beurer

EM 39



(D) **Bauch- und Rückenmuskelgürtel**
Gebrauchsanweisung.....2

(GB) **Abdominal and back muscle belt**
Instruction for Use.....10

(F) **Ceinture abdominale et dorsale**
Mode d'emploi 17

(E) **Cinturón abdominal y lumbar**
Instrucciones para el uso 25

(I) **Cintura per addominali e dorsali**
Instruzioni per l'uso 33

(TR) **Karın ve sırt kası kemeri**
Kullanma Talimatı 40

(RUS) **Пояс-миостимулятор для мышц живота и спины**
Инструкция по применению 47

(PL) **Pas na mięśnie brzucha i pleców**
Instrukcja obsługi 55

CE

DEUTSCH

Inhalt

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

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 Bauch- und Rückenmuskelgürtels

Der Bauch- und Rückenmuskelgürtel 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 Bauch- und Rückenmuskelgürtel die Muskelfasern zusammen und entspannen sich wieder. Allerdings ist der Reiz dabei unspezifischer als beim aktiven Bauch- und Rückenmuskeltraining und die Anwendung des Bauch- und Rückenmuskelgürtels 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. Zeichenerklärung

Folgende Symbole werden auf dem Typenschild verwendet.

	Gebrauchsanweisung beachten
	Effektive Ausgangswerte über 10mA gemittelt über jedes 5-Sek. Intervall können vom Gerät abgegeben werden
	Hersteller
SN	Seriennummer
CE	Das Gerät entspricht den Anforderungen der Richtlinie 93/42/EEC

3. Wichtige Hinweise

ACHTUNG:

Sachgemäßer Gebrauch

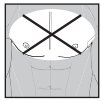
— Verwenden Sie dieses Gerät nur für den Zweck für den es entwickelt wurde und auf die in der Gebrauchsanweisung angegebene Art und Weise. Jeder unsachgemäße Gebrauch kann gefährlich sein.
— Sollten Sie im Bereich der Anwendung Schmuck oder Piercings (z.B. Bauchnabelpiercing) tragen, müssen Sie diese 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.

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.
— Diese 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 (unter 1 m) 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 selbstständig 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
— 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
— Bei akuten oder chronischen Erkrankungen des Magen-Darmtrakts

Befragen Sie im Zweifelsfall Ihren Arzt.

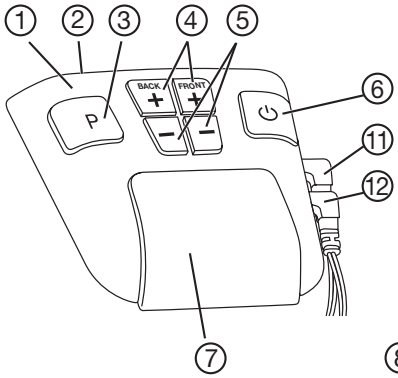
⚠ Hinweise zum Umgang mit Batterien

— 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.

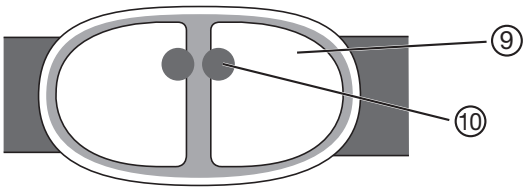
4. Gerätebeschreibung

Benennung der Teile

1. Bedieneinheit
2. LCD Anzeige
3. Programm- und Sperrtaste
4. Wahltaste Intensität erhöhen **+**
5. Wahltaste Intensität senken **-**
6. Ein / Aus / Pause - Taste
7. Halterung
8. Batteriefachdeckel
9. Flächenelektroden
10. Abdeckungen für Elektrodenanschluss
11. Anschluss Vorderseite/Bauch
12. Anschluss Rückseite/Rücken



Vorder- und Rückseite:

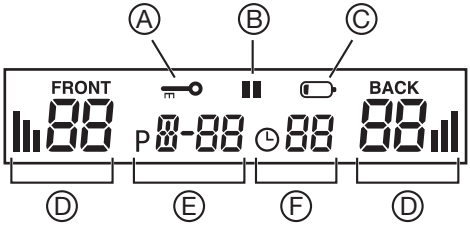


Fehlen oder lösen sich die selbstklebenden Abdeckungen für den Elektrodenanschluss empfehlen wir dringendst die beigefügten Elektrodenabdeckungen aufzukleben.

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

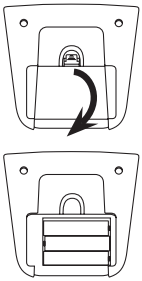
Beschreibung der Anzeigesymbole

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



5. 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.

— Ziehen Sie das Gerät nach oben aus der Halterung.
— Entfernen Sie den Batteriefachdeckel.
— 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 beide Elektrodenpaare, Ihren Bauch und Ihren Rücken 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 Ihrem Bauch und Rücken liegen.

— Verstellen Sie die Länge des Gürtels mit Hilfe der beiden verstellbaren Gurte. Stellen Sie sicher, dass sowohl die Bauchelektroden als auch die Rückenelektroden mittig sitzen.

Der Gürtel besteht aus dehnbarem Material und passt für verschiedenste Taillengrößen. Achten Sie darauf, dass er für einen guten Kontakt zwischen Elektroden und Haut eng genug anliegt, Sie aber nicht einschnürt.

Wo darf der Gürtel ausschließlich angewendet werden:

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





Automatisches Ausschalten

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

6. Anwendung

Allgemeines zum Training mit dem Bauch- und Rückenmuskelgürtel

In der ersten Woche sollten Sie den Bauch- und Rückenmuskelgürtel 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 erhellt sich. Beim ersten Starten des Gerätes wird automatisch das Programm A aktiviert.

Programm wählen

Der Bauch- und Rückenmuskelgürtel 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 Bauch- und Rückenmuskelgürtel ist so eingestellt, dass sich nach einer bestimmten Anzahl von Trainingszyklen automatisch das nächste 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.
Die Intensität kann für Bauch und Rücken separat reguliert werden.

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/Rücken wegziehen, sodass 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. 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, ob die Elektroden in Ordnung sind oder einen Defekt aufweisen.
— Kontrollieren, 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.

Mit Hilfe des Zubehör-Sets (nicht im Lieferumfang enthalten) haben Sie zusätzlich die Möglichkeit je zwei Klebelektroden zur flexiblen Muskelstimulation an die Bedieneinheit anzuschließen. Das Zubehör-Set erhalten Sie über unseren Kundendienst unter der Artikelnummer 647.05.

Um die flexible Muskelstimulation anzuwenden, gehen Sie wie folgt vor:
1. Entnehmen Sie das Anschlusskabel und die Klebeelektroden aus dem Zubehör-Set.
2. Verbinden Sie das Anschlusskabel mit den Klebeelektroden.
3. Stecken Sie den Stecker des Anschlusskabels in die seitliche Buchse der Bedieneinheit.
Bitte beachten Sie die Anwendungshinweise die dem Zubehör-Set beiliegen.

7. 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 im handwarmen Wasser waschen. Benutzen Sie dafür eine milde Seifenlauge oder ein Flüssigwaschmittel. Verwenden Sie keine Bleichmittel.
— Der Gürtel ist ungeeignet für die Maschinenwäsche.

8. Technische Angaben

Model:	EM 39
Stromversorgung:	3 x 1,5 V AAA (Typ LR 03)
Elektrodengröße:	ca. 11 x 12 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:	~ 350 g (ohne Batterien)
Gürtelgröße für einen Taillenumfang von	ca. 75 bis ca. 130 cm
maximal zulässige Betriebsbedingungen:	10 °C bis +40 °C, 20-65% relative Luftfeuchte
maximal zulässige Aufbewahrungsbedingungen:	0 °C bis +55 °C, 10-90% relative Luftfeuchte

Änderungen der technischen Angaben ohne Benachrichtigung sind aus Aktualisierungsgründen vorbehalten.

9. Ersatz- und Verschleißteile

Sie können die Ersatz- und Verschleißteile über die jeweilige Serviceadresse unter der angegeben Materialnummer erwerben.

Bezeichnung	**Artikel- bzw. Bestellnummer**
Zubehör-Set	647.05

10. 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

Irrtum und Änderungen vorbehalten

ENGLISH

Contents

1. Familiarization 10
2. Signs and symbols 10
3. Important Information 11
4. Description of Device 12
5. Operation 13
6. Use 14
7. Cleaning 15
8. Technical Specifications 16
9. Replacement parts and wearing parts 16

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, body temperature, weight, massage and air.
Please read these instructions for use carefully and follow the directions.

Yours faithfully,
The Beurer Team

1. Familiarization

How the abdominal and back muscle belt works

The abdominal and back muscle belt works using electrical muscle stimulation (EMS). The muscle stimulator produces gentle electrical impulses that are transferred to your muscles via your skin. The abdominal and back muscle belt causes the muscle fibres to contract and relax in a way that mimics the natural muscle activation through nerve impulses. However, the stimulation produced when using the belt is less specific than with active abdominal and back muscle training and the use of the abdominal and back muscle belt can therefore not replace actual active participation in sport.
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. Signs and symbols

The following symbols are used on the identification plate.

	Refer to instructions for use
	Devices that can emit effective output values above 10mA or 10V, averaged over every 5 second interval.
	Manufacturer
SN	Serial number
CE	This device complies with EU Directive 93/42/EEC

3. Important Information

ATTENTION:

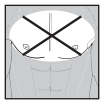
Proper use

— 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 of 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.

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.
— Do not use the device near (less than 1 m away from) shortwave or microwave devices (such as mobile phones) as these could influence the effect.
— 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 never be used in the following cases.



— users with medical implants (e.g. cardiac pacemaker)
— if there are any metal implants
— 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
— For acute or chronic diseases of the gastrointestinal tract
If in doubt, consult your doctor.

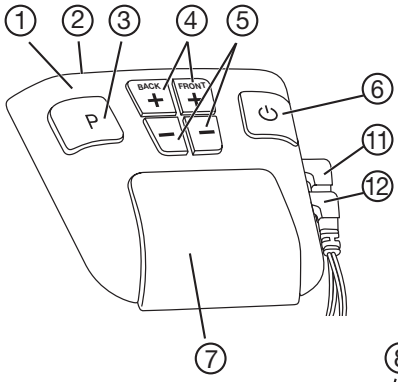
⚠ Notes on handling batteries

— 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.

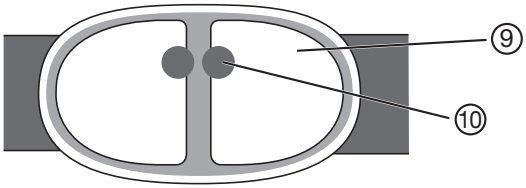
4. Description of Device

Part names

1. Operating unit
2. LCD display
3. Program and lock key
4. Selection key - Increase intensity **+**
5. Selection key - Reduce intensity **-**
6. On / Off / Pause key
7. Holder
8. Battery compartment lid
9. Surface electrodes
10. Covers for electrode connection
11. Connector, front/stomach
12. Connector, rear/back



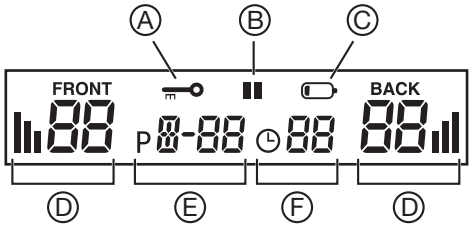
Front and rear side:



If the self-adhesive covers for electrode connection are missing or become detached, we strongly advise you to stick on the enclosed electrode covers.
Never attach the belt with bare metal electrodes. Use of the belt without electrode covers can cause injury.

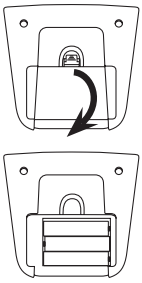
Description of the display symbols

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



5. 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.

— Pull the device upwards out of the holder.
— Remove the battery compartment lid.
— 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 both electrodes, your stomach and your back with water. Ensure that the surface of the electrodes is evenly moistened to avoid isolated spikes in voltage on your skin when training later.
— Place the belt around your waist so that the electrodes are in contact with your stomach and back.
— Adjust the length of the belt using the two adjustable straps. Ensure that both the stomach electrodes and the back electrodes are placed in the centre.

The belt is made of an elastic material and fits a wide range of waist sizes. Take care that it is tight enough for good contact between the electrode and skin, but does not constrict you.

Where must the belt only be used:

Only use the belt around your stomach and back. Your navel should be covered by the middle of the belt.



Automatic deactivation

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

6. Use

General information about training with the abdominal and back muscle belt

In the first week, the abdominal and back muscle belt should not be used more than once a day, in order to allow your muscles to slowly adjust to the device. After the first week, you can train more often.
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 and back muscle belt has five coordinated programmes that you can run through in a training period of several weeks. You can start the first week with programme A at a low level and increase your training with growing strength in your muscles. The abdominal and back muscle belt is set so that after a certain number of training cycles, the next higher programme is automatically set. However, you can also choose the programme yourself, depending on 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.
The intensity for the stomach and back can be controlled separately.

Stopping pulses that are too strong

You can lower the intensity at any time or turn the device off by pressing and holding the On/Off button (~ 2 seconds). If you remove the belt from the stomach/back so that skin contact in the electrode area is interrupted, the intensity level automatically returns to zero. There is no more voltage when it comes into contact with the skin again.

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. An acoustic signal sounds and the “ 0🔑 ” symbol appears on the display. To deactivate the key lock press the key once more.

Reacting to unpleasant sensations

If you feel prickling 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.

With the accessory set (not included in delivery), you can attach two additional adhesive electrodes to the control unit on each channel for flexible muscle stimulation. You can obtain the accessory set from our customer services using the item number 647.05.
To use the flexible muscle stimulation, proceed as follows:
1. Remove the connection cable and the adhesive electrodes from the accessory set.
2. Connect the connection cable to the adhesive electrodes.
3. Insert the plug for the connection cable into the side socket on the control unit.
Please observe the instructions for use included with the accessory set.

7. Cleaning

— Remove the batteries from the device each time you clean it.
— 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 device. If this should ever happen then only use the device 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 wash the belt in luke warm water. Use mild soapy water or a liquid detergent for this purpose. Do not use bleaches.
— The belt is unsuitable for machine washing.

8. Technical Specifications

Model:	EM 39
Power supply:	3 x 1.5 V AAA (type LR 03)
Electrode size:	approx. 11 x 12 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:	~ 350 g (without batteries)
Belt size for waist measurement from	75 to approx. 130 cm. (29.5 – 51 Inch)
Maximum permissible operating conditions:	10 °C to +40 °C, 20-65% relative humidity
Maximum permissible storage conditions:	0 °C to +55 °C, 10-90% relative humidity

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

9. Replacement parts and wearing parts

Replacement parts and wearing parts are available from the corresponding listed service address under the stated material number.

Designation	**Item number and/or order number**
Accessory set	647.05

Subject to errors and changes

FRANÇAIS

Sommaire

1. Premières expériences 17
2. Symboles utilisés 17
3. Remarques importantes 18
4. Description de l'appareil 19
5. Mise en service 20
6. Utilisation 21
7. Nettoyage 23
8. Données techniques 23
9. Pièces de rechange et consommables 24

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.
Veuillez 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 abdominale et dorsale

La ceinture abdominale et dorsale travaille sur la base de la stimulation musculaire électrique (EMS). Le stimulateur musculaire émet de douces impulsions électriques transmises aux muscles à travers la peau. Lors de l'utilisation de la ceinture abdominale et dorsale, les fibres musculaires se contractent puis se détendent comme au cours d'une activation naturelle par impulsions nerveuses. Cependant, le stimulus est moins précis que lors d'un entraînement musculaire abdominal actif. L'utilisation de la ceinture abdominale et dorsale ne peut donc pas remplacer complètement un entraînement effectif et 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. Symboles utilisés

Les symboles suivants sont utilisés sur la plaque signalétique.

	Observer le mode d'emploi
	Appareils pouvant émettre des valeurs de sortie supérieures à 10 mA ou 10 V sur chaque intervalle de 5 s.
	Fabricant
SN	Numéro de série
CE	L'appareil est conforme aux exigences de la directive 93/42/EEC

3. Remarques importantes

ATTENTION:

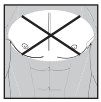
Utilisation correcte

— 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.

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 (moins de 1 m) d'appareils à ondes courtes ou micro-ondes (par ex. téléphones portables), car ils peuvent affecter son efficacité.
— 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.

Dommages

— 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 chez des adultes en bonne santé.
Des les cas suivants, l'appareil ne doit absolument pas être utilisé:



— stimulateurs cardiaques
— en présence d'implants métalliques
— personnes munies d'implants médicaux (stimulateurs cardiaques, par example)
— 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
— wn cas de maladie gastro-intestinale aiguë ou chronique

En cas de doute, consultez votre médecin.

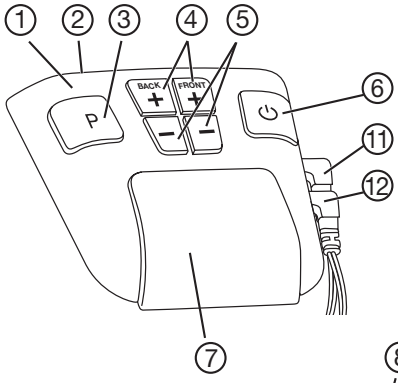
⚠ Remarques relatives aux piles

— 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, enfilez 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.

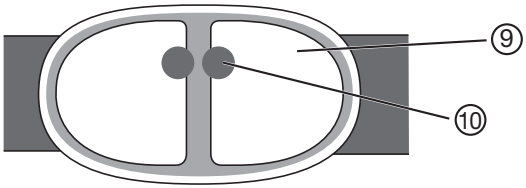
4. Description de l'appareil

Dénomination des parties

1. Unité de réglage
2. Affichage LCD
3. Touche de programme et de verrouillage
4. Touche de sélection intensité plus forte **+**
5. Touche de sélection intensité plus faible **-**
6. Touche de marche / arrêt / pause
7. Support
8. Couvercle du compartiment des piles
9. Electrodes de surface
10. Protections de branchement d'électrodes
11. Connexion avant/ventre
12. Connexion arrière/dos



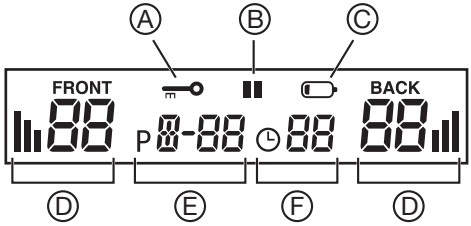
Avant et arrière :



Si les films de protection autocollants servant à raccorder les électrodes 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.

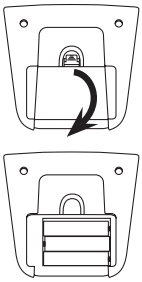
Description des symboles affichés

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



5. 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.
— Faites sortir l'appareil du support en le tirant vers le haut.
— Retirez le compartiment à piles.
— 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.
— Humidifiez les deux jeux d'électrodes, votre ventre et votre dos avec de l'eau. Assurez-vous que la surface des électrodes est humidifiée de manière régulière, afin d'éviter les pics de tension sur votre peau lors de l'entraînement.
— Placez la ceinture autour de votre taille de manière à ce que les électrodes soient posées sur votre ventre et votre dos.
— Réglez la longueur de la ceinture à l'aide des deux sangles réglables. Assurez-vous que les électrodes abdominales et les électrodes dorsales sont bien centrées.

La ceinture est faite d'une matière élastique qui s'adapte à toutes les tailles. Vérifiez que la ceinture soit assez serrée afin d'assurer un bon contact des électrodes sur la peau, sans pour cela qu'elle n'entraîne de constrictions.

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

Placez la ceinture exclusivement au niveau du ventre et du dos. Le nombril doit être recouvert par le milieu.



Arrêt automatique

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

6. Utilisation

Généralités sur l'entraînement avec la ceinture abdominale et dorsale

Au cours de la première semaine, vous ne devez pas utiliser la ceinture abdominale et dorsale plus d'une fois par jour, afin d'habituer lentement vos muscles à l'appareil. Par la suite, vous pourrez 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 détendront 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 abdominale et dorsale comporte cinq programmes assortis que vous pouvez parcourir pendant une période d'entraînement de plusieurs semaines. La première semaine, vous débutez avec le programme A à un niveau faible et augmentez progressivement votre entraînement en renforçant vos muscles. La ceinture abdominale et dorsale est réglée de manière à passer automatiquement au programme suivant après un nombre défini de cycles d'entraînement. Cependant, vous pouvez aussi choisir vous-même le programme en fonction de votre bien-être.

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.
L'intensité peut être réglée individuellement pour le ventre et le dos.

Arrêter les impulsions trop fortes

À tout moment, vous pouvez réduire l'intensité ou, en appuyant sur le bouton Marche/Arrêt (pendant env. 2 s), éteindre à nouveau l'appareil. Si vous retirez la ceinture de votre ventre/dos et que la zone d'électrodes n'est plus en contact avec la peau, le niveau d'intensité repasse automatiquement à zéro. Lorsqu'elle se trouve à nouveau en contact avec la peau, la tension ne revient pas automatiquement.

Eviter les modifications d'impulsions non recherchées

Pour éviter que l'intensité n'augmente par mégarde au cours d'une séance d'entraînement, servez-vous simplement du verrouillage de touches. A cet effet, appuyez 3 secondes environ sur la touche de sélection de programme. Un signal se fait entendre et le pictogramme „ 0⊸ " 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.

Ce kit d'accessoires (non fourni) vous permet de connecter deux électrodes adhésives pour une stimulation des muscles flexible avec l'unité de commande. Vous pouvez commander le kit d'accessoires auprès du service client avec la référence 647.05.
Procédez comme suit pour utiliser la stimulation flexible des muscles :
1. Retirez le câble de connexion et les électrodes adhésives du kit d'accessoires.
2. Reliez le câble de connexion aux électrodes adhésives.
3. Branchez la fiche du câble de connexion dans la prise latérale de l'unité de commande.

Veuillez respecter les conseils d'utilisation accompagnant le kit d'accessoires.

7. 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'une lessive légère.
— 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 entièrement 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 à l'eau tiède. A cet effet, servez-vous d'eau légèrement savonneuse ou d'une lessive liquide. Ne pas utiliser d'agent blanchissant.
— La ceinture ne doit pas être lavée en machine.

8. Données techniques

Modèle:	EM 39
Alimentation électrique:	3 x 1,5 V AAA (type LR 03)
Dimension des électrodes:	11 x 12 cm environ
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:	350 g env. (sans piles)
Dimensions de la ceinture adaptées	à un tour de taille de 75 cm à 130 cm
Conditions maximales de fonctionnement autorisées:	10 °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

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

9. Pièces de rechange et consommables

Les pièces de rechange et les consommables sont disponibles à l'adresse du service aprèsvente concerné, sous la référence donnée.

Désignation	Numéro d'article et référence
Kit d'accessoires	647.05

Sous réserve d'erreurs et de modifications

ESPAÑOL

Contenido

1. Conocer el aparato 25
2. Aclaración de los símbolos 25
3. Indicaciones importantes 26
4. Descripción del aparato 27
5. Puesta en funcionamiento 28
6. Aplicación 29
7. Limpieza 31
8. Datos técnicos 31
9. Piezas de repuesto y de desgaste 32

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 abdominal y lumbar

El cinturón abdominal y lumbar funciona sobre la base de la electroestimulación muscular (EMS). El estimulador muscular genera impulsos eléctricos suaves que se transmiten a los músculos a través de la piel. De forma similar a una activación natural mediante impulsos nerviosos, con el cinturón abdominal y lumbar las fibras musculares se contraen y se vuelven a relajar. Sin embargo, el estímulo es menos específico que en el entrenamiento activo de los músculos abdominales y lumbares y, por tanto, la utilización del cinturón abdominal y lumbar no puede sustituir completamente a un entrenamiento real 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:

— Precalentamiento 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. Aclaración de los símbolos

Los siguientes símbolos se utilizan en la placa de características.

	Observar las instrucciones de uso
	Aparatos que pueden emitir valores de salida efectivos por encima de 10 mA o 10 V como media en intervalos de 5 seg.
	Fabricante
SN	Número de serie
CE	Este aparato cumple los requisitos de la Directiva europea 93/42/EEC.

3. Indicaciones importantes

ATENCION:

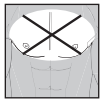
Utilización adecuada

— 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 asegurese de quitárselos antes de usar este aparato; podría provocar pequeñas quemaduras.
— No utilice este aparto 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 rechazará 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 postventa cuyas direcciones han sido indicadas.
— Utilice usted el aparato únicamente con las piezas accesorias adjuntas.

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 utilice el aparato cerca (menos de 1 m) de aparatos de onda corta o microonda (p. ej. teléfonos móviles), ya que podrían interferir en su efectividad.
— 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 usted prescindir absolutamente del uso del aparato:



— Marcapasos cardíaco
— Implantes metálicos
— 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 caso de enfermedades agudas o crónicas del tracto gastrointestinal

En caso de duda, consulte a su médico

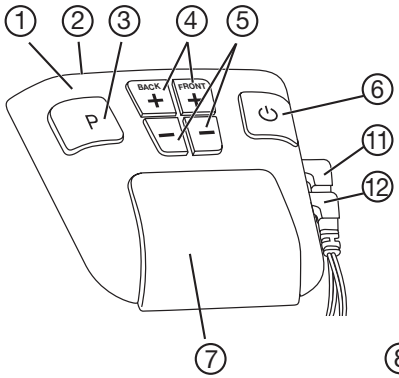
⚠ Indicaciones para la manipulación de pilas

— 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.

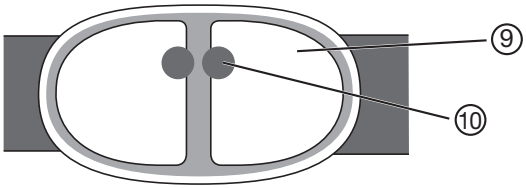
4. Descripción del aparato

Denominación de las piezas

1. Unidad de funcionamiento
2. Pantalla LCD
3. Botón de programa y de bloqueo
4. Botón para aumentar la intensidad **+**
5. Botón para reducir la intensidad **-**
6. Botón Encendido / Apagado / Pausa
7. Soporte
8. Tapa del compartimiento para la pila
9. Electrodos superficiales
10. Tapas para la conexión de electrodos
11. Conexión parte delantera/abdomen
12. Conexión parte trasera/espalda



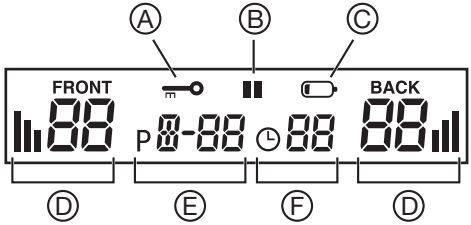
Parte delantera y trasera:



Si faltan las cubiertas autoadhesivas para la conexión de los electrodos o se han aflojado, 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.

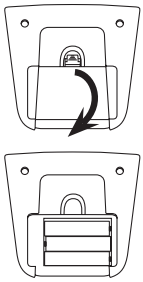
Descripción de los símbolos del indicador

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



5. 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.
— Retire el aparato del soporte hacia arriba.
— Retire la tapa del compartimento de las pilas.
— 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 usted asegurarse que su piel esté limpia y libre de cremas o aceites. Sólo de esta manera podrá trabajar óptimamente el aparato.

— Coloque ante sí el cinturón con los electrodos dirigidos hacia usted.
— Humedezca con agua los dos pares de electrodos, el abdomen y la zona lumbar. Asegúrese de que la superficie de los electrodos esté humedecida uniformemente para evitar picos de tensión puntuales en su piel cuando realice el entrenamiento.
— Colóquese el cinturón alrededor de la cintura de forma que los electrodos le queden sobre el abdomen y la zona lumbar.
— Ajuste la longitud del cinturón con las dos correas ajustables. Asegúrese de que tanto los electrodos del abdomen como los de la zona lumbar queden en el centro.

El cinturón está hecho de un material elástico adaptándose así a cinturas de los más diferentes tamaños. Tome cuidado que el cinturón quede ceñido a fin de asegurar un buen contacto entre los electrodos y la piel, pero evitando que quede demasiado apretado.

Lugares en que debe usarse exclusivamente el cinturón:

Colóquese el cinturón exclusivamente alrededor del abdomen y de la zona lumbar. El centro del ombligo debe quedar cubierto.



Desconexión automática

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

6. Aplicación

Información general sobre el entrenamiento con el cinturón abdominal y lumbar

Durante la primera semana no debería utilizar el cinturón abdominal y lumbar más de una vez al día para acostumbrar sus músculos al aparato poco a poco. A partir de entonces podrá entrenarlos 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 abdominal y lumbar dispone de cinco programas complementarios que se pueden realizar en un periodo de entrenamiento de varias semanas. Comience la primera semana con el programa A en un nivel bajo y vaya aumentando el entrenamiento para fortalecer los músculos. El cinturón abdominal y lumbar está ajustado de forma que, una vez completada una determinada cantidad de ciclos de entrenamiento, se ajusta el siguiente programa superior. Pero el usuario también puede elegir el programa en función de su bienestar y 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.
La intensidad puede regularse por separado para el abdomen y la zona lumbar.

Interrumpir impulsos demasiado intensos

Puede reducir cuando lo desee la intensidad o volver a apagar el aparato pulsando el botón de encendido y apagado (~ 2 segundos). Cuando se quite el cinturón del abdomen o de la zona lumbar y se interrumpa por tanto el contacto con la piel en la zona de los electrodos, el nivel de intensidad se repondrá automáticamente a cero. Cuando se restablezca el contacto con la piel ya no habrá corriente.

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. 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.

Con el juego de accesorios (que no se incluye en el suministro) podrá conectar además dos electrodos adhesivos por cada cable de conexión a la unidad de control para la estimulación muscular flexible. Podrá solicitar el juego de accesorios a nuestro servicio de atención al cliente indicando la referencia 647.05.
Para utilizar la estimulación muscular flexible, proceda del siguiente modo:
1. Retire el cable de conexión y los electrodos adhesivos del juego de accesorios.
2. Conecte el cable de conexion con los electrodos adhesivos.
3. Introduzca la clavija del cable de conexión en el conector hembra lateral de la unidad de control.
Respete las indicaciones de uso que se adjuntan al juego de accesorios.

7. Limpieza

— Retire usted las pilas del aparato antes de cada limpieza.
— Limpie el aparato con un paño ligeramente humedecido. Si el aparato está demasiado sucio, puede usted también humedecer el paño con agua jabonosa suave.
— No deje caer el aparato.
— Tome cuidado que no penetre agua al aparato. Si a pesar de las precauciones hubiera penetrado agua al aparato, antes de usarlo esperar que se haya secado completamente.
— Para la limpieza nunca utilice detergentes químicos ni polvos para fregar.
— Después de haber desmontado el aparato (la unidad de manejo) del cinturón, puede usted lavar este último en agua tibia. Para este efecto utilice agua jabonosa suave o bien un detergente líquido. Nunca utilice blanqueadores.
— El cinturón no es apropiado para el lavado a máquina.

8. Datos técnicos

Modelo:	EM 39
Alimentación de corriente:	3 x 1,5 V AAA (tipo LR 03)
Tamaño de electrodos:	aproximadamente 11 x 12 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:	~ 350 g (sin pilas)
Tamaño de cinturón para cinturas	con perímetros de 75 hasta 130 cm aproximadamente
Condiciones máximas admisibles para la operación:	10 °C hasta +40 °C, 20-65% humedad relativa
Condiciones máximas admisibles para el almacenamiento:	0 °C hasta +55 °C, 10-90% humedad relativa

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

9. Piezas de repuesto y de desgaste

Puede adquirir las piezas de repuesto y de desgaste en la dirección de servicio técnico correspondiente indicando el número de referencia.

Denominación	Número de artículo o de pedido
Juego de accesorios	647.05

Salvo errores y modificaciones

ITALIANO

Indice

1. Note introduttive 33
2. Spiegazione dei simboli 33
3. Informazioni importanti 34
4. Descrizione dell'apparecchio 35
5. Messa in servizio 36
6. Modalità d'uso 37
7. Pulizia 39
8. Specifiche tecniche 39
9. Pezzi di ricambio e parti soggette a usura 39

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

Modalità di funzionamento della cintura per addominali e dorsali

La cintura per addominali e dorsali funziona sulla base dell'elettrostimolazione muscolare (EMS). Lo stimolatore muscolare emette impulsi elettrici che vengono trasmessi ai muscoli attraverso la pelle. Come nel caso dell'attivazione naturale attraverso gli impulsi nervosi, l'utilizzo della cintura per addominali e dorsali determina la contrazione e il rilassamento delle fibre muscolari. Tuttavia lo stimolo è meno specifico di quello di un allenamento addominale e dorsale attivo e l'utilizzo della cintura per addominali e dorsali non è in grado di sostituire un vero e proprio 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. Spiegazione dei simboli

Sulla targhetta identificativa compaiono i seguenti simboli.

	Rispettare le istruzioni per l'uso
	Apparecchi in grado di visualizzare valori di uscita effettivi calcolati su 10 mA o 10 V a intervalli di 5 s.
	Produttore
SN	Numero di serie
CE	L'apparecchio è conforme alla direttiva 93/42/EEC

3. Informazioni importanti

ATTENZIONE!

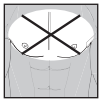
Uso appropriato

— 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.

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 in prossimità (meno di 1 m) di apparecchi a onde corte o a microonde (ad es. cellulari) per non comprometterne l'efficacia.
— 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.
— Spegnere 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 in nessun caso l'apparecchio nei seguenti casi:



— Pacemaker
— In presenza di impianti metallici
— 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
— In presenza di malattie acute o croniche dell'apparato gastrointestinale

In caso di dubbio, consultare il proprio medico

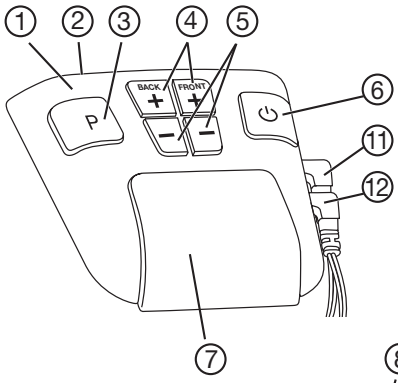
⚠ Avvertenze sull'uso delle batterie

— 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 batteria 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.

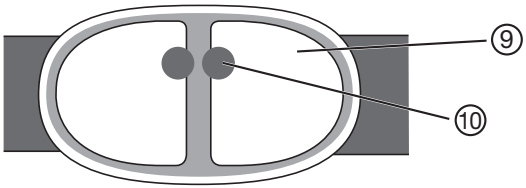
4. Descrizione dell'apparecchio

Denominazione dei componenti

1. Unità di comando
2. Display LCD
3. Pulsante del programma e di blocco
4. Pulsante di selezione Incrementare l'intensità **+**
5. Pulsante di selezione Decrementare l'intensità **-**
6. Pulsante On / Off / Pausa
7. Supporto
8. Coperchio del vano batterie
9. Elettrodi di superficie
10. Coperture per la connessione degli elettrodi
11. Attacco lato anteriore/addome
12. Attacco lato posteriore/schiena



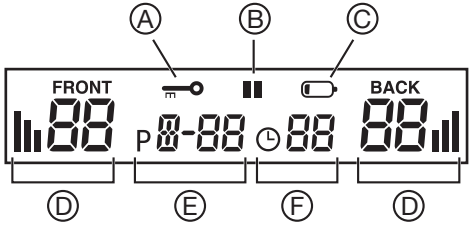
Lato anteriore e posteriore:



Se le coperture autoadesive per la connessione degli elettrodi 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.

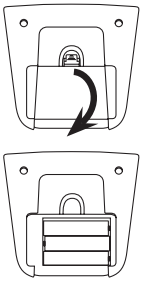
Descrizione dei simboli visualizzati sul display

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



5. 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.
— Estrarre verso l'alto l'apparecchio dal supporto.
— Rimuovere il coperchio del vano batterie.
— 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 entrambi gli elettrodi, gli addominali e la schiena con acqua. Accertarsi che le superfici degli elettrodi siano inumidite uniformemente per evitare picchi di tensione in determinati punti della pelle durante l'allenamento.
— Applicare la cintura in vita in modo che gli elettrodi siano posizionati sull'addome e sul dorso.

— Adattare la lunghezza della cintura con le due cinghie regolabili. Accertarsi che sia gli elettrodi addominali sia quelli dorsali siano posizionati al centro.

La cintura è composta di materiale elastico ed è utilizzabile sulle più diverse circonferenze di vita. Allacciare la cintura prestando attenzione ad ottenere un buon contatto fra gli elettrodi e la pelle senza però stringere eccessivamente.

La cintura deve essere applicata

Appoggiare la cintura esclusivamente sull'addome e sulla schiena. L'ombelico deve essere coperto centralmente.



Spegnimento automatico

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

6. Modalità d'uso

Informazioni generali sull'allenamento con cintura per addominali e dorsali

Per la prima settimana non utilizzare la cintura per addominali e dorsali più di una volta al giorno in modo che i muscoli si abituino gradualmente all'apparecchio. Successivamente è possibile un allenamento più frequente.

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 e dorsali è dotata di cinque programmi combinati tra loro, che si possono eseguire in un allenamento di diverse settimane. Si inizia nella prima settimana con il programma A a un livello basso e si aumenta di intensità man mano che si rafforzano i muscoli. La cintura per addominali e dorsali è impostata in modo che dopo un numero determinato di cicli di allenamento viene automaticamente avviato il livello superiore successivo. È anche possibile selezionare personalmente il programma in base alla propria salute e al proprio livello di forma fisica.

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.
L'intensità può essere regolata separatamente per l'addome e la schiena.

Arresto di impulsi troppo forti

In qualsiasi momento è possibile ridurre l'intensità o spegnere l'apparecchio premendo il pulsante ON/OFF (~ 2 secondi). Quando si toglie la cintura dall'addome/dalla schiena e il contatto con la pelle nella zona degli elettrodi viene interrotto, il livello di intensità torna automaticamente a zero. Nel caso di un nuovo contatto con la pelle non vi è più 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. 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.

Lettura 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.

Con il kit di accessori (non fornito in dotazione) si ha inoltre la possibilità di collegare a ogni canale due elettrodi adesivi per la stimolazione muscolare flessibile all'unità di comando. Il kit di accessori può essere richiesto al nostro Servizio clienti con il codice articolo 647.05.

Per utilizzare la stimolazione muscolare flessibile, procedere nel modo seguente:
1. Prelevare il cavo di alimentazione e gli elettrodi adesivi dal kit di accessori.
2. Collegare il cavo di alimentazione agli elettrodi adesivi.
3. Inserire la spina del cavo di alimentazione nella presa laterale dell'unità di comando.
Attenersi alle indicazioni per l'uso allegate al kit di accessori.

7. 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 lavare la cintura in acqua tiepida 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.

8. Specifiche tecniche

Modello:	EM 39
Alimentazione elettrica:	3 x 1,5 V AAA (tipo LR 03)
Dimensione degli elettrodi:	circa 11 x 12 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:	~ 350 g (senza batterie)
Grandezza della cintura per circonferenze	di vita comprese tra 75 e 130 cm
Condizioni di esercizio massime consentite:	da 10 °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

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

9. Pezzi di ricambio e parti soggette a usura

I pezzi di ricambio e le parti soggette a usura possono essere ordinati presso l'Assistenza clienti indicando il codice prodotto.

Denominazione	**Cod. articolo o cod. ordine**
Kit di accessori	647.05

TÜRKÇE

İçindekiler

1. Tanıtım 40
2. Sembol açıklaması 40
3. Önemli bilgiler 41
4. Aletin tarifi 42
5. Devreye sokulması 43
6. Kullanım 44
7. Aletin temizlenmesi 46
8. Teknik özellikler 46
9. Yedek parçalar ve yıpranan parçalar 46

Sayın Müşterimiz,

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

Dostane tavsiyelerimizle,
Beurer Ekibiniz

1. Tanıtım

Karın ve sırt kası kemeri çalışma prensibi

Karın ve sırt kası kemeri, elektriksel kas uyarımını (EMS) baz alarak çalışır. Kas uyarıcı, cildinizin üzerinden kaslarınıza iletilecek hafif elektriksel impulslar oluşturur. Karın ve sırt kemeri kullanılırken, tıpkı sinir impulslarıyla oluşan doğal aktivasyon sırasında olduğu gibi kas lifleri toplanır ve sonra tekrar gevşer. Ancak uyarım aktif bir karın ve sırt kası egzersizinde olduğu kadar belirgin değildir ve bu nedenle karın ve sırt kemeri kullanımı gerçek bir aktif egzersizin yerini bütünüyle tutamaz.
Elektrikli kas stimülasyonu uzun yıllardir 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
— Kaslarin belirginlestirilmesi
— Kasların ve cildin daha gergin olması
— Kaslardaki sertliğin giderilmesi

EMS, rehabilitasyon için de kullanilmaktadir. Hareket etmeden dinlenmesi gereken insanlarda, muntazam araliklarla yapilan kas stimülasyonu sayesinde, vücudun aktif olamayan bölümünün hareket edebilirligi ve kaslarin kuvvetli kalmasi saglanir. Böylelikle rehabilitasyon süresi oldukça azaltilabilir. Vücuttaki sinirler, baglar ve eklemler sadece asgari oranda çalistirildigi için, bu idman yöntemi çok daha hassas ve sagliklidir.

2. Sembol açıklaması

Tip plakasında aşağıdaki semboller kullanılmıştır.

	Kullanma kılavuzu dikkate alınmalıdır
	Her 5 s periyotta ortalama efektif çıkış değerleri 10mA veya 10V üzerinde olabilen cihazlar.
	Üretici
SN	Seri numarası
CE	Bu cihaz 93/42/EEC yönetmeliklerine uygundur

3. Önemli bilgiler

DIKKAT!

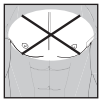
Amaca uygun kullanım

— Bu alet sadece geliştirilmesinde öngörülmüş 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.

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 arttırabilir 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.
— Cihazı kısa dalga veya mikro dalga cihazlarının (örn. cep telefonu) yakınında (1 metreden az) kullanmayın, çünkü bunlar cihazın gerektiği gibi çalışmamasına neden olabilir.
— 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.
— Aleti kesinlikle kendiniz onarmayı denemeyiniz!
— Cihaz hiçbir durumda tamir edilecek deneyin!

Dikkat – Kendi emniyetiniz için !



Alet sadece sağlıklı insanlarda kullanılmak için tasarlanmıştır.
Aşağıdaki durumlarda aleti kesinlikle kullanmayınız:
— Kalp pili
— Vücutta metal emplantatlar 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 fazlalaştırabilir
— 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
— Sindirim sisteminde akut veya konik hastalıklar olması durumunda
Emin olmadığınız durumlarda, doktorunuza başvurunuz.

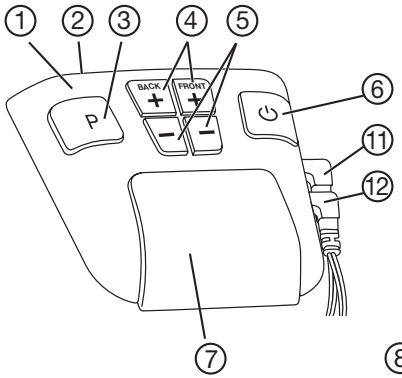
⚠ Pillerle temas etme durumu için uyarılar

— Pil hücresindeki 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.

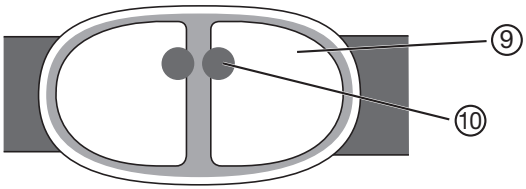
4. Aletin tarifi

Parçaların isimleri

1. Kumanda ünitesi
2. LCD gösterge
3. Program ve blokaj tuşu
4. Etki yükseltilsin mi **+** işlevini seçme tuşu
5. Etki düşürülsün mü **-** işlevini seçme tuşu
6. Açık / Kapalı / Mola tuşu
7. Tutturma düzeneği
8. Pil gözü kapağı
9. Yassı elektrotlar
10. Elektrot bağlantıları kapakları
11. Ön taraf/karın bağlantısı
12. Arka taraf/sırt bağlantısı



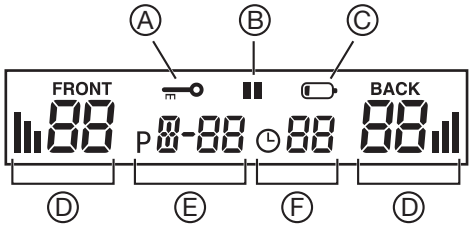
Ön ve arka tarar:



Kendiliğinden yapışan elektrot bağlantı kapakları yoksa veya çözülüyorsa, ekteki elektrot kapaklarını kesinlikle yapıştırmanızı tavsiye ediyoruz.
Kuşağı kesinlikle metal elektrotlar açıkta ve görünür şekildeyken kullanmayınız. Kuşağın elektrot kapakları olmadan kullanılması, yaralanmalara neden olabilir.

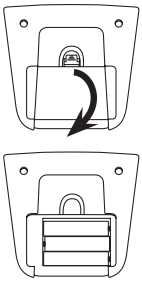
Gösterge sembollerinin tanım ve tarifi

A	Anahtar	Tuş blokajı aktifleştirilmiş
B	Mola işareti	Mola işlevi aktifleştirilmişse, yanıp söner
C	Pil durum göstergesi	Pil bittiği zaman yanıp söner
D	Etki seviyesi	Ayarlanmış olan etki seviyesi 0 – 40
E	Program	Tamamlanmış idman periyodu adedini de gösteren, seçilmiş programm
F	Timer	Başlatılmış programın bakiye program süresi



5. Devreye sokulması

Pillerin yerleştirilmesi



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

— Aleti yukarıya doğru tuttutma düzeneğinden çekip çıkarınız.
— Pil bölmesinin kapağını çıkarın.
— 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 çıkarmanızı 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 = Pil kurşun içeriyor,
Cd = Pil kadmiyum içeriyor,
Hg = Pil cıva içeriyor.



— 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

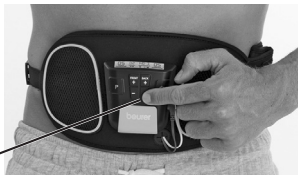
Her idman öncesinde, cildinizin üzerine sürülen krem ve yağlardan arındırılmış olmasına dikkat ediniz. Alet ancak bu sayede en iyi şekilde çalışabilir.

— Kemeri, elektrotlar size doğru bakacak şekilde önünüze seriniz.
— Her iki elektrot çiftini, göbeğinizi ve sırtınızı suyla nemlendirin. Daha sonraki antrenmanda cildinizin bazı noktalarında gerilim pikleri olmasını önlemek için elektrot yüzeylerinin eşit şekilde nemlendirilmesine dikkat edin.
— Kemeri, elektrotlar karnınıza ve sırtınıza gelecek şekilde belinizin çevresine yerleştirin.
— Ayarlanabilir iki kemer yardımıyla kemerin uzunluğunu ayarlayın Karnınızdaki ve sırtınızdaki elektrotların ortada olduğundan emin olun.

Kemer esnek bir malzemeden yapılmıştır ve farklı bel ebatları için kullanılabilir. Kemerin, elektrotlar ve cildiniz arasında iyi bir temas olacak, fakat sizi sıkmayacak şekilde belinize oturmasına dikkat ediniz.

Kemer vücudun sadece hangi bölgesinde kullanılabilir:

Kemeri sadece karnınızı ve sırtınızı kavrayacak şekilde yerleştirin. Kemer göbek deliğini örtmemelidir.





Otomatik kapatma fonksiyonu

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

6. Kullanım

Karın ve sırt kası kemeri ile genel egzersiz bilgileri

Kaslarınızın cihaza alışmasını sağlamak amacıyla, karın ve sırt kası kemerini ilk hafta günde bir defadan fazla kullanmayın. Sonrasında daha sık egzersiz 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 konumunuza 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.

Doğru 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 ve sırt kası kemeri, haftalarca egzersiz yapabilmenize olanak sağlayacak birbirleriyle uyumlu beş program içerir. İlk hafta Program A ile düşük bir seviyede başlayın ve kaslarınız güçlendikçe egzersiz şiddetini arttırın. Karın ve sırt kası kemeri, belirli sayıda egzersiz döngüsü tamamlandıktan sonra otomatik olarak bir üst programa geçecek şekilde ayarlanmıştır. Ancak kendi konforunuza veya zindelik seviyenize göre de istediğiniz programı seçmeniz mümkündür.

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 gevşediği,

— İki dakikalık bir 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 ettiği zaman etki, yani yoğunluk ayarlanabilir.
Her antrenmana başlamadan önce, bir etki seviyesi ayarlamanız gerekir. Yoğunluğu yükseltmek için, etki seviyesi tuşuna **+** basınız ve yoğunluğu düşürmek için, etki seviyesi tuşuna **-** basınız.
Seçilen yoğunluğa bağlı olarak, önce karıncalanma ve sonra kas kasılması (kontraksiyon) hissedeceksiniz. Yoğunluk derecesini sadece rahat edeceğiniz kadar yüksek ayarlayınız.
Karın ve sırt için farklı şiddette uygulama ayarlanabilir.

Çok şiddetli empülsiyonların durdurulması

Şiddeti istediğiniz zaman azaltabilir veya Açma/Kapama tuşuna (~ 2 saniye) basarak cihazı kapatabilirsiniz. Karın/sırt kemerini çıkarttığınızda, cildin elektrot yüzeyi ile teması kesildiğinden şiddet seviyesi otomatik olarak sıfıra düşer. Tekrar cilde temas ettirildiğinde elektrotta artık gerilim yoktur.

İstenmeyen empülsiyon değişmelerinin önlenmesi

Antrenman esnasında yoğunluk derecesinin istenmeden yükselmesini önlemek için, tuş blokajını devreye sokunuz. Bunun için, program seçme tuşuna yakl. 3 saniye basınız. 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 olmadıklarını kontrol ediniz.
— Elektrot bağlantıları üzerindeki yuvarlak kapağın mevcut olup olmadığını kontrol ediniz.
— Kemeri belinizden çıkarınız ve ilgili yüzeyleri yeniden tamamen nemlendiriniz.
— Kemeri 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, pil değiştirilinceye kadar bellekte kayıtlı kalır.

Ayrıca, esnek kas stimülasyonu için, aksesuar setinin (teslimat kapsamında değildir) yardımıyla kumanda ünitesine iki yapışkan elektrot bağlayabilirsiniz. Aksesuar setini (ürün no: 647.05) müşteri hizmetleri departmanımızdan temin edebilirsiniz.
Esnek kas stimülasyonunu uygulamak için aşağıdakileri yapın:
1. Bağlantı kablosunu ve yapışkan elektrotları aksesuar setinden çıkarın.
2. Bağlantı kablosunu yapışkan elektrotlara takın.
3. Bağlantı kablosunun fişini kumanda ünitesinin yan tarafındaki yuvaya takın.
Aksesuar seti ile birlikte verilen uygulama bilgilerini dikkate alın.

7. Aletin temizlenmesi

— Aleti her temizleme işleminden önce, içindeki pilleri çıkarınız.
— Aleti hafif nemli bir bez ile silerek temizleyiniz. Yoğun kirlenme söz konusuysa, bezi fazla tesirli olmayan bir sabunlu veya deterjanlı su ile de nemlendirebilirsiniz.
— Aleti yere düşürmeyiniz.
— Aletin içine su girmemesine dikkat ediniz. Eğer aletin içine su girecek olursa, aleti ancak tamamen kuruduktan sonra yeniden kullanınız.
— Temizleme işlemi için herhangi bir kimyasal temizleme maddesi veya ovalama gerektiren temizleme maddesi kullanmayınız.
— Aleti (kumanda ünitesini) kemerden çıkardıktan sonra, kemeri el sokulabilecek kadar ılık su içinde yıkayabilirsiniz. Bu işlem için fazla tesirli olmayan sabunlu su veya sıvı deterjan kullanabilirsiniz. Ağartma maddesi kullanmayınız.
— Kemer çamaşır makinesinde yıkanmaya uygun değildir.

8. Teknik özellikler

Model:	EM 39
Elektrik akımı beslemesi:	3 x 1,5 V AAA (Tip LR 03)
Elektrot ebatları:	Yakl. 11 x 12 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:	~ 350 g (piller hariç)
Arasındaki bel çapı için uygundur	Kemer, yakl. 75 - yakl.130 cm
Azami izin verilen işletme koşulları:	10 °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

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

9. Yedek parçalar ve yıpranan parçalar

Yedek parçaları ve yıpranan parçaları belirtilen malzeme numarasıyla ilgili servis adresinden satın alabilirsiniz.

Tanım	**Ürün veya sipariş numarası**
Aksesuar seti	647.05

Hata ve değişiklik hakkı saklıdır

РУССКИЙ

Содержание

1. Ознакомление 47
2. Пояснения к символам 47
3. Важные указания 48
4. Описание прибора 49
5. Ввод в эксплуатацию 50
6. Применение 51
7. Очистка 53
8. Технические данные 53
9. Запасные части и детали, подверженные быстрому износу 54
10. Гарантия 54

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 «Бойрер» (Beurer)

1. Ознакомление

Принцип действия пояса-миостимулятора для мышц живота и спины

Действие миостимулятора для мышц живота и спины основано на электрической стимуляции мышц (EMS). Миостимулятор генерирует мягкие электрические импульсы, которые через кожу проводятся в мышцы. Как и при естественной активации нервными импульсами, под воздействием миостимулятора для мышц живота и спины мышечные волокна сокращаются и снова расслабляются. Однако раздражение при этом является менее направленным, нежели при активной тренировке мышц живота и спины. Поэтому применение миостимулятора для мышц живота и спины не может полностью заменить настоящую активную тренировку.

Электрическая стимуляция мышц уже многие годы используется в спорте и фитнесе для тренировки мышц с целью достижения сильного, стройного и красивого тела. Областями 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. Пояснения к символам

На заводской табличке используются следующие символы.

	Следуйте инструкции по применению
	Приборы, способные выдавать эффективные значения выходных сигналов свыше 10 мА или 10 В с интервалом в 5 с.
	Изготовитель
SN	Серийный №
CE	Данный прибор соответствует требованиям директивы 93/42/EEC

3. Важные указания

ВНИМАНИЕ!

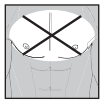
Использование по назначению

— 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.

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 удушению.
  — 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 используйте устройство вблизи (на расстоянии менее 1 м) от коротко- или микроволновых приборов (например, мобильных телефонов), так как это может повлиять на функционирование устройства.
— 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 изготовителю или в торговую организацию.
— Незамедлительно выключите прибор, если он неисправен или имеются неполадки в работе.
— Доверяйте выполнять ремонт только службе технического обеспечения или авторизированным 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:



— Наличие кардиостимулятора
— При наличии металлических имплантантов
— 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
— При острых или хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта

При необходимости и сомнениях обращайтесь к Вашему врачу.

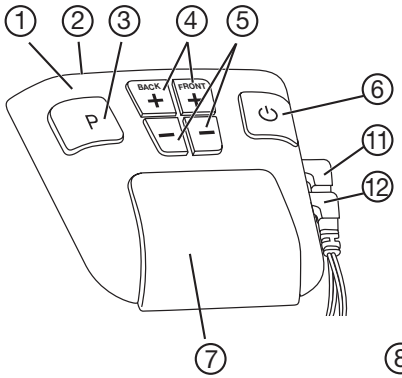
⚠ Обращение с элементами питания

— 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.

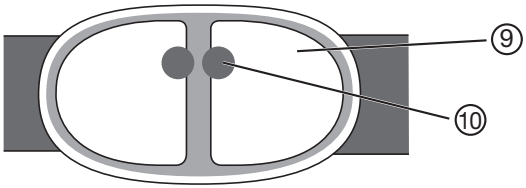
4. Описание прибора

Наименование деталей

1. Блок управления
2. ЖК -индикатор
3. Кнопка программирования и блокировки
4. Кнопка увеличения интенсивности **+**
5. Кнопка уменьшения интенсивности **-**
6. Кнопка Вкл / Выкл / Пауза
7. Крепление
8. Крышка отсека для батареек
9. Поверхностные электроды
10. Крышки для подключения электродов
11. Подключение с передней стороны/живот
12. Подключение с задней стороны/спина



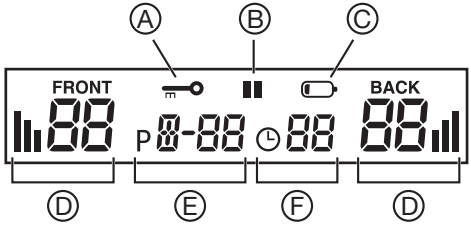
Передняя и задняя стороны:



Если самоклеющиеся крышки для подключения электродов отсутствуют или расшатаны, мы настоятельно рекомендуем наклеить входящие в объем поставки крышки.
Не надевайте пояс с голыми металлическими электродами. Использование пояса без крышек электродов может приводить к травмам.

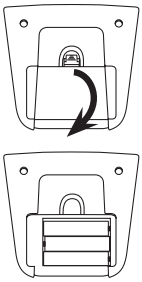
Описание пиктограмм на индикаторе

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



5. 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 блок управления вынуть из крепления пояса.
— Вытащите прибор через верх из крепления.
— Снимите крышку отсека для батареек.
— 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.
— эти 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

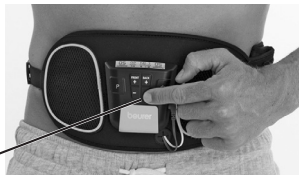
Перед каждым использованием прибора следует убедиться в том, что кожа чистая и не покрыта кремом или маслом. Только в этом случае прибор может работать оптимальным образом.

— Уложите перед собой пояс с электродами, обращенными к Вам.
— Смочите водой обе электродные пары, поверхность живота и спины. Во избежание точечных пиков напряжения на коже в процессе тренировки убедитесь, что поверхность электродов равномерно увлажнена.
— Оберните пояс вокруг талии таким образом, чтобы электроды располагались на животе и на спине.
— Отрегулируйте длину пояса с помощью двух ремешков, регулируемых по длине. Проследите за тем, чтобы электродные пары располагались на животе и на спине по центру.

Пояс изготовлен из эластичного материала и подходит для различных размеров талии. Следите за тем, чтобы для обеспечения хорошего контакта между электродами и кожей пояс плотно прилегал, но не резал.

Где разрешается использовать пояс:

Накладывайте пояс исключительно на живот и спину. Пупок должен располагаться по центру пояса и закрываться им.





Автоматическое выключение

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

6. Применение

Общие указания по тренировке с поясом-миостимулятором для мышц живота и спины

В первую неделю рекомендуется использовать миостимулятор для мышц живота и спины не чаще одного раза в день, чтобы Ваши мышцы постепенно привыкли к прибору. Начиная со второй недели Вы можете 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 A – E таким образом согласованы друг с другом, что мышцам остается достаточно времени, при каждом использовании адаптироваться к более интенсивной тренировке. Программы A – E отличаются частотой, длительностью тренировочных импульсов и пауз между этими импульсами.

Прибор таким образом настроен, что он выполняет одну за другой программы A – E 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 A.

Выбор программы

Пояс-миостимулятор для мышц живота и спины имеет пять согласованных друг с другом программ, которые Вы можете пройти на протяжении нескольких недель тренировок. В первую неделю начните с программы A на низком уровне и по мере укрепления Ваших мышц повышайте интенсивность тренировки. Пояс-миостимулятор для мышц живота и спины настроен таким образом, что после определенного количества тренировочных циклов автоматически осуществляется переход к следующей программе более высокого уровня. Программу можно также выбирать самостоятельно в зависимости от самочувствия и уровня физической подготовки.

Соблюдение тренировочного цикла

Каждая тренировка состоит из трех фаз:

— фазы разминки (30 Гц) длительностью две минуты, в течение которых мышцы подготавливаются 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.

Интенсивность стимуляции для мышц живота и мышц спины можно регулировать по отдельности.

Остановка слишком мощных импульсов

Вы можете в любое время уменьшить интенсивность или нажатием кнопки ВКЛ./ВЫКЛ. (~ 2 секунды) выключить устройство. Если Вы оттянете пояс на животе/спине так, что контакт с кожей в месте расположения электродов прервется, уровень интенсивности автоматически переключится на ноль. При возобновлении контакта с кожей подача напряжения сама по себе не восстанавливается.

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. Звучит акустический сигнал, и на дисплее появляется пиктограмма «». 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 «II». 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.

При помощи набора принадлежностей (не входит в комплект поставки) Вы можете дополнительно подключить два самоклеющихся электрода к элементу управления для стимуляции мышц.
Дополнительный набор принадлежностей под номером 647.05.
Для использования функции стимуляции мышц выполните следующие действия:
1. Извлеките соединительный кабель и самоклеящиеся электроды из набора принадлежностей.
2. Подключите соединительный кабель к самоклеящимся электродам.
3. Вставьте штекер соединительного кабеля в боковой разъем на элементе управления.
Соблюдайте указания по применению, которые прилагаются к набору принадлежностей.

7. 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 постирать пояс в теплой воде. Используйте для этого мягкий мыльный раствор или жидкое моющее средство. Не используйте отбеливатели.
— Запрещается стирать пояс в стиральной машине.

8. Технические данные

Модель:	EM 39
Электропитание:	3 x 1,5 В AAA (тип LR 03)
Размеры электродов:	прибл. 11 x 12 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:	~ 350 г (без батареек)
Размеры пояса для объема талии	от 75 до 130 см
Макс. допустимые условия эксплуатации:	от 10 °C до +40 °C, относительная влажность воздуха 20-65%
Макс. допустимые условия хранения:	от 0 °C до +55 °C, относительная влажность воздуха 10-90%

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

9. Запасные части и детали, подверженные быстрому износу

Запасные части и детали, подверженные быстрому износу, можно приобрести в соответствующих сервисных центрах, указав номер детали в каталоге.

Название	Артикульный номер или номер заказа
Набор аксессуаров	647.05

10. 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 (электроды, батарейки)
- на дефекты, о которых покупатель знал в момент покупки
- на случаи собственной вины покупателя.
- при отсутствии кассового чека.

Срок эксплуатации изделия: мин 5 лет

Фирма-изготовитель: Бойрер Гмбх, Софлингер штрассе 218
89077-УЛМ, Германия

Фирма-импортер: 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 _____

Возможны ошибки и изменения

POLSKI

Spis treści

1. Zapoznanie 55
2. Objaśnienia do rysunków 55
3. Ważne wskazówki 56
4. Opis urządzenia 57
5. Uruchomienie 58
6. Zastosowanie 59
7. Czyszczenie 61
8. Dane techniczne 61
9. Części zamienne i części ulegające zużyciu 61

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

Działanie pasa na mięśnie brzucha i pleców

Pas na mięśnie brzucha i pleców działa na zasadzie elektrycznej stymulacji mięśni (EMS). Stymulator mięśni generuje delikatne impulsy elektryczne, które są przekazywane dalej przez skórę do mięśni. Podobnie jak w przypadku naturalnej aktywacji za pomocą impulsów nerwowych zastosowanie pasa na mięśnie brzucha i pleców powoduje kurczenie się włókien mięśniowych, po którym następuje ich rozluźnienie. Jednak bodziec jest mniej intensywny niż w trakcie aktywnego treningu mięśni brzucha i pleców, w związku z czym stosowanie pasa na mięśnie brzucha i pleców nie jest w stanie zastąpić faktycznego, aktywnego treningu.
Elektryczna stymulacja stosowana jest od wielu lat w sporcie i fitnesie 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
— Odprężenie mięśni

EMS stosuje się także w czasie rehabilitacji. Jeśli osoba zmuszona jest do nie poruszania się, to regularna stymulacja mięsni pomoże w utrzymaniu mobilności i siły nieaktywnych części ciała. Czas rehabilitacji może zostać w ten sposób istotnie skrócony. Ścięgna i stawy są tylko minimalnie obciążane, więc ta metoda treningowa można zostać zaliczona do nieprzeciążającej.

2. Objaśnienia do rysunków

Na tabliczce znamionowej znajdują się następujące symbole.

	Przestrzegać wskazówek zawartych w instrukcji obsługi Uwaga!
	Urządzenia zdolne do przesyłania prądu o natężeniu ponad 10 mA lub napięciu ponad 10 V po uśrednieniu dla 5-sekundowych interwałów.
	Producent
SN	Numer seryjny
CE	Urządzenie spełnia wymogi dyrektywy 93/42/EEC

3. Ważne wskazówki

UWAGA!

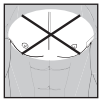
Użycie zgodne z przeznaczeniem

— 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.

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 obszarze gardła i krtani: mogłoby to powodować skurcze mięśni, które mogą 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.
— Nie używać nigdy urządzenia w pobliżu urządzeń krótko- i mikrofalowych (np.: telefony komórkowe), bo mogą one wpływać na działanie urządzenia.
— Nie korzystać z tego urządzenia w niewielkiej odległości (mniejszej niż 1 m) od instalacji wytwarzających fale krótkie lub mikrofale (np. telefony komórkowe), ponieważ mogą one mieć wpływ na działanie urządzenia.
— Urządzenia nigdy nie zanurzać w wodzie lub innych płynach.
— Nigdy nie zanurzaj urządzenia w wodzie lub innych cieczach.

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 zostało zaprojektowane do używania przez zdrowe, dorosłe osoby.
Nie używać urządzenia pod żadnym pozorem w następujących przypadkach:



— Rozrusznik serca
— Przy wszczepionych metalowych implantach
— 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 wzmożone 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 przypadku ostrych lub przewlekłych schorzeń przewodu pokarmowego

W razie pytań lub wątpliwości należy się zwrócić do swojego lekarza.

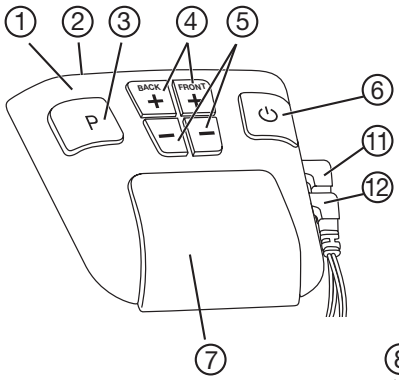
⚠ Wskazówki dotyczące postępowania z bateriami

— 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.

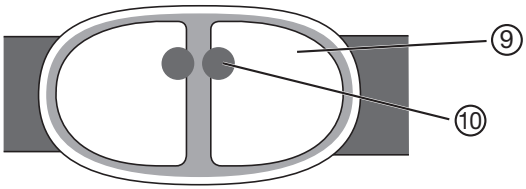
4. Opis urządzenia

Nazwy części

1. Sterowanie
2. Wyświetlacz ciekłokrystaliczny
3. Przycisk programu i zatrzymania
4. Przycisk podwyższania intensywności **+**
5. Przycisk zmniejszania intensywności **-**
6. Przycisk włącz/wyłącz/pauza
7. Mocowanie
8. Pokrywa kieszeni baterii
9. Elektrody powierzchniowe
10. Pokrywa przyłącza elektrod
11. Podłączenie z przodu/brzuch
12. Podłączenie z tyłu/plecy



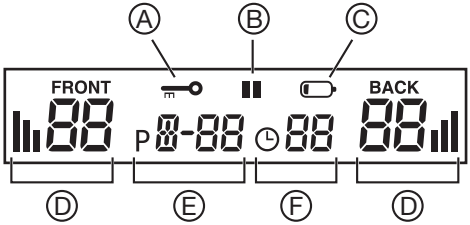
Przód i tył:



W przypadku odklejenia lub poluzowania się samoprzylepnej osłony przyłącza elektrod zaleca się natychmiast nakleić załączone osłony.
Nigdy nie zakładać pasa z gołymi elektrodami. Używanie pasa bez osłon elektrod może prowadzić do obrażeń ciała.

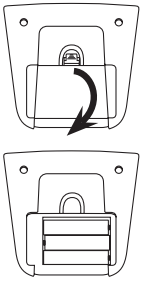
Opis symboli wskaźników

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



5. 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.
— Pociągnąć urządzenie z mocowania w górę.
— Zdjąć pokrywę przegrody baterii.
— Baterie założyć zgodnie z oznaczeniem w kieszeni baterii. Uważać na polaryzację.

Wskazówki:

— Nie używać w urządzeniu akumulatorków.
— 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 się upewnić, że skóra jest czysta i wolna od kremów i olejków. Tylko w ten sposób urządzenie może pracować optymalnie.
— Położyć pas przed sobą z elektrodami skierowanymi w kierunku do siebie.
— Zwilż wodą obie pary elektrod, a także skórę brzucha i pleców. Upewnij się, że powierzchnie elektrod są równomiernie zwilżone w celu uniknięcia skoków napięcia podczas treningu.
— Umieść pas wokół talii, tak aby elektrody znalazły się na brzuchu i plecach.

— Wyreguluj długość pasa za pomocą dwóch regulowanych pasków. Upewnij się, że zarówno elektrody na brzuchu, jak i na plecach znajdują się na środku.

Pas wykonany jest z materiału rozciągliwego i dopasowuje się do najróżniejszych wielkości talii. Należy uważać, aby był wystarczający kontakt pomiędzy elektrodami i skórą, ale aby ucisk nie był za silny.

Gdzie można wyłącznie używać pasa:

Pas można zakładać wyłącznie wokół brzucha i pleców. Środek pasa powinien znajdować się na pępku.



Automatyczne wyłączanie

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

6. Zastosowanie

Ogólne informacje na temat ćwiczeń z pasem na mięśnie brzucha i pleców

W pierwszym tygodniu pas na mięśnie brzucha i pleców używać należy nie częściej niż raz dziennie, pozwalając mięśniom przyzwyczaić się do stymulacji impulsami elektrycznymi. Po tym okresie 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 biegną 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 na mięśnie brzucha i pleców jest wyposażony w pięć dostosowanych do siebie programów, które mogą zostać zrealizowane w ciągu kilku tygodni treningu. W pierwszym tygodniu należy rozpocząć od programu A na niskim poziomie, a następnie należy zwiększać intensywność treningu wraz ze wzmocnieniem mięśni. Pas na mięśnie brzucha i pleców jest ustawiony w taki sposób, że po określonej liczbie cykli treningu automatycznie jest ustawiany wyższy program. Program można jednak również wybrać w zależności od samopoczucia lub sprawności fizycznej.

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.
Intensywność można regulować oddzielnie dla brzucha i pleców.

Zatrzymywanie zbyt silnych impulsów

W dowolnej chwili można zmniejszyć intensywność lub ponownie wyłączyć urządzenie poprzez użycie przycisku wł./wył. (~ 2 sekundy). Jeśli odsuniesz pas od brzucha/pleców w taki sposób, że kontakt ze skórą zostanie przerwany w obszarze elektrod, poziom intensywności przejdzie automatycznie do poziomu zero. W przypadku ponownego kontaktu ze skórą nie wystąpi napięcie.

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. Rozbrzmieje sygnał akustyczny i pojawi się na wyświetlaczu
symbol „“. 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 okrągła pokrywa 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.

Za pomocą zestawu akcesoriów (dostępnego osobno) można dodatkowo podłączyć do panelu obsługi po dwie elektrody samoprzylepne w celu zapewnienia różnych możliwości zamocowania. Zestaw akcesoriów (nr art.: 647.05) można zamówić za pośrednictwem naszego serwisu.
W celu wykorzystania różnych możliwości zamocowania należy postępować w następujący sposób:
1. Wyjąć przewód przyłączeniowy i elektrody samoprzylepne z zestawu akcesoriów.

2. Połączyć przewód przyłączeniowy z elektrodami.
3. Włożyć wtyczkę przewodu przyłączeniowego do gniazda z boku panelu obsługi.
Należy przestrzegać wskazówek dotyczących obsługi urządzenia dołączonych do zestawu akcesoriów.

7. Czyszczenie

— Przed każdym czyszczeniem wyciągać baterie z urządzenia.
— Czyścić urządzenie lekko nawilżoną szmatką. Przy większym zabrudzeniu ścierkę można zamoczyć w ługu (mydło).
— Nie upuszczać urządzenia.
— Uważać, aby nie wylać wody na urządzenie. Jeśli to się jednak zdarzy, urządzenie można stosować dopiero po całkowitym wyschnięciu.
— Nie używać do czyszczenia żadnych środków chemiczny lub do szorowania.
— Po oddzieleniu urządzenia od pasa (sterowanie), pas można wyprać w letniej wodzie. Prać w łagodnym mydle lub płynie do prania. Nie używać wybielaczy.
— Pasa nie prać maszynowo.

8. Dane techniczne

Model:	EM 39
Zasilanie prądem:	3 x 1,5 V AAA (typ LR 03)
Wielkość elektrody:	ok. 11 x 12 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:	~ 350 g (bez baterii)
Wielkość pasa dla obwodu talii od	ok. 75 do ok. 130 cm
maks. dopuszczalna temperatura przechowywania:	10 °C do +40 °C, 20-65% względnej wilgotności powietrza
maks. dopuszczalna temperatura przechowywania:	0 °C do +55 °C, 10-90% względnej wilgotności powietrza

Zastrzega się możliwość zmian w celu aktualizacji bez powiadomienia.

9. Części zamienne i części ulegające zużyciu

Części zamienne i części ulegające zużyciu można zamawiać w punkcie serwisowym pod podanym numerem katalogowym.

Nazwa	**Nr artykułu lub nr katalogowy**
Zestaw akcesoriów	647.05

Zastrzega się prawo do pomyłek i zmian

Beurer GmbH • Söflinger Straße 218 • 89077 Ulm, Germany • www.beurer.com
www.beurer-gesundheitsratgeber.com • www.beurer-healthguide.com

758.270-0417