız:

- Elektrotların iyi durumda olup olmadığını veya hasarlı olup olmadığını kontrol ediniz.
- Elektrot bağlantıları üzerindeki yuvarak kapağın mevcut olup olmadığını kontrol ediniz.
- Kemerı belinizden çıkarınız ve ilgili yüzeyleri yeniden tamamen nemlendiriniz.
- Kemerı belinize tekrar yerleştirirken, cilde iyi temas sağlanmasına ve ilgili yüzeylerin iyi nemlendirilmiş olmasına dikkat ediniz.

Antrenman esnasında mola verilmesi

Bir program devredeyken mola vermek isterseniz, kısaca mola tuşuna basınız. Akustik bir sinyal duyulur ve ekranda mola işareti „II” görünür. Tuşa tekrar basarak, programı devam ettirebilirsiniz.

Antrenman sıklığının okunması

Yapmış olduğunuz antrenmanın sıklık adedini ekranda okuyabilirsiniz. Programların arkasındaki sayılar, bir programı o ana kadar kaç kez tam olarak uygulamış olduğunuzu bildirir. Bu sayılar, pıl deęiştirilinceye kadar bellekte kayıtlı kalır.

6. Aletin temizlenmesi

- Her temizleme işleminden önce cihazın içinden pilleri çıkartınız.
- Cihazı, hafif nemli bir bez ile silerek temizleyiniz. Çok kirlenme durumunda, bezi hafif bir sabun çözeltisi, yani sabunlu su ile de nemlendirebilirsiniz.
- Cihazı yere düşürmeyiniz.
- Cihazın içine su girmemesine dikkat ediniz. Eđer böyle bir durum gerçekleşecek olursa, bu durumda cihazı ancak tamamen kuruduktan sonra kullanınız.
- Temizlik için kimyasal temizleyici veya aşındırıcı madde kullanmayınız.
- Cihazı (kumanda ünitesini) kemerden çıkardıktan sonra, kemerı nemli bir bez ile temizleyebilirsiniz. Bu işlem için fazla tesirli olmayan sabunlu su veya sıvı deterjan kullanınız. Ağartma maddesi kullanmayınız.
- Kemer, çamaşır makinesinde yıkanmaya uygun deęildir.

7. Teknik özellikler:

Model:	EM 35
Elektrik akımı beslemesi:	3 x 1,5 V AAA (Tip LR 03)
Elektrot ebatları:	Yakl. 11,3 x 6 cm; 8,7 x 9,7 cm
Parametre (500 Ohm yük):	– Çıkış gerilimi: Azm. 70V p-p – Çıkış elektrik akımı: Azm. 140mA p-p – Çıkış frekansı: 30 – 80Hz
Empülsiyon süresi:	Her periyot için 200µs
Dalga şekli:	Simetrik, iki fazlı dik dörtgen şeklinde
Ağırlık:	~ 330 g
Kemer, yakl. 75 - yakl.140 cm arasındaki bel çapı için uygundur	
Aksesuarlar:	Uzatma kemerı 40 cm

Azami izin verilen işletme koşulları: 0 °C ile +40 °C arasında, %20-65 bağıl hava nemi

Azami izin verilen muhafaza etme koşulları: 0 °C ile +55 °C arasında, %10-90 bağıl hava nemi

Şekillerin açıklaması: - Uygulama bölümü Tip BF 
- Dikkat! Kullanma kılavuzunu okuyunuz. 

Teslimat kapsamı

- Kemer
- Uzatma parçası
- Kumanda ve kontrol ünitesi
- Piller
- Elektrot kapağı
- İşbu kullanma kılavuzu

Güncelleştirme sebeplerinden dolayı, teknik bilgilerde herhangi bir duyuru yapılmadan değişiklik yapma hakkı saklıdır.

Содержание

1. Ознакомление.....	50	5. Применение.....	55
2. Важные указания.....	50	6. Очистка.....	57
3. Описание прибора.....	53	7. Технические данные:	57
4. Автоматическое выключение	54	8. Гарантия	58

Уважаемая покупательница, уважаемый покупатель!

Мы рады, что Вы остановили свой выбор на изделии из нашего ассортимента. Имя нашей фирмы служит порукой высокого качества и многократно проверенной надежности изделий в области тепловой терапии, аппаратов мягкого воздействия, аппаратов для измерения артериального давления и диагностики, для взвешивания, массажа и аэротерапии.

С дружеским приветом Ваша фирма «Бойпер» (Beurer)

1. Ознакомление**Принцип работы пояса для стимуляции мышц живота**

Пояс для стимуляции мышц живота работает по принципу электрической стимуляции мышц (EMS).

Стимулятор мышц генерирует мягкие электрические импульсы, которые через кожу передаются мышцам. Аналогично естественной активации нервными импульсами, при использовании пояса мышечные волокна сокращаются и снова расслабляются. Но раздражение при этом не специфичнее, чем при активной тренировке мышц живота, поэтому использование пояса не может полностью заменить действительную, активную тренировку. Электрическая стимуляция мышц уже многие годы используется в спорте и фитнесе для тренировки мышц с целью достижения сильного, стройного и красивого тела. Области применения являются, например,

- разогрев мускулатуры
- улучшение рельефа мускулатуры
- укрепление мышц и кожи
- расслабление мышц

EMS также применяется и для реабилитации. Если люди вынуждены находиться в покое, то регулярная стимуляция мышц помогает сохранить мобильность и мышечную силу неактивных частей тела. Благодаря этому можно значительно сократить длительность реабилитации. т. к. сухожилия и суставы подвергаются лишь минимальной нагрузке, этот метод тренировок является особо щадящим.

2. Важные указания**ВНИМАНИЕ!****Использование по назначению**

- Используйте данный прибор только в целях, для которых он был разработан, и только способом, описанным в инструкции по эксплуатации. Любое неправильное использование может быть опасным.
- Если у Вас в зоне применения имеются украшения или пирсинг (например, в пупке), то перед использованием прибора их необходимо снять, т. к. в противном случае можно получить точечные ожоги.
- Не используйте этот прибор одновременно с другими приборами, которые передают телу электрические импульсы (например, TENS - приборы).

- Прибор предназначен только для персонального пользования. Он не предназначен для использования в медицинских или коммерческих целях.
- Изготовитель не несет ответственности за ущерб, вызванный неквалифицированным или неправильным использованием.
- В случае сомнений не используйте его и обратитесь в торговую организацию, продавшую прибор, либо по указанному адресу службы технического обеспечения.
- Используйте прибор только совместно с входящими в объем поставки принадлежностями.
- макс. рекомендуемое выходное значение для электродов: 9 мА/см², эффективная плотность тока свыше 2 мА/см² требует повышенной внимательности.
- По гигиеническим причинам прибором может пользоваться только один человек.

Примечание: В редких случаях может возникать раздражение кожи в области электродов.

Использование не по назначению

– Прибор запрещается применять:

- в области головы: здесь он может вызывать приступы судорог
- в области шеи / сонных артерий: здесь он может вызывать остановку сердца
- в области полости глотки и гортани: здесь он может вызывать судороги, которые ведут к удушью
- вблизи грудной клетки: здесь он может повышать опасность мерцания желудочков сердца и вызвать остановку сердца
- Во избежание возможных опасностей храните прибор в недоступном для детей месте.
- Данный прибор может использоваться детьми старше 8 лет, а также лицами с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями в том случае, если они находятся под присмотром взрослых или проинструктированы о безопасном применении прибора и возможных опасностях. Не позволяйте детям играть с прибором. Очистка и техническое обслуживание детьми допускается только под присмотром взрослых.
- Предохраняйте прибор от действия источников тепла.
- Не пользуйтесь прибором вблизи коротковолновых и микроволновых приборов (например, мобильных телефонов), т. к. они могут повлиять на работу прибора.
- Не пользуйтесь прибором во время приема ванны или душа. Не храните прибор в местах, откуда он может упасть в ванну или умывальник.
- Ни в коем случае не погружайте прибор в воду или другие жидкости.

Повреждения

- Периодически проверяйте прибор на отсутствие признаков повреждения или износа. При обнаружении подобных признаков или в случае неправильного использования прибора перед повторным использованием его необходимо отправить в сервисную службу или в торговую организацию.
- Незамедлительно выключите прибор, если он неисправен или имеются неполадки в работе.
- Доверяйте выполнять ремонт только сервисной службе Бойерер или авторизованным торговым организациям.
- Ни в коем случае не пытайтесь самостоятельно отремонтировать прибор!

Осторожно! В целях Вашей безопасности!

Прибор предназначен только для здоровых, взрослых людей.



В следующих случаях категорически запрещается пользоваться прибором.

- Имплантированные электроприборы (например, кардиостимулятор)
- При наличии металлических имплантатов в месте применения
- Нарушения сердечного ритма
- Острые заболевания



- Эпилепсия
 - Раковые заболевания
 - В областях повреждений кожи и порезов
 - Беременность
 - При склонностях к кровотечениям, например, после острых травм или перелома. Поток раздражения может вызывать или усиливать кровотечения.
 - После операций, при которых усиленное сокращение мышц может мешать процессу выздоровления
 - При одновременном присоединении к высокочастотному хирургическому аппарату
 - При низком или высоком кровяном давлении
 - Высокая температура
 - Психозы
 - На опухших или воспаленных частях тела
 - Вблизи (менее 1 м) коротковолновых или микроволновых терапевтических приборов, т. к. это может приводить к колебаниям выходных параметров прибора
 - Не применять во время сна, вождения автомобиля или при одновременном управлении машинами и оборудованием.
 - При острых или хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
- При необходимости и сомнениях обращайтесь к Вашему врачу.

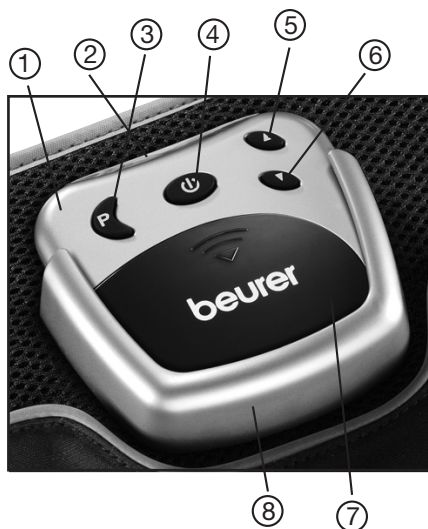
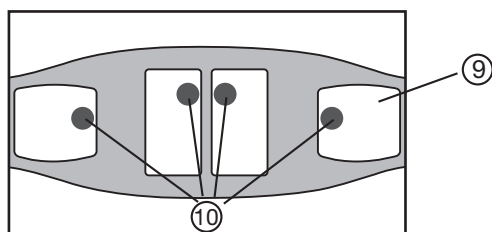
Обращение с элементами питания

- При попадании жидкости из аккумулятора на кожу или в глаза необходимо промыть соответствующий участок большим количеством воды и обратиться к врачу.
-  **Опасность проглатывания мелких частей!** Маленькие дети могут проглотить батарейки и подавиться ими. Поэтому батарейки необходимо хранить в недоступном для детей месте!
- Обращайте внимание на обозначение полярности: плюс (+) и минус (-).
- Если батарейка потекла, очистите отделение для батареек сухой салфеткой, надев защитные перчатки.
- Защищайте батарейки от чрезмерного воздействия тепла.
-  **Опасность взрыва!** Не бросайте батарейки в огонь.
- Не заряжайте и не замыкайте батарейки накоротко.
- Если прибор длительное время не используется, извлеките из него батарейки.
- Используйте батарейки только одного типа или равноценных типов.
- Заменяйте все батарейки сразу.
- Не используйте перезаряжаемые аккумуляторы!
- Не разбирайте, не открывайте и не разбивайте батарейки.

3. Описание прибора

Наименование деталей

1. Блок управления
2. ЖК -индикатор
3. Кнопка программирования и блокировки
4. Кнопка Вкл / Выкл / Пауза
5. Кнопка увеличения интенсивности ▲
6. Кнопка уменьшения интенсивности ▼
7. Крышка отсека для батареек
8. Крепление
9. Поверхностные электроды
10. Крышки для подключения электродов

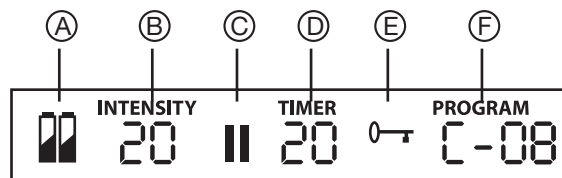


Если самоклеющиеся крышки для подключения электродов отсутствуют или расшатаны (10), мы настоятельно рекомендуем наклеить входящую в объем поставки крышку.

Не надевайте пояс с голыми металлическими электродами. Использование пояса без крышек электродов может приводить к травмам.

Описание пиктограмм на индикаторе

- | | | |
|----|-------------------------------|---|
| A. | Индикация состояния батареек: | мигает, если батарейка разряжена |
| B. | Интенсивность: | настроенный уровень интенсивности 0 – 40 |
| C. | Пиктограмма паузы: | мигает, если активирована пауза |
| D. | Таймер: | оставшееся время работы запущенной программы |
| E. | Ключ: | активирована блокировка кнопок |
| F. | Программа: | выбранная программа с числом уже выполненных тренировочных циклов |



4. Ввод в эксплуатацию

Установка батареек

Если на дисплее мигает пиктограмма «Батарейка», это означает, что батарейки разряжены и должны быть заменены. Для установки или замены батареек Вы должны вынуть блок управления из крепления пояса.

- Отсоедините магнитное крепление, сняв прибор с пояса.
Магнитное соединение обеих контактных кнопок отсоединяется с характерным звуком.
- Вытащите прибор через верх из крепления.
- Снимите крышку отсека для батареек, нажав на нее и сместив в направлении, указываемом стрелкой.
- Вложите батарейки согласно меткам в отсек. Следите за правильностью полярности батареек.

Указания:

- Для этого прибора не могут быть использованы аккумуляторы.
- В случае не использования прибора мы рекомендуем хранить его отдельно от пояса. Если Вы длительное время не пользуетесь прибором, мы рекомендуем вынуть батарейки.
- Выбрасывайте использованные, полностью разряженные батарейки в специальные контейнеры, сдавайте в пункты приема спецотходов или в магазины электрооборудования. Закон обязывает пользователей обеспечить утилизацию батареек.

- ти знаки предупреждают о наличии в батарейках токсичных веществ:

Pb = свинец,

Cd = кадмий,

Hg = ртуть.



- В интересах охраны окружающей среды категорически запрещается выбрасывать прибор по завершении срока его службы вместе с бытовыми отходами. Утилизация должна производиться через соответствующие пункты сбора в Вашей стране. Прибор следует утилизировать согласно Директиве ЕС по отходам электрического и электронного оборудования – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). В случае вопросов обращайтесь в местную коммунальную службу, ответственную за утилизацию отходов.



Надевание ремня

Перед каждой тренировкой следует убедиться в том, что кожа чистая и не покрыта кремом или маслом. Только в этом случае прибор может работать оптимальным образом.

- Уложите перед собой пояс с электродами, обращенными к Вам.
- Смочите электроды и живот водой. Во избежание точечных скачков напряжения во время тренировки следите за тем, чтобы равномерно смачивать поверхности электродов.
- Наденьте пояс вокруг талии таким образом, чтобы электроды прилегали к животу. Затем затяните ленту-липучку.

Следите за тем, чтобы для обеспечения хорошего контакта между электродами и кожей пояс плотно прилегал, но не резал.

Если ремня не достаточно для объема Вашей талии, можно использовать прилагаемый (в комплекте) удлиннитель.

Где запрещается использовать пояс:

- в области головы: здесь он может вызывать приступы судорог
- в области шеи / сонных артерий: здесь он может вызывать остановку сердца
- в области полости глотки и гортани: здесь он может вызывать судороги, которые ведут к удушью.
- вблизи грудной клетки: здесь он может повышать опасность мерцания желудочков сердца и вызвать остановку сердца

Где разрешается использовать пояс:

Надевайте пояс исключительно вокруг живота. Пугок должен быть закрыт по центру.

Пугок



Автоматическое выключение

Если прибор после включения не используется, то через 5 минут он автоматически выключается.

5. Применение

Общая информация о тренировках с использованием пояса для стимуляции мышц живота

В первую неделю не рекомендуется пользоваться поясом чаще раза в день, чтобы дать мышцам медленно привыкнуть к прибору. После этого можно тренироваться чаще.

Примечание: Для регенерации мышц рекомендуется выдерживать паузу не менее 5 часов между тренировками.

Вы можете адаптировать интенсивность тренировки к Вашему физическому состоянию. Рекомендуется шаг за шагом выполнить одну программу за другой. Программы А – Е таким образом согласованы друг с другом, что мышцам остается достаточно времени, при каждом использовании адаптироваться к более интенсивной тренировке. Программы А – Е отличаются частотой, длительностью тренировочных импульсов и пауз между этими импульсами.

Прибор таким образом настроен, что он выполняет одну за другой программы А – Е и повторяет каждую программу различное число раз. Но Вы можете и самостоятельно выбрать программу.

Так Вы тренируетесь правильно

Что Вы чувствуете во время тренировки

В начале тренировки Вы чувствуете легкий зуд. С ростом интенсивности Вы чувствуете сокращение мышц вблизи и непосредственно под электродами.

Каждое сокращение начинается с медленного увеличения напряжения, оно сохраняется на несколько секунд на уровне настроенной интенсивности. Затем мышцы снова медленно расслабляются.

Включение прибора

Нажмите кнопку «Вкл / Выкл». Звучит короткий сигнал, и ЖК-дисплей становится светлым. При первом пуске прибора автоматически активируется программа А.

Выбор программы

Пояс имеет согласованные друг с другом программы, которые Вы можете выполнять в течение нескольких недель. В первую неделю Вы начинаете с программы А на самом низком уровне и с повышением силы Ваших мышц увеличиваете интенсивность тренировок. Пояс для стимуляции мышц живота отрегулирован таким образом, что после определенного числа тренировочных циклов он автоматически устанавливается на следующую более интенсивную программу. Но Вы можете и самостоятельно выбирать программу в зависимости от самочувствия и физического состояния.

Соблюдение тренировочного цикла

Каждая тренировка состоит из трех фаз:

- фазы разминки (30 Гц) длительностью две минуты, в течение которых мышцподготавливаются к тренировке
- фазы тренировки (в зависимости от программы, с различной частотой)
- фазы расслабления (30 Гц) длительностью две минуты, в течение которых мышцы снова могут расслабиться

Программа	Длительность [мин]	Число повторений	Тренировочная частота [Гц]
A	22	4	45 / 60
B	22	4	60 / 80
C	22	8	45
D	31	16	60
E	31	непрерывно	80

Настройка уровня интенсивности

Примечание: Интенсивность может быть настроена только в том случае, если электроды имеют контакт с кожей.

Перед началом каждой тренировки Вы должны настроить уровень интенсивности. Нажмите кнопку выбора интенсивности ▲, чтобы увеличить интенсивность, и кнопку выбора интенсивности ▼, чтобы ее уменьшить.

В зависимости от интенсивности, Вы вначале почувствуете зуд, а затем сокращение мышц. Настраивайте интенсивность только таким образом, чтобы она не вызывала неудобств.

Остановка слишком мощных импульсов

Вы можете в любой момент уменьшить интенсивность или нажатием кнопки «Вкл / Выкл» (~ 2 секунд) выключить прибор. Когда Вы снимаете пояс с живота, т. е. прерываете контакт электродов с кожей, уровень интенсивности автоматически устанавливается на нуль. При повторном контакте с кожей напряжение больше не подается.

Предотвращение нежелательных изменений импульсов

Во избежание случайного увеличения интенсивности во время тренировки просто включите блокировку кнопок. Для этого нажимайте в течение 3 секунд кнопку выбора программы (3). Звучит акустический сигнал, и на дисплее появляется пиктограмма «0—т». Для отмены блокировки кнопок повторно нажмите кнопку.

Реагирование на неприятные ощущения

Если Вы чувствуете покалывание или зуд или даже просто замечаете неприятные ощущения в точке сокращения мышц, рекомендуется выключить прибор и поступить следующим образом:

- Проверить, в порядке ли электроды или имеется дефект.
- Проверить, имеется ли круглая крышка над подключениями электродов.
- Снимите пояс и полностью смочите его повторно.
- При повторном надевании убедитесь в хорошем контакте с кожей и полном смачивании.

Пауза во время тренировки

Если Вы хотите сделать паузу во время выполнения программы, коротко нажмите кнопку «Пауза». Звучит акустический сигнал, и на дисплее появляется пиктограмма паузы «|».

Повторным нажатием кнопки Вы можете продолжить программу.



Определение частоты тренировок

Вы можете считать по дисплею частоту тренировок. Числа после программ указывают, сколько раз Вы уже полностью выполнили программу. Эти числа сохраняются в памяти до замены батареек.

6. Очистка

- Перед каждой очисткой вытаскивайте батарейки из прибора.
- Очищайте прибор слегка смоченной тряпкой. При сильном загрязнении Вы можете смочить тряпку легким мыльным раствором.
- Не допускайте падений прибора.
- Следите за тем, чтобы вода не попала внутрь прибора. Если это случилось, используйте прибор повторно только после того, как он полностью высох.
- Для очистки не применяйте химические или абразивные средства.
- Если Вы сняли прибор (блок управления) с пояса, Вы можете очистить пояс влажной тряпкой. Используйте для этого мягкий мыльный раствор или жидкое моющее средство. Не используйте отбеливатели.
- Запрещается стирать пояс в стиральной машине.

7. Технические данные:

Модель:	EM 35
Электропитание:	3 x 1,5 В AAA (тип LR 03)
Размеры электродов:	прибл. 11,3 x 6 см; 8,7 x 9,7 см
Параметры (нагрузка 500 Ом):	– Выходное напряжение: макс. 70 В p-p – Выходной ток: макс. 140 мА p-p – Выходная частота: 30 – 80 Гц
Длительность импульса:	200 мс на фазу
Форма сигнала:	симметричная, двухфазная прямоугольная форма
Вес:	~ 330 г
Размеры пояса для объема талии	от 75 до 140 см
Принадлежности:	Удлинитель пояса 40 см
Макс. допустимые условия эксплуатации:	от 0 °С до +40 °С, относительная влажность воздуха 20-65%
Макс. допустимые условия хранения:	от 0 °С до +55 °С, относительная влажность воздуха 10-90%
Пояснение символов:	- Активный узел типа BF  - Внимание! Прочсть инструкцию по эксплуатации. 
В Комплект Поставки входят	- Пояс - Удлинитель - Блок управления - Батарейки - Крышка для электродов - данная инструкция по применению

В связи с техническим прогрессом возможно изменение технических данных без предварительного уведомления.

8. Гарантия

Мы предоставляем гарантию на дефекты материалов и изготовления на срок 12 месяцев со дня продажи через розничную сеть.

Гарантия не распространяется:

- на случаи ущерба, вызванного неправильным использованием
- на быстроизнашивающиеся части (батарейки)
- на дефекты, о которых покупатель знал в момент покупки
- на случаи собственной вины покупателя
- при отсутствии кассового чека.



Товар сертифицирован: бытовые массажеры – ОС "Сертификация и экспертиза"

№ ТС RU C- DE. AY 04.V.00630, серия 0257447, срок действия с 29.10.2015 по 28.10.2018 гг.

Срок эксплуатации изделия: мин 5 лет

Фирма-изготовитель: Бойрер Гмбх, Софлингер штрассе 218

89077-УЛМ, Германия

Фирма-импортер: ООО "Бойрер" 109451 г. Москва, ул.Перерва, 62, корп.2, офис 3

Сервисный центр: 109451 г. Москва, ул. Перерва, 62, корп.2

Тел(факс) 495—658 54 90

bts-service@ctdz.ru

Дата продажи _____

Подпись продавца _____

Штамп магазина _____

Подпись покупателя _____

Spis treści

1. Zapoznanie	59	5. Zastosowanie	63
2. Ważne wskazówki	59	6. Czyszczenie	65
3. Opis urządzenia	61	7. Dane techniczne:	65
4. Uruchomienie	62		

Szanowna Klientko! Szanowny Kliencie!

Cieszymy się, że zdecydowali się Państwo na kupno produktu z naszej oferty. Nasza firma gwarantuje wysokogatunkowe i gruntownie sprawdzone produkty z działów „Ciepło”, „Delikatna terapia”, „Ciśnienie krwi”, „Temperatura ciała”, „Waga”, „Masaż” i „Powietrze”.

Prosimy o dokładne przeczytanie instrukcji obsługi oraz przestrzeganie wskazówek.

Z poważaniem

Zespół firmy Beurer

1. Zapoznanie

Sposób pracy mięśni brzucha/-pasa

Pas do stymulacji mięśni brzucha pracuje na bazie elektrycznej stymulacji mięśni (EMS).

Stymulator mięśni wyzwala delikatne impulsy elektryczne, które przez skórę kierowane są dalej do mięśni. Podobnie jak przy aktywacji naturalnej przez impulsy nerwowe włókna mięśni kurczą się i rozprężają przy zastosowaniu pasa. Jednakże rodzaj bodźca jest inny niż naturalny podczas treningu mięśni i zastosowanie pasa nie może zastąpić w pełni rzeczywistego, aktywnego treningu mięśni.

Elektryczna stymulacja stosowana jest od wielu lat w sporcie i fitnessie do treningu mięśni brzucha w celu uzyskania doskonałej sprawności oraz szczupłej i atrakcyjnej sylwetki. Zakres stosowania to m.in.:

- Rozgrzanie struktur mięśniowych
- Definicja mięśni
- Naprężenie skóry i mięśni
- Odpężenie mięśni

EMS stosuje się także w czasie rehabilitacji. Jeśli osoba zmuszona jest do nie poruszania się, to regularna stymulacja mięśni pomoże w utrzymaniu mobilności i siły nieaktywnych części ciała.

Czas rehabilitacji może zostać w ten sposób istotnie skrócony. Ściągna i stawy są tylko minimalnie obciążane, więc ta metoda treningowa można zostać zaliczona do nieprzeciążającej.

2. Ważne wskazówki

UWAGA!

Użycie zgodne z przeznaczeniem

- Urządzenie może być stosowane jedynie w tym zakresie, do którego zostało przeznaczone i w sposób opisany w instrukcji obsługi. Każde nieprawidłowe użycie może być niebezpieczne.
- Jeśli w obrębie stosowania znajduje się biżuteria lub piercing (np.: w pępku), należy ją przed użyciem usunąć, w innym przypadku może dojść do miejscowych poparzeń.
- Nie używać tego urządzenia równocześnie z innymi urządzeniami, które przenoszą impulsy elektryczne do ciała (np.: urządzenia TENS).
- Urządzenie stosuje się do użytku własnego; nie jest zaprojektowane do użytku medycznego ani przemysłowego.
- Producent nie ponosi odpowiedzialności za szkody powstałe w wyniku nieprawidłowego lub niewłaściwego użycia.

- W niepewnej sytuacji urządzenia nie należy używać i należy zwrócić się do sprzedawcy lub pod wskazany adres serwisu producenta.
- Urządzenie należy eksploatować jedynie z dołączonym oryginalnie wyposażeniem dodatkowym.
- Maks. zalecana wartość wyjściowa dla elektrod: 5 mA/cm², efektywna gęstość prądu ponad 2 mA/cm² wymaga podwyższonej uwagi.
- Ze względów higienicznych urządzenia może używać tylko jedna osoba.

Wskazówka: W nielicznych przypadkach może nastąpić podrażnienie skóry w obszarze elektrod.

Użycie niezgodne z przeznaczeniem

- **Urządzenia nie należy stosować:**
 - na głowie: może tu dojść do skurczy.
 - w obszarze szyi/tętnicy szyjnej może także spowodować zatrzymanie akcji serca.
 - w obszarze gardła i krtani: może tu spowodować skurcze mięśni, mogące doprowadzić do uduszenia.
 - w pobliżu klatki piersiowej: może to prowadzić do podwyższenia ryzyka migotania komór serca i prowadzić do zatrzymania akcji serca
- Urządzenie trzymać z dala od dzieci, aby zapobiec ew. zagrożeniom.
- Urządzenie może być obsługiwane przez dzieci od 8 roku życia oraz osoby z ograniczoną sprawnością fizyczną, ruchową i umysłową lub brakiem doświadczenia i wiedzy tylko wtedy, gdy znajdują się one pod nadzorem lub otrzymały instrukcje w jaki sposób bezpiecznie korzystać z urządzenia i są świadome zagrożeń wynikłych z jego użytkowania. Dzieciom nie wolno bawić się urządzeniem. Czyszczenie i konserwacja urządzenia nie mogą być przeprowadzane przez dzieci, chyba że znajdują się one pod opieką osoby dorosłej.
- Urządzenie trzymać z dala od źródeł ciepła.
- Nie używać nigdy urządzenia w pobliżu urządzeń krótko- i mikrofalowych (np.: telefony komórkowe), bo mogą one wpływać na działanie urządzenia.
- Nie używać nigdy urządzenia podczas kąpieli lub prysznica. Nie przechowywać urządzenia w miejscach, skąd mogłyby spaść do wanny lub umywalki.
- Urządzenia nigdy nie zanurzać w wodzie lub innych płynach.

Uszkodzenie

- Sprawdzać często urządzenie pod kątem śladów zużycia lub uszkodzeń. Jeśli takie znaki pojawiłyby się lub jeśli urządzenie stosowane byłoby nieprawidłowo, należy je przed kolejnym uruchomieniem zanieść do producenta lub sprzedawcy.
- Urządzenie natychmiast wyłączyć, jeśli jest popsute lub uległo usterce.
- Naprawę powinien przeprowadzić wyspecjalizowany serwis producenta lub autoryzowanego sprzedawcy.
- W żadnym przypadku nie należy naprawiać urządzenia samodzielnie!

Bezpieczna eksploatacja

Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku przez zdrowych dorosłych.

Urządzenia nie wolno używać w żadnym z następujących przypadków:

- wszczepione urządzenia elektryczne (np. rozrusznik serca)
- obecność implantów metalowych w miejscu stosowania pasa
- Zaburzenia rytmu serca
- Choroby nagłe
- Epilepsja
- Rak
- W obszarze uszkodzeń skóry i przecięć
- Ciąża
- Przy skłonnościach do krwawienia, np.: przy poważnych skaleczeniach lub złamaniach Prąd podrażniający może wywołać lub wzmocnić krwawienie.
- Po operacjach, po których wzmocnione skurcze mięśni mogą zaburzyć proces leczenia
- Przy jednoczesnym podłączeniu do wysokoczęstotliwościowych urządzeń chirurgicznych
- przy niskim bądź wysokim ciśnieniu



- przy wysokiej gorączce
 - psychozach
 - W obszarach opuchlizn lub zapaleń
 - W pobliżu (1 m) terapeutycznych urządzeń krótko- i mikrofalowych, bowiem może dojść do zaburzeń wartości wyjściowych urządzenia
 - Nie stosować podczas snu, w czasie prowadzenia pojazdów mechanicznych lub podczas obsługi podobnych maszyn.
 - W przypadku ostrych lub przewlekłych schorzeń przewodu pokarmowego.
- W razie pytań lub wątpliwości należy się zwrócić do swojego lekarza.

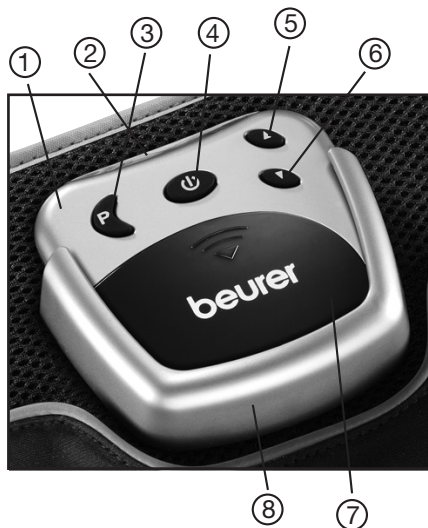
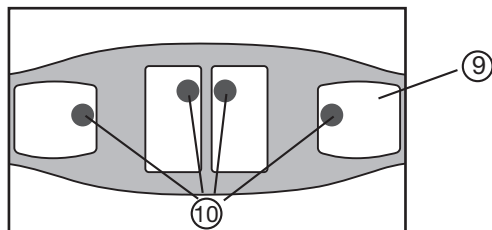
⚠ Wskazówki dotyczące postępowania z bateriami

- Jeśli dojdzie do kontaktu elektrolitu ze skórą lub oczami, należy przemyć dane miejsce wodą i skontaktować się z lekarzem.
- ⚠ **Istnieje niebezpieczeństwo połknięcia!** Małe dzieci mogłyby połknąć baterie i się nimi udusić. Dlatego baterie należy przechowywać w miejscach niedostępnych dla dzieci.
- Należy zwrócić uwagę na znak polaryzacji plus (+) i minus (-).
- Jeśli z baterii wyciekł elektrolit, należy założyć rękawice ochronne i wyczyścić przegrodę na baterie suchą szmatką.
- Baterie należy chronić przed nadmiernym działaniem wysokiej temperatury.
- ⚠ **Zagrożenie wybuchem!** Nie wrzucać baterii do ognia.
- Nie wolno ładować ani zwierać baterii.
- W przypadku niekorzystania z urządzenia przez dłuższy czas wyjąć baterie z przegrody.
- Należy używać tylko tego samego lub równoważnego typu baterii.
- Zawsze należy wymieniać jednocześnie wszystkie baterie.
- Nie należy używać akumulatorów!
- Nie wolno rozmontowywać, otwierać ani rozdrabniać baterii.

3. Opis urządzenia

Nazwy części

1. Sterowanie
2. Wyświetlacz ciekłokrystaliczny
3. Przycisk programu i zatrzymania
4. Przycisk włącz/wyłącz/pauza
5. Przycisk podwyższania intensywności ▲
6. Przycisk zmniejszania intensywności ▼
7. Pokrywa kieszeni baterii
8. Mocowanie
9. Elektrody powierzchniowe
10. Pokrywa przyłącza elektrod

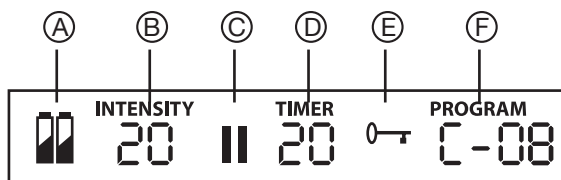


Jeśli samoprzylepne pokrywy przyłącza elektrod (10) zagina lub odkleją się, zalecamy jak najszybsze przyklejenie dołączonych pokryw na elektrody.

Nigdy nie zakładać pasa z gołymi elektrodami. Używanie pasa bez osłon elektrod może prowadzić do obrażeń ciała.

Opis symboli wskaźników

- A Stan baterii: pulsuje, jeśli bateria jest zużyta
- B Intensywność: ustawiony poziom intensywności 0 - 40
- C Znak pauzy: pulsuje, kiedy pauza jest aktywowana
- D Timer: Pozostały czas uruchomionego programu
- E Klucz: aktywowana jest blokada klawiszy
- F Program: wybrany program z liczbą ukończonych już cykli treningowych



4. Uruchomienie

Założenie baterii

Jeśli na wyświetlaczu pulsuje symbol „Bateria”, to znaczy, że baterie są zużyte i muszą zostać wymienione na nowe. Aby włożyć lub wymienić baterie, należy wyciągnąć sterowanie z mocowania na pasku.

- Rozłączyć połączenie magnetyczne, odciągając urządzenie od paska. Połączenie rozłączy się bardzo wyczuwalnie.
- Pociągnąć urządzenie z mocowania w górę.
- Zdjąć pokrywę baterii, naciskając i wysuwając w kierunku wskazanym przez strzałkę.
- Baterie założyć zgodnie z oznaczeniem w kieszeni baterii. Uważać na polaryzację.

Wskazówki:

- Nie używać w urządzeniu akumulatorów.
- Jeśli urządzenie nie jest używane, zaleca się oddzielne przechowywanie pasa i urządzenia. Jeśli urządzenie nie będzie przez dłuższy czas używane, zaleca się wyciągnięcie baterii.
- Zużyte, całkowicie rozładowane baterie należy wyrzucać do specjalnie oznakowanych pojemników zbiorczych, przekazywać do punktów zbiórki odpadów specjalnych lub do sklepu ze sprzętem elektrycznym. Użytkownik jest zobowiązany do utylizacji baterii zgodnie z przepisami.
- Na bateriach zawierających szkodliwe związki znajdują się następujące oznaczenia:
 - Pb = bateria zawiera ołów,
 - Cd = bateria zawiera kadm,
 - Hg = bateria zawiera rtęć.
- Ze względu na ochronę środowiska naturalnego po zakończeniu okresu eksploatacji urządzenia nie należy go wyrzucać wraz ze zwykłymi odpadami domowymi. Utylizację należy zlecić w odpowiednim punkcie zbiórki w danym kraju. Urządzenie należy zutylizować zgodnie z dyrektywą o zużytych urządzeniach elektrycznych i elektronicznych – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). W razie pytań należy zwrócić się do odpowiedniej instytucji odpowiedzialnej za utylizację.



Zakładanie pasa

Przed każdym treningiem należy upewnić się, iż skóra jest czysta i niepokryta kremami lub olejkami.

Tylko wówczas urządzenie będzie pracowało z optymalnym skutkiem.

- Położyć pas z elektrodami przed sobą, skierowany w stronę ciała.
- Zwilżyć elektrody i brzuch wodą. Jednocześnie zwrócić uwagę na to, aby elektrody zostały nawilżone równomiernie, co zapobiegnie punktowemu spiętrzeniu napięcia na skórze podczas późniejszego treningu.
- Założyć pas wokół talii w taki sposób, aby elektrody znajdowały się na brzuchu. Następnie zamknąć zapięcie na rzepy.

Zwrócić uwagę, aby przylegało ono dostatecznie ciasno, co zapewni dobry kontakt pomiędzy elektrodami a skórą; pas nie powinien przy tym jednak ścisnąć zbyt mocno.

Jeśli pas nie obejmuje Państwa w talii, można użyć dołączonego przedłużenia!

Gdzie nie można używać pasa:

- na głowie: może tu wywołać skurcze
- w obszarze szyi/ tętnicy szyjnej: może tu spowodować zatrzymanie akcji serca
- w obszarze gardła i krtani: - może tu spowodować skurcze mięśni, mogące doprowadzić do uduszenia
- w pobliżu klatki piersiowej: może tu spowodować skurcze mięśni, mogące doprowadzić do uduszenia – w pobliżu klatki piersiowej: może to prowadzić do podwyższenia ryzyka migotania komór serca i prowadzić do zatrzymania akcji serca

Gdzie można wyłącznie używać pasa:

Pas zakładać wyłącznie na brzuch. Pępek powinien być przykryty pośrodku.



Automatyczne wyłączenie

Kiedy urządzenie po włączeniu nie jest używane, wyłącza się automatycznie po 5 minutach.

5. Zastosowanie

Informacje ogólne dotyczące stymulacji przy pomocy pasa

W pierwszym tygodniu używania pasa nie należy stosować go częściej niż raz dziennie, aby przyzwyczaić mięśnie do urządzenia. Po tym czasie można trenować częściej.

Wskazówka: Do regeneracji mięśnie potrzebują minimum 5 godzin pomiędzy treningami.

Intensywność treningu można dopasować wg stanu wysportowania własnego ciała. Zaleca się jednakże przechodzić programy po kolei, stopniowo. Programy A do E są tak zestawione, aby mięśnie miały wystarczająco czasu, żeby dostosowywać się do coraz intensywniejszych treningów. Programy A do E różnią się częstotliwością, czasem trwania pojedynczego impulsu i przerw pomiędzy impulsami.

Urządzenie jest tak ustawione fabrycznie, że programy A do E bieżą kolejno jeden po drugim i każdy program może być dowolnie często powtarzany. Oczywiście można też samemu wybrać program.

Prawidłowe trenowanie.

Co odczuwa się podczas treningu

Na początku treningu czuć lekkie mrowienie. Z rosnącą intensywnością czuć skurcze mięśni w otoczeniu i bezpośrednio pod elektrodami.

Każdy skurcz rozpoczyna się powolnym wzrostem napięcia, które jest utrzymywane na ustawionym poziomie przez kilka sekund. Po tym czasie mięsień rozluźnia się łagodnie.

Włączanie urządzenia

Nacisnąć przycisk Wł./Wył. Rozbrzmieje krótki sygnał i rozjaśni się wyświetlacz. Przy pierwszym uruchomieniu urządzenia automatycznie uruchomiony zostanie program A.

Wybór programu

Pas do stymulacji mięśni brzucha posiada pięć zgranych z sobą programów, które mogą Państwo wykonywać podczas wielotygodniowego treningu. W pierwszym tygodniu należy rozpocząć od programu A na najniższym poziomie i stopniowo intensyfikować trening wraz z rosnącą siłą mięśni. Pas do stymulacji mięśni brzucha ustawiono w ten sposób, że po określonej liczbie cykli treningowych przełącza się automatycznie na kolejny wyższy program. Można jednak również samodzielnie wybrać określony program, w zależności od samopoczucia i poziomu sprawności.

Stosowanie się do cyklu treningowego

Każdy trening składa się z 3 faz:

- Rozgrzewka (30 Hz) przez 2 minuty, w której mięśnie są przygotowywane do treningu
- Faza treningowa (w zależności od programu i częstotliwości)
- Faza odprężania (30 Hz) przez 2 minuty, w tym czasie mięśnie się ponownie odprężają

Program	Czas [min]	Powtórzenia	Częstotliwość treningowa [Hz]
A	22	4	45 / 60
B	22	4	60 / 80
C	22	8	45
D	31	16	60
E	31	nieprzerwanie	80

Ustawianie poziomu intensywności

Wskazówka: Intensywność można nastawić tylko wtedy, gdy elektrody mają kontakt ze skórą. Poziom intensywności należy ustawić na początku każdego treningu. Nacisnąć przycisk ▲, aby zwiększyć intensywność i ▼, aby zmniejszyć.

W zależności od intensywności odczuwa się najpierw mrowienie, a potem skurcze mięśni. Intensywność należy ustawić tak, aby odczuwać jeszcze przyjemność.

Zatrzymywanie zbyt silnych impulsów

W każdym momencie można zmniejszyć intensywność lub wyłączyć urządzenie, naciskając przycisk Wł./Wył (~ 2 sekundy). Jeśli z brzucha zdjęty zostanie pas tak, że elektrody nie mają kontaktu ze skórą, poziom intensywności ustawiony zostaje automatycznie na zero. Przy ponownym kontakcie ze skórą na elektrodach nie ma żadnego napięcia.

Zapobieganie niechcianym zmianom impulsów

Aby uniknąć sytuacji, w której w czasie treningu istotnie podwyższy się intensywność, należy włączyć po prostu blokadę przycisków. W tym celu nacisnąć i przytrzymać przez ok. 3 sekundy przycisk wyboru programu (3). Rozbrzmieje sygnał akustyczny i pojawi się na wyświetlaczu symbol „0—”. Aby dezaktywować blokadę, ponownie nacisnąć przycisk.

Reagowanie na nieprzyjemne odczucie

Jeśli na skórze czuć nieprzyjemne kłucie lub swędzenie lub jeśli pojawi się zamiast skurczów mrowienie, należy wyłączyć urządzenie i postąpić następująco:

- skontrolować, czy elektrody są w porządku i są uszkodzone.
- skontrolować, czy nie odpadła okrywa pokrywająca przyłącza elektrod.
- Zdjąć pas i nawilżyć go całkowicie, ponownie.
- Przy zakładaniu zwrócić uwagę na dobry kontakt ze skórą i dobre nawilżenie.

Pauza w czasie treningu

Aby włączyć pauzę w czasie treningu, należy raz nacisnąć przycisk pauzy. Rozbrzmieje sygnał akustyczny i pojawi się na wyświetlaczu symbol pauzy „II”. Ponowne naciśnięcie przycisku spowoduje, że program pobiegnie dalej.

Odczytywanie częstotliwości treningu



Możliwe jest odczytanie na wyświetlaczu częstotliwości treningów. Liczby za programem pokazują, ile razy program przebiegł już w całości. Te liczby pozostają w pamięci aż do wymiany baterii.

6. Czyszczenie

- Przed czyszczeniem zawsze usunąć baterie z urządzenia.
- Urządzenie należy czyścić lekko nawilżoną ściereczką. W przypadku mocniejszych zabrudzeń można zwilżyć ściereczkę łagodnym roztworem mydła.
- Uważać, aby urządzenie nie upadło.
- Uważać, by do urządzenia nie dostała się woda. Jeśli jednak tak się stanie, urządzenie można użyć dopiero po jego całkowitym wysuszeniu.
- Do czyszczenia nie używać środków chemicznych ani środków szorujących.
- Po odłączeniu od pasa urządzenia (modułu obsługowego), pas można wyczyścić wilgotną ściereczką. Użyć w tym celu łagodnego roztworu mydła lub płynnego środka piorącego. Nie używać wybielaczy.
- Pas nie nadaje się do prania w pralce.

7. Dane techniczne:

Model:	EM 35
Zasilanie prądem:	3 x 1,5 V AAA (typ LR 03)
Wielkość elektrody:	ok. 11,3 x 6 cm; 8,7 x 9,7 cm
Parametry (obciążenie 500 Ohm):	– Napięcie wyjściowe: maks. 70V p-p – Prąd wyjściowy: maks. 140mA p-p – Częstotliwość wyjściowa: 30 – 80Hz
Czas trwania impulsu:	200µs na fazę
Forma fali:	symetryczna, dwufazowa, prostokątna
Ciężar:	~ 330 g
Wielkość pasa dla obwodu talii	od ok. 75 do ok.140 cm
Wyposażenie dodatkowe:	pas przedłużający 40 cm
maks. dopuszczalna temperatura przechowywania:	0 °C do +40 °C, 20-65% względnej wilgotności powietrza

maks. dopuszczalna temperatura przechowywania:	0 °C do +55 °C, 10-90% względnej wilgotności powietrza
Wyjaśnienie oznaczeń:	- Część typu BF  - Uwaga! Należy przeczytać instrukcję obsługi! 
Zakres dostawy	- pas - przedłużenie pasa - urządzenie sterujące - baterie - pokrywa elektrod - ta instrukcja obsługi
Zastrzega się możliwość zmian w celu aktualizacji bez powiadomienia.	

Electromagnetic Compatibility Information

Table 1

<i>Guidance and manufacture's declaration – electromagnetic emissions</i>		
The EM 38 is intended for use in the electromagnetic environment specified below. The customer or the user of the EM 38 should assure that it is used in such an environment.		
Emissions test	Compliance	Electromagnetic environment – guidance
RF emissions CISPR 11	Group 1	The EM 38 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 EM 38 is suitable for use in all establishments, including domestic 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	

Table 2


<i>Guidance and manufacturer's declaration – electromagnetic immunity</i>			
The EM 38 is intended for use in the electromagnetic environment specified below. The customer or the user of the EM 38 should assure that it is used in such an environment.			
IMMUNITY test	IEC 60601 test level	Compliance level	Electromagnetic environment – guidance
Conducted RF IEC 61000-4-6 Radiated RF IEC 61000-4-3	3Vrms 150 kHz to 80 MHz 3Vrms 80 MHz to 2,5 GHz	3V 3V/m	Portable and mobile RF communications equipment should be used no closer to any part of the EM 38, including cables, than the recommended separation distance calculated from the equation applicable to the frequency of the transmitter. Recommended separation distance: 3V $d = 1,2 \times P^{1/2}$ 80 MHz to 800 MHz $d = 2,3 \times P^{1/2}$ 800 MHz to 2,5 GHz Where P is the maximum output power rating of the transmitter in watts (W) according to the transmitter manufacturer and d is the recommended separation distance in meters (m). Field strengths from fixed RF transmitters, as determined by an electromagnetic site survey, ^a should be less than the compliance level in each frequency range. ^b Interference may occur in the vicinity of equipment marked with the following symbol: 
NOTE 1 At 80 MHz and 800 MHz, the higher frequency range applies.			
NOTE 2 These guidelines may not apply in all situations. Electromagnetic propagation is affected by absorption and reflection from structures, objects and people.			
^a Field strengths from fixed transmitters, such as base stations for radio (cellular/cordless) telephones and land mobile radios, amateur radio, AM and FM radio broadcast and TV broadcast cannot be predicted theoretically with accuracy. To assess the electromagnetic environment due to fixed RF transmitters, an electromagnetic site survey should be considered. If the measured field strength in the location in which the EM 38 is used exceeds the applicable RF compliance level above, the EM 38 should be observed to verify normal operation. If abnormal performance is observed, additional measures may be necessary, such as re-orienting or relocating the EM 38.			
^b Over the frequency range 150 kHz to 80 MHz, field strengths should be less than 3V/m.			

Table 3

<i>Guidance and manufacturer's declaration – electromagnetic immunity</i>			
The EM 38 is intended for use in the electromagnetic environment specified below. The customer or the user of the EM 38 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	± 6 kV contact ± 8 kV air	± 6 kV contact ± 8 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	± 2 kV for power supply lines	± 2 kV for power supply lines	Not applicable
Surge IEC 61000-4-5	± 1 kV line to line ± 2 kV line to earth	± 1 kV line to line ± 2 kV line to earth	Not applicable
Voltage dips, short interruptions and voltage variations on power supply input lines IEC 61000-4-11	<5 % UT (>95 % dip in UT) for 0.5 cycle 40 % UT (60 % dip in UT) for 5 cycles 70 % UT (30 % dip in UT) for 25 cycles <5 % UT (>95 % dip in UT) for 5 s	<5 % UT (>95 % dip in UT) for 0.5 cycle 40 % UT (60 % dip in UT) for 5 cycles 70 % UT (30 % dip in UT) for 25 cycles <5 % UT (>95 % dip in UT) for 5 s	Not applicable
Power frequency (50/60 Hz) magnetic field IEC 61000-4-8	3 A/m	Not applicable	Not applicable
NOTE: UT is the a.c. mains voltage prior to application of the test level.			

Table 4

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

