

beurer

EM 30



(NL) Buikspierriem

Gebbruikshandleiding

(P) Cinto estimulador dos músculos abdominais

Instruções de utilização

(GR) Ζώνη εκγύμνασης κοιλιακών

Οδηγίες χρήσης

(DK) Mavemuskelbælte

Betjeningsvejledning

(S) Bukmuskelbälte

Brugsanvisning

(N) Magemuskelbelte

Bruksveiledning

(FIN) Vatsalihasvyö

Käyttöohje

(CZ) Pás pro posilování břišního svalstva

Návod k použití

(SK) Pás na brušné svaly

Návod na obsluhu

(SLO) Pas za krepitev trebušnih mišic

Navodila za uporabo

(H) Hasizom-erősítő öv

Használati utasítás



BEURER GmbH • Söflinger Str. 218 • 89077 Ulm (Germany)

Tel.: +49 (0) 731 / 39 89-144 • Fax: +49 (0) 731 / 39 89-255

www.beurer.de • Mail: kd@beurer.de



Geachte klant,

we zijn blij dat u hebt gekozen voor een product uit ons assortiment. Onze naam staat voor hoogwaardige en grondig gecontroleerde kwaliteitsproducten die te maken hebben met warmte, gewicht, bloeddruk, lichaamstemperatuur, hartslag, zachte therapie, massage en lucht. Neem deze gebruikshandleiding aandachtig door, bewaar deze voor later gebruik, houd deze toegankelijk voor andere gebruikers en neem alle aanwijzingen in acht.

Met vriendelijke groet,
Uw Beurer-team

1. Introductie

Werking van de buikspierriem

De buikspierriem werkt op basis van elektrische spierstimulatie (EMS).

De spierstimulator produceert zachte elektrische impulsen die via uw huid naar de spieren worden geleid. Op dezelfde wijze als een natuurlijke activering door zenuwimpulsen trekken de spiervezels zich bij het gebruik van de buikspierriem samen en ontspannen zich weer. De prikkeling is daarbij echter minder specifiek dan bij een actieve buikspiertraining en het gebruik van de buikspierriem kan daardoor een daadwerkelijke actieve training ook niet volledig vervangen.

Elektrische spierstimulatie wordt al jarenlang gebruikt voor spiertraining op het gebied van sport en fitness om een krachtig, slank en aantrekkelijk lichaam te ontwikkelen. Toepassingen zijn bijvoorbeeld:

- opwarmen van de spieren
- spierdefinitie
- spieren en huid strakker maken
- spierontspanning

EMS wordt ook bij revalidatie gebruikt. Als iemand gedwongen rust moet nemen, helpt regelmatige spierstimulatie de mobiliteit en spierkracht van het inactieve lichaamsdeel te behouden. De revalidatietijd kan zo duidelijk afnemen. Omdat pezen en gewrichten slechts minimaal worden belast, is deze trainingsmethode uiterst zachtvaardig.

2. Belangrijke aanwijzingen

LET OP!

Gebruik volgens het beoogde gebruiksdoel

- Dit apparaat mag alleen worden gebruikt voor het doel waarvoor het is ontwikkeld en op de in de gebruiksaanwijzing aangegeven manier. Elk onjuist gebruik kan gevaarlijk zijn.
- Als u op/bij het toepassingsgebied sieraden of piercings (bijv. een navelpiercing) draagt, moet u deze vóór gebruik van het apparaat verwijderen omdat dit verbrandingen kan veroorzaken.
- Gebruik dit apparaat niet tegelijkertijd met andere apparaten die elektrische impulsen geven aan uw lichaam (bijv. TENS-apparaten).
- Het apparaat is bestemd voor persoonlijk gebruik en niet voor medisch of commercieel gebruik.
- De fabrikant is niet verantwoordelijk voor schade die is ontstaan door verkeerd gebruik.
- Gebruik het apparaat in twijfelgevallen niet en neem contact op met uw dealer of met de vermelde klantenservice.
- Gebruik het apparaat uitsluitend in combinatie met de bijgeleverde accessoires.

Aanwijzing: In zeldzame gevallen kunnen huidirritaties optreden bij het toepassingsgebied van de elektroden.

Onjuist gebruik

– Het apparaat mag niet worden gebruikt:

- op het hoofd: dit kan krampaanvallen veroorzaken
 - bij de hals / halsslagader: dit kan een hartstilstand veroorzaken
 - bij de keelholte en het strottenhoofd: dit kan spierkrampen veroorzaken die kunnen leiden tot verstikking
 - bij de borstkas: dit verhoogt eventueel het risico op boezemfibrilleren en kan leiden tot een hartstilstand
- Houd het apparaat uit de buurt van kinderen om eventuele gevaren te vermijden.
 - Houd het apparaat uit de buurt van warmtebronnen.
 - Gebruik het apparaat niet in de buurt van kortegolf- en microgolfapparaten (bijv. mobiele telefoons); deze kunnen de werking beïnvloeden.
 - Gebruik het apparaat niet tijdens het baden of douchen. Leg of bewaar het apparaat niet op een plaats vanwaar deze in de badkuip of wastafel kan vallen.
 - Dompel het apparaat in geen geval onder in water of een andere vloeistof.

Beschadiging

- Controleer het apparaat herhaaldelijk op tekenen van slijtage of beschadiging. Als u dergelijke tekenen waarneemt of als het apparaat onjuist wordt gebruikt, moet deze vóór verder gebruik naar de fabrikant of dealer worden gebracht.
- Zet het apparaat onmiddellijk uit als het defect is of storingen optreden.
- Laat reparaties uitsluitend uitvoeren door de klantenservice of een geautoriseerde dealer.
- Probeer in geen geval het apparaat zelf te repareren!

Voorzichtig – voor uw veiligheid !

Het apparaat is uitsluitend bestemd voor gebruik bij gezonde volwassenen.

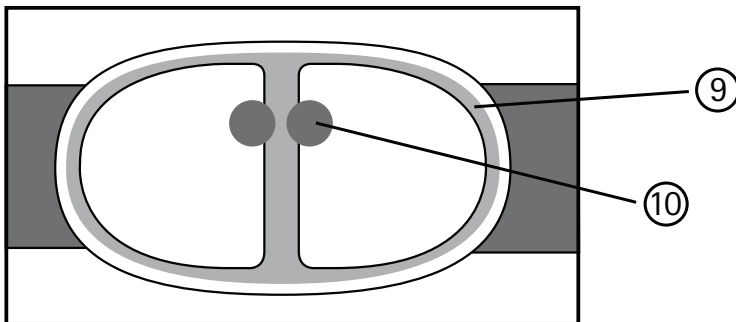
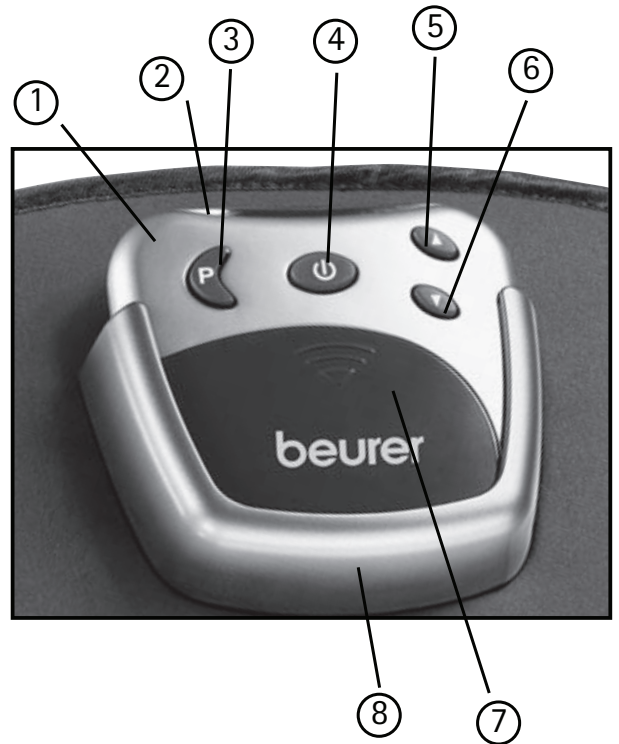
In de volgende gevallen mag u het apparaat absoluut niet gebruiken:

- Pacemaker
 - Bij aanwezigheid van metalen implantaten
 - Hartritmestoornissen
 - Acute ziekten
 - Epilepsie
 - Bij kanker
 - In de buurt van huidwonden en sneeën
 - Zwangerschap
 - Bij neiging tot bloedingen, bijv. na acuut letsel of een fractuur. De prikkelingen kunnen bloedingen veroorzaken of versterken.
 - Na operaties, waarbij versterkte spiercontracties het genezingsproces kunne verstoren
 - Bij gelijktijdige aansluiting op een chirurgisch instrument met een hoge frequentie
 - Bij lage of hoge bloeddruk
 - Hoge koorts
 - Psychosen
 - Bij een opgezwollen of ontstoken toepassingsgebied
 - In de buurt (max. 1 m) van kortegolf- of microgolftherapieapparaten, omdat dit schommelingen in de uitgangswaarden van het apparaat kan veroorzaken
- Raadpleeg uw arts bij twijfelgevallen.

3. Beschrijving van het apparaat

Benoeming van de onderdelen

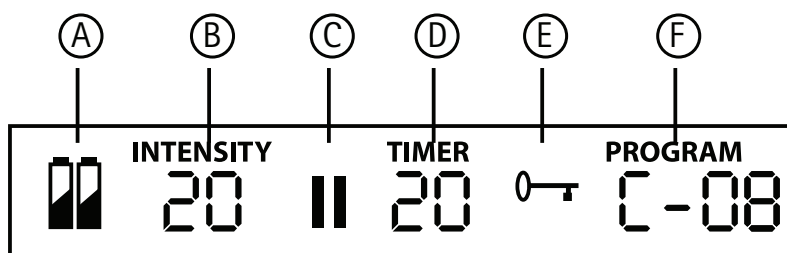
1. Bedieningseenheid
2. LCD-scherm
3. Programma- en blokkeertoets
4. Aan / uit / pauze-knop
5. Keuzetoets intensiteit vergroten ▲
6. Keuzetoets intensiteit verlagen ▼
7. Deksel batterijcompartiment
8. Houder
9. Elektroden
10. Afdekkingen voor elektrodenaansluiting



Als de zelfklevende afdekkingen voor de elektrodenaansluiting niet goed werken of los laten, raden wij met klem aan de bijgeleverde elektrodenafdekkingen op te plakken. Plaats de riem niet met blootliggende metaalelektroden. Het gebruik van de riem zonder elektrodenafdekking kan letsel veroorzaken.

Beschrijving van de weergavesymbolen

- | | |
|---------------------------|---|
| A Batterijstatusweergave: | knippert als de batterij leeg is |
| B Intensiteit: | ingesteld intensiteitsniveau 0 - 40 |
| C Pauzesymbool: | knippert als 'pauze' geactiveerd is |
| D Timer: | de resterende looptijd van het opgestarte programma |
| E Sleutel: | de toetsenblokkering is geactiveerd |
| F Programma: | het geselecteerde programma met het aantal reeds voltooide trainingscycli |



4. Ingebruikname

Plaatsen van de batterijen

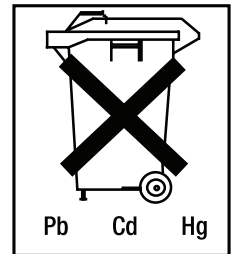
Als het batterijsymbool in de display knippert dan zijn de batterijen leeg en moeten deze worden vervangen. Om batterijen te plaatsen en verwijderen, moet u de bedieningseenheid uit de houder van de riem nemen.

- Verbreek de magnetische verbinding om het apparaat uit de riem te trekken. De magnetische verbinding tussen de beide contactpunten klikt duidelijk los.
- Trek het apparaat naar boven uit de houder.
- Verwijder het batterijcompartimentdeksel door te drukken en deze in de richting van de pijl te trekken.

- Plaats de batterijen weer terug in het batterijcompartiment in overeenstemming met de markeringen. Let op de juiste richting van de batterijpolen.

Richtlijnen:

- Bij dit apparaat kunnen geen accu's worden gebruikt.
- Bij het niet langer gebruiken van het apparaat adviseren wij het apparaat los van de riem te bewaren. Als u het apparaat gedurende langere tijd niet gebruikt, raden wij aan de batterijen te verwijderen.
- Gebruikte batterijen horen niet bij het huisvuil. U bent wettelijk verplicht de batterijen te verwijderen. Lever deze in bij uw elektrospesialzaak of uw lokale afvalverwerkingspunt.
- De volgende symbolen vindt u op batterijen met schadelijke stoffen:
Pb = batterij bevat lood,
Cd = batterij bevat cadmium,
Hg = batterij bevat kwik.
- Verwijder het toestel conform het Besluit Afval van Elektrische en Elektronische Apparaten 2002/96/EC – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Voor nadere informatie kunt u zich richten tot de bevoegde instanties voor afvalverwijdering.



Aanbrengen van de riem

Vóór elke training moet u controleren of uw huid schoon en crème- en olievrij is. Alleen dan kan het apparaat optimaal werken.

- Leg de riem met de elektroden naar u toe voor u neer.
- Bevochtig beide elektroden en uw buik met water. Let op dat de elektrodevlakken gelijkmatig bevochtigd zijn om plaatselijke spanningspieken op uw huid bij latere training te voorkomen.
- Plaats de riem zo om uw middel dat de elektroden op uw buik liggen. Sluit vervolgens de klittenbandsluiting.

De riem bestaat uit elastisch materiaal en past bij de meeste taille maten. Let op dat u de riem voor een goed contact tussen de elektroden en huid strak omdoet, maar niet insnoert.

Waar mag de riem niet worden gebruikt:

- op het hoofd: dit kan krampaanvallen veroorzaken
- bij de hals / halsslagader: dit kan een hartstilstand veroorzaken
- bij de keelholte of het strottenhoofd: dit kan spierkrampen veroorzaken die kunnen leiden tot verstikking.
- in de buurt van de borstkas: dit verhoogt eventueel het risico op boezemfibrilleren en kan leiden tot een hartstilstand

Waar mag de riem wél worden gebruikt:

Plaats de riem uitsluitend bij de buik. De navel moet volledig afgedekt zijn.



Automatische uitschakeling

Als het apparaat na inschakeling niet wordt gebruikt, schakelt het zich na 5 minuten automatisch uit.

5. Gebruik

Algemene informatie over het trainen met de buikspierriem

In de eerste week mag u de buikspierriem niet vaker dan eenmaal per dag gebruiken, om uw spieren langzaam aan het apparaat te laten wennen. Daarna kunt u vaker trainen.

Aanwijzing: Voor het herstellen van uw spieren moet u een rustperiode van ten minste 5 uur aanhouden tussen de trainingen.

U kunt de intensiteit van de training aanpassen aan uw persoonlijke conditie. Het is echter raadzaam stap voor stap het ene programma na het andere te doorlopen. De programma's A tot E zijn dusdanig op elkaar afgestemd dat uw spieren voldoende tijd krijgen zich bij het toepassen van een intensievere training aan te passen. De programma's A tot E verschillen qua frequentie, duur van de trainingsimpulsen en pauzes tussen de trainingsimpulsen.

Het apparaat is met een trainingsvoorstel zo ingesteld dat het de programma's A tot E na elkaar doorloopt en elk afzonderlijk programma vaak herhaalt. U kunt elk programma echter ook afzonderlijk selecteren.

Zo traint u goed

Wat u bij het trainen voelt

Aan het begin van de training voelt u een lichte kriebeling. Met de toenemende intensiteit voelt u de spiercontracties in de omgeving van en direct onder de elektroden.

Elke contractie begint met een langzame spanningstoename, deze wordt op de ingestelde intensiteit gedurende enkele seconden vastgehouden. Vervolgens ontspant de spier zich weer rustig.

Het apparaat aanzetten

Druk op de aan/uit-toets. Er klinkt een kort signaal en het LCD-scherm licht op. Bij het voor de eerste maal aanzetten van het apparaat wordt automatisch programma A geactiveerd.

Programma selecteren

De buikspierriem beschikt over vijf op elkaar afgestemde programma's die u in een trainingstijd van meerdere weken kunt doorlopen. U begint in de eerste week met programma A op een lage stand en verhoogt met toenemende sterkte uw spiertraining. De buikspierriem is zo ingesteld dat deze na een bepaald aantal trainingscycli automatisch doorschakelt naar het volgende, hogere programma. U kunt het programma echter ook zelf selecteren, naar gelang uw gezondheid en conditie.

De trainingscyclus volgen

Elke training bestaat uit drie fasen:

- een opwarmfase (30 Hz) van twee minuten, waarin de spieren worden voorbereid op de training
- een trainingsfase (afhankelijk van het trainingsprogramma in uiteenlopende frequenties)
- een ontspanningsfase (30 Hz) van twee minuten, waarin de spieren zich weer kunnen ontspannen

Programma	Duur [min]	Herhalingen	Trainingsfrequentie [Hz]
A	22	4	45 / 60
B	22	4	60 / 80
C	22	8	45
D	31	16	60
E	31	continu	80

Intensiteitsniveau instellen


Aanwijzing: De intensiteit kan alleen worden ingesteld als de elektroden contact maken met de huid. U moet aan het begin van de training een intensiteitsniveau instellen. Druk op de intensiteitskeuzetoets ▲ om de intensiteit te vergroten en op de intensiteitskeuzetoets ▼ om de intensiteit te verlagen.

Afhankelijk van de intensiteit voelt u eerst een kriebeling en vervolgens een spiercontractie. Stel de intensiteit niet hoger in dan voor u aangenaam is.

Te sterke impulsen stoppen

U kunt te allen tijde de intensiteit verlagen of door op de aan/uit-knop te drukken (~ 2 seconden) het apparaat weer uitschakelen. Als u de riem van de buik trekt zodat de elektroden geen contact meer maken met de huid keert het intensiteitsniveau automatisch terug naar nul. Bij hernieuwd contact met de huid is er geen spanning meer.

Ongewenste impulswijzigingen voorkomen

Om te voorkomen dat tijdens een training de intensiteit per ongeluk stijgt, schakelt u eenvoudig de toetsenblokkering in. Druk hiervoor ongeveer 3 seconden op de programmakeuzetoets. Een akoestisch signaal klinkt en het sleutelsymbool „“ verschijnt in de display. Druk voor het uitschakelen van de toetsenblokkering nogmaals op de toets.

Reageren op onaangename gevoelens

Als u huid prikkelt of jeukt, maar ook als u op de plaats van de spiercontracties slechts een kriebeling waarneemt, moet u het apparaat uitschakelen en de volgende stappen volgen:

- Controleer of de elektroden in orde zijn of een defect vertonen.
- Controleer of de ronde afdekking over de elektrodenaansluitingen nog aanwezig is.
- Verwijder de riem en bevochten deze nog eenmaal helemaal.
- Let bij het opnieuw omdoen op goed huidcontact en goede bevochtiging.

Tijdens de training een pauze inlassen

Mocht u tijdens het doorlopen van een programma een pauze willen, druk dan kort op de pauzetoets. Een akoestisch signaal klinkt en het pauzesymbool „II“ verschijnt in de display. Door nogmaals op de toets te drukken kunt u het programma vervolgen.



Trainingsfrequentie aflezen

U kunt de trainingsfrequentie aflezen op de display. De getallen achter het programma geven aan hoe vaak een programma reeds geheel is afgerond. Deze getallen werden opgeslagen tot de batterij wordt vervangen.

6. Reiniging

- Haal vóór elke reiniging de batterijen uit het apparaat.
- Reinig het apparaat met een licht vochtige doek. Bij sterke verontreiniging kunt u de doek ook met een lichte zeepoplossing bevochtigen.
- Laat het apparaat niet vallen.
- Pas op dat er geen water in het apparaat komt. Gebruik wanneer dit toch een keer mocht gebeuren het apparaat pas weer als het volledig droog is.
- Gebruik voor het reinigen geen chemische reinigingsmiddelen of schuurmiddelen.
- Als u het apparaat (de bedieningseenheid) van de riem hebt verwijderd, kunt u de riem in handwarm water wassen. Gebruik daarvoor een milde zeepoplossing of vloeibaar wasmiddel. Gebruik geen bleekmiddel.
- De riem is niet geschikt voor in de wasmachine.

7. Technische informatie:

Model:	EM 30
Stroomvoorziening:	3 x 1,5 V AAA (Type LR 03)
Afmeting elektroden:	ca. 10 x 10 cm
Parameter (500 Ohm last):	- Uitgangsspanning max. 70V p-p - Uitgangsstroom: max. 140mA p-p - Uitgangsfrequentie: 30 – 80Hz
Impulsduur:	200µs per fase
Golfvorm:	symmetrische, tweefasige rechthoekvorm
Gewicht:	~ 330 g
Riemgrootte voor een tailleomvang van ongeveer 70 tot 130 cm	
Maximale toegestane bedrijfscondities:	0 °C tot +40 °C, 20-65% relatieve luchtvochtigheid
Maximale toegestane bewaarcondities:	0 °C tot +55 °C, 10-90% relatieve luchtvochtigheid
Legenda:	- Gebruiksdeel type BF  - Let op! Lees de gebruiksaanwijzing. 

Veranderingen van de technische informatie zonder nadere kennisgeving op actualiseringsgronden voorbehouden.

PORTUGUES

Cara cliente, caro cliente!

É com muito prazer que constatamos que optou por um produto da nossa gama. O nosso nome é sinónimo de produtos profundamente testados e da mais alta qualidade nas áreas do calor, peso, tensão arterial, temperatura do corpo, pulso, terapia suave, massagem e ar.

Leia estas instruções com atenção, guarde-as num lugar seguro para utilizações posteriores, torne-as acessíveis aos outros utilizadores e respeite os avisos.

Com os nossos cumprimentos
A equipa Beurer

1. Familiarizar-se com o aparelho

Modo de funcionamento do aparelho

O cinto estimulador dos músculos abdominais funciona à base da estimulação eléctrica de músculos (EEM).

O estimulador de músculos gera impulsos suaves, os quais são transmitidos através da pele para os músculos. Durante o uso do cinto estimulador, as fibras musculares contraem-se e distraem-se de uma forma semelhante à activação natural dos nervos por impulsos. No entanto, o impulso é menos específico do que durante o treino dos músculos abdominais, pelo que a aplicação do cinto não pode substituir completamente um exercício efectivo e activo.

A estimulação eléctrica é usada, há muitos anos, no desporto e condicionamento físico, sobretudo para o exercício de músculos e para se obter um corpo desportivo, esbelto e atractivo. Campos de aplicação, por ex.:

- aquecimento dos músculos
- definição dos músculos
- esticamento dos músculos e da pele
- distracção dos músculos

O EMS também é usado na reabilitação. Quando as pessoas estão impedidas de exercitar, a estimulação regular dos músculos ajuda a conservar a mobilidade e força muscular da parte do corpo inactiva. Desta forma, pode reduzir-se consideravelmente o tempo de reabilitação. Uma vez que

os tendões e articulações são esforçados apenas a um grau muito reduzido, esta forma de treino é particularmente suave.

2. Informações importantes

ATENÇÃO!

Utilização correcta

- Use o equipamento apenas para o fim para qual foi desenvolvido e apenas de acordo com as instruções de utilização. Cada uso impróprio pode ser perigoso.
- Se, na região que pretende aplicar o equipamento, usar jóias ou „piercings“ (por ex. „piercing“ do umbigo), terá que os remover antes de usar o equipamento, sob pena de causar queimaduras locais.
- Não use este aparelho simultaneamente com outros aparelhos que transmitem impulsos eléctricos ao seu corpo (por ex. estimuladores musculares TENS).
- O aparelho destina-se ao uso próprio, mas não ao uso médico ou comercial.
- O fabricante não se responsabiliza por danos causados por um uso impróprio ou errado.
- No caso de dúvida, não use o aparelho e contacte o seu revendedor ou o endereço da assistência técnica, indicado nestas instruções.
- Use o aparelho apenas com os acessórios fornecidos juntamente.

Nota: Em casos raros, podem ocorrer irritações da pele na zona dos eléctrodos.

Utilização incorrecta

– O aparelho não pode ser usado:

- na região da cabeça: o uso nesta região pode causar espasmos
 - na região do pescoço / carótida: o uso nesta região pode causar paragem cardíaca
 - na região da garganta e laringe: o uso nesta região pode causar convulsões musculares com risco de sufocação
 - na região do tórax: o uso nesta região pode aumentar o risco de fibrilação ventricular e originar uma paragem cardíaca
- Mantenha o equipamento afastado das crianças, por forma a prevenir eventuais perigos.
 - Mantenha o equipamento afastado das fontes de calor.
 - Não use o equipamento na proximidade de aparelhos de ondas curtas ou de micro-ondas (por ex. telemóveis), visto que podem ter efeito sobre a eficiência.
 - Não use o aparelho quando toma um banho ou um duche. Não armazene ou guarde o aparelho em lugares onde pode cair para dentro da banheira ou do lavatório.
 - Nunca mergulhar o aparelho na água ou em outros líquidos.

Danificação

- Verifique o aparelho frequentemente quanto a sinais de danificação e desgaste. Caso detecte alguns destes sinais ou se o aparelho for usado de forma imprópria, terá que o levar ao fabricante ou revendedor antes de voltar a usá-lo.
- Desligue o aparelho imediatamente, quando estiver danificado ou apresentar falhas de funcionamento.
- Só deixe fazer as reparações num serviço de assistência técnica ou num revendedor autorizado.
- Não tente em caso algum reparar você mesmo o aparelho!

Atenção – Para a sua segurança!

O aparelho só está previsto para o uso em adultos saudáveis.

Nos casos seguintes, não deverá usar o aparelho de modo algum:

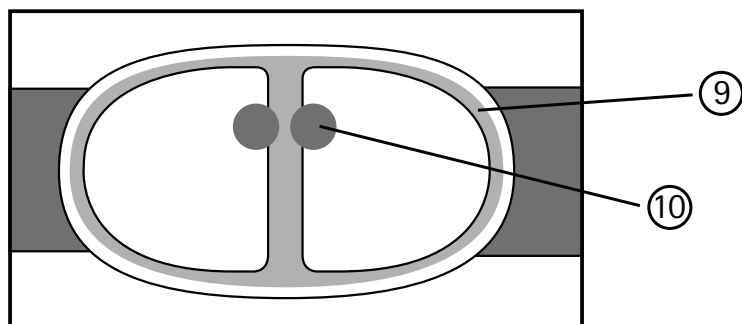
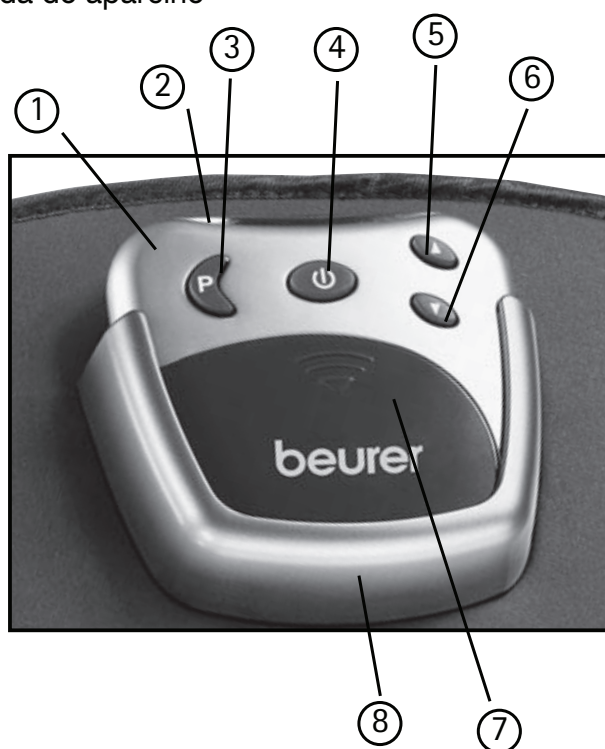
- „Pacemakers“
- Na presença de implantes metálicos

- Ritmo cardíaca desordenado
 - Doenças agudas
 - Epilepsia
 - Doenças cancerosas
 - Na região de lesões cutâneas e cortes
 - Gravidez
 - No caso de tendência a hemorragias, por ex., a seguir a um ferimento agudo ou a uma fractura.
A corrente estimuladora pode causar ou intensificar as hemorragias.
 - Após operações em que as contracções musculares intensas podem perturbar a recuperação
 - No caso de uso simultâneo de um aparelho electrocirúrgico de alta frequência
 - No caso de tensão arterial elevada
 - Febre alta
 - Psicoses
 - Em regiões inchadas ou inflamadas
 - Na proximidade (abaixo de 1 m) de equipamentos terapêuticos de ondas curtas ou micro-ondas, visto que podem ocorrer variações nos valores de saída do aparelho
- No caso de dúvida, pergunte ao seu médico.

3. Descrição do aparelho

Designação dos componentes

1. Unidade de controlo
2. Mostrador LCD
3. Tecla de programas e bloqueio
4. Tecla Ligar / Desligar / Pausa
5. Tecla para aumentar a intensidade ▲
6. Tecla para baixar a intensidade ▼
7. Tampa do compartimento de pilhas
8. Encaixe
9. Eléctrodos
10. Películas protectoras para os eléctrodos

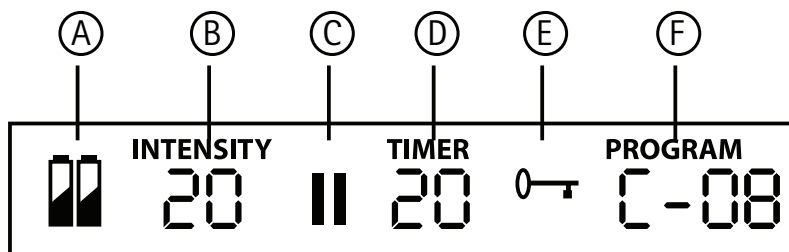


Quando as películas protectoras faltam ou quando se soltam dos eléctrodos, recomendamos que cole urgentemente as películas anexas nos eléctrodos.

Nunca aplique o cinto com os eléctrodos de metal destapados. O uso do cinto sem as películas protectoras dos eléctrodos pode causar ferimentos.

Descrição do símbolos exibidos no mostrador

- | | |
|---------------------------------|--|
| A Indicador do nível de pilhas: | pisca quando a pilha está gasta |
| B Intensidade: | nível de intensidade regulado 0 – 40 |
| C Símbolo de pausa: | pisca quando um intervalo está activo |
| D Temporizador: | tempo restante do programa iniciado |
| E Chave: | o bloqueio de teclas está activo |
| F Programa: | programa seleccionado com o número de ciclos já realizados |



4. Colocação em funcionamento

Inserir as pilhas

Quando o „símbolo de pilha“ pisca no mostrador, as pilhas estão gastas e precisam de ser trocadas. Para inserir ou trocar as pilhas, terá que remover a unidade de comando encaixada no cinto.

– Solte a conexão magnética puxando o aparelho do cinto.

A conexão magnética dos dois botões de contacto solta-se de forma perceptível.

– Tire o aparelho do encaixe puxando-o para cima.

– Remova a tampa da pilha premindo e deslizando no sentido da seta.

– Meta as pilhas no compartimento respeitando as marcações aí existentes. Preste atenção a uma polaridade correcta das pilhas.

Indicações:

– Não podem usar-se acumuladores neste aparelho.

– Quando o aparelho não está a ser usado, é recomendável guardá-lo separado do cinto. Se não precisar do aparelho durante um período mais prolongado, é recomendável tirar primeiramente as pilhas do compartimento.

– As pilhas gastas não pertencem ao lixo doméstico. Existe uma obrigação imposta por lei de eliminar as pilhas de uma forma ecológica. Entregue-as numa loja de electrodomésticos ou num ponto de recolha municipal.

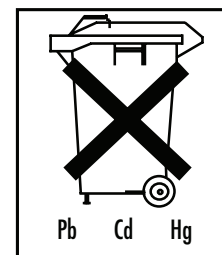
– Estes símbolos encontram-se nas pilhas que contêm substâncias poluentes:

Pb = a pilha contém chumbo,

Cd = a pilha contém cádmio,

Hg = a pilha contém mercúrio.

– Elimine o equipamento de acordo com o Regulamento do Conselho relativo a resíduos de equipamentos eléctricos e electrónicos 2002/96/CE – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). No caso de perguntas, dirija-se à autoridade municipal competente em matéria de eliminação de resíduos.



Aplicar o cinto

Antes de iniciar um exercício, deverá assegurar que a pele está limpa a livre de cremes e óleos. Só assim ficará garantido um funcionamento ideal do aparelho.

– Coloque o cinto à sua frente, com os eléctrodos virados para o seu lado.

– Humedifique os dois eléctrodos e a barriga com água. Tenha cuidado em humedecer as superfícies dos eléctrodos de uma forma regular, por forma a evitar que ocorram picos de tensão locais na pele durante a prática posterior dos exercícios.

– Prenda o cinto em volta da cintura, de forma que os eléctrodos fiquem ajustados ao abdómen. Feche depois o fecho de velcro.

O cinto é composto de um material elástico, de forma a adaptar-se a diferentes tamanhos de cinturas. Assegure que o cinto fique bem ajustado ao corpo, por forma a proporcionar um bom contacto entre os eléctrodos e a pele, mas sem apertar demasiado.

Onde não se deve usar o cinto:

– na região da cabeça: o uso nesta região pode causar espasmos

– na região do pescoço / carótida: o uso nesta região pode paragem cardíaca

- na região da garganta e laringe: o uso nesta região pode causar convulsões musculares com risco de sufocação
- na região do tórax: o uso nesta região pode aumentar o risco de fibrilação ventricular e originar uma paragem cardíaca

Onde se deve usar exclusivamente o cinto:

Aplique o cinto apenas no abdómen.
O umbigo deve ficar tampado e situar-se centro do cinto.



Desactivação automática

Quando o aparelho deixa de ser usado depois de ligado, ele desliga automaticamente ao fim de 5 segundos.

5. Aplicação

Informações gerais para o treino com o cinto estimulador dos músculos abdominais
Na primeira semana, não deve usar o cinto mais que uma vez por dia, por forma a adaptar os seus músculos lentamente ao aparelho. Depois disso, poderá exercitar mais frequentemente.

Nota: Para uma regeneração dos músculos, deverá respeitar um período de recuperação de, pelo menos, 5 horas entre as unidades de treino.

Poderá adaptar a intensidade dos exercícios ao seu nível de aptidão física pessoal. No entanto, é recomendável proceder passo a passo e executar um programa a seguir ao outro. Os programas A a E aumentam a intensidade gradualmente, por forma a deixar aos músculos o tempo necessário para se adaptar lentamente a um treino intensivo. Os programas A a E distinguem-se pela frequência, duração dos impulsos de treino e intervalos entre os impulsos.

O aparelho está programado de forma a executar os programas A a E sucessivamente, repetindo cada programa de forma diferente. No entanto, também escolher pessoalmente o programa pretendido.

Como exercitar correctamente

O que se sente durante o treino

No início do treino, sente-se um formigueiro ligeiro. À medida que a intensidade aumenta, sentem-se depois contracções musculares na periferia da região exercitada e directamente por baixo dos eléctrodos.

Cada contracção começa com um aumento lento da tensão, sendo esta mantida por alguns segundos, ou seja, durante o tempo que corresponde à intensidade seleccionada. Os músculos voltam depois a descontraírem-se de uma forma suave.

Ligar o aparelho

Prima a tecla Ligar / Desligar. Soa um sinal breve, e o mostrador LCD acende-se. Ao ligar o aparelho pela primeira vez, o programa A é activado automaticamente.

Seleccionar o programa

O cinto estimulador dos músculos abdominais possui cinco programas adaptados um ao outro e que poderá executar durante um período de várias semanas. Começa-se na primeira semana com o programa A, num nível baixo, e aumenta-se depois o treino à medida que os músculos vão sendo fortalecidos. O cinto está programado de forma a passar automaticamente para o próximo programa ao decorrer-se um determinado número de ciclos. Também é possível definir o programa pessoalmente em função do seu bem-estar e do seu nível de aptidão física.

Respeitar o ciclo de treino

Cada treino é composto de três fases:

- uma fase de aquecimento (30 Hz) de dois minutos, durante a qual os músculos são preparados ao treino
- uma fase de treino (em frequências diferentes, conforme o programa)
- uma fase de recuperação (30 Hz) de dois minutos, durante a qual os músculos são distraídos

Programa	Duração [min]	Repetições	Frequência do treino [Hz]
A	22	4	45 / 60
B	22	4	60 / 80
C	22	8	45
D	31	16	60
E	31	contínuas	80

Definir o nível de intensidade

Nota: A intensidade só pode ser regulada, quando os eléctrodos têm contacto com a pele.

Antes do treino, terá que definir o nível de intensidade. Prima a tecla ▲, se pretender aumentar a intensidade, ou a tecla ▼, se pretender reduzir a intensidade.

Conforme a intensidade seleccionada, irá sentir primeiramente um formigueiro e, posteriormente, uma contracção muscular. Regule uma intensidade que achar ainda agradável.

Parar os impulsos demasiado fortes

Poderá reduzir a intensidade sempre que o desejar ou desligar o aparelho premindo a tecla Ligar / Desligar (~ 2 segundos). Se soltar o cinto do abdómen, de forma a que os eléctrodos perdem o contacto com a pele, o nível de intensidade desce automaticamente para zero. Voltando a estabelecer um contacto com a pele, os eléctrodos não voltarão a ser alimentados com tensão.

Evitar alterações indesejáveis dos impulsos

Quando pretende evitar que a intensidade aumente inadvertidamente durante um treino, active o bloqueio de teclas. Para tal, prima a tecla de selecção de programas por aprox. 3 segundos. Soa um sinal acústico, e o „0“ surge no mostrador. Para desactivar o bloqueio de teclas, volte a premir a tecla.

Reagir a sensações desagradáveis

Quando sentir uma picada ou comichão, ou se notar na região das contracções musculares apenas um formigueiro, deverá desligar o aparelho e proceder da seguinte forma:

- Controlar se os eléctrodos estão em devidas condições ou se têm um defeito.
- Controlar se as películas redondas dos eléctrodos estão ainda na sua posição.
- Tire o cinto do corpo e volte a humedecê-lo completamente.
- Ao aplicá-lo novamente, preste atenção a um bom contacto com a pele e a uma boa humedificação.

Fazer um intervalo durante o treino

Se pretende fazer uma pausa durante o programa, prima brevemente a tecla Pausa. Soa um sinal acústico, e o símbolo de pausa „||“ surge no mostrador. Voltando a premir a tecla, poderá prosseguir o programa.



Ler a frequência de exercícios executados

A frequência dos exercícios executados pode ser lido no mostrador. O número indicado a seguir aos programas indica as vezes que se executou um programa completo. Estes números permanecem armazenados até à próxima troca de pilhas.

6. Limpeza

- Tire as pilhas do aparelho sempre que pretende limpá-lo.
- Limpe o aparelho com um pano ligeiramente húmido. No caso de sujidade mais renitente, pode humedecer o pano com uma solução de sabão suave.
- Não deixe cair o aparelho ao chão.
- Tenha cuidado em evitar que a água penetre no interior do aparelho. Se isto acontecer, só volte a usar o aparelho depois de secar completamente.
- Não use detergentes ou produtos abrasivos químicos para uma limpeza.
- Depois de remover o aparelho (a unidade de controlo) do cinto, poderá lavar o cinto com água morna. Para tal, use uma solução de sabão suave ou detergente líquido para roupa delicada. Não use agentes de branqueamento.
- O cinto não pode ser lavado na máquina.

7. Dados técnicos:

Modelo:	EM 30
Alimentação de corrente:	3 x 1,5 V AAA (tipo LR 03)
Tamanho dos eléctrodos:	aprox. 10 x 10 cm
Parâmetros (500 ohms de carga):	- Tensão de saída: máx. 70V p-p - Corrente de saída: máx. 140mA p-p - Frequência de saída: 30 – 80Hz
Duração de impulsos:	200µs por fase
Forma das ondas:	forma rectangular simétrica, difásica
Peso:	~ 330 g
Tamanho do cinto para perímetros de cintura aprox.	70 a 130 cm
Temperatura máxima admissível de serviço:	0 °C a +40 °C, 20-65% de humidade relativa do ar
Temperatura máxima admissível de armazenamento:	0 °C a +55 °C, 10-90% de humidade relativa do ar
Legenda:	- Parte de aplicação tipo BF  - Atenção! Ler as instruções de utilização. 

Reservado o direito de alterar os dados técnicos por razões de actualização sem aviso prévio.

Αξιότιμη πελάτισσα, αξιότιμε πελάτη,

τα συγχαρητήριά μας για την απόφασή σας να αποκτήσετε ένα προϊόν της εταιρίας μας. Το όνομά μας ταυτίζεται με υψηλής αξίας προϊόντα, τα οποία υπόκεινται σε λεπτομερείς ελέγχους ποιότητας, στους τομείς θερμότητα, βάρος, αρτηριακή πίεση, θερμοκρασία σώματος, σφυγμός, ήπια θεραπεία, μασάζ και αέρας.

Παρακαλείσθε να διαβάσετε με προσοχή αυτές τις οδηγίες χρήσης, να τις φυλάσσετε για μελλοντική χρήση, να τις έχετε διαθέσιμες και για άλλους χρήστες και να προσέχετε τις υποδείξεις.

Με φιλική σύσταση

Η δική σας ομάδα της Beurer

1. Πληροφορία

Τρόπος λειτουργίας της ζώνης εκγύμνασης κοιλιακών

Η ζώνη εκγύμνασης κοιλιακών λειτουργεί στη βάση της ηλεκτρομυϊκής διέγερσης (EMS). ο μυϊκός διεγέρτης παράγει ασθενείς ηλεκτρικούς παλμούς, οι οποίοι διαμέσου του δέρματος διαβιβάζονται στους μύες. όμοια με μια φυσική ενεργοποίηση από παλμούς νεύρων οι μυϊκές ίνες κατά τη χρήση της ζώνης εκγύμνασης κοιλιακών συσπώνται και χαλαρώνουν πάλι. όμως η διέγερση εδώ είναι λιγότερο ακριβής σε σύγκριση με την ενεργή εκγύμναση των κοιλιακών μυών και η χρήση της ζώνης εκγύμνασης κοιλιακών μυών δεν μπορεί να αντικαταστήσει πλήρως την ενεργή άσκηση.

Η ηλεκτρομυϊκή διέγερση χρησιμοποιείται εδώ και πολλά χρόνια στους τομείς των σπορ και της γυμναστικής για την εκγύμναση των μυών, για να πετύχουμε ένα γυμνασμένο, λεπτό και όμορφο σώμα. Τομείς εφαρμογής είναι π. χ.

- Προθέρμανση των μυών
- Γράμμωση μυών
- Σύσφιξη των μυών και του δέρματος
- χαλάρωση των μυών

Επίσης και στον τομέα της αποκατάστασης χρησιμοποιείται EMS. όταν ένα άτομο είναι αναγκασμένο σε σωματική ακινησία, τότε η τακτική διέγερση των μυών, βοηθά στη διατήρηση της κινητικότητας και της δύναμης των μυών του μη ενεργού μέρους του σώματος. ο χρόνος αποκατάστασης μπορεί να μειωθεί σημαντικά με τον τρόπο αυτό. Επειδή οι τένοντες και οι αρθρώσεις καταπονούνται μόνον ελάχιστα, αυτή η μέθοδος άσκησης είναι ιδιαίτερα προστατευτική.

2. Σημαντικές υποδείξεις

ΠΡΟΣΟΧΗ!

Κατάλληλη χρήση

- χρησιμοποιείτε τη συσκευή αυτή μόνο για το σκοπό για τον οποίον έχει σχεδιαστεί και με τον τρόπο που αναφέρεται επάνω στις οδηγίες χρήσης. Κάθε ακατάλληλη χρήση μπορεί να είναι επικίνδυνη.
- Εάν στην περιοχή εφαρμογής φοράτε κοσμήματα ή Piercings (π. χ. piercing στον αφαλό), πρέπει να τα αφαιρέσετε πριν από τη χρήση της συσκευής διότι διαφορετικά μπορεί να προκληθούν τοπικά εγκαύματα.
- Μη χρησιμοποιείτε αυτή τη συσκευή ταυτόχρονα με άλλες συσκευές, οι οποίες μεταδίδουν στο σώμα σας ηλεκτρικούς παλμούς (π. χ. συσκευές TENS).
- Η συσκευή έχει κατασκευαστεί για ιδιωτική χρήση και δεν προβλέπεται η ιατρική χρήση ή επαγγελματική της εκμετάλλευση.

- ο κατασκευαστής δεν ευθύνεται για ζημιές, οι οποίες έχουν προκληθεί από ακατάλληλη ή λανθασμένη χρήση.
 - Σε περίπτωση αμφιβολιών μην τη χρησιμοποιείτε και απευθυνθείτε στο εμπορικό κατάστημα ή στην αναφερόμενη διεύθυνση τεχνικής υποστήριξης πελατών.
 - χρησιμοποιείτε τη συσκευή μόνο με τα προμηθευόμενα πρόσθετα εξαρτήματα.
- Υπόδειξη:** Σε σπάνιες περιπτώσεις μπορούν να προκληθούν ερεθισμοί του δέρματος στην περιοχή των ηλεκτροδίων.

Ακατάλληλη χρήση

- Η συσκευή δεν επιτρέπεται να χρησιμοποιηθεί:

- Στην περιοχή της κεφαλής: Εδώ μπορεί να προκαλέσει κρίσεις σπασμών
- στην περιοχή του λαιμού / τραχηλική αρτηρία: Εδώ μπορεί να προκαλέσει ανακοπή της καρδιακής λειτουργίας
- στην περιοχή του φάρυγγα και του λάρυγγα: Εδώ μπορεί να προκαλέσει μυϊκούς σπασμούς, οι οποίοι οδηγούν σε θάνατο από ασφυξία
- κοντά στο θώρακα: Εδώ μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο αναταραχής της καρδιακής κοιλίας και να οδηγήσει σ' ανακοπή της καρδιακής λειτουργίας
- Κρατάτε τη συσκευή μακριά από παιδιά, για να τα προστατέψετε από πιθανούς κινδύνους.
- Κρατάτε τη συσκευή μακριά από πηγές πηγές θερμότητας.
- Μην χρησιμοποιείτε τη συσκευή κοντά σε συσκευές βραχέων κυμάτων ή μικροκυμάτων (π. χ. κινητά), διότι αυτές μπορούν να επηρεάσουν τη δράση της.
- Μην χρησιμοποιείτε τη συσκευή, ενώ κάνετε μπάνιο ή ντους. Μην αποθηκεύετε και μην φυλάσσετε τη συσκευή σε σημεία, από τα οποία μπορεί να πέσει μέσα στη λεκάνη του μπάνιου ή στο νιπτήρα.
- Ποτέ μη βυθίζετε τη συσκευή σε νερό ή σε άλλα υγρά.

βλάβη

- Ελέγχετε συχνά τη συσκευή για πιθανές ενδείξεις φθοράς ή ζημιάς. Σε περίπτωση που υπάρχουν τέτοιες ενδείξεις ή σε περίπτωση που η συσκευή έχει χρησιμοποιηθεί με ακατάλληλο τρόπο, πρέπει πριν από μια νέα χρήση να μεταφερθεί στον κατασκευαστή ή στο εμπορικό κατάστημα.
- Απενεργοποιείτε αμέσως τη συσκευή σε περίπτωση που έχει βλάβη ή εμφανίζει προβλήματα λειτουργίας.
- οι επισκευές επιτρέπεται να εκτελούνται μόνο από το τμήμα τεχνικής υποστήριξης πελατών ή από εξουσιοδοτημένα εμπορικά καταστήματα.
- Σε καμιά περίπτωση μην προσπαθήσετε να επισκευάσετε οι ίδιοι τη συσκευή!

Προσοχή – Για την ασφάλειά σας !

Η συσκευή έχει σχεδιαστεί μόνο για χρήση από υγιή ενήλικα άτομα.

Στις ακόλουθες περιπτώσεις σε καμιά περίπτωση δεν πρέπει να χρησιμοποιήσετε τη συσκευή:

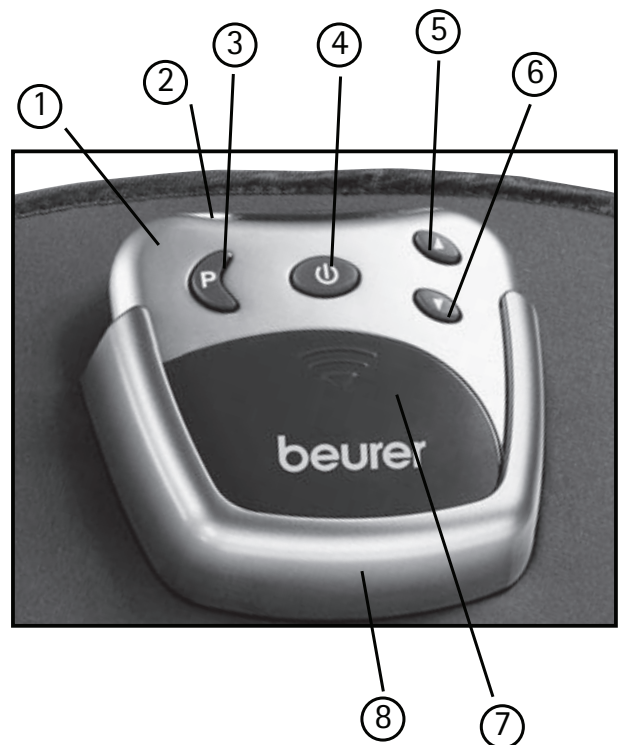
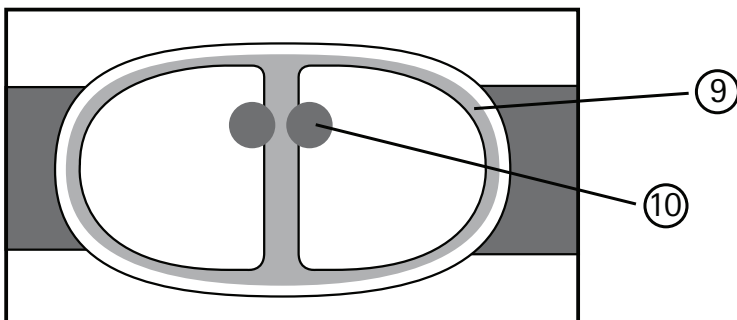
- βηματοδότης καρδιάς
- σε υπάρ ντα μεταλλικά εμ υτεύματα
- Διαταραχές ρυθμού λειτουργίας καρδιάς
- οξεία φάση ασθενειών
- Επιληψία
- Σε ασθένειες καρκίνου
- Σε τραύματα στο δέρμα και κοψίματα
- Εγκυμοσύνη
- Σε τάση αιμορραγίας, π. χ. μετά από έναν πρόσφατο τραυματισμό ή μια θραύση. Το ρεύμα διέγερσης μπορεί να προκαλέσει αιμορραγίες ή να τις ενισχύσει.

- Μετά από εγχειρήσεις, όπου η ενίσχυση των μυϊκών συσπάσεων μπορεί να προκαλέσει διαταραχές στη διαδικασία της ίασης
 - Σε μια ταυτόχρονη σύνδεση σε μια χειρουργική συσκευή υψηλής συχνότητας
 - Σε χαμηλή ή υψηλή αρτηριακή πίεση
 - Υψηλό πυρετό
 - Ψυχώσεις
 - Σε περιοχές που είναι πρησμένες ή φέρουν φλεγμονές
 - Κοντά (κάτω από 1m) σε θεραπευτικές συσκευές βραχέων κυμάτων ή μικροκυμάτων, διότι αυτές θα μπορούσαν να προκαλέσουν διακυμάνσεις στις αρχικές τιμές της συσκευής
- Σε περίπτωση αμφιβολιών συμβουλευτείτε το γιατρό σας.

3. Περιγραφή της συσκευής

Ονομασία των εξαρτημάτων

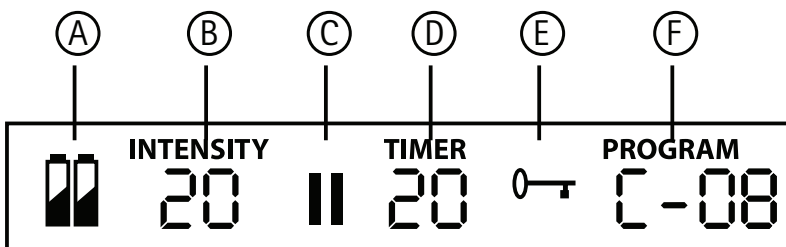
1. Μονάδα χειρισμού
2. LCD Ένδειξη
3. Πλήκτρο προγράμματος και κλειδώματος
4. Πλήκτρο On / Off / διάλειμμα
5. Πλήκτρο επιλογής αύξηση έντασης ▲
6. Πλήκτρο επιλογής μείωση έντασης ▼
7. Καπάκι θήκης μπαταρίας
8. Στήριγμα
9. Ηλεκτρόδια επιφανειών
10. Καλύμματα για τη σύνδεση ηλεκτροδίων



Εάν λείπουν ή βγαίνουν τα αυτοκόλλητα καλύμματα για τη σύνδεση ηλεκτροδίων συνιστούμε κατηγορηματικά να κολλήσετε επάνω τα εμπεριεχόμενα καλύμματα ηλεκτροδίων. Ποτέ μη φοράσετε τη ζώνη με γυμνά μεταλλικά ηλεκτρόδια. Η χρησιμοποίηση της ζώνης χωρίς τα καλύμματα ηλεκτροδίων μπορεί να προκαλέσει τραυματισμούς.

Περιγραφή των συμβόλων της ένδειξης

- | | |
|-------------------------|---|
| A Κατάσταση μπαταρίας: | αναβοσβήνει, όταν έχει εξασθενήσει η μπαταρία |
| B Ένταση: | ρυθμισμένο επίπεδο έντασης 0 – 40 |
| C Σύμβολο διαλείμματος: | αναβοσβήνει, όταν έχει ενεργοποιηθεί διάλειμμα |
| D χρονόμετρο: | υπόλοιπο χρόνου του τρέχοντος προγράμματος |
| E Κλειδί: | κλειδώμα πλήκτρων είναι ενεργοποιημένο |
| F Πρόγραμμα: | επιλεγμένο πρόγραμμα με τον αριθμό των ήδη ολοκληρωμένων κύκλων άσκησης |



4. Έναρξη λειτουργίας

Τοποθέτηση των μπαταριών

όταν αναβοσβήνει το „σύμβολο μπαταρίας“ στη θόνη, οι μπαταρίες έχουν εξασθενήσει και πρέπει να αντικατασταθούν. Για να τοποθετήσετε ή για να αντικαταστήσετε τις μπαταρίες, πρέπει να απομακρύνετε τη μονάδα χειρισμού από το στήριγμα της ζώνης.

- Λύνετε τη μαγνητική σύνδεση, με το να τραβήξετε τη συσκευή μακριά από τη ζώνη. Η μαγνητική σύνδεση των δύο κεφαλών επαφής λύνεται με αισθητό τρόπο.
- Τραβάτε τη συσκευή προς τα επάνω από το στήριγμα.
- Απομακρύνετε το καπάκι της θήκης μπαταρίας με πίεση και σπρώξιμο προς την κατεύθυνση του βέλους.
- Τοποθετείτε τις μπαταρίες σύμφωνα με τις ενδείξεις στη θήκη μπαταριών. Προσέχετε για τη σωστή σύνδεση των πόλων των μπαταριών.

Υποδείξεις:

- Για αυτή τη συσκευή δεν μπορούν να χρησιμοποιηθούν επαναφορτιζόμενες μπαταρίες.
- Σε περίπτωση μη χρήσης της συσκευής συνιστούμε, η συσκευή να φυλάσσεται ξεχωριστά από τη ζώνη. Σε περίπτωση που δεν χρησιμοποιείτε τη συσκευή για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, συνιστούμε να αφαιρέσετε προηγουμένως τις μπαταρίες.
- οι χρησιμοποιημένες μπαταρίες δεν επιτρέπεται να πετιούνται στα οικιακά απορρίμματα. Είστε υποχρεωμένοι από το νόμο να εκτελείτε την απορριμματική διαχείριση των μπαταριών. Η απορριμματική διαχείριση αυτών εκτελείται μέσω του καταστήματος ηλεκτρικών ή της τοπικής περισυλλογής ανακυκλώσιμων υλικών.

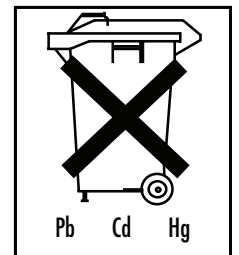
- Το σύμβολο αυτό υπάρχει επάνω σε μπαταρίες που περιέχουν βλαβερές ουσίες:

Pb = η μπαταρία περιέχει μόλυβδο,

Cd = η μπαταρία περιέχει κάδμιο,

Hg = η μπαταρία περιέχει υδράργυρο.

- Παρακαλείσθε να εκτελείτε την απορριμματική διαχείριση της συσκευής σύμφωνα με τη διάταξη για παλιές ηλεκτρικές και ηλεκτρονικές συσκευές 2002/96/EC–WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Σε περίπτωση που έχετε ερωτήσεις όσον αφορά την απορριμματική διαχείριση παρακαλείσθε να έρθετε σε επαφή με την αρμόδια δημοτική υπηρεσία.



Τοποθέτηση της ζώνης

Πριν από κάθε άσκηση οφείλετε να εξασφαλίσετε, ώστε το δέρμα σας να είναι καθαρό και χωρίς κρέμες ή λάδια. Μόνο με τον τρόπο αυτό εξασφαλίζεται η άριστη λειτουργία της συσκευής.

- Τοποθετείτε τη ζώνη με τα ηλεκτρόδια να έχουν προσανατολισμό προς το σώμα σας.
- Υγραίνετε τα δύο ηλεκτρόδια και την κοιλιά σας με νερό. Προσέχετε, οι επιφάνειες ηλεκτροδίων να έχουν υγρανθεί ομοιόμορφα για να αποφύγετε σημειακές αιχμές τάσεις επάνω στο δέρμα σας κατά την άσκηση.
- Τοποθετείτε τη ζώνη κατά τέτοιον τρόπο γύρω από τη μέση σας, ώστε τα ηλεκτρόδια να βρίσκονται επάνω στην κοιλιά σας. Κλείνετε στη συνέχεια το αυτοκόλλητο κούμπωμα. Η ζώνη αποτελείται από ένα υλικό, το οποίο διαθέτει ελαστικότητα και προσαρμόζεται έτσι σε διάφορα μεγέθη της μέσης. Προσέχετε για την καλή επαφή μεταξύ ηλεκτροδίων και δέρματος να είναι αρκετά εφαρμοστά τοποθετημένη, όχι όμως να σας σφίγγει.

Που δεν επιτρέπεται να χρησιμοποιείται η ζώνη:

- στην περιοχή της κεφαλής: Εδώ μπορεί να προκαλέσει κρίσεις σπασμών
- στην περιοχή του λαιμού / τραχηλική αρτηρία: Εδώ μπορεί να προκαλέσει ανακοπή της καρδιακής λειτουργίας

- στην περιοχή του φάρυγγα και του λάρυγγα: Εδώ μπορεί να προκαλέσει μυϊκούς σπασμούς, οι οποίοι οδηγούν σε θάνατο από ασφυξία.
- κοντά στο θώρακα: Εδώ μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο αναταραχής της καρδιακής κοιλίας και να οδηγήσει σ' ανακοπή της καρδιακής λειτουργίας

Που επιτρέπεται να χρησιμοποιείται μόνο η ζώνη:

Τοποθετείτε τη ζώνη μόνο γύρω από την κοιλιά.
ο αφαλός οφείλει να καλυμμένος στο κέντρο.

Αφαλός



Αυτόματη απενεργοποίηση

όταν η συσκευή δεν χρησιμοποιείται μετά την ενεργοποίηση, απενεργοποιείται αυτόματα μετά από 5 λεπτά.

5. Εφαρμογή

Γενικά για την άσκηση με τη ζώνη εκγύμνασης κοιλιακών

Την πρώτη βδομάδα οφείλετε να μη χρησιμοποιήσετε τη ζώνη εκγύμνασης κοιλιακών περισσότερο από μια φορά την ημέρα, ώστε οι μύες σας να συνηθίσουν σταδιακά τη συσκευή. Στη συνέχεια μπορείτε να ασκήστε συχνότερα.

Υπόδειξη: Για την αναζωογόνηση των μυών σας οφείλουν μετά την άσκηση σας με τη συσκευή να περάσουν τουλάχιστον 5 ώρες πριν ασκηθείτε εκ νέου.

Μπορείτε να προσαρμόσετε την ένταση της άσκησης σας σύμφωνα με την προσωπική σας φυσική κατάσταση. Συνιστούμε όμως να χρησιμοποιήσετε τα προγράμματα βήμα προς βήμα το ένα μετά το άλλο. Τα προγράμματα Α μέχρι Ε είναι κατάλληλα δομημένα μεταξύ τους, ώστε οι μύες σας να έχουν αρκετό χρόνο, με την κάθε εφαρμογή να προσαρμόζονται σε μια περισσότερο εντατική άσκηση. Τα προγράμματα Α μέχρι Ε διαφέρουν όσον αφορά τη συχνότητα, τη διάρκεια των παλμών άσκησης και τα διαλείμματα μεταξύ των παλμών άσκησης.

Η συσκευή είναι ρυθμισμένη με μια πρόταση άσκησης κατά τέτοιο τρόπο, ώστε να διαπερνά τα προγράμματα Α μέχρι Ε το ένα μετά το άλλο και να επαναλαμβάνει το κάθε πρόγραμμα με διαφορετική συχνότητα. Εσείς μπορείτε φυσικά να επιλέξετε οι ίδιοι ένα πρόγραμμα.

Έτσι γυμνάζεστε σωστά

Τι αισθάνεστε κατά την άσκηση

Στην αρχή της άσκησης αισθάνεστε ένα ελαφρύ γαργαλητό. Με αυξανόμενη ένταση νιώθετε τις συσπάσεις των μυών γύρω και απευθείας κάτω από τα ηλεκτρόδια.

Κάθε σύσπαση αρχίζει με μια αργή αύξηση της μυϊκής έντασης, αυτή διατηρείται για μερικά δευτερόλεπτα στη ρυθμισμένη ένταση της συσκευής. Στη συνέχεια χαλαρώνουν πάλι ήπια οι μύες.

Ενεργοποιείτε τη συσκευή

Πιέζετε το πλήκτρο On / Off. Ακούγεται ένα σύντομο σήμα και η ένδειξη LCD φωτίζει. Κατά την πρώτη εκκίνηση της συσκευής ενεργοποιείται αυτόματα το πρόγραμμα Α.

Επιλέγετε πρόγραμμα

Η ζώνη εκγύμνασης κοιλιακών διαθέτει κατάλληλα προσαρμοσμένα μεταξύ τους προγράμματα, τα οποία μπορείτε να τα εκτελέσετε σ' ένα χρονικό διάστημα άσκησης περισσότερων εβδομάδων. Αρχίζετε την πρώτη εβδομάδα με το πρόγραμμα Α σ' ένα χαμηλό επίπεδο και αυξάνετε την άσκησή σας με την αυξανόμενη ενδυνάμωση των μυών σας. Η ζώνη εκγύμνασης κοιλιακών είναι έτσι ρυθμισμένη, ώστε μετά από έναν ορισμένο αριθμό κύκλων άσκησης να ρυθμίζεται αυτόματα στο επόμενο πρόγραμμα. Εσείς μπορείτε βέβαια να επιλέξετε και οι ίδιοι το πρόγραμμα σε εξάρτηση από την ευεξία σας και το επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης.

Τηρείτε κύκλους άσκησης

Κάθε άσκηση αποτελείται από τρεις φάσεις:

- μια φάση προθέρμανσης (30 Hz) των δύο λεπτών, στην οποία οι μύες προετοιμάζονται για την άσκηση
- μια φάση άσκησης (ανάλογα με το πρόγραμμα άσκησης σε διαφορετική συχνότητα)
- μια φάση χαλάρωσης (30 Hz) των δύο λεπτών, κατά την οποία οι μύες μπορούν να χαλαρώσουν πάλι

Πρόγραμμα	Διάρκεια [λεπτά]	Επαναλήψεις	Συχνότητα άσκησης [Hz]
A	22	4	45 / 60
B	22	4	60 / 80
C	22	8	45
D	31	16	60
E	31	συνεχώς	80

Ρυθμίζετε επίπεδο έντασης

Υπόδειξη: Η ένταση μπορεί να ρυθμιστεί μόνο όταν τα ηλεκτρόδια έχουν επαφή με το δέρμα. Στην αρχή κάθε άσκησης πρέπει να ρυθμίσετε το επίπεδο έντασης. Πιέζετε το πλήκτρο επιλογής έντασης ▲, για να αυξήσετε την ένταση και το πλήκτρο επιλογής έντασης ▼, για να μειώσετε την ένταση.

Ανάλογα με την ένταση θα αισθανθείτε πρώτα γαργαλητό και αργότερα μια σύσπαση των μυών. Ρυθμίζετε την ένταση μόνο τόσο ψηλά, ώστε να έχετε ακόμα μια ευχάριστη αίσθηση.

Σταματάτε πολύ δυνατούς παλμούς

Μπορείτε ανά πάσα στιγμή να μειώσετε την ένταση ή με το πάτημα του πλήκτρου On / Off (~ 2 δευτερόλεπτα) να απενεργοποιήσετε πάλι τη συσκευή. όταν τραβήξετε τη ζώνη μακριά από την κοιλιά, έτσι ώστε στην περιοχή των ηλεκτροδίων να μην υπάρχει επαφή με το δέρμα, το επίπεδο έντασης επιστρέφει αυτόματα στο μηδέν. Σε μια εκ νέου επαφή με το δέρμα δεν υφίσταται καμιά τάση πλέον.

Αποτρέπετε ανεπιθύμητες μεταβολές παλμών

Η ζώνη εκγύμνασης κοιλιακών διαθέτει πέντε κατάλληλα προσαρμοσμένα μεταξύ τους προγράμματα, τα οποία μπορείτε να εκτελέσετε σ' ένα χρονικό διάστημα άσκησης περισσότερων εβδομάδων. Για το σκοπό αυτό πιέζετε για περ. 3 δευτερόλεπτα το πλήκτρο επιλογής προγράμματος. Η ζώνη εκγύμνασης κοιλιακών είναι έτσι ρυθμισμένη, ώστε μετά από έναν αριθμό κύκλων άσκησης να ρυθμίζεται αυτόματα στο επόμενο πρόγραμμα.

Για την κατάργηση του κλειδώματος πλήκτρων πιέζετε εκ νέου το πλήκτρο.

Αντιδράτε εάν νιώσετε δυσάρεστα

Εάν επάνω στο δέρμα σας νιώσετε ένα τσίμπημα ή φαγούρα, αλλά επίσης εάν αντί των συσπάσεων των μυών νιώθετε μόνο γαργαλητό, οφείλετε να απενεργοποιήσετε τη συσκευή και να εκτελέσετε την ακόλουθη διαδικασία:

- Ελέγχετε, εάν τα ηλεκτρόδια είναι εντάξει ή εμφανίζουν καμιάβλάβη.
- Ελέγχετε, εάν υπάρχει ακόμα το στρόγγυλο κάλυμμα πάνω από τις συνδέσεις ηλεκτροδίων.
- βγάζετε τη ζώνη και υγραίνετε ακόμα μια φορά πλήρως.
- Προσέχετε κατά τη νέα τοποθέτηση για καλή επαφή με το δέρμα και καλή ύγρανση.

Διάλειμμα κατά τη διάρκεια της άσκησης

Εάν κατά τη διάρκεια του προγράμματος θελήσετε ένα διάλειμμα, πιέζετε για λίγο επάνω στο πλήκτρο για το διάλειμμα. Ακούγεται ένα ακουστικό σήμα και εμφανίζεται το σύμβολο διαλείμματος „II“ επάνω στην οθόνη. Με το πάτημα εκ νέου του πλήκτρου μπορείτε να συνεχίσετε το πρόγραμμα.



Διαβάζετε τη συχνότητα της άσκησης

Μπορείτε να διαβάσετε τη συχνότητα της άσκησης επάνω στην οθόνη. οι αριθμοί πίσω από τα προγράμματα δηλώνουν, πόσο συχνά ένα πρόγραμμα έχει ήδη ολοκληρωθεί πλήρως. οι αριθμοί αυτοί αποθηκεύονται μέχρι την επόμενη αλλαγή μπαταριών.

6. Καθαρισμός

- Αφαιρείτε πριν από κάθε καθαρισμό τις μπαταρίες από τη συσκευή.
- Καθαρίζετε τη συσκευή μ' ένα ελαφρώς υγρό πανί. Σε δυσκολότερες βρομιές μπορείτε να υγραποιήσετε το πανί σε ήπιο σαπουνόνερο.
- Μην αφήνετε τη συσκευή να πέσει κάτω.
- Προσέχετε, ώστε να μην εισέλθει νερό στο εσωτερικό της συσκευής. Εάν παρόλα αυτά συμβεί κάτι τέτοιο, τότε χρησιμοποιείτε πάλι τη συσκευή, μόνο αφού αυτή έχει στεγνώσει πλήρως.
- Για τον καθαρισμό δεν χρησιμοποιείτε χημικά υλικά καθαρισμού ή άλλα δυνατά καθαριστικά.
- όταν έχετε αφαιρέσει τη συσκευή (μονάδα χειρισμού) από τη ζώνη, μπορείτε να πλένετε τη ζώνη στο χέρι σε χλιαρό νερό. χρησιμοποιείτε για το σκοπό αυτό ήπιο σαπουνόνερο ή ένα υγρό απορρυπαντικό. Μη χρησιμοποιείτε λευκαντικό.
- Η ζώνη δεν είναι κατάλληλη για να τοποθετηθεί στο πλυντήριο ρούχων.

7. Τεχνικά χαρακτηριστικά:

Μοντέλο:	EM 30
Τροφοδοσία ρεύματος:	3 x 1,5 V AAA (τύπος LR 03)
Μέγεθος ηλεκτροδίων:	περ. 10 x 10 cm
Παράμετροι (500 Ohm φορτίο):	- Τάση εξόδου: μέγ. 70V p-p - Ρεύμα εξόδου: μέγ. 140mA p-p - Συχνότητα εξόδου: 30 – 80Hz
Διάρκεια παλμού:	200μs ανά φάση
Κυματομορφή:	συμμετρική, διφασική ορθογώνια μορφή
Βάρος:	~ 330 g
Μέγεθος ζώνης για περιφέρεια μέσης από περ. 70 μέχρι περ.130 cm	
Μέγιστη επιτρεπτός συνθήκες λειτουργίας:	0 °C μέχρι +40 °C, 20-65% σχετική υγρασία αέρα
Μέγιστες επιτρεπτές συνθήκες φύλαξης:	0 °C μέχρι +55 °C, 10-90% σχετική υγρασία αέρα
Εξήγηση συμβόλων:	- Εξάρτημα εφαρμογής τύπος BF  - Προσοχή! Διαβάζετε τις οδηγίες χρήσης. 

Με επιφύλαξη για αλλαγές στα τεχνικά χαρακτηριστικά χωρίς προηγούμενη ενημέρωση για λόγους αναπροσαρμογής.

DANSK

Kære Kunde

Det glæder os, at De har valgt et af vore produkter.

Vort navn står for førsteklasses og nøje afprøvede kvalitetsprodukter inden for områderne varme, blid terapi, blodtryk/diagnose, vægt, massage og luft.

Læs denne brugsanvisning nøje og sørg for at overholde henvisningerne.

Med venlig hilsen
Deres Beurer-team

1. Lær apparatet at kende

Sådan fungerer mavemuskelbæltet

Mavemuskelbæltet arbejder på basis af elektrisk muskelstimulation (EMS).

Muskelstimulatoren frembringer bløde elektriske impulser, som via huden ledes videre til musklerne. Ligesom ved en naturlig aktivering via nerveimpulser trækker muskelfibrene sig sammen og løsner sig igen ved anvendelse af mavemuskelbæltet. Dog er påvirkningen derved mindre specifik end ved aktiv mavemuskeltræning, og anvendelsen af mavemuskelbæltet kan derfor ikke fuldstændigt erstatte en rigtig, aktiv træning.

Den elektriske muskelstimulation har i mange år været anvendt til muskeltræning inden for sports- og fitnessområdet til opnåelse af en højtydende, slank og attraktiv krop. Anvendelsesområder er f.eks.

- Opvarmning af muskulaturen
- Muskeldefinition
- Muskel- og hudstramning
- Muskelafslapning

Desuden anvendes EMS inden for rehabilitering. Hvis personer er tvunget til at holde sig i ro, hjælper den regelmæssige muskelstimulation til at opretholde mobiliteten og muskelkraften hos den inaktive kropsdel. Derved kan rehabiliteringstiden nedsættes betydeligt. Da senerne og ledene kun belastes minimalt, er denne træningsmetode særlig skånsom.

2. Vigtige henvisninger

BEMÆRK!

Korrekt anvendelse

- Anvend kun dette apparat til det formål, som det er udviklet til, og på den måde, som er beskrevet i brugervejledningen. Enhver ukorrekt anvendelse kan være farlig.
- Hvis du bærer smykker eller har piercings (f.eks. i navlen) i anvendelsesområdet, skal disse fjernes inden brug af apparatet, da der ellers kan opstå punktvisse forbrændinger.
- Brug ikke dette apparat samtidig med andre apparater, som afgiver elektriske impulser til kroppen (f.eks. TENS - apparater).
- Apparatet er beregnet til privat brug og ikke til hverken medicinsk eller kommerciel brug.
- Producenten hæfter ikke for skader, der er forårsaget af u hensigtsmæssig eller forkert anvendelse.
- Undlad at bruge det i tvivlstilfælde, og henvend dig til din forhandler eller til den angivne kundeserviceadresse.
- Brug kun apparatet med de medfølgende tilbehørsdele.

Bemærkning: I sjældne tilfælde kan der opstå hudirritationer ved elektrodeområdet.

Ukorrekt anvendelse

– Apparatet må ikke anvendes i følgende tilfælde:

- på og i nærheden af hovedet: Her kan det udløse krampeanfald
 - i området ved halsen / halspulsåren: Her kan det udløse hjertestop
 - i området ved svælget og strubehovedet: Her kan det udløse muskelkramper, som kan forårsage kvælning
 - i nærheden af brystkassen: Her kan det forøge risikoen for hjertekammerflimrer og forårsage hjertestop
- Hold apparatet væk fra børn for at forebygge eventuelle farer.
 - Hold apparatet væk fra varmekilder
 - Anvend ikke apparatet i nærheden af kortbølge- eller mikrobølgeapparater (f.eks. telefonhåndsæt), da disse kan påvirke apparatets virkning.
 - Brug ikke apparatet, når du tager karbad eller brusebad. Opbevar ikke apparatet på steder, hvorfra det kan falde ned i badekar eller håndvaske.
 - Neddyp aldrig apparatet i vand eller andre væsker.

Beskadigelse

- Kontrollér jævnligt apparatet for tegn på slitage eller beskadigelse. Hvis der konstateres sådanne tegn eller hvis apparatet er blevet anvendt u hensigtsmæssigt, skal det indleveres til producenten eller forhandleren, inden det bruges igen.
- Sluk straks apparatet, hvis det er defekt eller der opstår driftsforstyrrelser.
- Reparationer må kun udføres af vores kundeservice eller af autoriserede forhandlere.
- Forsøg under ingen omstændigheder selv at reparere apparatet!

Forsigtig – Af hensyn til din sikkerhed!

Apparatet er kun beregnet til at blive anvendt af sunde voksne personer. I nedenstående tilfælde må du under ingen omstændigheder bruge apparatet.

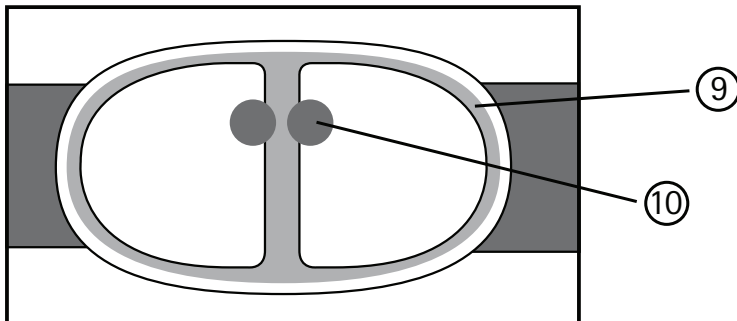
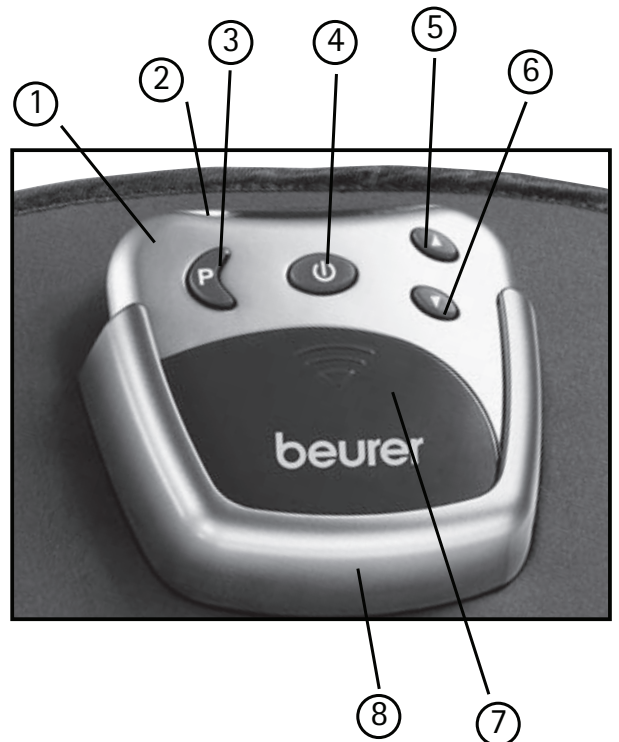
- Pacemaker
- Hvis du har implantater bestående af metal
- Hjerterytmeforstyrrelser
- Akutte sygdomme
- Epilepsi
- Ved kredsløbssygdomme

- I området omkring hudlæsioner og snit
 - Svangerskab
 - Ved tendens til blødninger, f.eks. efter en akut kvæstelse eller et brud. Apparatets elektriske impulser kan udløse eller forstærke blødninger.
 - Efter operationer, hvor forstærket muskelkoncentration kan forstyrre helingsprocessen
 - Ved samtidig tilslutning til et højfrekvens-kirurgiapparat
 - Ved lavt eller højt blodtryk
 - Høj feber
 - Psykoser
 - Ved hævede eller betændte områder
 - I nærheden (under 1 m) af kortbølge- eller mikrobølgebehandlingsapparater, da dette kan medføre svingninger i apparatets udgangseffekt.
- Spørg din læge, hvis du er i tvivl.

3. Apparatbeskrivelse

Delenes betegnelse

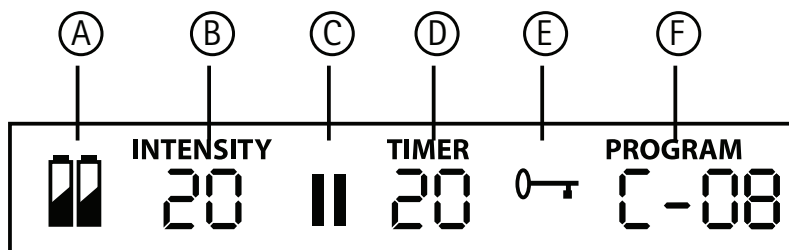
1. Betjeningsenhed
2. LCD-display
3. Program- og låseknop
4. Tænd / Sluk / Pause - knop
5. Knap til forøgelse af intensiteten ▲
6. Knap til reduktion af intensiteten ▼
7. Batterirumsdæksel
8. Holder
9. Elektroder
10. Afdækninger til elektrodetilslutning



Hvis de selvklæbende afdækninger til elektrodetilslutningen mangler eller løsner sig, anbefaler vi på det kraftigste at påklæbe de medleverede elektrodeafdækninger. Sæt aldrig bæltet på med blanke metalelektroder. Anvendelse af bæltet uden elektrodeafdækning kan medføre kvæstelser.

Beskrivelse af displaysymbolerne

A Batteristatussymbol:	blinker, når batteriet er brugt op
B Intensitet:	indstillet intensitetsniveau 0 – 40
C Pausetegn:	blinker, når Pause er aktiveret
D Timer:	Resterende tid at det igangværende program
E Nøgle:	Tastaturlås aktiveret
F Program:	det valgte program med antallet af allerede gennemførte træningscykler



4. Ibrugtagning

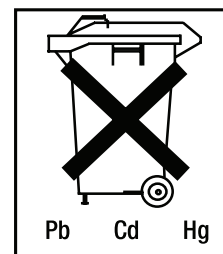
Indsætning af batterierne

Hvis batterisymbolet blinker displayet, er batterierne brugt op og skal udskiftes. For at indsætte eller udskifte batterierne skal du tage betjeningsenheden ud af holderen på bæltet.

- Løsn magnetforbindelsen ved at trække apparatet væk fra bæltet. Magnetforbindelsen på de to kontaktknopper snapper mærkbart ud.
- Træk apparatet opad og ud af holderen.
- Tag batteridækslet af ved at trykke og skubbe det i pilens retning.
- Indsæt batterierne i batterirummet ifølge markeringen. Sørg for at batteriernes poler vender rigtigt.

Bemærkninger:

- Der kan ikke anvendes genopladelige batterier til dette apparat.
- Når apparatet ikke bruges, anbefales det at opbevare det separat fra bæltet. Det anbefales at tage batterierne ud, hvis apparatet ikke skal bruges i længere tid.
- Brugte batterier må ikke smides i husholdningsaffaldet. Du er ifølge loven forpligtet til at bortskaffe brugte batterier miljømæssigt korrekt. Bortskaf dem hos el-forhandleren eller på et passende indsamlingssted.
- Disse tegn findes på batterier, der indeholder skadelige stoffer:
Pb = Batteriet indeholder bly,
Cd = Batteriet indeholder cadmium,
Hg = Batteriet indeholder kviksølv.
- Bortskaf apparatet ifølge forordningen vedr. brugte el- og elektronikapparater 2002/96/EU – WEEE (Waste Electrical and Elektronik Equipment). Hvis du er i tvivl, bedes du henvende dig til de ansvarlige kommunale myndigheder.



Påsætning af bæltet

Inden hver træning skal du sikre dig, at din hud er ren og fri for cremer eller olier. Kun derved kan apparatet arbejde optimalt.

- Læg bæltet foran dig med elektroderne vendt imod dig.
- Fugt begge elektroder og din mave med vand. Sørg for at elektrodernes flader bliver ensartet fugtet for at undgå punktvis spændingsspidser på huden ved den senere træning.
- Anbring bæltet sådan omkring taljen, at elektroderne ligger an imod maven. Luk derefter velcrolukningen.

Bæltet består af materiale, der kan strækkes, og passer til forskellige taljestørrelser. Sørg for, at bæltet sidder så stramt, at der er en god kontakt mellem elektroderne og huden, uden at det strammer for meget.

Hvor må bæltet ikke anvendes:

- på og i nærheden af hovedet: Her kan det udløse krampeanfald
- i området ved halsen / halspulsåren: Her kan det udløse hjertestop
- i området ved svælget og strubehovedet: Her kan det udløse muskelkramper, som kan forårsage kvælning.
- i nærheden af brystkassen: Her kan det forøge risikoen for hjertekammerflimrer og forårsage hjertestop

Hvor må bæltet udelukkende anvendes:

Abring udelukkende bæltet omkring maven. Navlen skal være dækket på midten.

Navle



Automatisk slukning

Hvis apparatet ikke benyttes efter at det er tændt, slukker det automatisk efter 5 minutter.

5. Anvendelse

Generelt om træning med mavemuskelbæltet

I den første uge bør du ikke bruge mavemuskelbæltet mere end en gang om dagen, så dine muskler langsomt kan vende sig til apparatet. Derefter kan du træne oftere.

Bemærkning: For at dine muskler kan regenerere, bør du holde en pause på mindst 5 timer mellem hver træning.

Du kan tilpasse træningsintensiteten til din personlige fitness-tilstand. Det anbefales dog at gennemføre træningsprogrammerne efter hinanden trin for trin. Programmerne A til E er således afstemt efter hinanden, at dine muskler gives tilstrækkelig tid til at tilpasse sig en intensiv træning ved hver anvendelse. Programmerne A til E er forskellige mht. hyppighed, varighed af træningsimpulserne og pauserne imellem træningsimpulserne.

Apparatet er indstillet med et træningsforslag, hvorved programmerne A til E gennemføres efter hinanden og hvor hvert program optræder med forskellig hyppighed. Du kan også selv vælge det ønskede program.

Sådan træner du rigtigt

Hvad du mærker under træningen

Ved begyndelsen af træningen føler du en let kriblen. Med voksende intensitet mærker du derefter muskelsammentrækninger i området omkring og direkte under elektroderne.

Hver sammentrækning begynder med en langsom stigning i spændingen, som holdes i nogle sekunder på den indstillede intensitet. Derefter afslappes musklerne igen.

Sådan tændes apparatet

Tryk på knappen Tænd / Sluk. Der lyder et kort signal og LCD-displayet lyser op. Ved første start af apparatet aktiveres programmet A automatisk.

Valg af program

Mavemuskelbæltet indeholder fem programmer, der er afstemt efter hinanden, som du kan gennemføre i løbet af en træningstid på flere uger. Du begynder i den første uge med program A på et lavt niveau og forøger din træning efterhånden som dine muskler styrkes. Mavemuskelbæltet er sådan indstillet, at det automatisk går videre til det næste, højere program, når du har gennemført

et bestemt antal træninger. Du kan også selv vælge programmet afhængigt af dit velbefindende og fitnessniveau.

lagttag træningscyklusen

Hver træning består af tre faser:

- en opvarmningsfase (30 Hz) på to minutter, hvor musklerne forberedes til træningen
- en træningsfase (med forskellig frekvens afhængig af træningsprogrammet)
- en afslapningsfase (30 Hz) på to minutter, hvor musklerne kan slappe af igen

Program	Varighed [min]	Gentagelser	Træningsfrekvens [Hz]
A	22	4	45 / 60
B	22	4	60 / 80
C	22	8	45
D	31	16	60
E	31	kontinuerlig	80

Indstilling af intensitetsniveau

Bemærkning: Intensiteten kan kun indstilles, når elektroderne har hudkontakt.

Du skal indstille et intensitetsniveau ved begyndelsen af træning. Tryk på intensitetsknappen ▲ for at forøge intensiteten og på intensitetsknappen ▼ for at reducere intensiteten.

Alt efter intensitet mærker du først en kriblen og senere en muskelsammentrækning. Indstil kun intensiteten så højt, at den ikke føles ubehagelig.

Sådan stoppe for kraftige impulser

Du kan til enhver tid reducere intensiteten eller slukke apparatet ved at trykke på Tænd / Sluk-knappen (i ca. 2 sekunder). Når du trækker bæltet væk fra maven, så hudkontakten med elektroderne afbrydes, falder intensitetsniveauet automatisk til nul. Når elektroderne får kontakt med huden igen, er der ikke mere spænding på elektroderne.

Sådan forhindres uønskede impulsændringer

For at forhindre, at intensiteten kan stige væsentligt under træningen, skal du blot slå tasturlåsen til. Dette gøres ved at trykke i ca. 3 sekunder på programvælgerknappen. Der lyder et akustisk signal og der vises et "0" på displayet. Tastaturlåsen ophæves ved at trykke på knappen igen.

Sådan reagerer du, hvis du føler ubehag

Hvis du mærker en stikken eller kløen på huden, men også hvis du kun mærker en kriblen i stedet for en muskelsammentrækning, skal du slukke apparatet og foretage følgende:

- Kontrollér om elektroderne er i orden eller om de er defekte.
- Kontrollér om den runde afdækning stadig sidder over elektrodetilslutningerne.
- Tag bæltet af og fugt det komplet på ny.
- Sørg for god hudkontakt og god befugtning, når bæltet tages på igen.

Sådan indlægger du en pause i træningen

Hvis du ønsker at holde en pause under træningen, skal du trykke kort på Pause-knappen. Der lyder et akustisk signal og pausesymbolet „||“ vises på displayet. Du kan fortsætte programmet ved at trykke på knappen igen.



Sådan aflæser du træningshyppigheden

Du kan aflæse træningshyppigheden på displayet. Tallene bagved programmerne angiver, hvor ofte du har gennemført et program fuldstændigt. Disse tal gemmes, indtil batterierne udskiftes.

6. Rengøring

- Tag hver gang batterierne ud af apparatet, før du rengør dette.
- Rengør apparatet med en let fugtet klud. Ved kraftig tilsmudsning kan du også fugte kluden med en mild sæbeopløsning.
- Undgå at apparatet falder ned.
- Sørg for, at der ikke kommer vand ind i apparatet. Hvis dette alligevel skulle ske, må apparatet først anvendes igen, når det er fuldstændig tørt.
- Brug ikke kemiske eller skurende rengøringsmidler til rengøringen.
- Når du har taget apparatet (betjeningsenheden) af bæltet, kan du vaske bæltet i håndvarmt vand. Dertil benyttes en mild sæbeopløsning eller et flydende vaskemiddel. Der må ikke bruges blegemiddel.
- Bæltet er uegnet til maskinvask.

7. Tekniske specifikationer:

Model:	EM 30
Strømforsyning:	3 x 1,5 V AAA (type LR 03)
Elektrodestørrelse:	ca. 10 x 10 cm
Parameter (belastning 500 ohm):	- Udgangsspænding: maks. 70 V p-p - Udgangseffekt: maks. 140 mA p-p - Udgangsfrekvens: 30 – 80 Hz
Impulsvarighed:	200 µs pr. fase
Bølgeform:	symmetrisk, tofaset firkantform
Vægt:	~ 330 g
Bæltestørrelse passer til en taljeomkreds på ca. 70 til ca.130 cm	
maksimalt tilladte driftsbetingelser:	0 °C til +40 °C, 20-65 % relativ luftfugtighed
maksimalt tilladte opbevaringsbetingelser:	0 °C til +55 °C, 10-90 % relativ luftfugtighed
Tegnforklaring:	- Anvendelsesdel type BF  - Bemærk! Læs brugervejledningen 

Af aktualiseringsgrunde forbeholder vi os ret til ændringer i de tekniske specifikationer uden forudgående varsel.

SVENSKA

Kära kund!

Tack för att du har valt en av våra produkter. Vårt namn står för produkter av högsta kvalitet och som har testats in i minsta detalj, inom områdena värme, mild terapi, blodtryck/diagnos, vikt, massage och luft. Läs igenom denna bruksanvisning noga och var uppmärksam på anvisningarna.

Med vänliga rekommendationer
Ert Beurer-Team

1. Lära känna enheten

Så här fungerar bukmuskelbältet

Bukmuskelbältet arbetar med hjälp av elektrisk muskelstimulering (EMS)

Muskelstimulatorn genererar mjuka, elektriska impulser som vidarebefordras via huden till musklerna.

På samma sätt som vid naturlig aktivering via nervimpulser dras muskeltrådarna ihop och spänns. Stimulansen är dock mer ospecifik än vid aktiv bukmuskelträning och användningen av bukmuskelbältet kan följaktligen inte helt ersätta en faktisk, aktiv träning.

Elektrisk muskelstimulering används sedan flera år i idrotts- och fitness-sammanhang för muskelträning i syfte att åstadkomma en presterande, slank och attraktiv kropp. Bland användningsområdena finns:

- Uppvärmning av muskulaturen
- Muskeldefinition
- Muskel- och hudsträckning
- Muskelavslappning

EMS används även vid rehabilitering. För personer som har påtvingats viloläge hjälper en regelbunden muskelstimulering till att bibehålla rörligheten och muskelkraften i de inaktiva kroppsdelarna. Rehabiliteringstiden kan på så sätt förkortas avsevärt. Eftersom senor och leder belastas minimalt, är denna träningsmetod synnerligen skonsam.

2. Viktiga råd

VARNING!

Korrekt användning

- Använd enheten enbart för det ändamål som den har konstruerats för och i enlighet med instruktionerna i bruksanvisningen. All olämplig användning kan vara farlig.
- Om du har smycken eller piercingar inom användningsområdet (t.ex. i naveln) måste du ta av dessa innan du använder enheten, i annat fall kan dessa orsaka punktvisa brännskador.
- Använd inte denna enhet samtidigt med andra enheter som förmedlar elektriska impulser till kroppen (t.ex. TENS-enheter).
- Enheten är endast avsedd för personligt bruk, den har inte konstruerats för medicinsk eller kommersiell användning.
- Tillverkaren ansvarar inte för skador som uppkommer vid olämplig eller felaktig användning.
- I tveksamma fall bör du inte använda den utan vända dig till återförsäljaren eller till vår kundtjänst.
- Använd endast apparaten med de tillbehör som medföljde vid leveransen av apparaten.

Tips! I sällsynta fall kan hudirritationer uppstå i närheten av elektroderna.

Felaktig användning

– Enheten får inte användas:

- i närheten av huvudet: detta kan utlösa ett krampanfall
- i närheten av halsen/halspulsådern: detta kan utlösa ett hjärtstillestånd
- i närheten av svalget och struphuvudet: detta kan framkalla muskelkramper som kan leda till kvävning
- i närheten av bröstkorgen: detta kan ge en ökad risk för hjärtflimmer och kan leda till hjärtstillestånd.
- Håll enheten på avstånd från barn för att förebygga eventuella faror.
- Placera inte enheten i närheten av värmekällor.
- Använd inte enheten i närheten av kortvågs- eller mikrovågsapparater (t.ex. mobiltelefoner) eftersom dessa kan påverka enhetens funktion.
- Använd inte enheten när du badar eller duschar. Placera eller förvara inte enheten på platser där den kan falla ner i badkaret eller ett tvättställ.
- Enheten får aldrig doppas ner i vatten eller andra vätskor.

Skador

- Undersök enheten ofta för att kunna upptäcka tecken på slitage eller skador. Om du lägger märke till sådana tecken eller om enheten har använts på felaktigt sätt, får du inte använda den igen förrän den har undersökts av tillverkaren eller återförsäljaren.

- Stäng omedelbart av enheten om den är defekt eller uppvisar funktionsstörningar.
- Du måste överlåta reparationer åt vår kundtjänst eller en auktoriserad återförsäljare.
- Försök aldrig att reparera apparaten på egen hand!

Var försiktig – för din egen skull!

Enheten är enbart avsedd att användas av friska, vuxna personer.

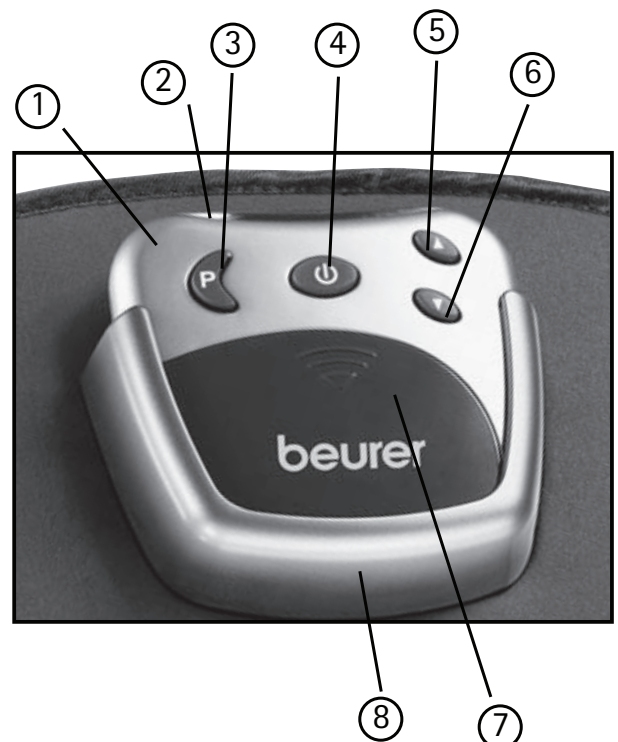
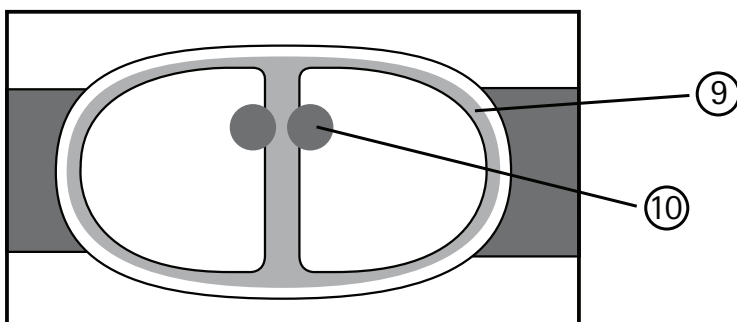
Om något av nedanstående föreligger får enheten inte användas under några som helst omständigheter.

- Om personen bär pacemaker
 - Om du har något metalliskt implantat
 - Vid hjärtrytmstörningar
 - Vid akut sjukdom
 - Vid epilepsi
 - Vid cancersjukdom
 - I närheten av hudskador och skärsår
 - Vid graviditet
 - Vid benägenhet till blödning, t.ex. efter en akut skada eller en fraktur. Retströmmen kan framkalla eller förstärka blödningar
 - Efter operationer då de förstärkta muskelkontraktionerna kan störa läkningsprocessen
 - Vid samtidig anslutning till en högfrekvent kirurgisk enhet
 - Vid lågt eller högt blodtryck
 - Vid hög feber
 - Vid psykos
 - I svullna eller inflammerade områden
 - I närheten (under 1 m) av kortvågs- eller mikrovågsterapienheter, eftersom dessa kan orsaka variationer i enhetens utgångsvärde.
- Rådfråga din läkare om du är tveksam.

3. Beskrivning av enheten

Enhetens komponenter

1. Manöverenhet
2. LCD-skärm
3. Program- och spärrknapp
4. Knappen På/Av/Paus
5. Knapp för ökning av intensiteten ▲
6. Knapp för sänkning av intensiteten ▼
7. Batterilucka
8. Hållare
9. Ytelektroder
10. Skydd för elektrodanslutning

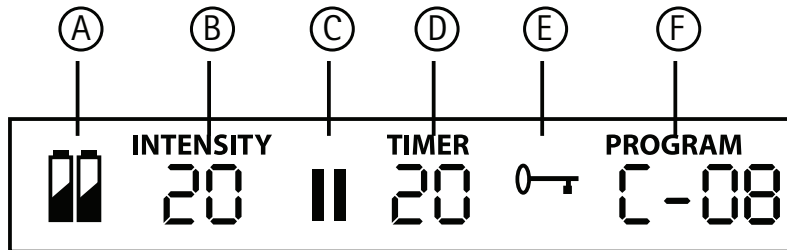


Om de självhäftande skydden för elektrodanslutningen saknas eller lossnar rekommenderar vi att du snarast klistrar på de medföljande elektrotskydden.

Sätt inte på dig bältet med nakna metallelektroder. Om bältet används utan elektrotskydd kan detta leda till skador.

Beskrivning av skärmsymboler

- A Batteristatus: blinkar när batteriet är tomt
- B Intensitet: inställbar intensitetsnivå 0–40
- C Paussymbol: blinkar när pausläget är aktiverat
- D Timer: Kvarvarande tid för det startade programmet
- E Nyckel: Knappspärren är aktiverad
- F Program: det valda programmet med antal hittills slutförda träningscykler



4. Komma igång

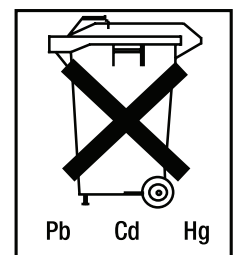
Sätta in batterier

Om batterisymbolen på displayen blinkar är batterierna slut och måste bytas. För att kunna sätta in eller ta ut batterierna måste du ta loss manöverenheten från hållaren på bältet.

- Lossa magnetlåset samtidigt som du drar bort enheten från bältet. Magnetlåset för de båda kontaktknapparna lossnar med ett snäpp.
- Dra enheten uppåt och ut ur hållaren.
- Lossa batteriluckan genom att trycka och skjuta den i pilens riktning.
- Sätt in batterierna i batterifacket enligt markeringen. Tänk på att vända batteriernas poler åt rätt håll.

Anmärkningar:

- Laddningsbara batterier kan inte användas i denna enhet.
- När enheten inte används rekommenderar vi att enheten förvaras separat från bältet. Om enheten inte kommer att användas under en längre tid, rekommenderar vi att batterierna tas ur.
- Använda batterier får inte kastas i hushållsavfallet. Du är skyldig att följa gällande lagstiftning beträffande avfallshantering av batterier. Lämna in kasserade batterier till din elfackhandlare eller lokala uppsamlingsställe.
- Följande symboler finns på batterier som innehåller skadliga ämnen:
 - Pb = batteriet innehåller bly
 - Cd = batteriet innehåller kadmium
 - Hg = batteriet innehåller kvicksilver.
- Produkten avfallshandteras i enlighet med förordningen 2002/96/EC – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Eventuella frågor riktas till den för avfallshantering ansvariga kommunala myndigheten.



Sätta på bältet

Före varje träningstillfälle ska du se till att din hud är ren samt fri från krämer och oljor. I annat fall kommer inte enheten fungera optimalt.

- Lägg bältet framför dig med elektroderna riktade mot dig.
- Fukta båda elektroderna och din buk med vatten. Se till att elektrodytorna blir jämnt fuktade för att undvika punktspänningar mot huden senare under träningen.
- Lägg bältet mot midjan så att elektroderna ligger på buken. Stäng därefter igen kardborrlåset. Bältet består av elastiskt material och passar till olika midjestorlekar. Bältet måste sitta tillräckligt spänt för att det ska uppstå god kontakt mellan elektroderna och huden, men utan att sitta alltför trångt.

Bältet får inte användas på följande ställen:

- i närheten av huvudet: detta kan utlösa ett krampanfall
- i närheten av halsen/halspulsådern: detta kan utlösa ett hjärtstillestånd
- i närheten av svalget och struphuvudet: detta kan framkalla muskelkramper som kan leda till kvävning
- i närheten av bröstkorgen: detta kan ge en ökad risk för hjärtflimmer och kan leda till hjärtstillestånd.

Bältet får uteslutande användas på följande ställen:

Bältet får bara läggas an mot buken. Naveln ska vara täckt och befinna sig mitt under bältet.



Automatisk avstängning

Om den påslagna enheten inte används, stängs den automatiskt av efter 5 minuter.

5. Användning

Allmänt om träning med bukmuskelbältet

Under den första veckan bör du inte använda bukmuskelbältet mer än en gång per dag för att ge musklerna en långsam invänjning till enheten. Därefter kan du träna oftare.

Tips! För att låta musklerna regenereras bör du låta minst 5 timmar passera mellan träningspassen.

Du kan anpassa intensiteten i träningen efter din personliga kondition och form. Vi rekommenderar dock att du går igenom det ena programmet efter det andra, steg för steg. Programmen A till E är avstämnda till varandra på så sätt att musklerna ges tillräcklig tid för att vara anpassade till en ökad intensitet vid varje träningstillfälle. Programmen A till E skiljer sig i fråga om frekvens, varaktigheten på träningsimpulserna och pauserna mellan träningsimpulserna.

Enheten är inställd med ett träningsförslag som innebär att program A till E genomlöps efter varandra och att varje program upprepas olika ofta. Du kan också välja önskat program manuellt.

Korrekt träning

Detta kommer du att känna vid träningen

I början av träningen kan du förnimma en lätt pirrande känsla. Allteftersom intensiteten ökar känner du muskelkontraktionerna i närheten av och omedelbart under elektroderna.

Varje kontraktion inleds med en långsam stegring av spänningen som hålls kvar vid den inställda intensiteten under några sekunder. Därefter släpper spänningen och musklerna blir åter mjuka.

Inställning av enheten

Tryck på knappen På/Av. En kort signal ljuder och LCD-skärmen lyser upp. När enheten startas för första gången aktiveras program A automatiskt.

Välja program

Bukmuskelbältet är utrustat med fem program som är avstämnda till varandra på så sätt att du kan

gå igenom dem under en period av flera veckor. Den första veckan börjar du med program A i ett lågt läge, varefter intensiteten ökas i takt med att dina muskler blir starkare. Bukmuskelbältet är inställt så att det växlar till nästa, högre program efter ett visst antal träningscykler. Du kan dock själv välja program utifrån ditt välbefinnande och din konditionsnivå.

Om träningscyklerna

Varje träningspass består av tre faser:

- en uppvärmningsfas (30 Hz) på två minuter. Syftet är att förbereda musklerna för träningen
- en träningsfas (frekvensen varierar med träningsprogrammet)
- en avspänningsfas (30 Hz) på två minuter då musklerna slappnar av igen

Program	Varaktighet [min]	Repetitioner	Träningsfrekvens [Hz]
A	22	4	45/60
B	22	4	60/80
C	22	8	45
D	31	16	60
E	31	kontinuerligt	80

Ställa in intensitetsnivå

Tips! Intensiteten kan bara ställas in då elektroderna har kontakt med huden.


Du måste ställa in en intensitetsnivå i början av varje träningspass. Tryck på intensitetsvalknappen ▲ för att öka intensiteten och på intensitetsvalknappen ▼ för att sänka den.

Vid varje intensitet förnimmer du först en pirrande känsla och därefter en muskelkontraktion. Ställ inte in intensiteten högre än att du fortfarande upplever det som angenämt.

Stoppa alltför starka impulser

Du kan alltid minska intensiteten eller stänga av enheten genom att trycka på knappen På/Av (håll knappen intryckt under ca 2 sekunder). När du drar bort bältet från buken så att elektroderna inte längre har kontakt med huden, återställs intensitetsnivån automatiskt till noll. När elektroderna får kontakt med huden igen, ligger det ingen spänning på dem.

Förhindra oönskade impulsändringar

Du kan förhindra att intensiteten höjs av misstag under träningen genom att aktivera knappspärren. För att göra detta håller du programvalknappen intryckt under ca 3 sekunder. En ljudsignal hörs och en nyckelsymbol „“ visas på displayen. Upphäv knappspärren genom att trycka på knappen en gång till.

Obehagliga förnimmelser

Om du förnimmer en stickande eller kliande känsla, även om du bara märker en pirrande känsla vid stället för muskelkontraktionen, bör du stänga av enheten och förfara på följande sätt:

- Kontrollera om elektroderna är i sin ordning eller om de har någon defekt.
- Kontrollera om det runda skyddet över elektrodanslutningen sitter kvar.
- Ta av dig bältet och fukta buken helt igen.
- Se till att hudkontakten blir god och att hud och elektroder är tillräckligt fuktiga innan du sätter på bältet igen.

Paus under träningen

Tryck kort på knappen Paus om du vill ta en paus under ett program. En ljudsignal hörs och paus-symbolen "II" visas på displayen. Tryck på knappen igen för att fortsätta med programmet.



Läsa av antalet träningspass

Du kan läsa av ur många gånger du har tränat på displayen. Siffran efter programmet anger hur många gånger du har slutfört detta program. Dessa siffror nollställs vid batteribyte.

6. Rengöring

- Ta alltid ut batterierna innan du rengör enheten.
- Rengör enheten med en lätt fuktad trasa. Om den är mycket smutsig kan du fukta trasan lätt med en mild tvållösning.
- Se till att du inte tappar enheten.
- Var försiktig så att inget vatten tränger in i apparaten. Om så ändå skulle ske, får apparaten inte användas förrän den är helt torr.
- Använd inga kemiska rengöringsmedel eller skurmedel för rengöringen.
- Om du tar bort enheten (manöverenheten) från bältet, kan du tvätta bältet i ljummet vatten. Använd milt tvålsvatten eller ett flytande tvättmedel. Inga blekmedel får användas.
- Bältet får inte maskintvättas.

7. Tekniska data:

Modell:	EM 30
Strömförsörjning:	3 x 1,5 V AAA (Typ LR 03)
Storlek på elektroderna:	ca 10 x 10 cm
Parameter (belastning 500 ohm):	– Utgående spänning: max. 70V p-p – Utgående strömstyrka: max. 140 mA p-p – Utgående frekvens: 30–80 Hz
Impulslängd:	200 µs per fas
Vågform:	Symmetrisk, tvåfasig rektangelform
Vikt:	ca 330 g
Bältesstorlek för midjeomfång från ca	70 cm till ca 130 cm
Maximal tillåten driftstemperatur:	0 °C till +40 °C, 20–65 % relativ luftfuktighet
Maximal tillåten förvaringstemperatur:	0 °C till +55 °C, 10–90 % relativ luftfuktighet
Teckenförklaring:	– Användningdel typ BF  – Varning! Läs bruksanvisningen! 

I uppdateringssyfte förbehåller vi oss rätten till ändringar av tekniska data utan föregående meddelande.

NORSK

Kjære kunde

Det gleder oss at du har valgt et av våre produkter. Vårt navn står for høyverdige produkter og nøye kontrollerte kvalitetsprodukter innenfor områdene varme, „myke terapiformer“, blodtrykk, kroppstemperatur, vekt, massasje og luft.

Les denne bruksanvisningen nøye, og følg instruksjonene.

Med vennlig hilsen
Ditt Beurer-team

1. Lære å kjenne

Magemuskelbeltets arbeidsmåte

Magemuskelbeltet arbeider på basis av elektrisk muskelstimulering (EMS)).

Muskelstimulatoren fremkaller myke elektriske impulser som ledes videre gjennom huden . på lignende måte som en naturlig aktivering ved nerveimpulser trekkes muskelfibrene sammen og avspennes igjen ved bruk av magemuskelbeltet. Riktignok er pirringen mer uspesifisert enn ved aktiv muskeltrening, og bruken av magemuskelbeltet kan således ikke erstatte en virkelig, aktiv trening fullstendig.

Den elektriske muskelstimuleringen har vært benyttet i mange år for muskeltreningen på området sport og fitness for å få en kraftig, slank og attraktiv kropp. Bruksområder er f.eks.

- oppvarming av muskulaturen
- muskeldefinisjon
- stramming av muskler og huden
- muskelavspenning

EMS benyttes også innen rehabiliteringen. Hvis personer er tvunget til å holde seg i ro, hjelper den regelmessige muskelstimuleringen til å bevare mobiliteten og muskelkraften til den inaktive kroppsdelen. Rehabiliteringstiden kan slik reduseres tydelig. Denne treningsmetoden er spesielt skånsom fordi sener og ledd kun belastes minimalt.

2. Viktige henvisninger

OBS!

Sakkyndig bruk

- Bruk dette apparatet kun til det formål som det er blitt utviklet for og på den måten som er oppgitt i bruksanvisningen. Hver usakkyndig bruk kan være farlig.
- Hvis du har på deg smykker eller piercings på anvendelsesområdet f.eks. navlepiercing), må du fjerne dem før du bruker dette apparatet, da det ellers kan komme til punktuelle forbrenninger.
- Bruk ikke dette produktet samtidig med andre apparater som gir elektriske impulser videre til kroppen din (f.eks. TENS - apparater).
- Apparatet er bestemt for å bruke det hjemme, ikke for medisinsk eller kommersiell bruk.
- Produsenten er ikke ansvarlig for skader hvis årsak er usakkyndig eller feil bruk.
- Benytt det ikke ved tvilstilfeller og henvend deg til din forhandler eller den oppgitte adressen til kundeservicen.
- Benytt apparatet bare med de medleverte tilbehørsdeler.

Henvisning: I sjeldne tilfeller kan det komme til hudirritasjoner i området til elektrodene.

Usakkyndig bruk

– Apparatet må ikke benyttes:

- i hodeområdet: Her kan det utløse kramper
- i området til halsen / halspulsåren: Her kan det utløse hjertestillstand
- i området til svelg og strupehode: Her kan det utløse muskeltremor som kan føre til kvelning
- nær brystkassen: Her kan det øke risikoen for arterieflimmer og føre til hjertestillstand
- Hold apparatet borte fra barn for å forebygge eventuelle farer.
- Hold apparatet borte fra varmekilder.
- Benytt ikke apparatet i nærheten av kortbølge- eller mikrobølgeapparater (f.eks. mobiltelefoner), da disse kunne ha innflytelse på virkningen.
- Ikke benytt apparatet mens du bader eller dusjer. Ikke lagre eller oppbevar apparatet på steder hvor det kan falle ned i badekar eller vask.
- Dypp apparatet aldri ned i vann eller andre væsker.

Skader

- Kontroller apparatet ofte for tegn på slitasje eller skader. Hvis du finner slike tegn eller hvis apparatet ble benyttet usakkyndig, må du bringe det til produsenten eller forhandleren før du bruker det på nytt.
- Slå apparatet av med en gang når det er defekt eller ved driftsfeil.
- La reparasjoner kun gjennomføres av kundeservicen eller autoriserte forhandlere.
- Prøv ikke under noen omstendigheter å reparere apparatet selv!

Forsiktig – Til din egen sikkerhet !

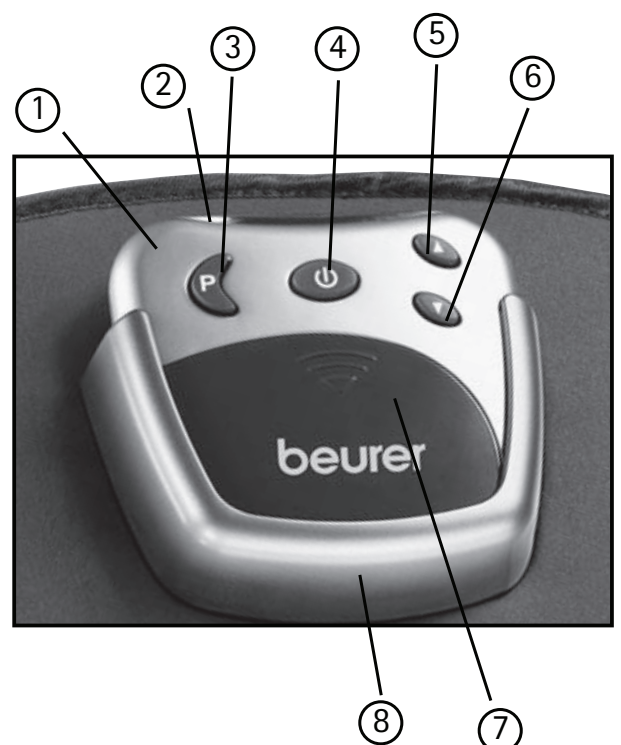
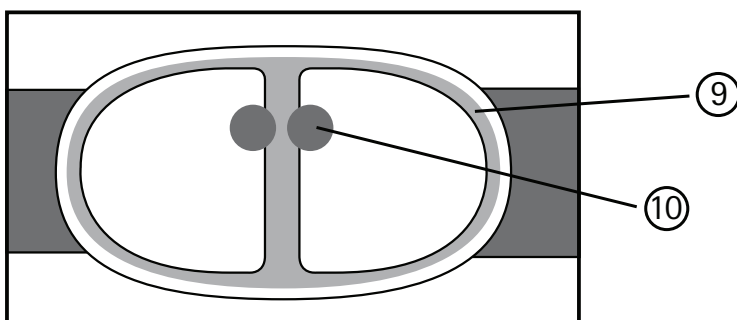
Apparatet er kun tenkt for bruk på friske voksne mennesker.
I de påfølgende tilfeller bør du aldri bruke apparatet.

- Pacemaker
 - Hvis det finnes metalliske implantater
 - Hjerterytmeforstyrrelser
 - Akutte sykdommer
 - Epilepsi
 - Ved kreftsykdommer
 - I området til hudskader og snitt
 - Graviditet
 - Ved tilbøyelighet til blødninger, f.eks. etter akutt skade eller et brudd. Stimuleringsstrømmen kan utløse eller forsterke blødninger.
 - Etter operasjoner, hvor sterkere muskelkontraksjoner kunne forstyrre helbredelsesprosessen.
 - Ved samtidig tilkobling til et høyfrekvent kirurgisk apparat
 - Ved lavt eller høyt blodtrykk
 - Høy feber
 - Psykoser
 - Ved opphovnede eller betente områder
 - I nærheten (under 1m) av terapiapparater med kort- eller mikrobølge, da det kan bevirke svingninger i apparatets utgangsverdi
- Spør legen din i tvilstilfellet.

3. Apparatbeskrivelse

Betegnelsen av de enkelte delene

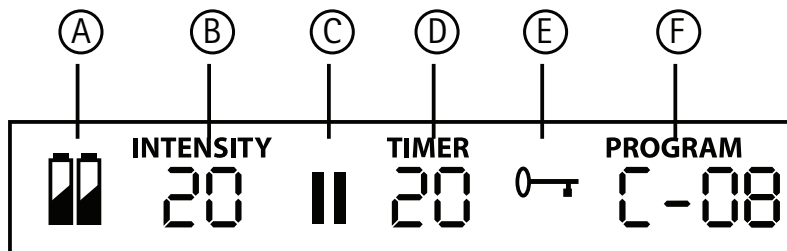
1. Betjeningsenhet
2. LCD display
3. Program- og sperretast
4. På / Av / Pause - tast
5. Valgtast Øke intensitet ▲
6. Valgtast Redusere intensitet ▼
7. Batteriromdeksel
8. Feste
9. Elektroder
10. Beskyttelser for elektrodetilkobling



Hvis de selvklebende beskyttelser for elektrodetilkoblingen mangler eller løsner seg, anbefaler vi inntrengende å lime på de vedlagte elektrodebeskyttelser. Ta aldri på beltet med blanke metallektroder. Bruken av beltet uten elektrodebeskyttelse kan føre til skader.

Beskrivelse av displaysymbolene

- A Batteri visning av status: blinkende når batteriet er tomt
B Intensitet: innstilt intensitetsnivå 0 – 40
C Pausetegn: blinkende når pause er aktivert
D Timer: gjenværende tid av det startede programmet
E Nøkkel: tastesperre er aktivert
F Program: valgt program med antallet allerede absolverte treningssyklus



4. Ta i bruk

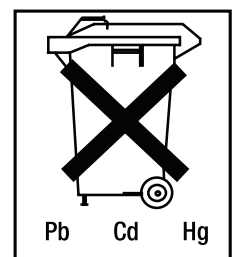
Innsetting av batteriene

Når „Batteri symbolet“ blinker i displayet, er batteriene tomme og må skiftes ut. Du må fjerne betjeningsenheten fra beltets feste for å sette inn eller skifte ut batteriene.

- Løsne magnetforbindelsen idet du trekker apparatet vekk fra beltet. Magnetforbindelsen til de to kontaktknappene smekker ut følbart.
- Trekk apparatet oppover ut av festet.
- Fjern batteriromdekslet ved å trykke og skyve i pilretningen.
- Sett batteriene inn i batterirommet ifølge merking. Pass på riktig polaritet av batteriene.

Henvisninger:

- For dette apparatet kan du ikke bruke batteripakker.
- Hvis du ikke bruker apparatet, anbefaler vi å oppbevare apparatet adskilt fra beltet. Hvis du ikke bruker apparatet over lengre tid, anbefaler vi først å fjerne batteriene.
- Brukte batterier må ikke kastes i husholdningsavfallet. Du er lovmessig forpliktet til avfallshåndtering av batteriene. Avlever disse hos din elektroforhandler eller tilfør dem den lokale miljøstasjonen.
- Disse symbolene finner du på miljøskadelige batterier:
Pb = batteri inneholder bly,
Cd = batteri inneholder kadmium,
Hg = batteri inneholder kvikksølv.
- Produktet må destrueres i henhold til bestemmelsene for brukte elektriske og elektroniske apparater 2002/96/EC – WEEE (Waste Electrical and Elektronik Equipment). Dersom du har ytterligere spørsmål, vennligst henvend deg til vedkommende kommunale myndighet for destruksjon.



Ta på beltet

Du bør før hver trening sikre at huden din er ren og fri for hudkrem eller olje. Bare slik kan apparatet arbeide optimalt.

- Legg beltet foran deg med elektrodene rettet mot deg.
- Fukt begge elektrodene og magen din med vann. Pass på at elektrodeflatene er fuktet jevnt for å unngå punktuelle spenningstopper på huden din ved senere trening.
- Ta beltet slik rundt midjen din at elektrodene ligger på magen. Lukk deretter borrelåsen.

Beltet består av elastisk materiale og passer til forskjellige midjestørrelser. Pass på at det sitter tett nok slik at det sørger for god kontakt mellom elektrodene og huden men ikke innsnevrer deg.

Hvor må beltet ikke benyttes:

- i hodeområdet: Her kan det utløse kramper
- i området til halsen / halspulsåren: Her kan det utløse hjertestillstand
- i området til svelget og strupehodet: Her kan det utløse muskelkramper som kan føre til kvelning.
- nær brystkassen: Her kan det øke risikoen for arterieflimmet og føre til hjertestillstand

Hvor må beltet utelukkende benyttes:

Ta på beltet utelukkende rundt magen. Navlen bør være tildekket i midten.

Navle



Automatisk utkobling

Hvis apparatet ikke benyttes etter innkoblingen, utkobles det automatisk etter 5 minutter.

5. Anvendelse

Generelt til treningen med magemuskelbeltet

I den første uken bør du ikke bruke magemuskelbeltet mer enn en gang om dagen for å venne musklene langsomt til apparatet. Fra da av kan du trene oftere.

Henvi sning: For regenerasjon av musklene bør du overholde en hviletid på minst 5 timer mellom treningsenhetene.

Du kan tilpasse treningens intensitet din personlige fitness. Det anbefales imidlertid å gjennomgå ett program etter det andre trinn for trinn. Programmene A til E er avstemt slik med hverandre at det ved hver bruk er nok tid for musklene dine for å tilpasse seg en mer intensiv trening. Programmene A til E skjeller seg ved frekvens, varighet av treningsimpulsene og pausene mellom treningsimpulsene. Apparatet er innstilt med et treningsforslag slik at programmene A til E gjennomgås i rekkefølge og gjentar hvert program så ofte en vil. Du kan likevel også selv velge programmet.

Slik trener du riktig

Hva du merker under treningen

Når du begynner med treningen føler du at det kribler litt. Med økende intensitet merker du muskelkontraksjoner rundt og direkte under elektrodene.

Hver kontraksjon begynner med langsom økning av spenningen, denne holdes i noen sekunder på den innstilte intensiteten. Så avspennes musklene mykt igjen.

Slå på apparatet

Trykk tasten På / Av. Et kort signal lyder og LCD displayet blir lyst. Ved første start av apparatet aktiveres programmet A automatisk.

Velge program

Magemuskelbeltet har fem programmer som er avstemt med hverandre og som du kan gjennomgå i en treningstid på flere uker. Du begynner i den første uken med programmet A på et lavt nivå og

Øker treningen din med tiltagende styrke av musklene dine. Magemuskeltreneren er innstilt slik at det nest høyere programmet innstilles automatisk etter et bestemt antall treningscykler. Du kan imidlertid velge programmet selv avhengig av ditt velbefinnende og fitnessnivå.

Ta hensyn til treningscyklus

Hver trening består av tre faser:

- en oppvarmingsfase (30 Hz) på to minutter der musklene forberedes for treningen
- en treningsfase (alt etter treningsprogram med forskjellig frekvens)
- en avslappingsfase (30 Hz) på to minutter der musklene kan avslappes igjen

Program	Trenings-tid [min]	Gjentagelser	Treningsfrekvens [Hz]
A	22	4	45 / 60
B	22	4	60 / 80
C	22	8	45
D	31	16	60
E	31	kontinuerlig	80

Stille inn intensitetsnivå

Henvisning: Intensiteten kan kun stilles inn når elektrodene har hudkontakt.

Du må stille inn et intensitetsnivå ved begynnelsen av hver trening. Trykk valgtasten for intensitet ▲ for å øke intensiteten og valgtasten for intensitet ▼ for å redusere intensiteten.

Alt etter intensitet vil du først føle at det kribler og senere en muskelkontraksjon. Still inn intensiteten bare så høyt at du synes at det fremdeles er behagelig.

Stoppe for sterke impulser

Du kan når som helst redusere intensiteten eller slå apparatet av igjen ved å trykke På / Av tasten (~ 2 sekunder). Når du trekker beltet vekk fra magen slik at hudkontakten i elektrodens område er avbrutt, går intensitetsnivået automatisk tilbake til null. Ved ny kontakt med huden finnes ikke lenger spenning.

Hindre uønskede impulsendringer

For å unngå at intensiteten økes ved en feiltagelse under treningen, slår du ganske enkelt på tasterperren. Til dette trykker du i ca. 3 sekunder programvalgtasten. Et akustisk signal lyder og tegnet "0" vises på displayet. For å oppheve tasterperren trykker du tasten på nytt.

Reagere på ubehagelige følelser

Hvis du kjenner at det stikker eller klør på huden, men også hvis du istedenfor muskelkontraksjoner kun føler at det kribler, bør du slå av apparatet og gå frem på følgende måte:

- Kontroller om elektrodene er i orden eller er defekte.
- Kontroller om den runde beskyttelsen over elektrodens tilkoblinger fremdeles finnes.
- Ta av beltet og fukt det en gang til komplett.
- Når du tar det på igjen, pass på god hudkontakt og at det er fuktet godt.

Ta en pause under treningen

Hvis du vil ta en pause i løpet av et program, trykk kort tasten Pause. Et akustisk signal lyder og pausetegnet „ll“ vises på displayet. Når du trykker tasten på nytt kan du fortsette med programmet.



Avlese treningshyppighet

Du kan avlese treningshyppigheten din på displayet. Tallene bak programmene oppgir hvor ofte du allerede har absolvert et program fullstendig. Disse tallene lagres til batteriskiftet.

6. Rengjøring

- Fjern batteriene fra apparatet før hver rengjøring.
- Rengjør apparatet kun med en lett fuktet klut. Ved sterkere tilsmussing kan du også fukte kluten med lett såpevann.
- La ikke apparatet falle ned.
- Pass på at vann ikke trenger inn i apparatet. Hvis dette en gang skulle være tilfellet, benytt apparatet først da igjen, når det er fullstendig tørt.
- Benytt for rengjøringen ikke kjemiske rengjøringsmidler eller skuremidler.
- Når du har tatt apparatet (betjeningsenheten) av fra beltet, kan du vaske beltet i lunkent vann. Benytt mildt såpevann eller et flytende vaskemiddel. Ikke benytt blekemidler.
- Beltet er uegnet for maskinvask.

7. Tekniske data:

Modell:	EM 30
Strømforsyning:	3 x 1,5 V AAA (type LR 03)
Elektrodestørrelse:	ca. 10 x 10 cm
Parametere (500 ohm last):	– Utgangsspenning: maks. 70V p-p – Utgangsstrøm: maks. 140mA p-p – Utgangsfrekvens: 30 – 80Hz
Impulstid:	200µs pr. fase
Bølgeform:	symmetrisk, tofasert firkantform
Vekt:	~ 330 g
Beltestørrelse for et midjeomfang på ca. 70 til ca. 130 cm	
maksimal tillatte driftsbetingelser:	0 °C til +40 °C, 20-65% relativ luftfuktighet
maksimal tillatte oppbevaringsbetingelser:	0 °C til +55 °C, 10-90% relativ luftfuktighet
Tegnforklaring:	- Anvendelsesdel type BF  - OBS! Les bruksanvisningen. 

Endringer i de tekniske data uten varsel er forbeholdt på grunn av aktualisering.

SUOMI

Hyvä asiakas,

olemme iloisia, että olet valinnut tuotteen tuotevalikoimastamme. Nimmemme on korkealaatuisten ja perusteellisesti tarkastettujen laatuotteiden merkki lämmön, pehmeän terapian, verenpaineen, kehon lämpötilan, painon, hieronnan ja ilman yhteydessä. Lue tämä käyttöohje huolellisesti läpi ja huomioi ohjeet.

Ystävällisin terveisin
Beurer -tiimisi

1. Johdanto

Vatsalihaksvyön toimintatapa

Vatsalihaksvyön toiminta perustuu vatsalihasten sähköiseen harjoittamiseen (EMS).

Lihastimulaattori saa aikaan hellävaraisia sähköimpulsseja, jotka siirtyvät ihon kautta lihaksiin. Hermoimpulssien luonnollisen aktivoinnin tavoin lihaskuidut supistuvat yhteen vatsalihaksvyön käytön yhteydessä ja rentoutuvat jälleen. Stimulaatio ei kuitenkaan ole niin tehokasta kuin aktiivisessa vatsalisharjoittelussa, minkä vuoksi vatsalihaksvyön käyttö ei voi täysin korvata tosiasiallista ja aktiivista harjoittelua.

Sähköistä lihastimulaatiota on käytetty jo useita vuosia lihasharjoittelussa urheilun ja kuntoilun yhteydessä suorituskykyisen, hoikan ja puoleensavetävän kehon saavuttamiseksi. Käyttöalueita ovat esimerkiksi

- lihasten lämmittely
- lihasmääritelmä
- lihasten ja ihon kiinteytyminen
- lihasten rentoutus.

Sähköistä lihastimulaatiota käytetään myös kuntoutukseen. Mikäli liikkuminen ei ole mahdollista, säännöllinen lihastimulaatio auttaa ylläpitämään ei-aktiivisen kehonosan liikkuvuutta ja lihasvoimaa. Kuntoutusaika saattaa siten lyhentyä huomattavasti. Koska jänteet ja nivelet kuormittuvat ainoastaan minimaalisesti, tämä harjoittelumenetelmä on erityisen hellävarainen.

2. Tärkeitä ohjeita

HUOMIO!

Asiallinen käyttö

- Tätä laitetta saa käyttää ainoastaan sille suunniteltuun tarkoitukseen ja käyttöohjeessa määritetyllä tavalla. Jokainen asiaton käyttötapa voi olla vaarallinen.
 - Jos sinulla on käyttöalueella koruja tai lävistyksiä (esim. napalävistys), poista ne ennen laitteen käyttöä, sillä muutoin seurauksena voi olla paikoittaisia palovammoja.
 - Älä käytä tätä laitetta samanaikaisesti muiden laitteiden kanssa, jotka johtavat sähköimpulsseja kehoosi (esim. TENS-laitteita).
 - Laitte on tarkoitettu yksityiseen käyttöön. Sitä ei saa käyttää lääketieteelliseen eikä kaupalliseen tarkoitukseen.
 - Valmistaja ei vastaa vahingoista, jotka aiheutuvat asiattomasta tai väärästä käyttötavasta.
 - Älä käytä laitetta, mikäli olet epävarma sen sopivuudesta kyseiseen käyttötarkoitukseen. Ota tässä tapauksessa yhteyttä jälleenmyyjään tai asiakaspalveluosiin.
 - Käytä laitteen kanssa ainoastaan mukana toimitettuja lisävarusteita.
- Ohje:** Harvoissa tapauksissa iholla voi esiintyä ärsytystä elektrodien alueella.

Asiaton käyttö

– Laitetta ei saa käyttää

- pään alueella: se voi laukaista kouristuskohtauksia
- kaulan / kaulavaltimon alueella: se voi aiheuttaa sydämenpysähdyksen
- nielun ja kurkunpään alueella: se voi laukaista lihaskouristuksia, jotka voivat johtaa tukehtumiseen
- rintakehän alueella: se voi lisätä kammiovärinän riskiä ja aiheuttaa sydämenpysähdyksen.
- Pidä laite poissa lasten ulottuvilta mahdollisten vaaratilanteiden ehkäisemiseksi.
- Pidä laite poissa lämmönlähteiden lähetyviltä.
- Älä käytä laitetta lyhytaalto- tai mikroaaltolaitteiden (esim. matkapuhelinten) lähetyvillä, sillä ne voivat vaikuttaa laitteen tehoon.
- Älä käytä laitetta suihkun tai kylvyn aikana. Älä säilytä laitetta paikoissa, joista se voi pudota kylpyammeeseen tai pesualtaaseen.
- Älä upota laitetta koskaan veteen tai muihin nesteisiin.

Vaurioituminen

- Tarkista laite säännöllisesti kulumien tai vaurioiden varalta. Jos näet laitteessa merkkejä kulumista tai vaurioista tai jos laitetta on käytetty asiattomasti, anna laite valmistajan tai jälleenmyyjän tarkistettavaksi ennen seuraavaa käyttökertaa.
- Kytke laite välittömästi pois päältä, jos se on vaurioitunut tai siinä on käyttöhäiriöitä.
- Anna ainoastaan asiakaspalvelun tai valtuutetun jälleenmyyjän suorittaa laitteella korjaustoimenpiteitä.
- Älä missään tapauksessa yritä itse korjata laitetta.

Varoitus – Turvallisuutesi vuoksi!

Laite on tarkoitettu ainoastaan käytettäväksi terveillä aikuisilla.

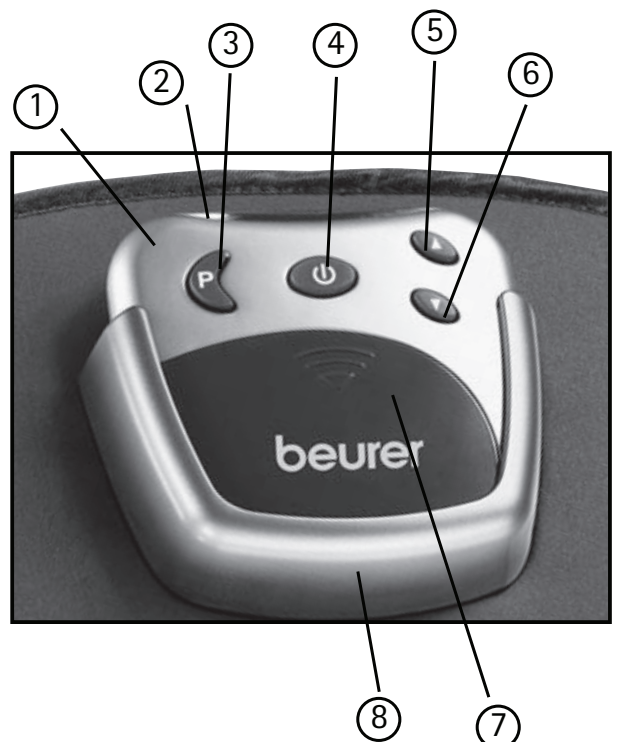
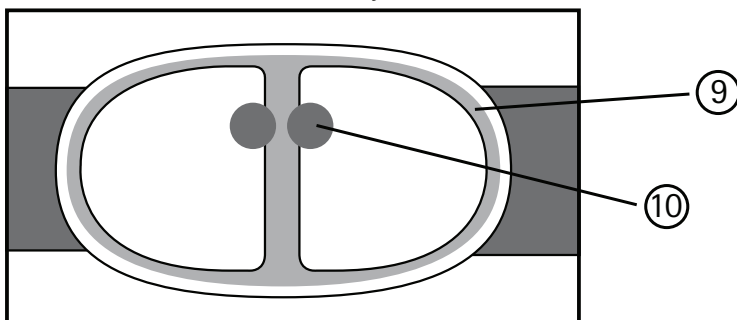
Älä missään tapauksessa käytä laitetta seuraavissa tapauksissa:

- sydämentahdistin
 - Metallisten implanttien yhteydessä
 - rytmihäiriöt
 - akuutit sairaudet
 - epilepsia
 - syöpäsairaudet
 - ihovaurioiden ja haavaumien alueella
 - raskaus
 - verenvuototaipumus esimerkiksi akuutin loukkaantumisen tai murtuman jälkeen, sillä ärsyke virta voi aiheuttaa tai tehostaa verenvuotoja
 - leikkausten jälkeen, joiden yhteydessä voimakkaat lihassupistukset voivat häiritä paranemisprosessia
 - käytettäessä samanaikaisesti korkeataajuisia kirurgialaitetta
 - matalan tai korkean verenpaineen yhteydessä
 - korkea kuume
 - psykoosi
 - turvonneilla tai tulehtuneilla alueilla
 - lyhytaaltoisten ja mikroaaltoisten hoitolaitteiden lähellä (alle 1 metriä), sillä ne voivat aiheuttaa vaihteluita laitteen lähtöarvoihin.
- Kysy epäselvässä tilanteessa lääkäriltäsi.

3. Laitekuvaus

Mittauslaitteen osat

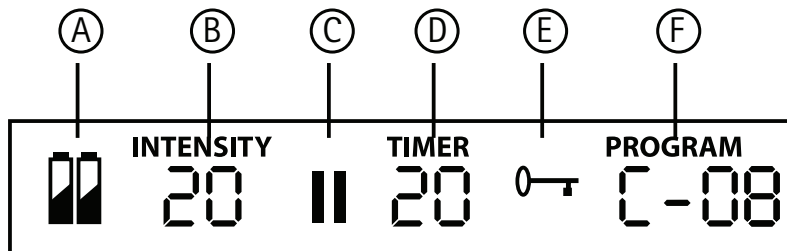
1. Käyttöyksikkö
2. LCD-näyttö
3. Ohjelma- ja lukituspainike
4. Pälle/Pois/Tauko-painike
5. Voimakkuuden lisääminen ▲
6. Voimakkuuden vähentäminen ▼
7. Paristokotelon kansi
8. Pidike
9. Pintaelektrodit
10. Elektrodiliitännän suojus



Jos elektrodiliitännän itsekiinnittyvät suojukset puuttuvat tai irtoavat, suosittelemme ehdottomasti mukana toimitettujen elektrodisuojusten liimaamista niiden tilalle.
Älä koskaan aseta vyötä paikoilleen pelkillä metallielektrodeilla. Vyön käyttö ilman elektrodisuojusta voi aiheuttaa loukkaantumisen.

Näyttösymbolien kuvaus

A Pariston tilanäyttö:	vilkkuu, kun paristo on kulunut
B Voimakkuus:	asetettu voimakkuustaso 0–40
C Taukomerkki:	vilkkuu, kun tauko on aktivoitu
D Ajastin:	käynnistetyn ohjelman jäljellä oleva aika
E Avain:	painikelukitus on aktivoitu
F Ohjelma:	valittu ohjelma ja jo suoritettujen harjoittelujaksojen määrä



4. Käyttöönotto

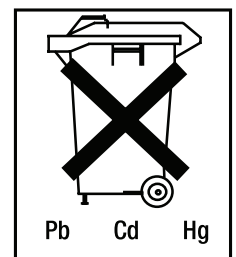
Paristojen asettaminen paikoilleen

Jos pariston symboli vilkkuu näytössä, paristot ovat kuluneet ja ne on vaihdettava. Voit asettaa paristot paikoilleen tai vaihtaa ne irrottamalla käyttöyksikön vyön pidikkeestä.

- Irrota magneettiliitettä vetämällä laite irti vyöstä.
Molempien liitännänappeiden magneettiliitettä irtoaa selvästi.
- Vedä laitetta ylöspäin pidikkeestä.
- Poista paristokotelon kansi painamalla ja työntämällä sitä nuolen osoittamaan suuntaan.
- Aseta paristot paikoilleen paristokotelon merkintöjen mukaan. Aseta paristojen navat oikein päin.

Ohjeita:

- Tälle laitteelle ei voi käyttää akkuja.
- Laitteen ollessa käyttämättömänä suosittelemme laitteen säilyttämistä erillään vyöstä. Jos laite on pidemmän ajan käyttämättä, suosittelemme paristojen poistamista.
- Käytettyjä paristoja ei saa hävittää kotitalousjätteen mukana. Olet laillisesti vastuussa paristojen hävittämisestä. Vie ne sähköliikkeeseen tai paikalliseen hyötyjätteen keräyspisteeseen.
- Haitallisia aineita sisältävien paristojen päällä on nämä merkinnät:
Pb = paristo sisältää lyijyä
Cd = paristo sisältää kadmiumia
Hg = paristo sisältää elohopeaa.
- Hävitä laite vanhoja sähkö- ja elektroniikkalaitteita koskevan määräyksen 2002/96/EY – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment) mukaan.
Mikäli haluat lisätietoja, ota yhteyttä hävittämisestä vastaavaan kunnan viranomaiseen.



Vyön asettaminen paikoilleen

Varmista ennen jokaista vyön käyttökertaa, että ihosi on puhdas ja siinä ei ole voiteita eikä öljyä. Vain siten vyö toimii ihanteellisesti.

- Aseta elektrodeilla varustettu vyö itseesi päin kohdistettuna.
- Kostuta molemmat elektrodit ja vatsasi vedellä. Varmista, että elektrodipinnat kostuvat tasaisesti välttääksesi myöhemmässä vaiheessa ihoosi kohdistuvat paikoittaiset jännitehuiput.
- Aseta vyö vyötäröllesi niin, että elektrodit ovat vatsallasi. Sulje lopuksi tarrakiinnitys.

Vyö on valmistettu joustavasta materiaalista, ja se sopii erikokoisille vyötäröille. Varmista, että elektrodien ja ihon välinen kontakti on riittävän tiukka, muttei kuitenkaan kiristä.

Missä vyötä ei saa käyttää:

- pään alueella: se voi aiheuttaa kouristuskohtauksia
- kaulan ja kaulavaltimon alueella: se voi aiheuttaa sydämenpysähdyksen
- nielun ja kurkunpään alueella: se voi laukaista lihaskouristuksia, jotka voivat johtaa tukehtumiseen
- rintakehän alueella: se voi lisätä kammiovärinän riskiä ja aiheuttaa sydämenpysähdyksen.

Missä vyötä saa ainoastaan käyttää:

Aseta vyö ainoastaan vyötärön ympärille. Navan tulisi peittyä keskitetysti.



Automaattinen poiskytkentä

Jos laitetta ei käytetä päällekytkennän jälkeen, se kytkeytyy viiden minuutin kuluttua automaattisesti pois päältä.

5. Käyttö

Yleistä tietoa harjoittelusta vatsalihasvyöllä

Älä käytä vatsalihasvyötä ensimmäisen viikon aikana useammin kuin kerran päivässä, jotta lihaksesi tottuvat vähitellen laitteeseen. Sen jälkeen voit harjoitella useammin.

Ohje: Pidä harjoittelukertojen välillä vähintään viiden tunnin tauko, jotta lihaksesi ehtivät palautua. Voit sovittaa harjoittelun voimakkuuden henkilökohtaisen kuntosi mukaan. On kuitenkin suositeltavaa suorittaa ohjelmat vaihe vaiheelta. Ohjelmat A–E on sovitettu toisiinsa niin, että lihaksillesi jää jokaisen käytön jälkeen riittävästi aikaa sopeutua intensiivisempään harjoitteluun. Ohjelmien A–E taajuudessa, harjoitteluimpulssien kestossa ja harjoitteluimpulssien välisissä tauoissa on eroja. Laitteeseen on asetettu sellainen ohjelmaehdotus, että ohjelmat A–E suoritetaan peräkkäin ja jokaista ohjelmaa toistetaan eri määrä. Voit kuitenkin myös valita ohjelman itsenäisesti.

Näin harjoittelet oikein

Mitä tunnet harjoittelun aikana

Tunnet hienoista pistelyä harjoittelun alussa. Tunnet lihassupistusten voimakkuuden vahvistuvan elektrodien ympäristössä ja suoraan niiden alla.

Jokaisen supistuksen alussa jännite lisääntyy hitaasti, ja sitä ylläpidetään muutaman sekunnin ajan asetetussa voimakkuudessa. Sen jälkeen lihakset rentoutuvat jälleen vähitellen.

Laitteen kytkeminen päälle

Paina Päälle/Pois -painiketta. Lyhyt signaali kuuluu ja LCD-näyttöön syttyy valo. Ohjelma A aktivoituu automaattisesti laitteen ensimmäisen käynnistyksen yhteydessä.

Ohjelman valinta

Vatsalihasvyössä on viisi toisiinsa sovitettua ohjelmaa, joita voit käyttää useamman viikon harjoittelujaksossa. Aloita ensimmäisenä viikkona ohjelman A pienimmästä vaiheesta ja jatka harjoittelua li-

säämällä lihastesi voimistumista. Vatsalihasvyö on asetettu niin, että se siirtyy seuraavaksi korkeaan ohjelmaan tietyn harjoittelujakso määrän jälkeen. Voit kuitenkin myös valita ohjelman itse riippuen hyvinvointitunteestasi ja kuntotasostasi.

Harjoittelujakson huomiointi

Jokainen harjoittelukerta koostuu kolmesta vaiheesta:

- kahden minuutin lämmittelyvaiheesta (30 Hz), joka valmistele lihakset harjoittelua varten
- harjoitteluvaiheesta (harjoitteluohjelmasta riippuen eri taajuus)
- kahden minuutin rentoutumisvaiheesta (30 Hz), jonka aikana lihakset voivat jälleen rentoutua.

Ohjelma	Aika [min]	Toistot	Harjoittelutaajuus [Hz]
A	22	4	45 / 60
B	22	4	60 / 80
C	22	8	45
D	31	16	60
E	31	Jatkuva	80

Voimakkuustason asettaminen

Ohje: Voimakkuus voidaan asettaa ainoastaan elektrodien koskettaessa ihoa.


Aseta voimakkuustaso ennen jokaista harjoittelukertaa. Painamalla voimakkuuden valintapainiketta ▲ voit lisätä voimakkuutta ja painamalla voimakkuuden valintapainiketta ▼ vähentää sitä.

Voimakkuustasosta riippuen tunnet ensin nipistelyä ja vasta myöhemmin lihassupistuksen. Säädä voimakkuus ainoastaan niin korkeaksi kuin se tuntuu miellyttävältä.

Liian voimakkaiden impulssien lopettaminen

Voit vähentää voimakkuutta milloin tahansa tai kytkeä laitteen pois päältä painamalla Päälle/Pois-painiketta (~ 2 sekuntia). Voimakkuustaso palautuu automaattisesti nolleen vetäessäsi vyön pois vatsalta niin, että elektrodit eivät enää kosketa ihoa. Kun elektrodit asetetaan takaisin iholle, niissä ei ole enää jännitettä.

Ei-toivotun impulssimuutoksen estäminen

Voit välttää voimakkuuden tahattoman muutoksen harjoittelun aikana kytkemällä painikelukon päälle. Voit tehdä sen painamalla ohjelman valintapainiketta noin kolme sekuntia. Akustinen signaali kuuluu ja avainsymboli „“ näkyy näytössä. Voit avata painikelukon painamalla painiketta uudelleen.

Epämiellyttäviin tuntemuksiin reagoiminen

Jos tunnet iholla pistoksen tai kutinaa tai jos tunnet lihassupistusten sijasta vain pistelyä, kytke laite pois päältä ja toimi seuraavasti:

- Tarkista, ovatko elektrodit vaurioitumattomia.
- Tarkista, onko pyöreä suojuus yhä paikoillaan elektrodiliitännän päällä.
- Irrota vyö ja kostuta se vielä kerran kokonaan.
- Varmista uudelleenkiinnityksen yhteydessä hyvä ihokontakti ja kostutus.

Tauon pitäminen harjoittelun aikana

Jos haluat pitää tauon ohjelman aikana, paina lyhyesti Tauko-painiketta. Akustinen signaali kuuluu ja II-taukosymboli näkyy näytössä. Voit jatkaa ohjelmaa painamalla painiketta uudelleen.



Harjoittelukertojen toistuvuuden lukeminen

Voit lukea harjoittelukertojen toistuvuuden näytössä. Ohjelmien jälkeen näkyvä luku merkitsee ohjelmien suorituskertojen määrää. Nämä luvut tallentuvat paristonvaihtoon saakka.

6. Puhdistus

- Poista paristot laitteesta aina ennen puhdistusta.
- Puhdista laite kevyesti kostutetulla pyyheliinalla. Jos laite on voimakkaasti likaantunut, voit kostuttaa pyyhkeen laimeaan saippualliuokseen.
- Älä anna laitteen pudota maahan.
- Varo, ettei laitteeseen pääse vettä. Jos näin kuitenkin tapahtuu, älä käytä laitetta, ennen kuin se on täysin kuiva.
- Älä käytä laitteen puhdistukseen kemiallisia puhdistusaineita tai hankaavia aineita.
- Kun olet poistanut laitteen (käyttöyksikön) vyöstä, voit pestä vyön haalealla vedellä. Käytä puhdistukseen mietoa saippualliuosta tai hienopesuainetta. Älä käytä valkaisuaineita.
- Vyö ei sovi konepesuun.

7. Tekniset tiedot:

Malli:	EM 30
Virtalähde:	3 x 1,5 V AAA (tyyppi LR 03)
Elektrodien koko:	Noin 10 x 10 cm
Parametrit (500 ohm kuorma):	– Lähtöjännite: maks. 70 V p-p – Lähtövirta: maks. 140 mA p-p – Lähtötaajuus: 30–80Hz
Impulssin kesto:	200 µs per vaihe
Aallon muoto:	symmetrinen, kaksivaiheinen kolmio
Paino:	~ 330 g
Vyön koko noin 70–130 cm:n vyötärönmitalle	
Maksimi sallitut käyttöolosuhteet:	0 °C - +40 °C, 20–65 % suhteellinen ilmankosteus
Maksimi sallitut säilytysolosuhteet:	0 °C - +55 °C, 10–90% suhteellinen ilmankosteus
Merkkien selitykset:	- Käyttöosa BF-tyyppi  - Huomio! Lue käyttöohje. 

Teknisten tietojen muuttaminen ilman erityistä ilmoitusta on mahdollista tietojen päivityksen vuoksi.

ČESKY

Vážená zákaznice, vážený zákazník,

jsme potěšeni, že jste se rozhodli pro výrobek z našeho sortimentu. Naše jméno stojí za vysokohodnotnými a důkladně vyzkoušenými výrobky vysoké kvality z oblasti tepla, jemné terapie, krevního tlaku, tělesné teploty, hmotnosti, masáže a vzduchu. Důkladně si prosím přečtěte návod k použití a respektujte jeho pokyny.

S přátelským doporučením
Váš team společnosti Beurer

1. Seznámení

Způsob činnosti pásu pro posilování břišního svalstva

Pás pro posilování břišního svalstva pracuje na principu elektrické stimulace svalů (EMS). Stimulátor svalů vytváří jemné elektrické impulsy, které jsou skrz Vaši pokožku přivedeny až ke

svalstvu. Podobně, jako při přirozené aktivaci svalů prostřednictvím nervových impulzů, se při použití pásu pro posilování břišního svalstva svalová vlákna stahují a uvolňují. Podnět je však méně specifický než při aktivním tréninku břišního svalstva a použití pásu pro posilování břišního svalstva proto nemůže skutečný aktivní trénink plně nahradit.

Elektrická stimulace svalů je k trénování svalstva v oblasti sportu a fitness používána již po mnoho let k docílení výkonného, štíhlého a atraktivního těla. Používá se např. pro:

- zahřívání svalstva
- tvorba svalové hmoty
- zpevnění svalů a kůže
- uvolňování svalstva

EMS je používána taktéž při rehabilitaci. Osobám, které jsou nuceny být v klidu, pomáhá pravidelná stimulace svalů k zachování mobility a svalové síly neaktivní části těla. Doba potřebná pro rehabilitaci se tak může výrazně zkrátit. Jelikož jsou šlachy a klouby namáhány pouze minimálně, je tato metoda tréninku obzvláště šetrná.

2. Důležité pokyny

Pozor!

Správné používání

- Používejte přístroj pouze k účelu, pro který byl vyvinut, a způsobem uvedeným v návodu k použití. Jakékoliv neodborné používání může být nebezpečné.
- Pokud máte v oblasti aplikace šperky nebo piercing (např. piercing v pupku), je nutno tyto předměty před použitím přístroje sundat, jinak by mohlo dojít ke vzniku bodových popálenin.
- Přístroj nepoužívejte současně s jinými přístroji, působícími na Vaše tělo elektrickými impulsy (např. TENS přístroji).
- Přístroj je určen k soukromému používání, ne pro lékařské nebo komerční využití.
- Výrobce neručí za škody vzniklé neodborným nebo nevhodným používáním.
- Při pochybnostech jej nepoužívejte a obraťte se na Vašeho prodejce nebo na uvedenou adresu zákaznického servisu.
- Požívejte přístroj pouze s dodávaným příslušenstvím.

Upozornění: Ve vzácných případech může dojít k podráždění kůže v oblasti elektrod.

Nesprávné používání

– Přístroj nesmí být používán:

- v oblasti hlavy: zde může vyvolat křečové záchvaty
- v oblasti krku / krční tepny: může způsobit zástavu srdce
- v oblasti hltanu a hrtanu: může vyvolat svalové křeče s následkem udušení
- v blízkosti hrudního koše: může dojít ke zvýšení rizika fibrilace srdeční komory s následkem zástavy srdce
- Uchovávejte přístroj mimo dosah dětí, abyste předešli případným nebezpečím.
- Vzdalte přístroj od tepelných zdrojů.
- Nepoužívejte přístroj v blízkosti krátkovlnných nebo mikrovlnných přístrojů (např. mobilních telefonů), neboť tyto by mohli ovlivnit jeho působení.
- Nepoužívejte přístroj při koupání nebo sprchování. Neskladujte a neuchovávejte přístroj na místech, odkud by mohl spadnout do vany nebo umyvadla.
- Přístroj nikdy neponořujte do vody nebo jiných kapalin.

Poškození

- Kontrolujte přístroj často, zda nejeví známky opotřebení nebo poškození. V případě opotřebení, poškození nebo nesprávného používání přístroje je třeba jej před opětovným použitím nechat zkontrolovat u výrobce nebo prodejce.
- V případě poškození nebo poruchy provozu přístroj ihned vypněte.

- Opravy nechte provádět pouze v zákaznickém servisu nebo u autorizovaného prodejce.
- V žádném případě se nepokoušejte přístroj opravit sami!

Pozor - informace pro Vaši bezpečnost !

Přístroj je určen k používání pouze zdravými dospělými osobami.

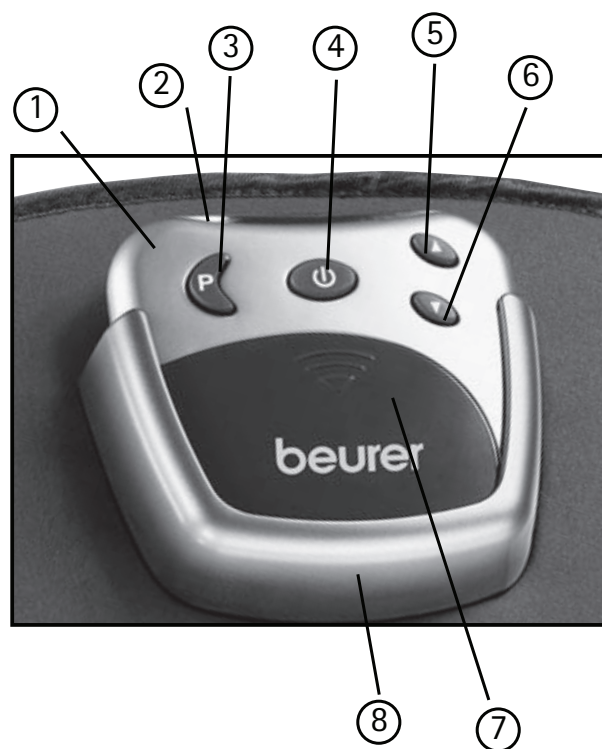
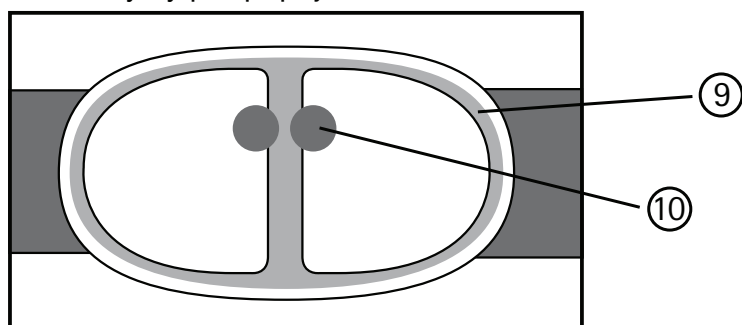
Při následujících okolnostech by přístroj neměl být v žádném případě používán.

- Máte-li kardiostimulátor
 - U kovových implantátů
 - poruchy srdečního rytmu
 - akutní onemocnění
 - epilepsii
 - při onemocnění rakovinou
 - v oblastech poraněné kůže a řezů
 - v těhotenství
 - při dispozicích ke krvácení, např. po akutním úraze nebo kýle. stimulační proud může vyvolat nebo zesílit krvácení
 - po operacích, kde by zvýšené svalové kontrakce mohly narušovat proces uzdravování
 - při současném napojení na vysokofrekvenční chirurgický přístroj
 - při nízkém nebo vysokém krevním tlaku
 - vysoké horečky
 - psychózách
 - při oteklých nebo zanícených částech těla
 - v blízkosti krátkovlnných nebo mikrovlnných terapeutických přístrojů (ve vzdálenosti menší než 1m), protože může dojít k výkyvům výstupních hodnot přístroje
- V případě nejasností se poraďte se svým lékařem.

3. Popis přístroje

Popis částí

1. Ovládací jednotka
2. LCD displej
3. Programovací a blokovací tlačítko
4. Tlačítko Zap/Vyp/Pauza
5. Tlačítko zvýšení intenzity ▲
6. Tlačítko snížení intenzity ▼
7. Kryt přihrádky na baterii
8. Držák
9. Plošné elektrody
10. Krytky pro připojení elektrod

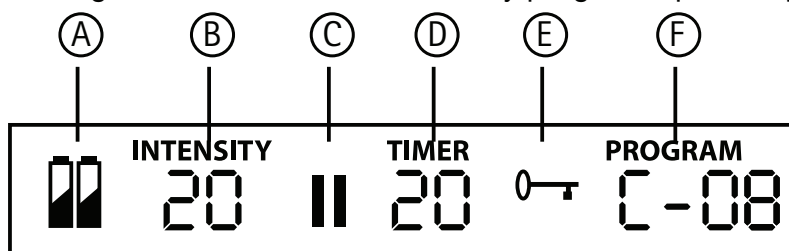


Jestliže samolepicí krytky pro připojení elektrod chybí nebo se uvolňují, naléhavě doporučujeme nalepit přiložené krytky.

Nikdy si nepřipevňujte pás s holými kovovými elektrodami. Používání pásu bez zakrytí elektrod může vést k poranění.

Popis zobrazovaných symbolů

- A Ukazatel stavu baterie: bliká, když je baterie vybitá
B Intenzita: nastavený stupeň intenzity 0 – 40
C Symbol pauzy: při aktivní pauze bliká
D Časovač: zbývající čas spuštěného programu
E Klíč: svítí při aktivním blokování tlačítek
F Program: zvolený program s počtem již absolvovaných tréninkových cyklů



4. Uvedení do provozu

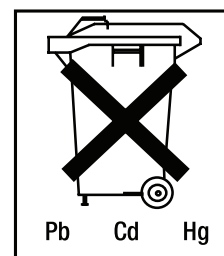
Vložení baterií

Jestliže na displeji bliká „symbol baterie“, baterie jsou vybité a musí být vyměněny. Pro vložení nebo výměnu baterií je třeba vyjmout ovládací jednotku z držáku na pásku.

- Uvolněte magnetický spoj odtažením přístroje z pásku. Magnetický spoj obou kontaktních plošek zřetelně odskočí.
- Vytáhněte přístroj směrem nahoru z držáku.
- Stlačením a vysunutím ve směru šipky sejměte kryt přihrádky na baterie.
- Vložte do přihrádky nové baterie podle značek. Dbejte na správnou polaritu baterií.

Upozornění:

- Pro tento přístroj nesmí být používány akumulátory (dobíjecí baterie).
- Při nepoužívání přístroje jej doporučujeme uskladnit odděleně od pásku. Nebudete-li přístroj po delší dobu používat, doporučujeme vyjmout baterie.
- Použité baterie nepatří do domovního odpadu. Podle zákona jste povinni baterie zlikvidovat. Zlikvidujte je prostřednictvím svého elektro obchodu nebo místní sběrně.
- Tyto symboly naleznete na bateriích obsahujících škodlivé látky:
Pb = baterie obsahuje olovo,
Cd = baterie obsahuje kadmium,
Hg = baterie obsahuje rtuť.
- Zlikvidujte prosím přístroj dle nařízení o starých elektrických a elektronických přístrojích 2002/96/EC – WEEE (Waste Electrical and Elektronik Equipment). Pokud máte dotazy, obraťte se na příslušný komunální úřad, který má na starosti likvidaci.



Přípevnění pásku

Před každým tréninkem se přesvědčte, že Vaše pleť je čistá a zbavená krémů a olejů. Pouze tehdy bude přístroj pracovat optimálně.

- Položte pásek před sebe s elektrodami nasměrovanými k Vám.
- Navlhčete obě elektrody a své břicho vodou. Dbejte na to, aby plochy elektrod byly navlhčené rovnoměrně, aby se zamezilo vzniku bodových napěťových špiček na Vaší pokožce při pozdějším tréninku.
- Obepněte pásek kolem svého pasu tak, aby Vám elektrody ležely na břiše. Poté zapněte suchý zip. Pásek je vyroben z elastického materiálu a přizpůsobí se nejružnějším velikostem pasu. Dbejte na to, aby pásek kvůli dobrému kontaktu elektrod s pokožkou dobře přiléhal, avšak přesto neškrtl.

Místa, kde nesmí být pásek přikládán:

- v oblasti hlavy: zde může vyvolat křečové záchvaty
- v oblasti krku / krční tepny: může způsobit zástavu srdce
- v oblasti hltanu a hrtanu: zde může dojít ke svalovým křečím s následkem udušení.
- v blízkosti hrudníku: může dojít ke zvýšení rizika fibrilace srdeční komory s následkem zástavy srdce

Místa, kde smí být pásek výlučně používán:

Přikládejte pásek výlučně kolem břicha. Pupek by měl být pod páskem uprostřed.



Automatické vypnutí

Pokud přístroj po zapnutí není používán, po 5 minutách se samočinně vypne.

5. Použití

Všeobecné pokyny k tréninku s pásem pro posilování břišního svalstva

V prvním týdnu byste pás pro posilování břišního svalstva neměli používat vícekrát než jednou denně, aby si Vaše svaly na přístroj zvykly. Po týdnu můžete cvičit častěji.

Upozornění: Pro zregenerování Vašich svalů dodržujte klidový čas mezi jednotlivými tréninkovými cykly v délce minimálně 5 hodin.

Intenzitu tréninku můžete přizpůsobit Vaší aktuální osobní kondici. Doporučujeme ale krok za krokem projít všechny programy postupně. Programy A až E jsou na sebe navázané tak, aby si Vaše svaly s každou další aplikací navykly na intenzivnější trénink. Programy A až E se liší frekvencí, dobou tréninkových impulsů a pauzami mezi tréninkovými impulsy.

Přístroj je naprogramován tak, že ve sledu po sobě proběhnou všechny programy A až E a každý je opakován s různou četností. Program však můžete zvolit i sami.

Správný trénink

Co při tréninku pocítíte

Na začátku tréninku ucítíte lehké brnění. S narůstající intenzitou pocítíte kontrakce svalů v těsném okolí a pod elektrodami.

Každá kontrakce započne s pomalým vzrůstem napětí, toto pak po několik vteřin setrvá na nastavené intenzitě. Poté se svaly opět pozvolna uvolní.

Zapnutí přístroje

Stiskněte tlačítko Zap / Vyp. Zazní krátký zvukový signál a vyjasní se LCD displej. Při prvním spuštění přístroje dojde k automatické aktivaci programu A.

Volba programu

Pás pro posilování břišního svalstva disponuje pěti vzájemně přizpůsobenými programy, kterými můžete projít ve cvičebním období několika týdnů. V prvním týdnu začnete s programem A na nízké úrovni a s přibývajícím silou Vašeho svalstva znásobíte trénink. Pás pro posilování břišního svalstva je nastaven tak, že po proběhnutí určitého počtu tréninkových cyklů se automaticky přepne na následující vyšší program. Můžete ale program zvolit také ručně v závislosti na svém zdravotním stavu a kondici.

Cyklus tréninku

Každý trénink sestává ze tří fází:

- zahřívací fáze (30 Hz) trvající dvě minuty, během které jsou svaly připravovány pro samotný trénink
- tréninkové fáze (v různých frekvencích podle tréninkového programu)
- a fáze uvolnění (30 Hz) po dobu dvou minut, během které se svaly opět uvolní

Program	Trvání [min]	Počet opakování	Frekvence tréninku [Hz]
A	22	4	45 / 60
B	22	4	60 / 80
C	22	8	45
D	31	16	60
E	31	kontinuální	80

Nastavení úrovně intenzity

Upozornění: Intenzitu je možné nastavit, jakmile jsou elektrody ve styku s pokožkou.

Na začátku každého tréninku je třeba nastavit stupeň intenzity. Stiskněte tlačítko volby intenzity ▲ pro zvýšení a tlačítko ▼ pro snížení intenzity.

Podle nastavené intenzity pocítíte nejdříve brnění a později kontrakce svalů. Nastavte intenzitu pouze tak, aby to ještě nebylo nepříjemné.

Zastavení příliš silných impulsů

Intenzitu můžete kdykoliv snížit nebo stisknutím tlačítka Zap / Vyp (~ 2 vteřiny) přístroj vypnout. Jakmile sundáte pásek z břicha tak, aby byl přerušen kontakt pokožky s elektrodami, úroveň intenzity se automaticky sníží na nulu. Při opětovném kontaktu s pokožkou na elektrodách již není žádné napětí.

Zamezení náhodných změn impulsů

Pro zamezení nechtěného zvýšení intenzity během tréninku jednoduše aktivujte blokování tlačítek. Stiskněte cca po dobu 3 vteřin tlačítko volby programu. Zazní akustický signál a na displeji se objeví „0—“. Pro zrušení blokování tlačítek opětovně stiskněte tlačítko volby programu.

Reakce na nepříjemné pocity

Pokud na kůži cítíte píchání nebo svědění, ale také pokud namísto kontrakcí svalů cítíte pouze brnění, přístroj vypněte a dále postupujte takto:

- Zkontrolujte, zda jsou elektrody v pořádku nebo vykazují závadu.
- Zkontrolujte, zda nepadly kruhové krytky na přípojkách elektrod.
- Sejměte pásek a ještě jednou jej celý navlhčete.
- Dbejte při opětovném přiložení na dobrý kontakt s pokožkou a správné navlhčení.

Pauza během tréninku

Budete-li si chtít v průběhu programu odpočinout, stiskněte krátce tlačítko pauzy. Zazní akustický signál a na displeji se objeví symbol pauzy „||“. Opětovným stisknutím tlačítka bude program pokračovat.



Počítadlo četnosti tréninku

Četnost Vašich tréninků můžete odečíst na displeji. Číslice za programy udávají, kolikrát byl daný program zcela absolvován. Tyto údaje zůstávají v paměti až do výměny baterií.

6. Čištění

- Před každým čištěním vyjměte z přístroje baterie.
- Přístroj čistěte lehce navlhčeným hadříkem. Je-li přístroj silněji znečištěn, můžete hadřík navlhčit ve slabém mýdlovém roztoku.
- Nenechte přístroj spadnout.
- Dbejte na to, aby do přístroje nevnikla voda. V případě, že by se to přesto stalo, přístroj znovu použijte teprve až bude zcela suchý.
- K čištění nepoužívejte žádné chemické nebo abrazivní čisticí prostředky.
- Je-li přístroj (ovládací jednotka) vyjmut z pásku, můžete pásek omýt v teplé vodě. Použijte slabý mýdlový roztok nebo tekutý mycí prostředek. Nepoužívejte bělicí prostředky.
- Pásek není vhodné prát v pračce.

7. Technické údaje:

Model:	EM 30
Napájení:	3 x 1,5 V AAA (typ LR 03)
Velikost elektrod:	cca 10 x 10 cm
Parametry (zátěž 500 ohmů):	– výstupní napětí: max. 70V p-p – výstupní proud: max. 140mA p-p – výstupní frekvence: 30 – 80 Hz
Doba impulsu:	200 µs na fázi
Tvar vln:	symetrické, dvoufázová pravoúhlá křivka
Hmotnost:	~ 330 g
Velikost pásku pro obvod pasu v rozpětí cca 70 až 130 cm	
Maximální přípustné provozní podmínky:	0 °C až +40 °C, relativní vlhkost 20-65%
Maximální přípustné podmínky skladování:	0 °C až +55 °C, relativní vlhkost 10-90%
Vysvětlení symbolů:	- Aplikační část typu BF  - Pozor! Přečtěte si návod k použití. 

Změny technických údajů bez předchozího oznámení jsou z důvodů aktualizace vyhrazeny.

SLOVENSKY

Vážená zákazníčka, vážený zákazník,

tešíme sa, že ste sa rozhodli pre výrobok z nášho sortimentu. Naše meno stojí za vysokohodnotnými a dôkladne preskúšanými výrobkami vysokej kvality z oblasti tepla, jemnej terapie, krvného tlaku, telesnej teploty, hmotnosti, masáže a vzduchu.

Dôkladne si prosím prečítajte návod na použitie a rešpektujte pokyny.

S priateľským doporučením
Váš tím spoločnosti Beurer

1. Zoznámenie

Princíp činnosti pásu na brušné svaly

Pás na brušné svaly pracuje na báze elektrickej stimulácie svalov (EMS).

Stimulátor svalov vyrába jemné elektrické impulzy, ktoré prechádzajú cez Vašu kožu

ďalej na svaly. Podobne, ako pri prirodzenej aktivácii nervovými impulzmi

sťahujú sa pri aplikácii pásu na brušné svaly svalové vlákna a znova sa uvoľňujú. Avšak podnet je pritom nešpecifický, ako pri aktívnom tréningu brušných svalov a preto aplikácia opasku na brušné svaly nemôže úplne nahradiť aktívny tréning.

Elektrická stimulácia svalov sa používa už veľa rokov v športe a vo fitnese na tréning svalov, na dosiahnutie výkonného, štíhleho a atraktívneho tela. Oblasť použitia sú napr.:

- zahriatie svalstva
- definícia svalov
- napnutie svalstva a pokožky
- uvoľnenie svalstva

EMS sa používa aj na rehabilitáciu. Ak je človek prinútený k pokoju na lôžku, tak pravidelná stimulácia svalov pomôže zachovať mobilitu a svalovú silu. Čas rehabilitácie sa tak môže podstatne znížiť. Pretože sa šľachy a kĺby len minimálne zaťažujú, je táto tréningová metóda zvlášť ohľaduplná.

2. Dôležité upozornenia

POZOR!

Odborné použitie

- Používajte tento prístroj len na účel, na ktorý bol vyvinutý a spôsobom, ktorý predpisuje návod na použitie. Každé neodborné použitie môže byť nebezpečné.
- Ak nosíte v oblasti aplikácie šperk alebo piercing (napr. piercing na pupku), musíte ich pred použitím prístroja odstrániť, pretože inak by mohlo dôjsť k bodovým popáleninám.
- Nepoužívajte tento prístroj súčasne s inými prístrojmi, ktoré vysielajú elektrické impulzy do Vášho tela (napr. prístroje typu TENS).
- Prístroj je určený na osobné použitie, nie na lekárske alebo komerčné účely.
- Výrobca neručí za škody, spôsobené neodborným alebo nesprávnym používaním.
- V prípade pochybností prístroj nepoužívajte a obráťte sa na Vášho predajcu alebo na uvedenú adresu zákazníckeho servisu.
- Používajte prístroj iba s dodaným príslušenstvom.

Upozornenie: V zriedkavých prípadoch sa môže na miestach elektród objaviť podráždenie pokožky.

Neodborné použitie

– Prístroj nesmie byť používaný:

- v oblasti hlavy: Môže vyvolať náchylnosť na krčie
- v oblasti krku / krčnej tepny: Môže vyvolať zástavu srdca
- v oblasti nosohltana a hrtana: Môže vyvolať svalové kŕče, ktoré môžu privodiť zadusenie
- v blízkosti hrudníka: Môže sa zvýšiť riziko komorovej fibrilácie srdca a vyvolať zástava srdca
- Odstráňte prístroj z dosahu detí, aby ste predišli ich prípadnému ohrozeniu.
- Odstráňte prístroj od zdrojov tepla
- Nepoužívajte prístroj v blízkosti krátkovlnných alebo mikrovlnných prístrojov (napr. mobilov), pretože tieto môžu ovplyvniť účinok.
- Nepoužívajte prístroj počas kúpania alebo sprchovania. Neuskladňujte alebo neukladajte prístroj na miesta, z ktorých môže spadnúť do vane alebo umývadla.
- Prístroj nikdy neponárajte do vody alebo iných tekutín.

Poškodenie

- Častejšie kontrolujte prístroj na príznaky opotrebenia alebo poškodenia. Ak nájdete takéto príznaky alebo ak bol prístroj neodborne používaný, musíte ho pred opätovným používaním priniesť k výrobcovi alebo predajcovi.
- Ihneď vypnite prístroj, ak je chybný alebo sa vyskytnú poruchy prevádzky.
- Opravy dajte vykonať len zákazníkemu servisu alebo autorizovaným predajcom.
- V žiadnom prípade sa nepokúšajte opravovať prístroj sami!

Pozor – pre Vašu bezpečnosť!

Prístroj je určený len na použitie zdravými dospelými.

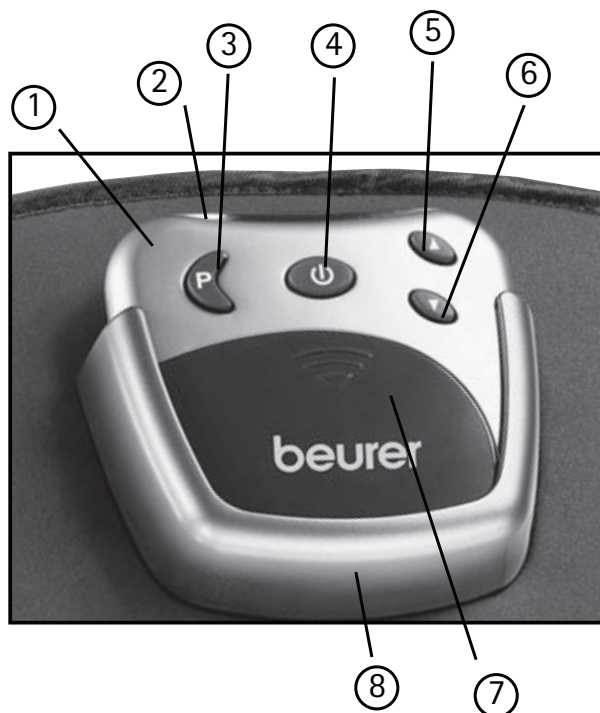
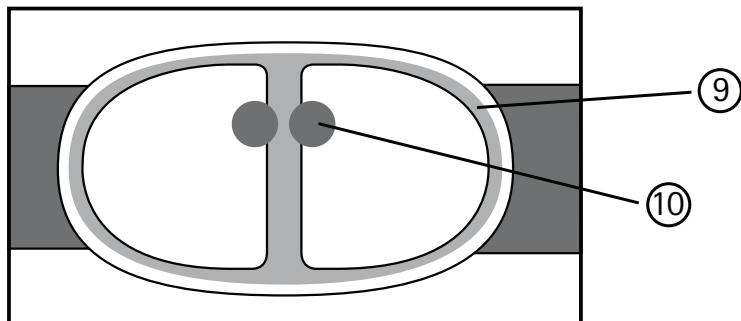
Prístroj by ste nemali v žiadnom prípade používať pri:

- používaní kardiostimulátora
 - V prípade kovových implantátov
 - rušení srdečného rytmu
 - akútnom ochorení
 - epilepsii
 - rakovine
 - poranení kože a rezných ranách
 - tehotenstve
 - náchylnosti na krvácanie, napr. po akútnom poranení alebo zlomeninách Dráždiaci prúd môže vyvolať alebo zosilniť krvácanie.
 - Po operáciách, pri zosilnených svalových kontrakciách, by mohol rušiť proces uzdravovania.
 - rovnakom pripojení na vysokofrekvenčný chirurgický prístroj
 - nízkom alebo vysokom krvnom tlaku
 - vysokých teplotách
 - psychózach
 - napuchnutých alebo zapálených oblastiach
 - v blízkosti (menej ako 1 m) terapeutických krátkovlnných alebo mikrovlnných prístrojov, pretože môžu spôsobiť kolísanie výstupných hodnôt prístroja
- V prípade nejasností sa obráťte na svojho lekára.

3. Popis prístroja

Názov častí

1. Obslužná jednotka
2. Displej LCD
3. Programovacie a blokovacie tlačidlo
4. Tlačidlo Zap / Vyp / Pauza
5. Tlačidlo voľby Zvýšiť intenzitu ▲
6. Tlačidlo voľby Znížiť intenzitu ▼
7. Kryt priehradky na batériu
8. Pripevnenie
9. Ploché elektródy
10. Kryty pripojenia elektród

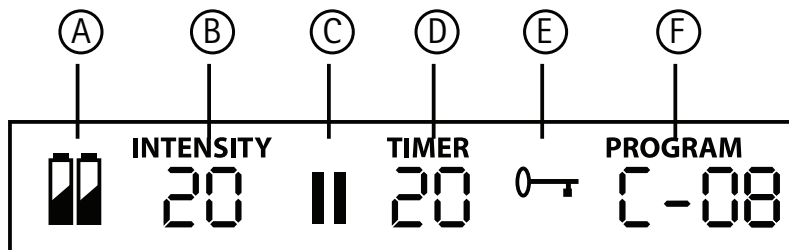


Pri chýbaní alebo uvoľnení samolepiacich krytov pre pripojenie elektród odporúčame čo najliehovejšie nalepiť priložené kryty elektród.

Neprikladajte pás nikdy s neobalenou kovovou elektródou. Použitie pásu bez krytu elektród môže spôsobiť poranenia.

Popis symbolov displeja

A	Indikácia stavu batérie:	blikanie, keď je batéria opotrebovaná
B	Intenzita:	naladený stupeň intenzity 0 – 40
C	Znak Pauza	blikanie, keď je Pauza aktivovaná
D	Časový spínač:	Program zvyšného času spusteného programu
E	Kľúč:	Dotykový uzáver je aktivovaný
F	Program:	zvolený program s počtom na už absolvované tréningové cykly



4. Uvedenie do prevádzky

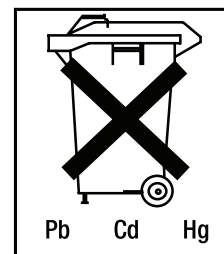
Vloženie batérií

Ak bliká na displeji „Symbol Batéria“, sú batérie použité a musia byť vymenené. Aby sa batérie mohli vložiť alebo vymeniť, musíte odstrániť obslužnú jednotku z pripevnenia pásu.

- Uvoľníte magnetické spojenie, tým že prístroj odtiahnete z pásu.
Magnetické spojenie obidvoch kontaktných tlačidiel zreteľne vyskočí.
- Vytiahnite prístroj z pripevnenia smerom hore.
- Odstráňte kryt priečinka na batérie stlačením a posunutím v smere šípky.
- Vložte batérie podľa označenia do priečinka na batérie. Dávajte pozor na správne pólovanie batérií.

Pokyny:

- Pre tento prístroj nemôžu byť použité akumulátory.
- Pri nepoužívaní prístroja odporúčame, uskladniť prístroj oddelene od pásu. Ak prístroj nepoužívate dlhšiu dobu, odporúčame pred tým vybrať batérie.
- Použité batérie nepatria do domového odpadu. Máte zákonnú povinnosť zlikvidovať batérie.
Zlikvidujte ich prostredníctvom Vášho odborného elektropredajcu alebo Vašej miestnej zberne surovín.
- Na batériách s obsahom škodlivých látok nájdete tieto značky:
Pb = batéria obsahuje olovo,
Cd = batéria obsahuje kadmium,
Hg = batéria obsahuje ortuť.
- Zariadenie zlikvidujte v súlade s vyhláškou o likvidácii vyradených elektrických a elektronických zariadení 2002/96/EC – WEEE (Waste Electrical and Elektronik Equipment).
V prípade otázok sa obráťte na komunálnu inštitúciu príslušnú pre odpadové hospodárstvo.



Založenie pásu

Pred každým tréningom by ste sa mali uistiť, či je Vaša pokožka čistá, nenakrémovaná alebo nenaoľovaná. Len tak môže prístroj optimálne pracovať.

- Položte pás s elektródami smerovaný k Vám pred seba.
- Navlhčite obidve elektródy a Vaše brucho vodou. Dávajte pozor, aby plochy elektród boli rovnomerne navlhčené, aby sa bodové napäťové hroty vyhli Vašej pokožke pri neskoršom tréningu.
- Položte pás tak okolo Vášho drieku, aby elektródy ležali na Vašom bruchu. Hneď potom zavrite uzáver na suchý zips.

Pás pozostáva z pružného materiálu a prispôsobí sa všetkým veľkostiam drieku. Dbajte na to, aby kvôli dobrému kontaktu priliehal dosť tesne medzi elektródy a pokožku, ale aby ste Vy neboli stiahnutý.

Kde pás nemôže byť použitý:

- v oblasti hlavy: Môže vyvolať náchylnosť na krčie
- v oblasti krku / krčnej tepny: Môže vyvolať zástavu srdca
- v oblasti nosohltana a hrtana: Môže vyvolať svalové krčie, ktoré môžu privodiť zadusenie.
- v blízkosti hrudníka: Môže sa zvýšiť riziko komorovej fibrilácie srdca a privodiť zástava srdca

Kde môže byť pás výlučne použitý:

Prikladajte pás výlučne okolo brucha. Pupok by mal byť centricky prekrytý.

Pupok



Automatické vypnutie

Ak nebude prístroj po zapnutí použitý, vypne sa po 5 minútach automaticky.

5. Aplikácia

Všeobecne k tréningu s pásom na brušné svaly

V prvom týždni by ste nemali pás na brušné svaly používať viac ako raz za deň, aby si Vaše svaly pomaly zvykli na prístroj. Potom už môžete trénovať častejšie.

Upozornenie: Pre regeneráciu Vašich svalov by ste mali medzi tréningami dodržať klud minimálne 5 hodín.

Môžete si prispôbiť intenzitu tréningu na Vašu osobnú telesnú kondíciu. Odporúča sa, preskúšať krok za krokom program po programe. Programy A až E sú tak zladené jeden s druhým, aby Vaším svalom ostalo dost času, každým použitím sa prispôsobovať intenzívnejšiemu tréningu. Programy A až E sa líšia frekvenciou, dobou trvania, impulzmi tréningu a pauzami medzi tréningovými impulzmi. Prístroj je tak nastavený tréningovým plánom, aby programy A až E prebiehali po sebe a každý program sa nerovnako často opakoval. Môžete si však program aj samostatne navoliť.

Takto trénujete správne

Čo cítite pri tréningu

Na začiatku tréningu pociťujete ľahké svrbenie. S rastúcou intenzitou pociťujete svalové kontrakcie v okolí a priamo pod elektródami.

Každá kontrakcia začína pomalým narastaním napätia, čo bude trvať na nastavenej intenzite niekoľko sekúnd. Potom sa svaly zase jemne uvoľnia.

Zapnutie prístroja

Stlačte tlačidlo Zap / Vyp. Zaznie krátky signál a LCD displej sa osvieti. Pri prvom štarte prístroja sa automaticky aktivuje program A.

Voľba programu

Pás na brušné svaly má päť po sebe naladených programov, ktoré môžete prebehnúť v jednom tréningovom čase trvajúcim niekoľko týždňov.

Začínate v prvom týždni s programom A na nízkom stave a s pribúdajúcou silou Vašich svalov stupňujete Váš tréning. Pás na brušné svaly je nastavený tak, aby sa po určitom počte tréningových cyklov automaticky nastavil na nasledujúci vyšší program. Môžete si ale program voľiť aj sami, v závislosti od Vášho pocitu zdravia, blaha a úrovne telesnej kondície.

Dbajte na tréningové cykly

Každý tréning pozostáva z troch fáz:

- zahrievacej fázy (30 Hz) 3 minúty, za ktoré sa svaly pripravujú na tréning
- tréningovej fázy (podľa tréningového programu v rôznych frekvenciách)
- uvoľňovacej fázy (30 Hz) 2 minúty, za ktoré sa svaly zase môžu uvoľniť

Program	Doba [min]	Opakovania	Tréningová frekvencia [Hz]
A	22	4	45 / 60
B	22	4	60 / 80
C	22	8	45
D	31	16	60
E	31	súvislo	80

Nastavenie úrovne intenzity


Upozornenie: Intenzita sa môže nastaviť len vtedy, keď sú elektródy v kontakte s kožou.

Úroveň intenzity musíte nastaviť na začiatku každého tréningu. Stlačte tlačidlo voľby intenzity ▲, aby sa intenzita zvýšila a tlačidlo voľby intenzity ▼, aby sa intenzita znížila.

Podľa intenzity budete cítiť iba podráždenie a neskôr svalovú kontrakciu. Nastavte intenzitu len tak vysoko, ako sa Vám to ešte zdá príjemné.

Zastavenie silných impulzov

Vždy môžete zmenšiť intenzitu, alebo stlačením tlačidla Zap / Vyp (~ 2 sekundy) prístroj zasa vypnúť. Keď stiahnete pás z brucha tak, že kontakt s pokožkou v oblasti elektród je prerušený, vráti sa úroveň intenzity automaticky na nulu. Pri obnovenom kontakte s pokožkou sa nespojí žiadne napätie. Zamedzenie neželaným zmenám intenzity

Aby sme sa vyvarovali tomu, že sa intenzita počas tréningu omylom zvýši, jednoducho zapneme dotykový uzáver. K tomu stlačíme na cca. 3 sekundy tlačidlo voľby programu. Zaznie akustický signál a na displeji sa objaví znak “”. Na zrušenie dotykového uzáveru stlačte tlačidlo nanovo.

Reagovanie na nepríjemné pocity

Keď na svojej pokožke budete cítiť bodanie alebo svrbenie, ale aj keď na mieste svalových kontrakcií spozorujete podráždenie, mali by ste prístroj vypnúť a postupovať takto:

- Skontrolujte, či sú elektródy v poriadku alebo sú chybné.
- Skontrolujte, či kruhový kryt nad pripojením elektród ešte existuje.
- Vezmite pás a ešte raz ho kompletne navlhčite.
- Pri novom priložení dbajte nato, aby mal dobrý kontakt s pokožkou a bol dobre navlhčený.

Nezabudnite na pauzu počas tréningu

Ak by ste chceli v priebehu programu prestávku, stlačte krátko tlačidlo Pauza. Zaznie akustický signál a na displeji sa objaví znak pauzy „II“. Novým stlačením tlačidla môžete pokračovať v programe.



Odčítanie frekvencie tréningov

Vašu frekvenciu tréningov si môžete odčítať na displeji. Čísla za programami udávajú, ako často ste program už úplne absolvovali. Tieto čísla sa uložia až do výmeny batérií.

6. Čistenie

- Pred každým čistením odstráňte z prístroja batérie.
- Prístroj čistite jemne navlhčenou utierkou. Pri silnejšom znečistení môžete handričku navlhčiť aj jemným mydlovým roztokom.
- Nenechajte prístroj spadnúť.
- Dbajte pritom na to, aby do prístroja nevnikla voda. Ak by sa to predsa niekedy stalo, znovu použite prístroj až potom, keď je úplne suchý.
- Nepoužívajte na čistenie chemické čistiace prostriedky ani mechanicky čistiace látky.
- Keď ste prístroj (obslužnú jednotku) odstránili z pásu, môžete pás oprat' vo vlažnej vode. Použite na to jemný mydlový roztok alebo tekutý prací prostriedok. Nepoužívajte bielicidlo.
- Pás nie je vhodný na pranie v práčke.

7. Technické údaje:

Model:	EM 30
Napájanie:	3 x 1,5 V AAA (Typ LR 03)
Veľkosť elektród:	cca. 10 x 10 cm
Parameter (500 Ohm zaťaženie):	– Výstupné napätie: max. 70V p-p – Výstupný prúd: max. 140mA p-p – Výstupná frekvencia: 30 – 80Hz
Trvanie impulzu:	200µs na fázu
Priebeh vlny:	symetrická, dvojfázová pravouhlá
Hmotnosť:	~ 330 g
Veľkosť pásu na objem drieku od cca. 70 do cca. 130 cm	
maximálne dovolené prevádzkové podmienky:	0 °C až +40 °C, 20-65% relatívna vlhkosť vzduchu
maximálne dovolené podmienky skladovania:	0 °C až +55 °C, 10-90% relatívna vlhkosť vzduchu
Vysvetlenie značiek:	- Časť použitia Typ BF  - Pozor! Prečítajte si návod na použitie. 

Zmeny technických údajov bez upovedomenia, sú z dôvodov aktualizácie vyhradené.

SLOVENSKO

Spoštovani kupec,

Veseli nas, da ste se odločili za izdelek iz naše široke ponudbe. Ime naše firme je poznano po visoko-vrednostnih, temeljito preizkušenih izdelkih iz področij ogrevanja, lahkotnih terapij, krvnega tlaka, telesne temperature, teže, masaže in zraka.

Prosimo, temeljito preberite navodila za uporabo in upoštevajte napotke.

S prisrčnim priporočilom
Vaš Beurer-Team

1. Spoznavanje

Princip delovanja pasu za krepitev trebušnih mišic

Pas za krepitev trebušnih mišic deluje na osnovi električne stimulacije mišic.

Mišični stimulator ustvarja blage električne impulze, ki jih vaša koža prenaša naprej na mišice. Podobno kot pri naravnem aktiviranju z živčnimi impulzi se pri uporabi pasu za trebušne mišice mišična vlakna skrčijo in zopet sprostijo. Vendar pa so tovrstni dražljaji manj specifični kot pri aktivnem treningu trebušnih mišic, zato uporaba pasu za trebušne mišice ne more v celoti nadomestiti dejanskega, aktivnega treninga.

Električna stimulacija mišic se za oblikovanje vzdržljivega, vitkega in privlačnega telesa že dolga leta uporablja za trening mišic pri športu in fitnessu. Področja uporabe so npr.:

- ogrevanje mišičja
- oblikovanje mišic, napenjanje mišic in kože
- napenjanje mišic in kože
- sproščanje mišic

Električna stimulacija mišic se uporablja tudi pri rehabilitaciji. Če morate počivati, vam redna stimulacija mišic pomaga vzdrževati gibljivost in mišično moč neaktivnega dela telesa. Trajanje rehabilitacije se lahko tako precej skrajša. Ker samo minimalno obremenjuje kite in sklepe, je ta način treninga še posebej blag.

2. Pomembni napotki

POZOR!

Pravilna uporaba

- Ta naprava se lahko uporablja le za namene, za katere je bila razvita, ter na način, ki je naveden v navodilih za uporabo. Vsaka nepravilna uporaba je lahko nevarna.
- Če na območju uporabe nosite nakit ali uhanе (npr. imate uhan v popku), ga/jih morate pred uporabo naprave sneti, ker drugače lahko na določenih mestih pride do opeklin.
- Naprave ne uporabljajte istočasno z drugimi napravami, ki vašemu telesu posredujejo električne impulze (npr. z napravami TENS).
- Naprava je namenjena samo lastni uporabi in ne za medicinsko ali komercialno uporabo.
- Proizvajalec ne odgovarja za škode, do katerih je prišlo zaradi nepravilne ali napačne uporabe.
- Kadar ste v dvomih, naprave ne uporabljajte ter poprosite za pomoč vašega trgovca ali se obrnite na servisno službo, katere naslov je priložen.
- Skupaj z napravo uporabljajte le opremo, ki ji je bila priložena.

Napotek: V redkih primerih lahko na območju elektrod pride do draženja kože.

Nepravilna uporaba

– Naprave ne smete uporabljati:

- na območju glave: Tukaj lahko izzove krče.
- na območju vratu/vratne arterije: Tukaj lahko povzroči prenehanje bitja srca.
- na območju žrela in grla: Tukaj lahko izzove mišične krče, ki povzročijo zadušitev.
- v bližini prsnega koša: Tukaj lahko poveča tveganje trepetanja srčnega prekata in povzroči prenehanje bitja srca.
- Da bi se izognili morebitnim nevarnostim, naj bo naprava vedno izven dosega otrok.
- Napravo hranite v varni razdalji od toplotnih virov.
- Naprave ne uporabljajte v bližini kratkovalovnih ali mikrovalovnih naprav (npr. mobilcelov), saj te lahko vplivajo na njeno delovanje.
- Naprave ne uporabljajte, kadar ste v kopeli ali pod tušem. Naprave ne shranjujte na mestih, s katerih lahko pade v banjo ali tuš kabino.
- Naprave nikoli ne potaplajte v vodo ali druge tekočine.

Poškodbe

- Pogosto preglejte, ali ima naprava znake obrabe ali poškodb. Če ima naprava znake obrabe ali poškodb ali če ste jo uporabljali nepravilno, jo morate pred ponovno uporabo pokazati proizvajalcu ali trgovcu.
- Napravo izklopite takoj, če je pokvarjena ali prihaja do motenj pri delovanju.
- Napravo dajte v popravilo samo servisni službi ali pooblaščenim trgovcem.
- V nobenem primeru ne popravljajte naprave sami!

Previdno – za vašo varnost!

Napravo lahko uporabljajo samo zdrave odrasle osebe.

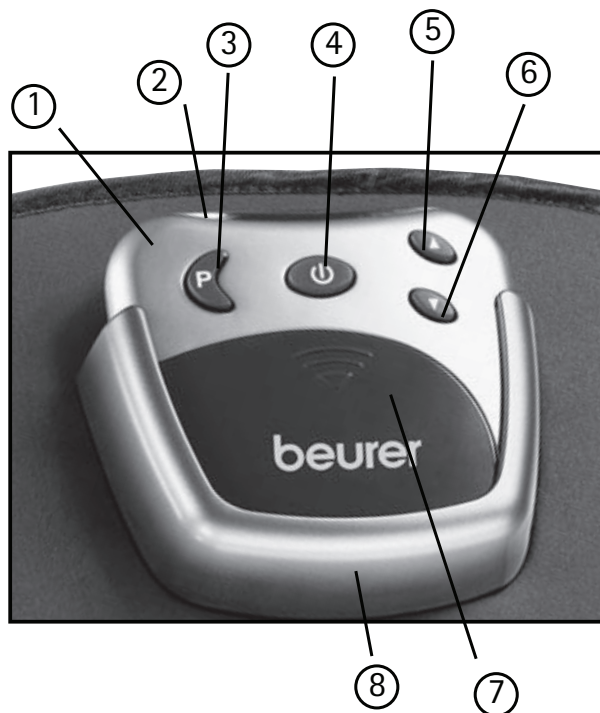
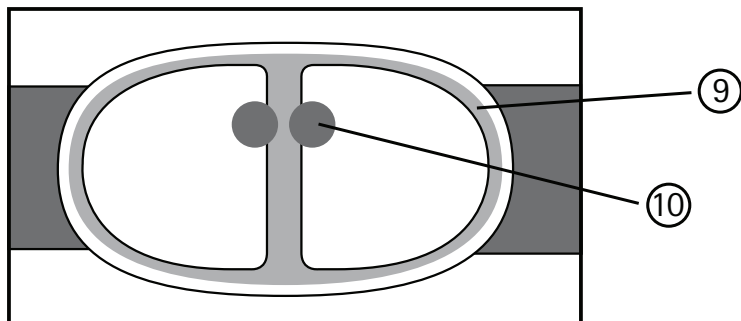
V naslednjih primerih naprave nikakor ne smete uporabljati.

- srčni spodbujevalnik
 - Pri kovinskih implantantih,
 - motnje srčnega ritma
 - akutne bolezni
 - epilepsija
 - pri rakastih obolenjih
 - na območju poškodovane kože in rezov
 - nosečnost
 - če ste nagnjeni h krvavitvam, npr. po akutni poškodbi ali zlomu. Tok dražljajev lahko povzroči krvavitve ali jih okrepi.
 - po operacijah, pri katerih bi okrepljeno krčenje mišic lahko motilo proces zdravljenja
 - pri istočasni priključitvi na visokofrekvenčno kirurško napravo
 - pri nizkem ali visokem krvnem tlaku
 - pri visoki vročini
 - pri psihozah
 - pri oteklih ali vnetih območjih
 - v bližini (manj kot 1 m) kratkovalovnih ali mikrovalovnih terapevtskih naprav, saj lahko to povzroči nihanje izhodiščnih vrednosti naprave
- V primeru dvoma se posvetujte s svojim zdravnikom.

3. Opis naprave

Opis delov

1. upravljalna enota
2. LCD prikazovalnik
3. programska in zaporna tipka
4. tipka za vklop/izklop/odmor
5. izbirna tipka za povečanje intenzivnosti ▲
6. izbirna tipka za zmanjšanje intenzivnosti ▼
7. pokrov prostora za baterije
8. držalo
9. ploščinski elektrodi
10. pokrovi za priključek elektrod

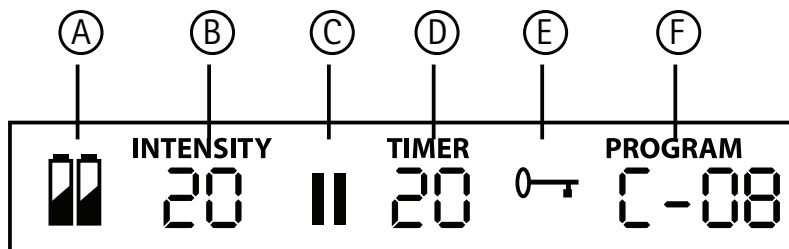


Če samolepilni pokrovi za priključek elektrod manjkajo ali se odlepijo, nujno prilepite priložene pokrove elektrod.

Pasu nikoli ne namestite z golima kovinskima elektrodama. Uporaba pasu brez pokrova za elektrode lahko povzroči poškodbe.

Opis simbolov v prikazu

A	Prikaz statusa baterije:	utripa, kadar je baterija prazna
B	Intenzivnost:	nastavljena stopnja intenzivnosti 0 – 40
C	Znak za odmor:	med odmorom utripa
D	Časovnik:	preostalo trajanje programa, ki ste ga zagnali
E	Ključ:	aktivna je zapora tipk
F	Program:	izbrani program s številom že zaključenih ciklov treninga



4. Zagon

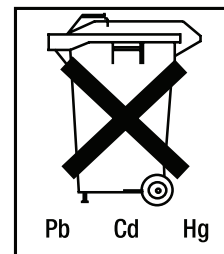
Vstavljanje baterij

Če na zaslonu utripa simbol za baterijo, so baterije prazne in jih je treba zamenjati. Da lahko vstavite ali zamenjate baterije, morate upravljalno enoto odstraniti iz držala pasu.

- Sprostite magnetno povezavo, tako da napravo potegnete stran od pasu. Slišali boste, kako se bo magnetna povezava obeh kontaktnih gumbov odskočila.
- Napravo vzdignite iz držala.
- Tako da pritisnete nanj in ga potisnete v smeri puščice, odstranite pokrov prostora za baterije.
- V skladu z oznako baterije vstavite v prostor za baterije. Pazite, da bodo poli baterij obrnjeni v pravo smer.

Opozorila:

- Za to napravo ne morete uporabljati sekundarnih baterij.
- Kadar naprave ne uporabljate, vam priporočamo, da jo hranite ločeno od pasu. Če naprave dalj časa ne boste uporabljali, vam priporočamo, da iz nje odstranite baterije.
- Izrabljene baterije ne spadajo med hišne odpadke. Po zakonu ste zavezani baterije odložiti med odpadke. Zavržite jih pri svojem trgovcu z električnimi deli ali na lokalnem zbirnem mestu odpadkov.
- Na baterijah, ki vsebujejo škodljive snovi, najdete naslednje simbole:
Pb = baterija vsebuje svinec,
Cd = baterija vsebuje kadmij,
Hg = baterija vsebuje živo srebro.
- Prosimo, da napravo odstranite v skladu z Uredbo o odpadnih električnih in elektronskih napravah 2002/96/EC – WEEE (Waste Electrical and Elektronik Equipment). Če imate dodatna vprašanja, se, prosimo, obrnite na pristojno komunalno službo, ki je odgovorna za tovrstne odpadke.



Namestitev pasu

Pred vsakim treningom se prepričajte, da je vaša koža čista in na njej ni ostankov krem ali olja. Samo tako lahko naprava deluje optimalno.

- Pas z elektrodama, obrnjenima proti sebi, položite predse.
- Obe elektrodi in trebuh navlažite z vodo. Da bi preprečili visoke napetosti na določenih mestih vaše kože pri kasnejših treningih, pazite na to, da so površine elektrod enakomerno navlažene.
- Pas okrog pasu namestite tako, da elektrodi ležita na vašem trebuhu. Nato zaprite sprijemalno zapiralo.

Pas je iz elastičnega materiala in je primeren za najrazličnejše obsege pasu. Pazite, da se vam prilega dovolj tesno, da je zagotovljen dober stik med elektrodama in kožo, vendar vas ne tišči.

Kje pasu ne smete uporabljati:

- na območju glave: Tukaj lahko izzove krče.
- na območju vratu/ vratne arterije: Tukaj lahko povzroči prenehanje bitja srca.
- na območju žrela in grla: Tukaj lahko izzove mišične krče, ki lahko povzročijo zadušitev.
- v bližini prsnega koša: Tukaj lahko poveča tveganje trepetanja srčnega prekata in povzroči prenehanje bitja srca.

Kje lahko samo uporabljate pas:

Pas namestite samo okrog trebuha. Srednji del pasu naj pokriva popek.

popek



Avtomatski izklop

Če naprave, ko jo vklopite, ne uporabljate, se po 5 minutah avtomatsko izklopi.

5. Uporaba

Splošno o uporabi pasu za krepitev trebušnih mišic

Prvih nekaj tednov pasu ne uporabljajte več kot enkrat dnevno, da se bodo vaše mišice postopno navadile na napravo. Kasneje lahko trenirate večkrat na dan.

Napotek: Da se vaše mišice lahko regenerirajo, naj bo med posameznimi treningi vsaj 5 ur odmora. Intenzivnost treninga lahko prilagodite vaši osebni telesni pripravljenosti. Vendar pa je priporočljivo, da korak za korakom opravite vse programe. Programi od A do E so med seboj usklajeni tako, da imajo vaše mišice dovolj časa, da se z vsako uporabo prilagodijo intenzivnejšemu treningu. Programi od A do E se med seboj razlikujejo po frekvenci, trajanju impulzov treninga in odmorih med impulzi treningov.

Naprava ima nastavljen takšen predlog za trening, da enega za drugim opravite programe od A do E in vsak program ponovite različno pogosto. Seveda lahko program izberete tudi sami.

Pravilen trening

Kaj čutite med treniranjem

Na začetku treninga čutite lahko gomazenje. Ko trening postane intenzivnejši, čutite krčenje mišic okoli in neposredno pod elektrodama.

Vsako krčenje se začne s počasnim naraščanjem napetosti, ki na nastavljeni stopnji intenzivnosti traja nekaj sekund. Nato se mišice spet blago sprostijo.

Vklop naprave

Pritisnite tipko za vklop/ izklop. Zadoni kratek signal in LCD prikazovalnik osvetli. Ko prvič zaženete napravo, se avtomatsko aktivira program A.

Izbira programa

Pas za krepitev trebušnih mišic ima nastavljenih pet med seboj usklajenih programov, ki jih lahko izvajate v obdobju več tednov. Prvi teden začnete s programom A na nizki stopnji in trening stopnjujete skladno z vedno večjo okrepljenostjo vaših mišic. Pas za krepitev trebušnih mišic je nastavljen tako, da po določenem številu treningov avtomatsko nastavi naslednji, zahtevnejši program. Vendar pa lahko program izberete tudi sami odvisno od vašega počutja in telesne pripravljenosti.

Upoštevajte cikel treningov

Vsak trening sestoji iz treh faz:

- faze ogrevanja (30 Hz), ki traja dve minuti in v kateri se mišice pripravijo na trening
- faze treninga (odvisno od programa treninga v različni frekvenci),
- faze sprostitve (30 Hz), ki traja dve minuti in v kateri se mišice lahko spet sprostijo

Program	Trajanje [min]	Ponovitev	Frekvenca treninga [Hz]
A	22	4	45 / 60
B	22	4	60 / 80
C	22	8	45
D	31	16	60
E	31	stalno	80

Nastavitev stopnje intenzivnosti

Napotek: Intenzivnost lahko nastavite samo, če sta elektrodi v stiku s kožo.

Na začetku vsakega treninga morate nastaviti stopnjo intenzivnosti. Za povečanje intenzivnosti pritisnite izbirno tipko ▲ in za zmanjšanje intenzivnosti izbirno tipko ▼.

Odvisno od intenzivnosti boste najprej čutili gomazenje in kasneje krčenje mišic. Intenzivnost nastavite samo tako visoko, da se boste še prijetno počutili.

Ustavitev premočnih impulzov

Intenzivnost lahko kadar koli zmanjšate ali s pritiskom na tipko za vklop/izklop (~ 2 sekundi) napravo izklopite. Če pas potegnete s trebuha, tako da je stik med kožo in elektrodama prekinjen, se stopnja intenzivnosti avtomatsko vrne na nič. Pri ponovnem stiku s kožo ni več napetosti.

Preprečitev neželenih sprememb impulzov

Da bi preprečili nenamerno povečanje intenzivnosti med treningom, enostavno vklopite zaporo tipk. To storite tako, da ca. 3 sekunde držite pritisnjeno tipko za izbiro programa. Zadoni zvočni signal in na zaslonu se prikaže simbol za ključ "0". Za odklep zapore tipk ponovno pritisnite isto tipko.

Odziv na neprijetne občutke

Če na koži čutite zbadanje ali vas srbi in tudi če namesto krčenja mišic čutite samo gomazenje, napravo izklopite in postopajte takole:

- Preverite, ali je vse v redu z elektrodama in ali sta elektrodi pokvarjeni.
- Preverite, ali je okrogel pokrov še vedno nad priključki elektrod.
- Snemite pas in ga še enkrat celega navlažite.
- Ko ga ponovno nameščate, pazite, da ima dober stik s kožo in je dobro navlažen.

Odmor med treningom

Če med določenim programom treninga želite narediti odmor, za kratek čas pritisnite tipko za odmor. Zadoni zvočni signal in na zaslonu se prikaže znak za odmor „II“. Če ponovno pritisnete isto tipko, lahko s programom treninga nadaljujete.



Odčitavanje pogostosti treninga

Pogostost vašega treninga lahko odčitate z zaslona. Številke za programi navajajo, koliko krat ste določen program že v celoti opravili. Te številke so shranjene, dokler ne zamenjate baterije.

6. Čiščenje

- Pred čiščenjem vedno odstranite baterije iz naprave.
- Napravo očistite z rahlo navlaženo krpo. Če je naprava bolj umazana, lahko krpo navlažite tudi z milnico.
- Pazite, da vam naprava ne pade iz rok.
- Pazite, da v napravo ne vdre voda. Če pa se to le zgodi, prosimo, da napravo uporabite šele, ko je popolnoma suha.
- Pri čiščenju ne uporabljajte kemičnih čistilnih sredstev ali sredstev za čiščenje in poliranje.
- Ko ste napravo (upravljalno enoto) odstranili s pasu, lahko pas operete v mlačni vodi. Pri tem uporabite blago milnico ali tekoče pralno sredstvo. Ne uporabljajte belil.
- Pasu ne perite v pralnem stroju.

7. Tehnični podatki:

Model:	EM 30
Napajanje z el. tokom:	3 x 1,5 V AAA (tip LR 03)
Velikost elektrod:	ca. 10 x 10 cm
Parametri (pri obremenitvi 500 ohmov):	– Izhodna napetost: maks. 70V p-p – Izhodni tok: maks. 140mA p-p – Izhodna frekvenca: 30 – 80Hz
Trajanje impulza:	200 μ s na fazo
Oblika valov:	simetrična, dvofazna pravokotna oblika
Teža:	~ 330 g
Velikost pasu za obseg pasu ca. 70 do ca.130 cm	
Maksimalni dopustni pogoji obratovanja:	0 °C do +40 °C, 20-65% relativna vlažnost zraka
Maksimalni dopustni pogoji shranjevanja:	0 °C do +55 °C, 10-90% relativna vlažnost zraka
Legenda:	- Uporabni del tip BF  - Pozor! Preberite navodila za uporabo. 

Pridržujemo si pravico do sprememb tehničnih podatkov zaradi izboljšav naprave.

MAGYAR

Tisztelt Vásárlónk!

Nagy örömmel tölt el bennünket, hogy választása termékünkre esett. Cégünk kiváló minőségű és alaposan bevizsgált minőségi termékeket forgalmaz, amelyek az alábbi területeket ölelik fel: termoterápia, szelíd terápia, vérnyomás, testhőmérséklet, súly, masszázs és légterápia.

Kérjük, hogy figyelmesen olvassa át ezt a használati utasítást, és tartsa be az abban foglalt tudnivalókat.

Baráti ajánlással
A Beurer-team

1. Ismerkedés a termékkel

A hasizom-erősítő öv működési elve

A hasizom-erősítő öv az elektromos izomstimulálás (EMS = EIS) elvén működik.

Az izomstimuláló gyenge elektromos impulzusokat kelt, amelyek az Ön bőrén keresztül

eljutnak az izmokhoz. Az idegimpulzusok által történő természetes aktiváláshoz hasonlóan a hasizom-erősítő öv használata közben az izomrostok összehúzódnak, majd ismét ellazulnak. Tény, hogy itt az ingerlés aspecifikusabb, mint az aktív hasizom-erősítésnél és így a hasizom-erősítő öv használata nem pótolja teljesen a tényleges, aktív edzést.

Az elektromos izomstimulálást sok éve alkalmazzák izomerősítésre sport- és fitness-területen a edzett, karcsú és vonzó test elérésére. Alkalmazási területek pl.

- izomzat bemelegítése
- Izom-meghatározás
- izom- és bőrfeszesség fokozása
- izomlazítás

A rehabilitációnál is alkalmazzák az EMS-t. Ha valaki nyugalmi állapotra van kényszerítve, akkor a rendszeres izomstimulálás segít az inaktív testrész mozgékonyságának és izomerejének megőrzésében. Így jelentősen lecsökkenhet a rehabilitációs idő. Mivel az inakat és ízületeket csak minimálisan terheli meg, ez az edzési módszer különösen kíméletes.

2. Fontos útmutatások

FIGYELEM!

Szakszerű használat

- Ezt a készüléket kizárólag arra a célra szabad használni, amelyre terveztük, mégpedig a használati útmutatóban ismertetett módon. A készülék mindennemű szakszerűtlen használata veszélyes lehet.
 - Ha azon a testtájon, ahol a készüléket használja, ékszert vagy piercinget (pl. köldök-piercinget) visel, ezeket a készülék használata előtt el kell távolítania, ellenkező esetben pontszerű égésekre kerülhet sor.
 - Ne használja a készüléket más olyan készülékekkel egyidejűleg, amelyek elektromos impulzusokat továbbítanak a testére (pl. TENS – készülékeket)!
 - A készülék saját használatra, nem pedig gyógyászati vagy kereskedelmi célú alkalmazásra készült.
 - A gyártó nem vállal felelősséget olyan károkért, amelyeket a szakszerűtlen vagy helytelen használat okozott.
 - Ha kétségei vannak, ne használja a készüléket, és forduljon a kereskedőhöz vagy a megadott címen az ügyfélszolgálathoz!
 - A készüléket csak a vele együtt szállított tartozékokkal szabad használni.
- Figyelem! Ritka esetben bőrirritációk léphetnek fel az elektródák tartományában.

Szakszerűtlen használat

– Nem szabad használni a készüléket:

- a fej területén: itt görcsrohamokat válthat ki
- a nyak / nyaki ütőér területén: itt szív működés-leállást válthat ki
- a garat és a gége területén: itt izomgörcsöket okozhat, amelyek fulladáshoz vezetnek
- a mellkas közelében: itt növelheti a kamra-fibrilláció kockázatát, és szív megállást okozhat
- Az esetleges veszélyek megelőzése érdekében tartsa távol a gyermekeket a készüléktől!
- Tartsa távol a készüléket a hőforrásoktól!
- Ne használja a készüléket rövidhullámú vagy mikrohullámú készülékek (pl. mobiltelefonok) közelében, mert ezek befolyásolhatják a hatást!
- Ne használja a készüléket fürdés vagy zuhanyozás közben! Ne tárolja vagy őrizze a készüléket olyan helyen, ahonnan beleeshet a fürdőkádba vagy a mosdóba!
- A készüléket soha nem merítse bele vízbe vagy más folyadékokba!

Sérülés

- Gyakran ellenőrizze, hogy a készüléken nem mutatkoznak-e a kopás vagy sérülés jelei! Ha ilyen jeleket talál, vagy ha a készüléket szakszerűtlenül használta, újbóli használat előtt el kell vinnie a gyártóhoz vagy a kereskedőhöz.
- Azonnal kapcsolja ki a készüléket, ha megsérült, vagy ha üzemzavar történik!

- A javításokat csak a vevőszolgálattal vagy erre felhatalmazott kereskedőkkel végeztesse el!
- Ön semmilyen körülmények között se kísérelje meg a készülék javítását!

A saját biztonsága érdekében legyen óvatos!

A készüléket rendeltetése szerint csak egészséges felnőttek használhatják.

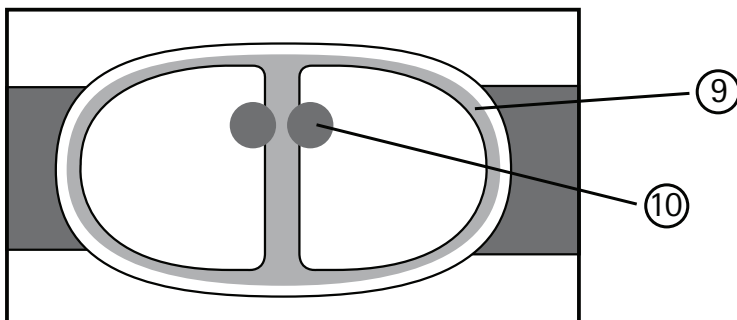
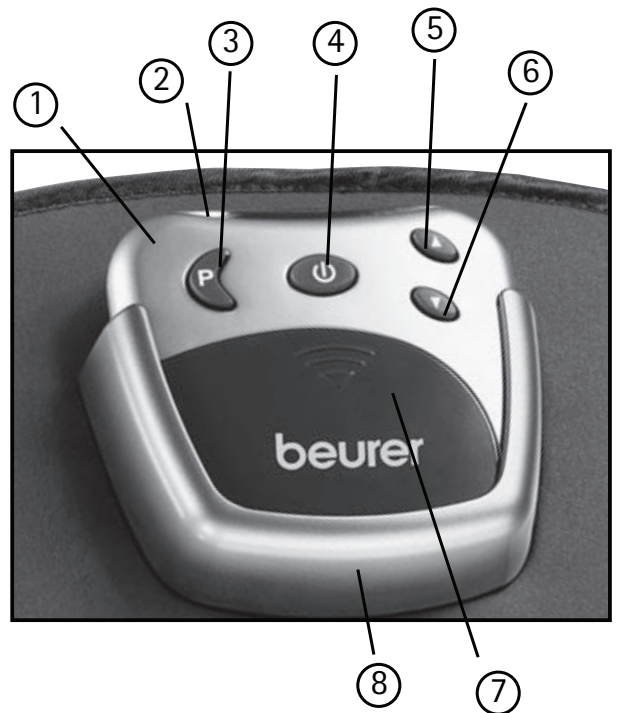
Az alább felsorolt esetekben semmi esetre sem szabad használni a készüléket:

- szívritmus-szabályozó
 - Fém implantátumok megléte esetén
 - szívritmus-zavarok
 - akut betegségek
 - epilepszia
 - rákos megbetegedések
 - bőrsérülések és vágások területén
 - terhesség
 - vérzésre való hajlam, pl. akut sérüléseknél vagy törésnél. Az ingert kiváltó áram vérzéseket válthat ki, vagy felerősítheti azokat.
 - olyan operációk után, amelyeknél a fokozott izom-összehúzódások zavarhatnák a gyógyulási folyamatot
 - nagyfrekvenciás sebészeti eszközre való egyidejű rácsatlakozás esetén
 - alacsony vagy magas vérnyomás
 - magas láz
 - pszichózis
 - dagadt vagy gyulladós területek
 - rövid- vagy mikrohullámú gyógyászati készülékek közelében (1 m-en belül), mert ez ingadozást válthat ki a készülék kimeneti értékeiben.
- Kétséges esetben, kérdezze meg orvosát.

3. A készülék ismertetése

A készülék részeinek elnevezése

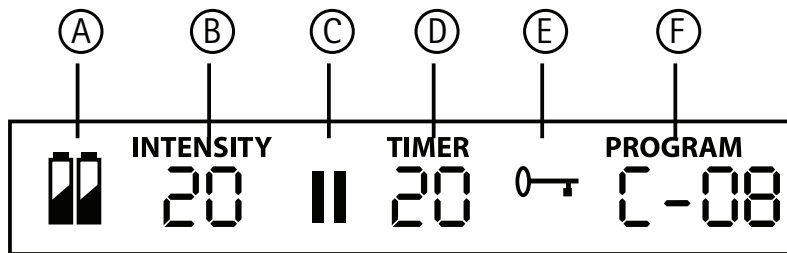
1. Kezelőegység
2. LCD kijelző
3. Program- és leállító gomb
4. Be / Ki / Szünet gomb
5. Intenzitásnövelő választógomb ▲
6. Intenzitáscsökkentő választógomb ▼
7. Elemtartó rekesz fedele
8. Tartó
9. Felületi elektródák
10. Elektróda-csatlakozó borításai



Ha hiányoznak vagy leválnak az elektróda-csatlakozó öntapadó borításai, azt javasoljuk, hogy a lehető leghamarabb ragassza föl a mellékelt elektródaborításokat!
Soha ne tegye fel az övet csupasz fémelektrodákkal! Az elektródaborítás nélküli öv használata sérülésekhez vezethet!

A kijelzési szimbólumok ismertetése

A Elem-állapotjelző:	villog, ha az elem lemerült
B Intenzitás:	beállított intenzitási szint 0 - 40
C Szünetjel:	villog, ha aktiválták a Szünet-et
D Időmérő:	az elindított program hátralévő ideje
E Kulcs:	billentyűzár aktiválva
F Program:	kiválasztott program a már elvégzett edzési ciklusok számával



4. Üzembe helyezés

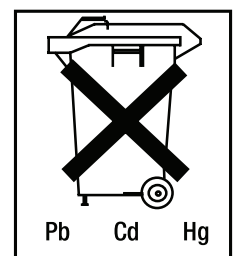
Elemek behelyezése

Ha a kijelzőn villog az „elem-szimbólum”, az elemek lemerültek, és ki kell őket cserélni. Az elemek behelyezéséhez vagy kicseréléséhez a kezelőegységet ki kell venni az öv tartójából.

- Oldja a mágneses kapcsolatot úgy, hogy a készüléket elhúzza az övtől!
A két érintkező gomb mágneses kapcsolata érezhetően kipattan.
- Húzza ki a készüléket felfelé a tartóból!
- Távolítsa el az elemtartó rekesz fedelét úgy, hogy megnyomja és a nyíl irányába tolja!
- A jelölésnek megfelelően tegye be az elemeket az elemtartó rekeszbe! Ügyeljen az elemek helyes polaritására!

Tudnivalók:

- Ehhez a készülékhez nem lehet akkukat használni.
- Ha nem használja a készüléket, azt javasoljuk, hogy a készüléket és az övet külön tárolja! Ha hosszabb ideig nem használja a készüléket, azt ajánljuk, hogy előzőleg vegye ki belőle az elemeket!
- Az elhasznált elemeket ne dobja a háztartási szemétkébe! A törvény kötelezi Önt arra, hogy az elemeket ártalmatlanítsa. Adja le őket villamosság-technikai szaküzletében vagy a helyi anyaghasznosító gyűjtőhelyen.
- A káros anyagot tartalmazó elemeken a következő jelzések találhatóak:
Pb = az elem ólmot tartalmaz,
Cd = az elem kadmiumot tartalmaz,
Hg = az elem higanyt tartalmaz.
- Kérjük, hogy a készülék hulladékmentesítéséről gondoskodjon az elhasznált elektromos és elektronikus készülékekről szóló 2002/96/EC – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment) rendelet szerint. Esetleges további kérdéseivel kérjük, forduljon a hulladékmentesítésben illetékes helyi szervekhez.



Az öv felhelyezése

Minden edzés előtt biztosítsa, hogy a bőre tiszta legyen, és ne legyen rajta krém vagy olaj! Csak így működhet a készülék optimálisan.

- Tegye az övet maga elé úgy, hogy az elektródák Ön felé irányuljanak!
- Nedvesítse meg a két elektródát és a hasát vízzel! Ügyeljen arra, hogy az elektróda-felületek egyenletesen nedvesek legyenek, elkerülendő a pontszerű feszültségcsúcsokat a bőrén a későbbi edzésnél!
- Helyezze az övet a dereka köré úgy, hogy az elektródák a hasára feküdjenek! Ezután zárja le a tépőzárát!

Az öv nyújtható anyagból áll, és a legkülönbözőbb derékbőségekhez illik. Ügyeljen rá, hogy az elektróda és a bőr közötti jó érintkezés érdekében elég szorosan felfeküdjön, de ne vágjon be!

Hol nem szabad használni az övet:

- a fej területén: itt görcsrohamokat válthat ki
- a nyak / nyaki ütőér területén: itt szívmegállást válthat ki
- a garat és a gége területén: itt izomgörcsöket okozhat, amelyek fulladáshoz vezethetnek.
- a mellkas közelében: itt növelheti a kamra-fibrilláció kockázatát, és szívmegállást okozhat

Hol szabad kizárólag használni az övet:

Kizárólag a has köré helyezze fel az övet! A köldök központosan legyen fedve !



Automatikus kikapcsolás

Ha a készüléket bekapcsolás után nem használja, akkor 5 perc után automatikusan kikapcsol.

5. Használat

Általánosságban a hasizom-erősítő övvel végzett edzésről

Az első héten csak legfeljebb naponta egyszer használja a hasizom-erősítő övet, hogy izmai fokozatosan szokjanak hozzá a készülékhez! Attól fogva gyakrabban is edzhet.

Figyelem! Az edzésegységek között legalább 5 óra nyugalmi időt kell hagyni, hogy izmai regenerálódhassanak.

Az edzés intenzitását hozzáigazíthatja a saját erőnléti állapotához. Azt javasoljuk azonban, hogy lépésről lépésre futtassa le az egyik programot a másik után! Az A – E programok úgy vannak összehangolva egymással, hogy izmainak elegendő idejük maradjon arra, hogy minden használattal alkalmazkodjanak egy intenzívebb edzéshez. Az A – E programok a frekvencia és az edzés-impulzusok, valamint az edzés-impulzusok közötti szünetek időtartama tekintetében térnek el egymástól. A készülék úgy van beállítva egy edzési javaslattal, hogy egymás után lefut az A – E program, és minden program különböző gyakorisággal megismétlődik. Ön azonban önállóan is kiválaszthatja magának a programot.

Így edz helyesen

Mit érez edzés közben

Az edzés kezdetén egy enyhe bizsergést érez. Az intenzitás növekedésével izom-összehúzóásokat érez az elektródák környezetében és közvetlenül alattuk.

Minden összehúzóadás lassú feszültségnövekedéssel kezdődik, ez a beállított intenzitáson néhány másodpercig fennmarad. Az izmok ezután ismét ellazulnak.

A készülék bekapcsolása

Nyomja meg a Be / Ki gombot! Felhangzik egy rövid jelzés, és az LCD kijelző kivilágosodik. A készülék első indításakor automatikusan aktiválódik az A program.

Programválasztás

A hasizom-erősítőnek öt egymással összehangolt programja van, amelyet több hetes edzési idő alatt futtathat végig. Az első héten az A programmal kell kezdeni alacsony szinten, majd izmainak fokozódó erősödésével növelheti az edzés intenzitását. A hasizom-erősítő úgy van beállítva, hogy egy meghatározott számú edzési ciklus után automatikusan átállítja magát a következő erősebb programra. Ön azonban saját maga is megválaszthatja a programot a jó közérzetétől és az erőnléti állapotától függően.

Az edzési ciklusok figyelembe vétele

Minden edzés három fázisból áll:

- egy kétperces bemelegítési fázisból (30 Hz), amely alatt az izmok felkészülnek az edzésre
- egy edzési fázisból (az edzésprogramtól függően különböző frekvenciával)
- egy kétperces lazítási fázisból (30 Hz), amely alatt az izmok ismét ellazulhatnak

Program	Időtartam [perc]	Ismétlések	Edzési frekvencia [Hz]
A	22	4	45 / 60
B	22	4	60 / 80
C	22	8	45
D	31	16	60
E	31	folyamatosan	80

Intenzitási szint beállítása


Útmutatás: Az intenzitást csak akkor lehet beállítani, ha az elektródák érintkeznek a bőrrel.

Minden edzés kezdetén be kell állítania az intenzitási szintet. Nyomja meg az ▲ intenzitásbeállító gombot az intenzitás növeléséhez és az ▼ intenzitásbeállító gombot az intenzitás csökkentéséhez! Az intenzitástól függően először bizsergést, később izom-összehúzódást fog érezni. Az intenzitást csak olyan mértékűre állítsa be, ami még kellemes az Ön számára!

A túl erős impulzusok leállítása

Bármikor csökkentheti az intenzitást, vagy a Be / Ki gomb megnyomásával (~ 2 másodperc) ismét kikapcsolhatja a készüléket. Ha az övet elhúzza a hasától, úgy hogy az elektróda-tartományban már nincs érintkezés a bőrrel, az intenzitás szintje automatikusan nullára esik vissza. Ha újból érintkezésbe kerül a bőrrel, már nincs feszültség.

A nemkívánatos impulzusváltozások megakadályozása

Az edzés közbeni véletlen impulzusnövekedés elkerülésére egyszerűen kapcsolja be a billentyűzárát! Ehhez kb. 3 másodpercig nyomja a programbeállító gombot! Megszólal egy hangjelzés, és a kijelzőn megjelenik a “” jel. A billentyűzár feloldásához újra nyomja meg a gombot!

Reagálás a kellemetlen érzetekre

Ha szúrást vagy viszketést érez a bőrén, vagy ha az izom-összehúzódások helyett csak egy bizsergést érez, kapcsolja ki a készüléket, és a következőképpen járjon el:

- Ellenőrizze, hogy az elektródák rendben vannak-e vagy nem sérültek-e meg!
- Ellenőrizze, hogy megvan-e még a kerek borítás az elektróda-csatlakozások fölött!

- Vegye le az övet, és még egyszer teljesen nedvesítse be!
- Az újbóli felrakásnál ügyeljen a jó bőrérítkezésre és a jó benedvesítésre!

Szünet beiktatása edzés közben

Ha egy program közben szünetet szeretne, röviden nyomja meg a szünet-gombot! Megszólal egy hangjelzés, és a kijelzőn megjelenik a „II” szünetjelzés. A gomb ismételt megnyomásával folytathatja a programot.



Az edzésgyakoriság leolvasása

A kijelzőn leolvashatja az edzésgyakoriságot. A programok mögötti számok azt mutatják, hányszor végzett már el teljesen egy-egy programot. Ezeket a számokat a készülék az elemcseréig tárolja.

6. Tisztítás

- Minden tisztítás előtt vegye ki az elemeket a készülékből!
- A készüléket egy enyhén megnedvesített ruhával tisztítsa meg! Makacsabb szennyeződés esetén a ruhát enyhe szappanos vízzel is megnedvesítheti.
- Ügyeljen, hogy a készülék ne essen le!
- Ügyeljen rá, hogy ne hatoljon be víz a készülékbe! Ha ez mégis előfordulna, csak akkor használja újra a készüléket, ha az teljesen megszáradt!
- A tisztításhoz ne használjon vegyszereket vagy súrolószert!
- Ha a készüléket (kezelőegységet) levette az övről, az övet kézmeleg vízben lemoshatja. Ehhez enyhe szappanos vizet vagy folyékony mosószert használjon! Ne használjon fehérítőszert!
- Az övet nem lehet mosógépben mosni.

7. Műszaki adatok:

Modell:	EM 30
Áramellátás:	3 db 1,5 V AAA (LR 03 típus)
Elektródaméret:	kb. 10 x 10 cm
Paraméter (500 ohm terhelés):	<ul style="list-style-type: none"> – Kimenő feszültség: max. 70 V p-p – Kimenő áram: max. 140 mA p-p – Kimenő frekvencia: 30 – 80 Hz
Impulzus-időtartam:	200 µs fázisonként
Hullámforma:	szimmetrikus, kétfázisú négyszögforma
Súly:	~ 330 g
Övméret kb. 70 – kb. 130 cm derékbőségre	
maximális megengedett üzemi feltételek:	0 °C - +40 °C, 20-65% relatív páratartalom
maximális megengedett tárolási feltételek:	0 °C - +55 °C, 10-90% relatív páratartalom
Jelmagyarázat:	<ul style="list-style-type: none"> - BF típusú alkalmazási rész  - Figyelem! Olvassa el a használati utasítást! 

Aktualizálási okokból fenntartjuk magunknak a jogot a műszaki adatok értesítés nélküli módosítására.

