

MEDISANA®

DE Elektronischer Muskeltrainer BTS

GB Electronic Bodytoner BTS

FR Bodytoner Electronique BTS

IT Elettrostimolatore muscolare BTS

ES Tonificador Muscular Electrónico BTS

PT Tonificador muscular electrónico BTS

NL Elektronische Bodytoner BTS

FI Elektroninen Lihastimulaattori BTS

SE Elektronisk Muskeltränare BTS

GR Ηλεκτρονική συσκευή εκγύμνασης μυών BTS



Art. 87302



Gebrauchsanweisung
Manual
Mode d'emploi
Istruzioni per l'uso
Instrucciones de manejo

Bitte sorgfältig lesen!
Please read carefully!
A lire attentivement s.v.p.!
Da leggere con attenzione!
¡Por favor lea con cuidado!

Manual de instruções
Gebruiksaanwijzing
Käyttöohje
Bruksanvisning
Οδηγίες χρήσης

Por favor ler cuidadosamente!
A.u.b. zorgvuldig lezen!
Lue huolellisesti läpi!
Läses noga!
Παρακαλούμε διαβάστε προσεκτικά

DE Gebrauchsanweisung

1	Sicherheitshinweise	1
2	Wissenswertes	4
3	Inbetriebnahme	6
4	Anwendung	7
5	Verschiedenes	12
6	Garantie	14

GB Manual

1	Safety Information	15
2	Useful Information	18
3	Getting started	20
4	Application	21
5	Miscellaneous	26
6	Warranty	28

FR Mode d'emploi

1	Consignes de sécurité	29
2	Informations utiles	32
3	Mise en service	34
4	Application	35
5	Divers	40
6	Garantie	42

IT Istruzioni per l'uso

1	Norme di sicurezza	43
2	Informazioni interessanti	46
3	Messa in funzione	48
4	Modalità d'impiego	49
5	Varie	54
6	Garanzia	56

ES Instrucciones de manejo

1	Indicaciones de seguridad	57
2	Informaciones interesantes	60
3	Puesta en funcionamiento	62
4	Aplicación	63
5	Generalidades	68
6	Garantía	70

Klappen Sie bitte diese Seite auf und lassen Sie sie zur schnellen Orientierung aufgeklappt.

Please fold out this page and leave it folded out for quick reference.

Veuillez déplier cette page et la laisser dépliée afin de vous orienter plus rapidement.

Aprire questa pagina e lasciarla aperta ai fini di un rapido orientamento.

Por favor, despliegue esta hoja y déjela desplegada para orientarse rápidamente.

PT Manual de instruções

1	Avisos de segurança	71
2	Informações gerais	74
3	Pôr em funcionamento	76
4	Aplicação	77
5	Generalidades	82
6	Garantia	84

NL Gebruiksaanwijzing

1	Veiligheidsmaatregelen	85
2	Wetenswaardigheden	88
3	Voor het Gebruik	90
4	Het Gebruik	91
5	Diversen	96
6	Garantie	98

FI Käyttöohje

1	Turvallisuusohjeita	99
2	Tietämisen arvoista	102
3	Käyttöönotto	104
4	Käyttö	105
5	Sekalaista	110
6	Takuu	112

SE Bruksanvisning

1	Säkerhetshänvisningar	113
2	Värt att veta	116
3	Idrifttagande	118
4	Användning	119
5	Övrigt	124
6	Garanti	126

GR Οδηγίες Χρήσης

1	Οδηγίες για την ασφάλεια	127
2	Χρήσιμες πληροφορίες	130
3	Λειτουργία	132
4	Εφαρμογή	133
5	Διάφορα	138
6	Εγγύηση	140

Por favor, abra esta página e deixe-a aberta para uma orientação rápida.

Sla deze bladzijde om en laat deze openge-slagen, terwijl u de gebruiksaanwijzing leest.

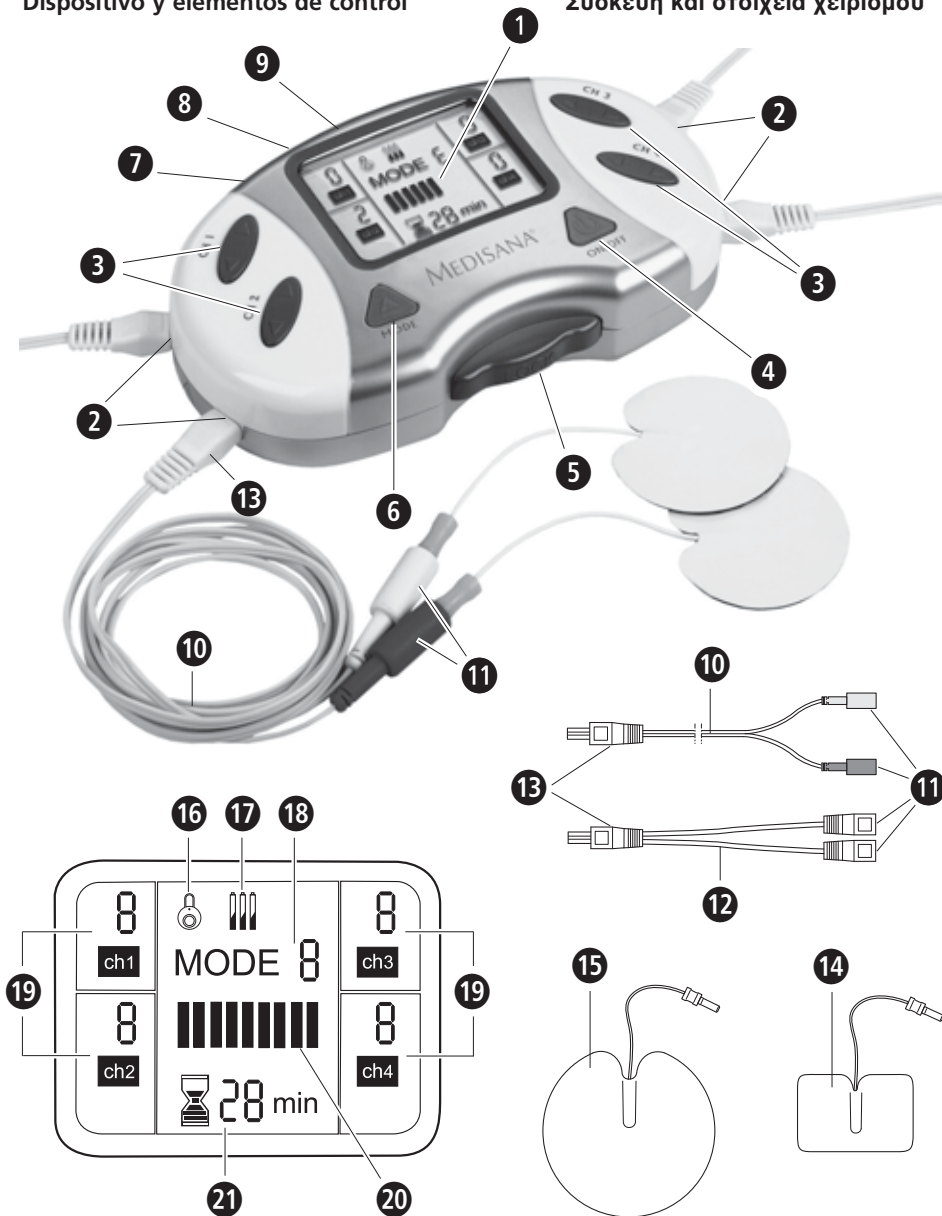
Käännä tämä sivu auki ja pidä se aukikäännettynä nopeaa orientaatiota varten.

Vik upp denna sida och låt den vara uppslagen som hjälp till snabb orientering.

Παρακαλούμε ανοίξτε τη σελίδα αυτή και αφήστε την ανοιχτή για γρήγορο προσανατολισμό.

Gerät und Bedienelemente
 Device and controls
 Appareil et éléments de commande
 Apparecchio ed elementi per la regolazione
 Dispositivo y elementos de control

Aparelho e elementos de comando
 Toestel en bedieningselementen
 Laite ja käyttölaitteet
 Apparaten och komponenter
 Συσκευή και στοιχεία χειρισμού



- DE**
- 1 Display (Anzeige)
 - 2 Anschlussbuchsen (Ausgangskanäle) für Patientenleitungen oder Mehrfachkabel
 - 3 Intensitätsregler der Ausgangskanäle
 - 4 ON/OFF-Taste (Ein-/Aus-Taste)
 - 5 Sperrtaste
 - 6 MODE-Taste (Programmtaste)
 - 7 Batteriefach (Rückseite)
 - 8 Gurthalterung (Rückseite)
 - 9 Tischständer (Rückseite)
 - 10 Patientenleitung
 - 11 Verbindungsbuchsen
 - 12 Mehrfachkabel
 - 13 Gerätestecker
 - 14 Elektrode, eckig
 - 15 Elektrode, rund
 - 16 Die Tastensperre ist aktiviert
 - 17 Batteriewechsel ist notwendig
 - 18 Programm
 - 19 Intensität an den jeweiligen Elektroden
 - 20 Muskelkontraktion / -entspannung
 - 21 Zeitdauer der Anwendung

- FR**
- 1 Écran (affichage)
 - 2 Connecteurs (canaux de sortie) pour les câbles patient ou câbles multiples
 - 3 Régulateur d'intensité des canaux de sortie
 - 4 Touche ON/OFF (touche marche/arrêt)
 - 5 Touche de verrouillage
 - 6 Touche MODE (touche programme)
 - 7 Compartiment à piles (face arrière)
 - 8 Fixation de ceinture (face arrière)
 - 9 Support/pied (face arrière)
 - 10 Câble patient
 - 11 Connecteurs
 - 12 Câble multiple
 - 13 Fiche appareil
 - 14 Électrodes, carrée
 - 15 Électrode, ronde
 - 16 Touche de verrouillage activée
 - 17 Remplacer les piles
 - 18 Programme
 - 19 Intensité des électrodes respectives
 - 20 Contraction/décontraction musculaire
 - 21 Durée de l'application

- GB**
- 1 Display
 - 2 Connection sockets (exit channels) for patients' leads or multiple cable
 - 3 Intensity regulator for the exit channels
 - 4 ON/OFF switch
 - 5 Locking key
 - 6 MODE switch (programme switch)
 - 7 Battery compartment (back page)
 - 8 Belt holding device (back page)
 - 9 Table stand (back page)
 - 10 Patient lead
 - 11 Connector sockets
 - 12 Multiple cable
 - 13 Device plug
 - 14 square electrode
 - 15 round electrode
 - 16 The key lock is activated
 - 17 The battery must be changed
 - 18 Programmes
 - 19 Intensity from the corresponding electrodes
 - 20 Muscle contraction / relaxation
 - 21 Duration of the application

- IT**
- 1 Display (indicatore luminoso)
 - 2 Boccole di collegamento (canali di uscita) per il filo del paziente o per il cavo multiplo
 - 3 Regolatore di intensità dei canali di uscita
 - 4 Tasto ON/OFF (tasto accensione/spengimento)
 - 5 Tasto di blocco
 - 6 Tasto MODE (tasto programmi)
 - 7 Vano batterie (parte posteriore)
 - 8 Supporto cintura (parte posteriore)
 - 9 Montante tavolo (parte posteriore)
 - 10 Filo per il paziente
 - 11 Boccola di collegamento
 - 12 Cavo multiplo
 - 13 Spina dell'apparecchio
 - 14 Elettrodo, angolari
 - 15 Elettrodo, rotondi
 - 16 Tasto di blocco attivato
 - 17 Sostituzione pile
 - 18 Programma
 - 19 Intensità degli elettrodi corrispondenti
 - 20 Contrazione/distensione muscolare
 - 21 Durata dell'applicazione

- | | |
|--|---|
| <p>ES</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Display (Visualización) 2 Zócalos de conexión (Canales de salida) para el cable del paciente o el cable múltiple 3 Regulador de la intensidad de los canales de salida 4 Tecla ON/OFF (Tecla de encendido/apagado) 5 Tecla de bloqueo 6 Tecla MODE (Tecla de programas) 7 Cámara para pilas (panel posterior) 8 Cinturón de transporte (panel posterior) 9 Soporte de mesa (panel posterior) 10 Cable del paciente 11 Conector 12 Cable múltiple 13 Clavija para aparatos 14 Electrodo, cuadrado 15 Electrodo, redondo 16 La tecla de bloqueo ha sido activada 17 Es necesario realizar un cambio de pilas 18 Programa 19 Intensidad en cada electrodo 20 Contracción/relajación de los músculos 21 Tiempo de duración de la aplicación | <p>NL</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Display (afleesvenster) 2 Aansluitingen (uitgangskanalen) voor patiëntenkabels of meeraderige kabels 3 Intensiteitsregelaar uitgangskanalen 4 ON/OFF-toets (in-/uit-toets) 5 Vergrendeltoets 6 MODE-toets (programma-toets) 7 Batterijhouder (achterzijde) 8 Gordelhouder (achterzijde) 9 Tafelstatief (achterzijde) 10 Patiëntenkabel 11 Connector 12 Meeraderige kabel 13 Koppelingsbus 14 Elektrode, hoekig 15 Elektrode, rond 16 De vergrendeling van de toetsen is geactiveerd 17 Batterijen moeten vervangen worden 18 Programma 19 Intensiteit van de betreffende elektroden 20 Spierencontractie / - ontspanning 21 Tijdsduur van de behandeling |
| <p>PT</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Ecrã (Visualização) 2 Bases de ligação (Canais de saída) para o cabo do paciente ou o cabo múltiplo 3 Regulador da intensidade dos canais de saída 4 Tecla ON/OFF (Tecla para ligar/desligar) 5 Tecla de bloqueio 6 Tecla MODE (Tecla de programas) 7 Câmara para as pilhas (painel posterior) 8 Cinto de transporte (painel posterior) 9 Suporte de mesa (painel posterior) 10 Cabo do paciente 11 Conector 12 Cabo múltiplo 13 Ficha para aparelhos 14 Eléctrodo, quadrado 15 Eléctrodo, redondo 16 A tecla de bloqueio foi activada 17 É necessário substituir as pilhas 18 Programa 19 Intensidade em cada eléctrodo 20 Contração/relaxamento dos músculos 21 Duração da aplicação | <p>FI</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Näyttö 2 Liitännät (lähtökanavat) liitäntä- tai haaroituskaapelille 3 Lähtökanavien voimakkuuden säätö 4 ON/OFF-kytkin 5 Lukituspainike 6 MODE-kytkin (ohjelmakytkin) 7 Paristokotelo (laitteen takana) 8 Vyöpidike (laitteen takana) 9 Pöytäeline (laitteen takana) 10 Liitäntäkaapeli 11 Liitäntäpistokeet 12 Haaroituskaapeli 13 Laiteliitin 14 Elektrodit, koko 15 Elektrodit, halkaisija 16 Näppäinlukko on päällä 17 Paristot on vaihdettava 18 Ohjelmat 19 Voimakkuus tämän kanavan elektrodeissa 20 Li hasten supistus / rentoutus 21 Ohjelman kesto aika |

- SE**
- 1 Display
 - 2 Kontakt (utgångskanaler) för elektrod-kabel eller multikabel
 - 3 Intensitetsjustering för utgångskanaler
 - 4 ON/OFF på/av knapp
 - 5 Låsknapp
 - 6 MODE programknapp
 - 7 Batteriutrymme (se baksidan)
 - 8 Bälthållarenhet (se baksidan)
 - 9 Bordsställning (se baksidan)
 - 10 Elektrod-kabel
 - 11 Elektrod-/Multikabelkontakt
 - 12 Multikabel
 - 13 Apparatkontakt
 - 14 Elektrod, rektangulära
 - 15 Elektrod, runda
 - 16 Knapplåset aktiverat
 - 17 Batterierna bör bytas
 - 18 Program
 - 19 Intensitetsnivå för respektive utgångskanal
 - 20 Muskelåtdragning/vila
 - 21 Återstående programtid

- GR**
- 1 Οθόνη (ένδειξη)
 - 2 Υποδοχές σύνδεσης (κανάλια εξόδου) για Καλώδια ασθενή ή καλώδια πολλαπλής χρήσης
 - 3 Ρυθμιστής έντασης των καναλιών εξόδου
 - 4 Πλήκτρο ON/OFF (ενεργοποίησης/απενεργοποίησης)
 - 5 Πλήκτρο φραγής
 - 6 Πλήκτρο MODE (τρόπου λειτουργίας)
 - 7 Θήκη μπαταρίας (πίσω πλευρά)
 - 8 Στήριγμα ζώνης (πίσω πλευρά)
 - 9 Επιτραπέζιο στήριγμα (πίσω πλευρά)
 - 10 Καλώδιο ασθενή
 - 11 Υποδοχές σύνδεσης
 - 12 Καλώδιο πολλαπλής χρήσης
 - 13 Βύσμα συσκευής
 - 14 Ηλεκτρόδιο, με γωνίες
 - 15 Ηλεκτρόδιο, στρογγυλό
 - 16 Η φραγή των πλήκτρων έχει ενεργοποιηθεί
 - 17 Πρέπει να γίνει αλλαγή της μπαταρίας
 - 18 Πρόγραμμα
 - 19 Ένταση στα εκάστοτε ηλεκτρόδια
 - 20 Συστολή / διαστολή των μυών
 - 21 Χρονική διάρκεια της εφαρμογής

Herzlichen Dank

für Ihr Vertrauen und herzlichen Glückwunsch!

Mit dem elektronischen Muskeltrainer **BTS** haben Sie ein Qualitätsprodukt von **MEDISANA** erworben.

Damit Sie den gewünschten Erfolg erzielen und recht lange Freude an Ihrem **MEDISANA** Muskeltrainer **BTS** haben, empfehlen wir Ihnen die nachstehenden Hinweise zum Gebrauch und zur Pflege sorgfältig zu lesen.



WICHTIGE HINWEISE! UNBEDINGT AUFBEWAHREN!

Lesen Sie die Gebrauchsanweisung, insbesondere die Sicherheitshinweise, sorgfältig durch, bevor Sie das Gerät einsetzen und bewahren Sie die Gebrauchsanweisung für die weitere Nutzung auf.

Wenn Sie das Gerät an Dritte weitergeben, geben Sie unbedingt diese Gebrauchsanweisung mit.

Folgende Symbole finden Sie in der Bedienungsanleitung wieder



Diese Gebrauchsanweisung gehört zu diesem Gerät. Sie enthält wichtige Informationen zur Inbetriebnahme und Handhabung. Lesen Sie diese Gebrauchsanweisung vollständig. Die Nichtbeachtung dieser Anweisung kann zu schweren Verletzungen oder Schäden am Gerät führen.

**WARNUNG**

Diese Warnhinweise müssen eingehalten werden, um mögliche Verletzungen des Benutzers zu verhindern.

**ACHTUNG**

Diese Hinweise müssen eingehalten werden, um mögliche Beschädigungen am Gerät zu verhindern.

**HINWEIS**

Diese Hinweise geben Ihnen nützliche Zusatzinformationen zur Installation oder zum Betrieb.



1.1 Sicherheitshinweise

Hinweise für Ihr Wohlbefinden

- Wenn Sie einen Herzschrittmacher, künstliche Gelenke oder Implantate haben, dann sollten Sie den Muskeltrainer **BTS** nicht benutzen. Der Betrieb der Implantate kann durch die Elektroden beeinträchtigt werden.
- Wenn Sie an einer schweren Krankheit oder Verletzung leiden oder kürzlich operiert worden sind, sprechen Sie vor der Anwendung des **BTS** mit Ihrem Arzt.
- Behandeln Sie keine Körperpartien, die Schwellungen, Verbrennungen, Entzündungen, Hautausschläge, Wunden oder empfindliche Stellen aufweisen.
- Personen, deren Empfindsamkeit gestört oder beeinträchtigt ist, dürfen das Gerät nur nach Anweisung eines Arztes anwenden.
- Verwenden Sie das Gerät nicht, während Sie schlafen, und achten Sie darauf, dass Sie während der Anwendung nicht einschlafen.
- Verwenden Sie das Gerät nicht während der Schwangerschaft und warten Sie mit dem Beginn des Trainings mindestens 6 Wochen nach der Geburt Ihres Babys.
- Verwenden Sie das Gerät nicht gleichzeitig mit einem anderen Gerät, das elektrischen Strom in den Körper leitet.
- Wenn Sie den Muskeltrainer **BTS** an den Füßen benutzen, dürfen Sie nur das „Relax“-Programm verwenden.
- Die Behandlung sollte angenehm sein. Spüren Sie Schmerzen oder empfinden die Anwendung als unangenehm, brechen Sie ab und halten Sie Rücksprache mit Ihrem Arzt.

Was Sie unbedingt beachten sollten

- Benutzen Sie das Gerät nur entsprechend seiner Bestimmung laut Gebrauchsanweisung.
- Bei Zweckentfremdung erlischt der Garantieanspruch.
- Es darf nur das vom Hersteller empfohlene Zubehör (Elektroden, Kabel) zusammen mit dem Gerät verwendet werden.
- Benutzen Sie das Gerät nicht, wenn es nicht einwandfrei funktioniert, wenn es herunter- oder ins Wasser gefallen ist oder beschädigt wurde.
- Betreiben Sie das Gerät nicht in der Nähe von starken Sendern wie z.B. Mikro- und Kurzwellen-Geräten oder Radiosendern. Sie können die Funktion beeinträchtigen.
- Benutzen Sie das Gerät nicht, während Sie baden oder duschen.
- Während des Autofahrens, Bedienens und Führens einer Maschine darf das Gerät nicht angewendet werden.
- Kinder dürfen das Gerät nicht verwenden. Medizinprodukte sind kein Spielzeug!
- Schützen Sie das Gerät vor Feuchtigkeit. Sollte dennoch einmal Flüssigkeit in das Gerät eindringen, müssen die Batterien sofort entfernt und weitere Anwendungen vermieden werden. Setzen Sie sich in diesem Fall mit Ihrer Servicestelle in Verbindung.
- Benutzen Sie das Gerät nicht in Räumen, in denen Aerosole (Sprays) verwendet werden oder reiner Sauerstoff verabreicht wird.

- Benutzen Sie das Gerät nicht in Räumen, in denen Aerosole (Sprays) verwendet werden oder reiner Sauerstoff verabreicht wird.
- Setzen Sie das Gerät keiner direkten Sonneneinstrahlung aus.
- Im Falle von Störungen reparieren Sie das Gerät nicht selbst. Es erlischt dann nicht nur jeglicher Garantieanspruch, sondern es können ernsthafte Gefahren entstehen (Feuer, elektrischer Schlag, Verletzung). Lassen Sie Reparaturen nur von autorisierten Servicestellen durchführen.

Hinweise zu den Elektroden

- Sorgen Sie aus hygienischen Gründen dafür, dass jeder Nutzer eigene Elektroden verwendet.
- Verwenden Sie nur einwandfrei klebende Elektroden.
- Platzieren Sie die Elektroden nicht auf dem nassen Körper.
- Verwenden Sie das Gerät nur auf gereinigter und trockener Haut.
- Nehmen Sie die Elektroden ab, bevor Sie mit Wasser in Berührung kommen.
- Bringen Sie die Elektroden nicht auf der Vorderseite des Halses, in der Herzgegend, im Genitalbereich oder am Kopf an.
- Die Elektroden dürfen nicht auf frischen Narben, verletzter oder entzündeter Haut, im Bereich von Thrombosen oder anderen Gefäßleiden (z.B. Krampfadern) angebracht werden.
- Vermeiden Sie den Kontakt mit spitzen oder scharfen Gegenständen.
- Achten Sie darauf, die Elektrodenpads niemals in Verbindung zu bringen. Sie könnten das Gerät kurzschließen.
- Benutzen Sie keine schadhafte oder defekte Patientenleitungen zu den Elektroden, es besteht die Gefahr eines Stromschlages.
- Setzen Sie die Elektrodenpads keinem direkten Sonnenlicht aus.
- Eine leichte Rötung der Haut nach der Anwendung ist normal und verschwindet innerhalb von 30 Minuten. Verwenden Sie das Gerät erst wieder, wenn die Rötung verschwunden ist.
- Wenn bei längerer Therapiezeit Hautirritationen auftreten, wählen Sie kürzere Therapiezeiten.
- Treten stärkere Hautirritationen auf, brechen Sie die Behandlung ab und suchen Sie den Arzt auf.
- Kleberückstände auf der Haut entfernen Sie mit Wasser und Seife. Verwenden Sie keinen Alkohol oder Lösungsmittel.

2.1 Lieferumfang und Verpackung

Bitte prüfen Sie zunächst, ob das Gerät vollständig ist und keinerlei Beschädigung aufweist. Im Zweifelsfalle nehmen Sie das Gerät nicht in Betrieb und senden Sie es an eine Servicestelle.

Zum Lieferumfang gehören:

- 1 **MEDISANA** Elektronischer Muskeltrainer **BTS**
- 4 selbstklebende Elektroden, rund, Durchmesser ca. 71 mm
- 4 selbstklebende Elektroden, eckig, ca. 30 x 50 mm
- 4 Patientenleitungen
- 2 Mehrfachkabel
- 3 Batterien, Typ AA (Mignon), 1,5 V
- 1 Tragegurt
- 1 Etui
- 1 Gebrauchsanweisung

Verpackungen sind wiederverwendbar oder können dem Rohstoffkreislauf zurückgeführt werden. Bitte entsorgen Sie nicht mehr benötigtes Verpackungsmaterial ordnungsgemäß. Sollten Sie beim Auspacken einen Transportschaden bemerken, setzen Sie sich bitte sofort mit Ihrem Händler in Verbindung.



WARNUNG

Achten Sie darauf, dass die Verpackungsfolien nicht in die Hände von Kindern gelangen! Es besteht Erstickungsgefahr!

2.2 Muskelstimulation

Mit dem elektronischen Muskeltrainer **BTS** von **MEDISANA** lässt sich eine völlig neue Dimension des Körpertrainings erreichen. Mit diesem digitalen Gerät wird Ihnen effektives Muskeltraining ohne körperliche Anstrengung ermöglicht. Das Konzept, das dahinter steckt, ist die Straffung der Muskeln durch elektrische Muskelstimulation (EMS). Über die Elektroden werden elektrische Impulse ausgesendet, die eine intensive und angenehme Kontraktion der betroffenen Muskelpartien bewirken. Natürliche Muskelbewegungen werden nachgeahmt und die Muskeln damit trainiert und gestrafft.

Bei einer täglichen Anwendung von 30 Minuten lassen sich schon nach einem Monat folgende Erfolge erkennen:

- Straffere und festere Bauch- und Gesäßmuskulatur
- Wohl geformte Hüften
- Verminderte Gefahr des Auftretens von Cellulite
- Formschönere, länger wirkende Beine
- Entspannungsgefühl durch wohltuende Massage

2.3 Wie funktioniert der elektronische Muskeltrainer BTS?

Mit dem Muskeltrainer **BTS** wird ein Strom kleinster Impulse an den Muskel geleitet, den Sie trainieren möchten. Diese Impulse imitieren die Signale, die das Gehirn bei normalen Bewegungen aussendet. Dadurch wird der Muskel auf natürliche Weise dazu angeregt, sich zusammenzuziehen und zu entspannen. Wenn Sie also ein Paar BTS-Elektroden auf einen Muskel legen, wird der Muskel dadurch veranlasst, sich – wie bei körperlicher Anstrengung – zusammenzuziehen und zu entspannen. So kann z.B. die Unterleibsmuskulatur ohne Situps, die Beinmuskulatur ohne Jogging etc. trainiert werden.

Zusammenziehen

Ein schwaches Signal wird durch die Elektroden auf den Muskel übertragen. Mit zunehmender Stärke des Signals zieht sich der Muskel genauso zusammen wie bei einem gewöhnlichen Training.

Entspannung

Das Signal stoppt, damit der Muskel vor dem nächsten Signal entspannen kann.



HINWEISE

- **EMS (Elektrische Muskelstimulation) verursacht ein ungewöhnliches, aber angenehmes Gefühl. Sie werden ein leichtes Kribbeln verspüren, dem ein Zusammenziehen der Haut und des Muskels zwischen den Elektroden folgt.**
- **Der Muskel sollte sich gleichmäßig zusammenziehen, einige Sekunden angespannt bleiben, um sich schließlich sanft wieder zu entspannen.**
- **Wenn Sie ein stechendes, prickelndes Gefühl verspüren, sind die Elektroden falsch angebracht. Falls dies geschieht, platzieren Sie die Elektroden, bis es sich wieder angenehm anfühlt und fahren Sie mit Ihrem Training fort.**
- **Wie bei jeder Form des Trainings gilt auch hier, dass um so bessere Resultate erzielt werden, je stärker der Muskel beansprucht wird. Bei regelmäßiger Anwendung werden Sie feststellen, dass Ihre Muskeln kräftiger und straffer werden.**
- **Die Intensität des Trainings kann im Laufe der Zeit kontinuierlich erhöht werden. Achten Sie darauf, dass es stets angenehm für Sie bleibt.**

3.1 Batterien einlegen/wechseln

Drücken Sie mit dem Daumen auf den Batteriedeckel **7** auf der Rückseite des Gerätes und schieben Sie ihn vom Batteriefach weg. Ziehen Sie den Batteriedeckel ab. Legen Sie die drei mitgelieferten Batterien (Mignon-Batterien, Typ AA, 1,5 V) ein. Achten Sie auf die Polung der Batterien (wie im Batteriefach angezeigt). Setzen Sie den Batteriedeckel wieder auf und schieben Sie ihn zurück, bis er wieder einrastet.

Wenn die Batterien schwächer werden, leuchtet das Batteriesymbol **17** im Display **1**. Schaltet sich das Gerät nach Druck auf die ON/OFF-Taste **4** nicht mehr ein, setzen Sie neue Batterien ein.



WARNUNG BATTERIE-SICHERHEITSHINWEISE

- Von Kindern fernhalten!
- Nicht kurzschließen!
- Es besteht Explosionsgefahr!
- Werfen Sie verbrauchte Batterien und Akkus nicht in den Hausmüll, sondern in den Sondermüll oder in eine Batterie-Sammelstation im Fachhandel!
- Nicht wiederaufladbar!
- Nicht ins Feuer werfen!

3.2 Elektroden anschließen

Das Gerät verfügt über vier Ausgangskanäle mit Anschlussbuchsen **2** für die Patientenleitungen.

Patientenleitung **10**

Die Patientenleitung hat an einem Ende den Gerätestecker **13** und verzweigt sich in zwei Enden mit einer roten und einer weißen Verbindungsbuchse **11** für den Anschluss der Elektroden, **14** oder **15**. (Die Farbe der Buchsen hat für den Anschluss der Elektroden keine Bedeutung.)

- Stecken Sie zuerst die Patientenleitung **10** mit ihrem Gerätestecker **13** in die Anschlussbuchse **2** am Gerät.
- In die freien roten und weißen Verbindungsbuchsen **11** am anderen Ende der Patientenleitung stecken Sie dann die Stecker der Elektroden.
- Unter Verwendung von insgesamt 4 Patientenleitungen **10** können Sie genau 8 Elektroden mit dem Gerät verbinden.

Mehrfachkabel **12**

Wahlweise können Sie auch ein Mehrfachkabel **12** zusammen mit zwei Patientenleitungen **10** verwenden.

Ein Mehrfachkabel hat an einem Ende den Gerätestecker **13** und verzweigt sich in 2 Enden mit Verbindungsbuchsen **11** für die Patientenleitungen.

- Stecken Sie zuerst das Mehrfachkabel **12** mit dem Gerätestecker **13** in die Anschlussbuchse **2** am Gerät.
- Verbinden Sie nun zwei Patientenleitungen **10** mit dem Mehrfachkabel **12**. Dazu stecken Sie die Gerätestecker **13** der Patientenleitungen in die Verbindungsbuchsen **11** des Mehrfachkabels **12**.
- In die freien roten und weißen Verbindungsbuchsen **11** der Patientenleitungen **10** stecken Sie dann die Stecker der Elektroden.
- Durch ein Mehrfachkabel **12** mit zwei Patientenleitungen **10** können Sie so genau zwei Elektrodenpaare (insgesamt 4 Elektroden) mit je einer Anschlussbuchse **2** am Gerät verbinden.

4.1 Platzierung der Elektroden

Vor dem Anlegen der Elektroden, ⑭ oder ⑮, kontrollieren Sie unbedingt, dass das Gerät ausgeschaltet ist.

Reinigen und trocknen Sie vor dem Anlegen der Elektroden die Haut an der Stelle, an der die Elektroden angelegt werden sollen, gründlich.

Entfernen Sie vor dem Anlegen die Elektroden von den Schutzfolien. Bewahren Sie diese Schutzfolien gut auf, um die Elektroden nach Gebrauch wieder darauf kleben zu können.

Kleben Sie die Elektrode entsprechend der Abbildungen (siehe S. 8) an die Stelle Ihres Körpers, wo die Behandlung stattfinden soll. Drücken Sie dabei die Elektrode fest auf die gereinigte und trockene Haut. Platzieren Sie die Elektroden nacheinander an den Körperregionen, die Sie trainieren wollen.

Beim Anbringen der Elektroden sollten Sie Folgendes beachten:

- Die beiden Elektroden einer Patientenleitung ⑩ müssen jeweils am gleichen Muskel angebracht werden, um die gewünschte Wirkung zu erzielen.
- Bringen Sie die Elektroden nicht direkt auf einem Knochen (z.B. Hüfte oder Rippen) an, da es sich eventuell unangenehm anfühlen könnte.
- Bringen Sie die beiden Elektroden einer Patientenleitung ⑩ so weit wie möglich voneinander entfernt auf einem Muskel an, damit die Übungen noch effektiver werden.



WARNUNG

- **Bevor Sie die Elektroden entfernen oder an eine andere Körperstelle platzieren, vergewissern Sie sich immer, dass das Gerät ausgeschaltet ist bzw. schalten Sie es mit der ON/OFF-Taste ④ aus!**
- **Erst danach entfernen Sie die Elektroden vorsichtig, indem Sie Ihre Finger unter den Rand der Elektrode schieben und die Elektrode so sanft abheben. Entfernen Sie die Elektroden nie, indem Sie an den Kabeln ziehen.**



ACHTUNG

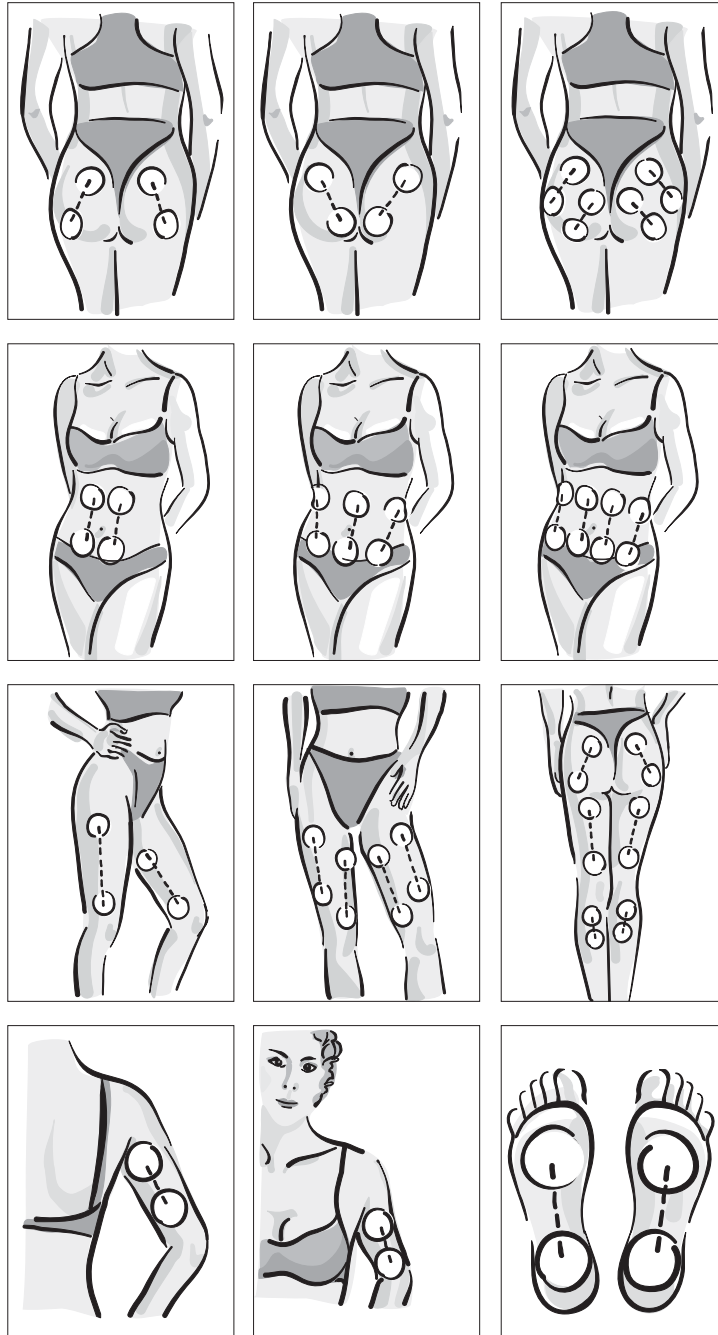
- Zur sicheren und hygienischen Aufbewahrung kleben Sie die Elektroden wieder auf die Schutzfolie zurück.
- Sollten Sie die Elektroden, ⑭ oder ⑮, erneuern müssen, verwenden Sie nur Original - MEDISANA - Elektroden.



HINWEIS

Während der ersten Sitzungen kann es trotz richtiger Platzierung der Elektroden vorkommen, dass die Muskeln keine sichtbare Reaktion zeigen. Das liegt daran, dass es in einigen Fällen eine Weile dauert, bis sich die Muskeln an das elektrische Signal gewöhnt haben. Fahren Sie mit den Übungen fort und Sie werden schon bald erste Erfolge erzielen.

4.2
Anwendungs-
beispiele



4.3 Auswahl der Programme

Schalten Sie das Gerät mit der ON/OFF-Taste **4** ein. Es erscheinen zunächst für etwa 1 Sekunde alle Symbole auf der Anzeige. Daran erkennen Sie, dass das Gerät funktionstüchtig ist.

Nach dem Einschalten steht die Intensitätsstufe der einzelnen Ausgangskanäle **19** immer auf **0** (Null). Solange die Intensität auf **0** (Null) steht, sind die entsprechenden Ausgangskanäle nicht eingeschaltet.

Als Trainingsprogramm wird immer das Trainingsprogramm vorgeschlagen, mit dem Sie das letzte Mal trainiert haben. Wenn Sie das Gerät das aller erste Mal einschalten, ist das Trainingsprogramm **Mode A** im Display voreingestellt.

Durch Drücken der MODE-Taste **6** können Sie nun zwischen folgenden sieben Programmen (**A-G**) **18** wählen:

Mode A

Tone up – Normal-Trainingsprogramm (30 Minuten)

Dieses Programm ist das richtige für Sie, wenn Sie in Form kommen wollen, aber keine Zeit für regelmäßiges Training haben. *Tone up* kontrahiert und entspannt Ihre Muskeln wie jede Gymnastikübung, aber ohne die Anstrengung. Ihre Muskeln werden gekräftigt und gestrafft und Ihr Körper mühelos in Form gebracht.

Frequenz	Impulsweite	Kontraktionszeit	Entspannungszeit	Gesamtzeit
45 Hz	200 µs	5 Sekunden	4 Sekunden	30 Minuten

Mode B

Power Tone up – Intensiv-Trainingsprogramm (30 Minuten)

Dieses Programm ist als Intensivtraining zu nutzen. Die Muskeln werden noch stärker kontrahiert und entspannt, der Körper noch intensiver trainiert.

Frequenz	Impulsweite	Kontraktionszeit	Entspannungszeit	Gesamtzeit
60 Hz	250 µs	8 Sekunden	4 Sekunden	30 Minuten

Mode C

Relax – Entspannungsprogramm (20 Minuten)

Mit diesem Programm können Sie relaxen, wenn Sie unter Anspannung oder schmerzenden Muskeln leiden oder sich einfach nur nach einem anstrengenden, stressigen Tag erholen wollen. Eine sanfte Massage lindert Muskelschmerzen und entspannt Ihre Muskulatur sofort mit Langzeitwirkung.

Frequenz	Impulsweite	Kontraktionszeit	Entspannungszeit	Gesamtzeit
90 Hz	150 µs	1 Sekunde	1 Sekunde	20 Minuten

Mode D

Toning Sequenz Programm – Aufbauprogramm (45 Minuten)

Dieses Programm kombiniert ein Normal-Trainingsprogramm, ein Intensiv-Trainingsprogramm und ein Relaxprogramm zu einer geschlossenen Trainingseinheit.

Frequenz	Impulsweite	Kontraktionszeit	Entspannungszeit	Zeit
45 Hz	250 µs	5 Sekunden	4 Sekunden	15 Minuten
60 Hz	300 µs	8 Sekunden	4 Sekunden	15 Minuten
80 Hz	100 µs	1 Sekunde	1 Sekunde	15 Minuten

Mode E

Intensity Modulation Program – Intensitäts-Modulations-Programm (30 Minuten)

Die Intensität sinkt für 10 Sekunden um 90% unter die eingestellte Stufe ab und steigt danach während der nächsten 10 Sekunden wieder an. Die Intensität bleibt 5 Sekunden auf der eingestellten Stufe, bevor sie wieder absinkt.

Frequenz	Impulsbreite	Kontraktionszeit	Entspannungszeit	Gesamtzeit
60 Hz	250 µs	ununterbrochen	-	30 Minuten

Mode F

Celluforme Program – Anti-Cellulite-Programm (20 Minuten)

Während dieses Programms wird die Muskulatur intensiv massiert. Dadurch verbessert sich die Blutzirkulation und die Muskeln werden aufgewärmt. Durch rhythmische Kontraktion und Entspannung der Muskeln wird das Lymphsystem stimuliert und Schadstoffe aus den betreffenden Bereichen abtransportiert. Durch die Muskelkontraktionen wird zugleich die Figur gestrafft und geformt.

Frequenz	Impulsbreite	Kontraktionszeit	Entspannungszeit	Gesamtzeit
10 Hz	200 µs	ununterbrochen	-	10 Minuten
45 Hz	100 µs	ununterbrochen	-	10 Minuten

Mode G

Muskellockerungsprogramm

Durch die niedrige Frequenz und die vergleichsweise lange Entspannungszeit wird der Muskel während dieses Programms nicht intensiv beansprucht und trainiert, sondern angenehm aufgelockert.

Frequenz	Impulsbreite	Kontraktionszeit	Entspannungszeit	Gesamtzeit
3 Hz	200 µs	11 Sekunden	15 Sekunden	15 Minuten

**HINWEIS**

Sie können die Programme jederzeit durch Drücken der ON/OFF-Taste **4** abbrechen. Während das Programm läuft, können Sie an der Sanduhr **21** auf dem Display erkennen, wie lange die Anwendung noch läuft.

4.4 Muskeltraining

Programm Start

Nachdem Sie die Elektroden, 14 oder 15, auf die entsprechenden Körperregionen aufgeklebt haben, das Gerät mit der ON/OFF-Taste 4 angestellt haben und das Programm ausgewählt haben, starten Sie das Training durch Drücken der Intensitätsregler 3 der einzelnen Ausgangskanäle.

Durch Betätigen der nach oben zeigenden Pfeile auf den entsprechenden Tasten können Sie die Intensität des Programms für die jeweiligen Elektroden erhöhen. Durch die nach unten zeigenden Pfeile können Sie die Intensität verringern. Die Intensität ist von der schwächsten Stufe 1 bis zur stärksten Stufe 15 steigerbar. Die ausgewählte Stufe wird neben dem Ausgangskanal 19 auf dem Display 1 angezeigt.



HINWEIS

Kontrollieren Sie immer wieder Ihre Einstellungen. Wählen Sie grundsätzlich nur eine Intensität, die von Ihnen als angenehm empfunden wird. Sie können die Intensität nur in dem Moment erhöhen, wenn das Gerät ein Stimulationssignal abgibt, die Intensität verringern können Sie zu jedem Zeitpunkt. An jedem der 4 Ausgangskanäle 2 können Sie unterschiedliche Intensitäten einstellen. Somit können Sie verschiedene Muskeln unterschiedlich intensiv trainieren.

Sobald Sie die MODE-Taste 6 zur Programmauswahl drücken, stellen sich alle Intensitäten automatisch wieder auf 0 zurück.

Während der Anwendung zeigt Ihnen die Zeitangabe neben der Sanduhr 21 in der Anzeige, wie viele Minuten die Anwendung noch dauern wird.

Wenn die Anwendungszeit vorüber ist, schaltet sich das Gerät automatisch aus. Sie können nun eine andere Körperstelle trainieren, zwischen zwei Anwendungen am gleichen Muskel sollten jedoch mindestens 6 Stunden liegen.

Sperrtaste 5

Zu Ihrer Sicherheit verfügt das Gerät über eine Sperrtaste 5, die verhindert, dass Sie während des Trainings versehentlich Ihr gewähltes Programm oder die Intensität verstellen.

Drücken Sie die Sperrtaste 5 länger als 3 Sekunden: Das Symbol der Sperrtaste (Vorhängeschloss) 16 erscheint nun auf der Anzeige. Solange dieses Symbol angezeigt wird, können Sie die Intensität nicht mehr verändern und auch kein neues Programm auswählen. Sie können das Gerät aber weiterhin sofort über die ON/OFF-Taste 4 ausschalten.

Um die Sperre wieder zu lösen, drücken Sie die Sperrtaste 5 erneut länger als 3 Sekunden.

Der Muskeltrainer BTS wird mit einem Tragegurt geliefert. Wenn Sie diesen Gurt verwenden wollen, dann ziehen Sie ihn einfach durch die Gurthalterung 8 auf der Rückseite des Geräts und befestigen ihn so an Ihrer Hüfte, dass die Anzeige des Gerätes nach oben zeigt und es für Sie angenehm ist.

4.5 Fehler und Behebung

Das Gerät schaltet sich nach Drücken der ON/OFF-Taste nicht ein

Die Batterien sind nicht korrekt eingelegt. Legen Sie die Batterien richtig ein.
Die Batterien sind leer. Ersetzen Sie die Batterien.

Der Muskel zieht sich nur schwach zusammen, obwohl die Intensität hoch eingestellt ist

Die Batterie ist beinahe leer. Ersetzen Sie die Batterie.
Die Elektroden sind abgenutzt / kleben nicht richtig.
Bestellen Sie bei **MEDISANA** neue Elektroden.
Die Elektroden liegen zu eng beieinander. Bringen Sie die beiden Elektroden eines Kabels soweit wie möglich voneinander entfernt an einem Muskel an.

Unangenehmes Gefühl an den Elektroden

Die Elektroden sind schlecht platziert. Überprüfen Sie die Platzierung der Elektroden gemäß Gebrauchsanweisung.
Die Elektroden sind abgenutzt / kleben nicht richtig.
Bestellen Sie bei **MEDISANA** neue Elektroden.

Von einem Elektrodenpaar kommt kein Reiz

Die Intensität des Ausgangskanals steht auf **0**. Erhöhen Sie dann die Intensität.
Die Kabel sind nicht richtig eingesteckt. Überprüfen Sie, ob alle Kabel fest in die Anschlussbuchsen gesteckt sind.
Ein Kabel ist defekt. Stecken Sie ein anderes Kabel in dieselbe Anschlussbuchse. Wenn es dann funktioniert, ist das erste Kabel defekt und sollte ausgewechselt werden.
Eine Anschlussbuchse ist defekt. Stecken Sie das Kabel in eine andere Anschlussbuchse. Wenn es funktioniert, ist die erste Anschlussbuchse defekt. Bringen Sie das Gerät zum Fachhändler.

5 Verschiedenes

5.1 Reinigung und Pflege

- Entfernen Sie die Batterien, bevor Sie das Gerät reinigen.
- Verwenden Sie nie aggressive Reinigungsmittel oder starke Bürsten.
- Reinigen Sie das Gerät mit einem weichen Tuch, das Sie mit einer milden Seifenlauge leicht befeuchten. In das Gerät darf kein Wasser eindringen. Benutzen Sie das Gerät erst wieder, wenn es völlig trocken ist.
- Setzen Sie das Gerät nicht der direkten Sonneneinstrahlung oder hohen Temperaturen aus, schützen Sie es vor Staub, Schmutz und Feuchtigkeit.
- Bewahren Sie die Elektroden zwischen den Anwendungen auf der Schutzfolie in dem wiederverschließbaren Aufbewahrungsbeutel an einem kühlen und trockenen Ort auf.
- Die Elektrodenklebefähigkeit verringert sich langsam nach 20–30 Anwendungen, da Hautpartikel auf dem Gel abgelagert werden. Um die Haftfähigkeit zu erhalten, halten Sie die Elektroden für einige Sekunden unter kaltes fließendes Wasser und schütteln sie danach trocken. Vor erneutem Gebrauch lassen Sie die Elektroden mindestens 8 Stunden auf der Schutzfolie ruhen.
- Nehmen Sie die Batterien aus dem Gerät, wenn Sie es längere Zeit nicht benutzen möchten. Es besteht sonst die Gefahr, dass die Batterien auslaufen.

5.2 Zubehör Muskeltrainer BTS

Fragen Sie bei Ihrem Fachhändler oder Ihrem Servicecenter nach:	
4 Elektroden ca. 30 x 50 mm, eckig	Artikelnummer: 87080
4 Elektroden Ø ca. 71 mm, rund	Artikelnummer: 87102
1 Patientenleitung	Artikelnummer: 87030
1 Mehrfachleitung	Artikelnummer: 87031

5.3 Hinweis zur Entsorgung



Dieses Gerät darf nicht zusammen mit dem Hausmüll entsorgt werden. Jeder Verbraucher ist verpflichtet, alle elektrischen oder elektronischen Geräte, egal, ob sie Schadstoffe enthalten oder nicht, bei einer Sammelstelle seiner Stadt oder im Handel abzugeben, damit sie einer umweltschonenden Entsorgung zugeführt werden können. Entnehmen Sie die Batterien, bevor Sie das Gerät entsorgen. Werfen Sie verbrauchte Batterien nicht in den Hausmüll, sondern in den Sondermüll oder in eine Batterie-Sammelstation im Fachhandel. Wenden Sie sich hinsichtlich der Entsorgung an Ihre Kommunalbehörde oder Ihren Händler.

5.4 Technische Daten

Name und Modell	: MEDISANA Elektronischer Muskeltrainer BTS
Spannungsversorgung	: 4,5 V=, 3 x 1,5 V AA Batterien (Mignon)
Anzeige	: LCD-Anzeige (54 x 40 mm)
Kanäle	: 4 Ausgangskanäle
Impulsform	: symmetrisch, biphasisch
Amplitude	: Justierbar von 0-90 mA in 15 Schritten (500 Ω Last)
Betriebsbedingungen	: 0 – 40 °C, 20 – 65 % rel. Feuchtigkeit
Lagerbedingungen	: 0 – 55 °C, 10 – 90 % rel. Feuchtigkeit
Abmessungen	: ca. 150 (L) x 90 (B) X 45 (H) mm
Gewicht	: ca. 160 g
Artikel Nr.	: 87302
EAN Code	: 40 15588 87302 7



Im Zuge ständiger Produktverbesserungen behalten wir uns technische und gestalterische Änderungen vor.

6.1 Garantie- und Reparatur- bedingungen

Bitte wenden Sie sich im Garantiefall an Ihr Fachgeschäft oder direkt an die Servicestelle. Sollten Sie das Gerät einschicken müssen, geben Sie bitte den Defekt an und legen eine Kopie der Kaufquittung bei.

Es gelten dabei die folgenden Garantiebedingungen:

1. Auf **MEDISANA** Produkte wird ab Verkaufsdatum eine Garantie für drei Jahre gewährt. Das Verkaufsdatum ist im Garantiefall durch die Kaufquittung oder Rechnung nachzuweisen.
2. Mängel infolge von Material- oder Fertigungsfehlern werden innerhalb der Garantiezeit kostenlos beseitigt.
3. Durch eine Garantieleistung tritt keine Verlängerung der Garantiezeit, weder für das Gerät noch für ausgewechselte Bauteile, ein.
4. Von der Garantie ausgeschlossen sind:
 - a. alle Schäden, die durch unsachgemäße Behandlung, z.B. durch Nichtbeachtung der Gebrauchsanleitung, entstanden sind.
 - b. Schäden, die auf Instandsetzung oder Eingriffe durch den Käufer oder unbefugte Dritte zurückzuführen sind.
 - c. Transportschäden, die auf dem Weg vom Hersteller zum Verbraucher oder bei der Einsendung an den Kundendienst entstanden sind.
 - d. Zubehörteile, die einer normalen Abnutzung unterliegen.
5. Eine Haftung für mittelbare oder unmittelbare Folgeschäden, die durch das Gerät verursacht werden, ist auch dann ausgeschlossen, wenn der Schaden an dem Gerät als ein Garantiefall anerkannt wird.

Im Servicefall wenden Sie sich
bitte an:

MEDISANA AG

Itterpark 7-9
40724 Hilden
Deutschland
Tel.: +49 (0) 2103 / 2007-60
Fax: +49 (0) 2103 / 2007-626
eMail: info@medisana.de
Internet: www.medisana.de

MEDISANA Servicecenter

Feuerbach KG
Corneliusstraße 75
40215 Düsseldorf
Tel.: 0211 - 38 10 07
(Mo-Do: 9-13/14-17 Uhr,
Fr: 9-13 Uhr)
Fax: 0211 - 37 04 97
eMail: medisana@t-online.de
Internet: www.medisana-service.de

**Thank you
very much**

Thank you for your confidence in us and congratulations!
By purchasing the **BTS** Body Toner, you have acquired a high-quality product
by **MEDISANA**.

To derive the most success and to enjoy your device for a very long time, we
recommend that you read the following information on the use and care of the
device carefully.



IMPORTANT INFORMATION! RETAIN FOR FUTURE USE!

**Read the instruction manual carefully before using this
device, especially the safety instructions, and keep the
instruction manual for future use.**

**Should you give this device to another person, it is vital
that you also pass on these instructions for use.**

You will find the following symbols in the operating manual:



**This instruction manual belongs to this device.
It contains important information about starting up
and operation.**

**Read the instruction manual thoroughly.
Non-observance of these instructions can result in
serious injury or damage to the device.**



WARNING

**These warning notes must be observed to prevent
any injury to the user.**



CAUTION

**These notes must be observed to prevent any
damage to the device.**



NOTE

**These notes give you useful additional information
on the installation or operation.**



1.1 Safety Information

Tips for your well-being

- You should not use the Body Toner **BTS** if you have a cardiac pacemaker, artificial joints or implants. The operation of the implants can be influenced by the electrodes.
- If you have any serious illness or injury or were operated recently talk to your doctor before using the **BTS**.
- Do not treat any parts of the body that have swellings, burns, inflammation, peeling skin, wounds or other sensitive points.
- Persons, whose sensitivity is disturbed or impaired may only apply the device according to the instructions of a physician.
- Do not use the device when sleeping and take care not to fall asleep during use.
- Do not use the device during pregnancy and wait at least 6 weeks after the birth of your baby before starting training.
- Do not use the device at the same time as any other device which sends electrical current into the body.
- If you are using the **BTS** body toner on the feet, only use the Relax programme.
- The treatment should be pleasant. If you feel pain or feel the application unpleasant, stop it and consult your doctor.

Always observe the following points

- Only use the device in accordance with its intended use according to the operating instructions.
- The warranty will be invalidated if the device is used for purposes other than those for which it is intended.
- The device may only be used in conjunction with the accessories (electrodes, cable) recommended by the manufacturer.
- Do not use the device if it is not working correctly, if it has been dropped or has fallen into water or has been damaged.
- Do not operate the device in the vicinity of high-frequency transmitters, e.g. microwave and short wave transmitters or radio transmitters. They may impair the device's ability to function.
- Do not use the device whilst taking a bath or a shower.
- The device may not be used whilst driving a car or whilst operating and controlling machinery.
- Children must not use the device. Medical products are not toys!
- Protect the device against damp. If, nonetheless, liquid does enter the device, the batteries must be removed immediately and further use avoided. Please contact your service centre in this case.

- Never use the device in rooms where aerosols (sprays) are used or pure oxygen is being administered.
- Do not expose the device to direct sunlight.
- In case of a malfunction, do not try to repair the device yourself. Not only does the warranty expire, but serious danger can result (fire, electric shock, injuries). Only authorised service offices should carry out a repair.

Informations about the electrodes

- For hygiene reasons, ensure that each user uses his or her own electrodes.
- Only use electrodes that stick properly.
- Do not place the electrodes on the body if it is wet.
- Only use the unit on clean, dry skin.
- Before coming into contact with water, remove the electrodes.
- Do not attach electrodes at the front of the neck, the area around the heart, in the genital area or on your head.
- You may not attach the electrodes on fresh scars, injured or swollen skin, close to thromboses or other vessel problems (e.g. varicose veins).
- Avoid contact with pointed or sharp items.
- Take care never to bring the electrode pads into contact with one another. This could lead to short-circuiting of the device.
- Do not use damaged or defect patient leads to the electrode; there is danger of electric shock.
- Do not expose the electrode pads to direct sunlight.
- Slight reddening of the skin after use is normal and will disappear within 30 minutes. Do not use the unit again until the reddening has disappeared.
- Select shorter treatment times if skin irritations occur over a longer period of treatment.
- In case of more severe skin irritation, stop the treatment and consult a physician.
- Remove the remains of adhesives from the skin with soap and water. Do not use alcohol or solvents.

2.1 Items supplied and packaging

Please check first of all that the unit is complete and is not damaged in any way. If in doubt, do not use the appliance. Send it to a service point.

The following parts are included as standard:

- 1 **MEDISANA** Body Toner **BTS**
- 4 round self-adhesive electrodes, diameter ca. 71 mm
- 4 square self-adhesive electrodes, ca. 30 x 50 mm
- 4 patient leads
- 2 multiple cables
- 3 batteries, 1.5 V AA (mignon)
- 1 carrying belt
- 1 storage pouch
- 1 Instructions for use

The packaging can be reused or recycled. Please dispose properly of any packaging material no longer required.

If you notice any transport damage during unpacking, please contact your dealer without delay.



WARNING

Please ensure that polybag packing is kept away from reach of children! Risk of suffocation!

2.2 Muscle stimulation

The electronic **BTS** body toner from **MEDISANA** enables you to achieve a completely new dimension of body training. This digital device provides effective body toning without any physical exertion. The aim is to tone the muscles by stimulating them electronically (EMS). The electrodes emit electrical impulses which cause the particular muscle to contract in an intense and pleasant way. Natural muscle movements are simulated which train and tighten the muscles.

If used for 30 minutes per day, the following effects can already be seen after one month:

- Tighter and firmer stomach and buttocks muscles
- Well-formed hips
- Decreased danger of cellulite occurrence
- Better formed legs which appear to be longer
- Relaxed feeling due to soothing massage

2.3 How does the Electronic Body Toner BTS work?

The Body Toner **BTS** sends tiny electrical impulses to the muscle that you want to train. These impulses imitate the signals that the brain transmits when you move normally. Thereby the muscle is animated naturally to contract and to relax.

So if you attach a pair of BTS electrodes to a muscle, the muscle will automatically contract and relax - as it does under bodily strain. Thus, for instance, the abdomen muscles can be trained without sit-ups and the leg muscles without jogging etc.

Contraction

A weak signal is transferred to the muscle by the electrodes. As the strength of the signal is increased, the muscle contracts just as when training conventionally.

Relaxation

The signal stops so that the muscle can relax before the next signal comes.



NOTES

- **EMS (Electrical Muscle Stimulation) causes an unusual and pleasant feeling. You will feel a light tingling sensation and then skin and muscle contraction between the electrodes.**
- **The muscle should contract evenly, remain tense for a few seconds and then relax again gently.**
- **If you have a stabbing, tingling feeling, the electrodes are not correctly attached. If this is the case, move the electrodes until it feels pleasant again and then continue your training.**
- **As with all forms of training, the rule that the more the muscle is stressed, the better the results achieved applies here. If you use the device regularly, you will notice that your muscles become stronger and tighter.**
- **The training intensity can be continually increased during the course of time. You should make sure that it always remains pleasant for you.**

3.1 Inserting/ changing batteries

Press the battery lid **7** on the back of the device using your thumb and slide it away from the battery compartment. Remove the battery compartment lid. Insert the three delivered batteries (type AA, 1.5 V, mignon). Pay attention to the polarity of the batteries as indicated in the diagram in the battery compartment. Put the battery compartment lid back on and slide it back until it locks back in.

When the batteries become weaker, the battery symbol **17** on the display **1** lights up. If the device does not go on after pressing the ON/OFF switch **4**, please insert new batteries.



WARNING BATTERY SAFETY INFORMATION

- Keep away from children!
 - Do not short-circuit!
 - Do not recharge!
 - Do not throw into fire!
- There is a danger of explosion!**
- Do not dispose of old batteries with your household waste, but dispose of them at a battery collection station at a recycling site or in a shop!

3.2 Connecting the electrodes

The device has four exit channels with connection sockets **2** for the patient leads.

Patient lead **10**

The patient lead has a device plug **13** attached at the end and branches into two ends with one red and one white connector socket **11** for the connection to the electrodes **14** or **15**. (the colour of the sockets has no meaning for the electrode connection.)

- Please connect the patient lead **10** first with its device plug **13** into the connection socket **2** in the device.
- Plug the electrode plugs into the free red and white connector sockets **11** at the other end of the patient lead.
- If you use all 4 patient leads **10**, you can connect exactly 8 electrodes to the device.

Multiple cable **12**

Alternatively you can also use a multiple cable **12** together with two patient leads **10**.

A multiple cable has the device plug **13** at one end and branches in two ends with connector sockets **11** for the patient leads.

- Insert the multiple cable **12** with the device plug **13** into the connection socket **2** on the device first.
- Then connect two patient leads **10** with the multiple cable **12**. Insert the patient lead device plug **13** into the multiple cable **12** connector sockets **11**.
- Then insert the electrode plugs **11** in the free red and white connector sockets on the patient lead **10**.
- Using one multiple cable **12** with two patient leads **10** you can thus connect exactly two pairs of electrodes (4 electrodes in total) each to one connection socket **2** on the device.

4.1 Placing the electrodes

Before placing the electrodes ⑭ or ⑮, please ensure that the device is turned off.

Please cleanse and dry your skin thoroughly at the places where the electrodes are to be attached before attaching the electrodes.

Remove the protective film before attaching the electrodes. Keep the protective film carefully so that you can stick the electrodes back onto it after use.

Stick the electrode according to the illustration (see page 22) to the part of your body where treatment is to be given. Press the electrode firmly onto the clean and dry skin. Place the electrodes one after another on the areas of your body which you wish to train.

When attaching the electrodes, please pay attention to the following:

- Both electrodes from a single patient lead ⑩ must each be attached to the same muscle in order to achieve the desired effect.
- Do not attach the electrodes directly to a bone (e.g. a hip or a rib) as this could cause an unpleasant feeling.
- Attach both electrodes from a single patient lead ⑩ as far away as possible from each other on one muscle to make the exercise even more effective.



WARNING

- **Before you remove the electrodes or place them elsewhere on your body, always make sure that the device is turned off or turn it off using the ON/OFF switch ④!**
- **Only then remove the electrodes carefully by pushing your finger under the edge of the electrode and lifting the electrode gently thereby. Never remove the electrode by pulling the cables.**



CAUTION

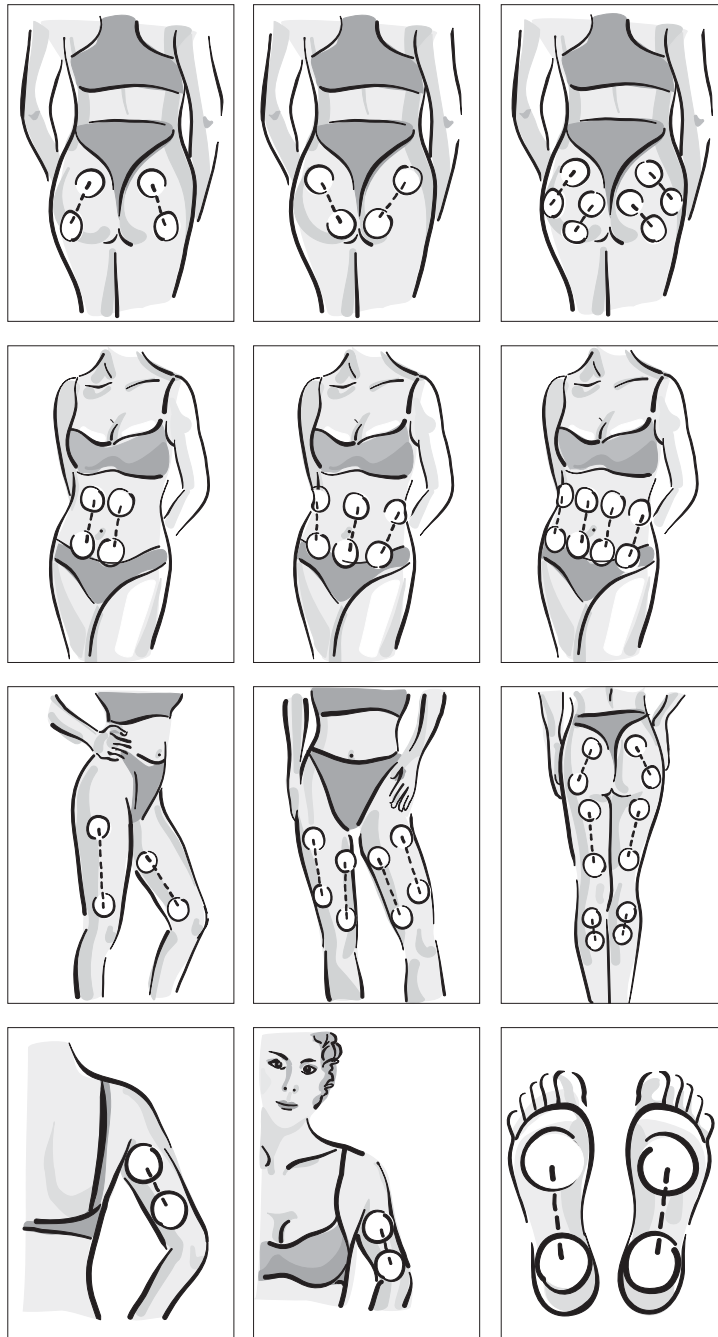
- **For safe and hygienic storage stick the electrodes back onto the protective film.**
- **If the electrodes ⑭ or ⑮ have to be replaced, please use only original MEDISANA electrodes.**



NOTE

It is possible during the first sessions that the muscles show no apparent reaction despite correct placing of the electrodes. This is because it takes a while in some cases until the muscles become accustomed to the electric signal. Continue with the exercises and you will soon experience your first successes.

4.2
Examples
of usage



**4.3
Programme
selection**

Turn the device on using the ON/OFF switch **4**. First all the symbols appear for ca. 1 second in the display. This shows that the device is in working order. After it is switched on, the intensity level of the individual exit channels **19** is always set at zero (**0**). As long as the intensity is set at zero (**0**), the corresponding exit channels are not switched on.

The programme you last used for training is automatically suggested again as the training programme. If you switch the device on for the very first time, the training programme **Mode A** is pre-set in the display.

Press the MODE switch **6** to select between the following programmes **18** (**A-G**):

Mode A

Tone up – Normal Training Programme (30 minutes)

This is the right programme for you if you would like to get fitter and don't have time for regular training. ToneUp contracts and relaxes your muscles like all gymnastics exercises, only the exertion is missing. Your muscles will be strengthened and tightened and your body brought into form without any effort.

Frequency	Impulse extent	Contraction period	Relaxation period	Total time
45 Hz	200 µs	5 seconds	4 seconds	30 minutes

Mode B

Power Tone up – Intensive Training Programme (30 minutes)

This programme is used for intensive training. The muscles are contracted even further and relaxed, the body is trained even more intensively.

Frequency	Impulse extent	Contraction period	Relaxation period	Total time
60 Hz	250 µs	8 Sekunden	4 seconds	30 minutes

Mode C

Relax – Relaxation Programme (20 minutes)

This programme is used for relaxation when you are stressed or have painful muscles or just want to relax after a hard, stressed day. A gentle massage soothes muscle pain and relaxes your muscles immediately with long-term effectiveness.

Frequency	Impulse extent	Contraction period	Relaxation period	Total time
90 Hz	150 µs	1 second	1 second	20 minutes

Mode D

Toning Sequenz Programme – Structured Programme (45 minutes)

This programme combines a normal training programme, an intensive training programme and a relaxation programme as an individual training unit

Frequency	Impulse extent	Contraction period	Relaxation period	Total time
45 Hz	250 µs	5 seconds	4 seconds	15 minutes
60 Hz	300 µs	8 seconds	4 seconds	15 minutes
80 Hz	100 µ	1 seconds	1 seconds	15 minutes

Mode E

Intensity Modulation Programme - Intensity Modulation Programme (30 minutes)

The intensity sinks for 10 seconds by 90% under the set level and then increases during the following 10 seconds. The intensity remains for 5 seconds at the set level before it drops again.

Frequency	Impulse extent	Contraction period	Relaxation period	Total time
60 Hz	250 µs	uninterrupted	-	30 minutes

Mode F

Celluforme Programme – Anti-Cellulite-Programme (20 minutes)

In the course of this programme, the muscles are massaged intensively. This improves the blood circulation and the muscles are warmed-up. Rhythmic contraction and relaxation of the muscles stimulates the lymphoid system and transports harmful substances out of the corresponding areas. The muscle contraction also tightens and forms your figure at the same time.

Frequency	Impulse extent	Contraction period	Relaxation period	Total time
10 Hz	200 µs	uninterrupted	-	10 minutes
45 Hz	100 µs	uninterrupted	-	10 minutes

Mode G

Muscle relaxation programme (15 minutes)

The low frequency and relatively long relaxation period relaxes the muscle in a pleasant manner in this programme and does not stress and train it intensively.

Frequency	Impulse extent	Contraction period	Relaxation period	Total time
3 Hz	200 µs	11 seconds	15 seconds	15 minutes

**NOTE**

All programmes can be interrupted at all times by pressing the ON/OFF switch ④. When the programme is running you can see how long the treatment will take on the egg timer ②1 on the display.

4.4 Body Toning training

Programme Start

After you have stuck the electrodes **14** or **15**, onto the corresponding body areas, turned the device on using the ON/OFF button **4** and selected the programme, start the training by pressing the intensity regulators **3** for the individual exit channels.

By pressing the arrows pointing upwards on the corresponding keys you can increase the intensity of the programme for each electrode. Press the downward arrows to reduce the intensity. The intensity can be increased from the lowest level **1** to the highest level **15**. The level chosen is shown on the display **1** next to the exit channel **19**.



NOTE

Check your settings frequently. Always select an intensity that you find pleasant.

You can only increase the intensity when the device emits a stimulation signal, the intensity can always be reduced. You can set different intensities for each of the 4 exit channels **2. Thus you can train different muscles with varied intensities.**

As soon as you activate the MODE button **6** for programme selection all intensities are automatically switched back to zero **0**.

During application, the time information next to the egg timer **21** in the display shows how many minutes the application still has to run.

The device turns off automatically when the application time comes to an end. It is then possible to train a different part of the body, however between two applications to the same part of the body a gap of at least 6 hours is recommended.

Lock key **5**

The device has a lock key **5** which hinders that you change your programme selection and the intensity whilst training by mistake.

Press the lock key **5** for longer than 3 seconds: The lock key symbol (padlock) **16** then appears on the display. As long as this symbol is displayed you cannot change the intensity any more and also not select a new programme. The device can still be turned off immediately using the ON/OFF switch **4**.

To release the lock, press the lock key **5** again for at least 3 seconds.

The **BTS** Body Toner is supplied with a carrying belt. If you want to use the belt, just loop it through the belt holder **8** on the back of the device and tighten it around your hips so that the device display points upwards and it is comfortable for you.

4.5 Errors and repair

The device doesn't turn on after the ON/OFF switch is pressed.

The batteries are not inserted correctly. Insert the batteries correctly.
The batteries are empty. Replace the batteries.

The muscle only contracts a little although the intensity is set high.

The battery is almost empty. Replace the battery.
The electrodes are worn out / don't stick properly. Order new electrodes from **MEDISANA**.
The electrodes are placed too close together. Both electrodes from a single patient lead are to be placed as far away as possible from each other on one muscle.

Unpleasant feeling where the electrodes are placed.

The electrodes are poorly placed. Check the placing of the electrodes according to the instructions for use.
The electrodes are worn out / don't stick properly. Order new electrodes from **MEDISANA**.

A pair of electrodes doesn't emit any stimulus.

The intensity level of the exit channel is set at zero (0). Increase the intensity.
The cables are not inserted correctly. Check whether all the cables are inserted firmly in the connector plugs.
One cable is faulty. Insert a different cable in the connector socket. If it works the first cable is faulty and should be exchanged.
One plug is faulty. Insert the cable in a different connector socket. If it works, the plug is faulty. Bring the device to your specialist dealer.

5 Miscellaneous

5.1 Cleaning and maintenance

- Remove the batteries before cleaning the unit.
- Never use strong detergents or hard brushes.
- Clean the unit using a soft cloth lightly moistened with a mild soapy solution. Never use abrasive cleaning agents or alcohol. Do not allow any water to get into the unit. Do not use the unit again until it is completely dry.
- Do not expose the device to direct sunlight or to high temperatures and protect it from dust, dirt and damp.
- Store the electrodes between applications on the protective film in the re-sealable storage pouch in a cool dry place.
- The effectiveness of the electrodes gradually subsides after 20–30 applications due to skin deposits in the gel. To maintain the adhesiveness, hold the electrodes under cold running water for a few seconds and then shake them dry. Before using the electrodes again, leave them on the protective film for at least 8 hours.
- Remove the batteries from the unit if you do not plan on using it again anytime in the near future. Otherwise, the batteries may start leaking.

5.2**Accessories
Body Toner BTS**

Ask in your specialist shop or directly at our hotline:

4 Electrodes approx. 30 x 50 mm, square	Article No.: 87080
4 Electrodes Ø approx. 71 mm, round	Article No.: 87102
1 Patient lead	Article No.: 87030
1 Multiple lead	Article No.: 87031

5.3**Disposal**

This product must not be disposed together with the domestic waste.

All users are obliged to hand in all electrical or electronic devices, regardless of whether or not they contain toxic substances, at a municipal or commercial collection point so that they can be disposed of in an environmentally acceptable manner.

Remove the batteries before disposing of the equipment. Do not dispose of old batteries with your household waste, but dispose of them at a battery collection station at a recycling site or in a shop.

Consult your municipal authority or your dealer for information about disposal.

5.4**Specifications**

Name and model	: MEDISANA Body Toner BTS
Power supply	: 4.5 V=, 3 x 1.5 V AA batteries (mignon)
Anzeige	: LCD display (54 x 40 mm)
Channels	: 4 exit channels
Impulse form	: symmetrical, duo-phased
Amplitude	: Adjustable from 0-90 mA in 15 steps (500 Ω load)
Operating conditions	: 0 to 40 °C, 20 to 65 % relative humidity
Storage conditions	: 0 to 55 °C, 10 to 90 % relative humidity
Dimensions	: approx. 150 (l) x 90 (w) X 45 (h) mm
Weight	: approx. 160 g
Article No.	: 87302
EAN Code	: 40 15588 87302 7



**In accordance with our policy of continual product improvement,
we reserve the right for technical and design changes without notice.**

6.1 Warranty and repair terms

Please contact your dealer or the service centre in case of a claim under the warranty. If you have to return the unit, please enclose a copy of your receipt and state what the defect is.

The following warranty terms apply:

1. The warranty period for **MEDISANA** products is three years from date of purchase. In case of a warranty claim, the date of purchase has to be proven by means of the sales receipt or invoice.
2. Defects in material or workmanship will be removed free of charge within the warranty period.
3. Repairs under warranty do not extend the warranty period either for the unit or for the replacement parts.
4. The following is excluded under the warranty:
 - a. All damage which has arisen due to improper treatment, e.g. non-observance of the user instructions.
 - b. All damage which is due to repairs or tampering by the customer or unauthorised third parties.
 - c. Damage which has arisen during transport from the manufacturer to the consumer or during transport to the service centre.
 - d. Accessories which are subject to normal wear and tear.
5. Liability for direct or indirect consequential losses caused by the unit are excluded even if the damage to the unit is accepted as a warranty claim.

MEDISANA AG

Itterpark 7-9
40724 Hilden
Germany
Tel.: +49 (0) 2103 / 2007-60
Fax: +49 (0) 2103 / 2007-626
eMail: info@medisana.de
Internet: www.medisana.de

The service centre address is shown on the last page.

Merci !

Félicitations et merci de votre confiance!

Vous venez d'acquérir un Bodytoner **BTS**, produit de qualité **MEDISANA**.

Afin d'obtenir les résultats souhaités et de pouvoir profiter longtemps des avantages de votre Bodytoner **MEDISANA BTS**, nous vous recommandons de lire attentivement les conseils d'utilisation et d'entretien suivants.



REMARQUE IMPORTANTE! TOUJOURS CONSERVER!

Lisez attentivement le mode d'emploi, et en particulier les consignes de sécurité, avant d'utiliser l'appareil.

Conservez bien ce mode d'emploi. Vous pourriez en avoir besoin par la suite.

Lorsque vous remettez l'appareil à un tiers, mettez-lui impérativement ce mode d'emploi à disposition.

Les symboles suivants se trouvent dans le mode d'emploi :



Ce mode d'emploi fait partie du contenu de l'appareil. Elle contient des informations importantes concernant sa mise en service et sa manipulation. Lisez l'intégralité de ce mode d'emploi. Le non respect de cette notice peut provoquer de graves blessures ou des dommages de l'appareil.



AVERTISSEMENT

Ces avertissements doivent être respectés afin d'éviter d'éventuelles blessures de l'utilisateur.



ATTENTION

Ces remarques doivent être respectées afin d'éviter d'éventuels dommages de l'appareil.



REMARQUE

Ces remarques vous donnent des informations supplémentaires utiles pour l'installation ou l'utilisation.



1.1 Consignes de sécurité

Conseils pour votre bien-être

- Si vous êtes porteur d'un stimulateur cardiaque, d'implants ou d'articulations artificielles, n'utilisez pas le Body Toner **BTS**. Les électrodes peuvent affecter le fonctionnement des implants.
- Si vous êtes atteint d'une maladie ou d'une blessure grave ou avez été récemment opéré, consultez votre médecin avant d'utiliser le **BTS**.
- Ne traitez aucune partie du corps présentant un gonflement, une brûlure, une inflammation, des éruptions cutanées, une blessure ou un endroit sensible.
- Les personnes souffrant de troubles sensoriels doivent uniquement utiliser cet appareil conformément aux instructions d'un médecin.
- N'utilisez pas l'appareil durant le sommeil et ne vous endormez pas durant l'application.
- N'utilisez pas l'appareil durant une grossesse et attendez au moins 6 semaines après la naissance de votre enfant avant de reprendre l'entraînement.
- N'utilisez pas l'appareil en même temps qu'un autre appareil conduisant du courant électrique dans le corps.
- Si vous appliquez le Body Toner **BTS** sur les pieds, utilisez uniquement le programme de relaxation.
- Le traitement doit être agréable. Si vous ressentez des douleurs ou bien si l'application est ressentie douloureusement, il convient d'interrompre et de prendre conseil auprès de votre médecin.

Ce que vous devez absolument observer

- Utilisez uniquement cet appareil conformément à l'usage spécifié dans son mode d'emploi.
- Toute autre utilisation annule les droits à la garantie.
- Utilisez exclusivement les accessoires (électrodes, câbles) recommandés par le fabricant.
- N'utilisez pas l'appareil s'il ne fonctionne pas correctement, s'il est tombé par terre ou dans l'eau ou bien s'il a été endommagé.
- N'utilisez pas l'appareil à proximité d'émetteurs puissants, par exemple d'appareils à micro-ondes et ondes courtes ou d'émetteurs radio. Vous pourriez gêner le bon fonctionnement de l'appareil.
- N'utilisez pas l'appareil lorsque vous prenez un bain ou une douche.
- N'utilisez pas l'appareil lorsque vous conduisez un véhicule et lorsque vous manipulez ou guidez une machine.
- Ne laissez pas des enfants utiliser l'appareil. Les produits médicaux ne sont pas des jouets !
- Protégez l'appareil contre l'humidité. Si toutefois des liquides s'infiltrent dans l'appareil, il faut immédiatement retirer les piles et stopper l'utilisation. Veuillez contacter dans ce cas notre service après-vente.

- N'utilisez pas l'appareil dans des pièces où il est fait usage d'aérosols (sprays) ou d'oxygène pur.
- N'exposez pas l'appareil aux rayons solaires.
- En cas de panne, ne réparez pas vous-même l'appareil; une telle intervention de votre part non seulement mettrait fin à vos droits à garantie mais peut présenter également des risques non négligeables (feu, blessure, décharge électrique). Ne faites exécuter les réparations que par des services après-vente agréés.

Remarques sur les électrodes:

- Pour des raisons d'hygiène, veillez à ce que chaque utilisateur utilise ses propres électrodes.
- Utilisez uniquement des électrodes avec une bonne adhérence.
- Ne placez pas les électrodes sur la peau mouillée.
- N'utilisez l'appareil que sur une peau doit être propre et sèche.
- Débranchez les électrodes avant d'entrer en contact avec de l'eau.
- Ne positionnez pas les électrodes sur la gorge, dans la région du cœur, sur les organes génitaux ou sur la tête.
- N'appliquez pas les électrodes sur des cicatrices récentes, une peau lésée ou irritée, ni sur des parties souffrant de thrombose ou d'autres maladies vasculaires (varices).
- Évitez tout contact avec des objets pointus ou coupants.
- Veillez à ce que les pads des électrodes n'entrent jamais en contact entre eux. Cela pourrait court-circuiter l'appareil.
- N'utilisez jamais des câbles patient d'électrodes endommagés ou défectueux, vous risquez de provoquer des décharges électriques.
- N'exposez pas les électrodes aux rayons directs du soleil.
- Après l'utilisation, la peau peut présenter un légère rougeur tout à fait normale qui disparaît en l'espace de 30 minutes. Ne réutilisez l'appareil qu'une fois la rougeur disparue.
- Si, lors de séances prolongées, des irritations épidermiques surviennent, privilégiez les séances de courte durée.
- En cas d'apparition de fortes irritations de la peau, interrompez immédiatement le traitement et consultez votre médecin.
- Les résidus de colle peuvent être facilement retirés à l'eau et au savon. N'utilisez ni alcool ni dissolvant.

2.1 Éléments fournis et emballage

Veuillez vérifier si l'appareil est au complet et ne présente aucun dommage. En cas de doute, ne faites pas fonctionner l'appareil et renvoyez-le à un point de service après-vente.

La fourniture comprend:

- 1 **MEDISANA** Bodytoner électronique **BTS**
- 4 électrodes autocollantes, rondes, diamètre env. 71 mm
- 4 électrodes autocollantes, carrées, env. 30 x 50 mm
- 4 câbles patient
- 2 câble multiples
- 3 piles, 1,5 V AA (mignon)
- 1 ceinture
- 1 etui
- 1 mode d'emploi

Les emballages sont réutilisables ou peuvent être recyclés afin de récupérer les matières premières. Respectez les règles de protection de l'environnement lorsque vous jetez les emballages dont vous n'avez plus besoin. Si vous remarquez lors du déballage un dommage survenu durant le transport, contactez immédiatement votre revendeur.



AVERTISSEMENT

Veillez à garder les films d'emballage hors de portée des enfants ! Ils risqueraient de s'étouffer !

2.2 Stimulation musculaire

Le Bodytoner électronique **BTS** de **MEDISANA** vous permet d'atteindre une toute nouvelle dimension de l'entraînement physique. Cet appareil numérique vous permet d'entraîner efficacement vos muscles sans efforts physiques. Le concept à la base de cet appareil est de contracter les muscles par une stimulation électrique (EMS). Les électrodes émettent des impulsions électriques ayant pour effet de contracter intensément et agréablement les muscles concernés. Cette procédure imite les mouvements musculaires naturels et permet d'entraîner les muscles et de les raffermir.

Une application quotidienne de 30 minutes permet d'obtenir des résultats visibles au bout d'un mois :

- Musculature abdominale et fessière plus ferme et dure
- Hanches harmonieuses
- Risque d'apparition de cellulite diminué
- Jambes plus belles et élancées
- Sensation de décontraction par un massage bienfaisant

2.3 Comment fonctionne le bodytoner électronique BTS ?

Avec le bodytoner **BTS**, un courant d'impulsions minimales est transmis au muscle que vous voulez entraîner. Ces impulsions imitent les signaux envoyés par le cerveau pour des mouvements normaux.

Ainsi, le muscle est sollicité à se contracter et décontracter de manière naturelle.

Placez une paire d'électrodes BTS sur un muscle pour le faire travailler par contraction et décontraction comme pour un effort physique réel. Vous pouvez ainsi renforcer la musculature abdominale sans faire d'exercices, celle des jambes sans Jogging etc.

Contraction

Un signal faible est transmis au muscle par les électrodes. Plus l'intensité du signal augmente, plus le muscle se contracte, exactement comme avec un entraînement habituel.

Décontraction

Le signal est interrompu pour permettre au muscle de se décontracter avant le prochain signal.



REMARQUES

- **EMS (stimulation électrique musculaire) engendre une sensation inhabituelle, mais agréable pour vous. Vous ressentez un léger picotement suivi d'une contraction de la peau et du muscle entre les électrodes.**
- **Le muscle doit se contracter régulièrement, rester contracté quelques secondes, et finalement se décontracter en douceur.**
- **Si les électrodes vous procurent une sensation de piqûres, elles sont mal placées. Vous devez alors repositionner les électrodes jusqu'à ce que la sensation redevienne agréable avant de poursuivre l'entraînement.**
- **Comme pour toutes les formes d'entraînement, plus le muscle est sollicité, plus les résultats progressent. Avec une application régulière, vous allez constater que vos muscles sont plus forts et plus fermes.**
- **Il est possible d'augmenter continuellement l'intensité de l'entraînement avec le temps. Veillez à ce que l'entraînement reste toujours agréable.**

3.1 Insérer/changer les piles

A du pouce sur le couvercle du compartiment à piles 7 sur la face arrière de l'appareil et faites-le coulisser. Placez les trois piles fournies (type : mignon/AA, 1,5 V). Vérifiez la polarité des piles (représentée au fond du compartiment). Remplacez le couvercle et poussez-le jusqu'au dé clic.

Lorsque les piles s'affaiblissent, le symbole piles 17 s'allume sur l'écran 1. Si l'appareil ne s'allume plus lorsque vous appuyez sur la touche ON/OFF 4, changez les piles.



AVERTISSEMENT INSTRUCTIONS DE SECURITE RELATIVES AUX PILES

- Tenir à l'écart des enfants!
- Ne pas court-circuiter!
- Piles non rechargeables!
- Ne pas jeter au feu!
- Risque d'explosion !**
- **Ne mettez pas les piles et les accus usagés à la poubelle, placez-les avec les déchets spéciaux ou déposez-les dans un point de collecte des piles usagées dans les commerces spécialisés!**

3.2 Raccord des électrodes

L'appareil dispose de quatre canaux de sortie avec connecteurs 2 pour les câbles patient.

Câble patient 10

Le câble patient comporte deux extrémités, l'une est équipée d'une fiche 13 l'autre de deux connecteurs, un rouge et un blanc 11 pour raccorder les électrodes 14 ou 15. (La couleur des connecteurs n'a aucune signification pour le branchement.)

- Connectez d'abord le câble patient 10 à l'appareil en insérant la fiche 13 dans le connecteur 2.
- Insérez ensuite les fiches des électrodes dans les connecteurs rouge et blanc 11 de l'autre extrémité du câble patient.
- Si vous utilisez 4 câbles patient 10, vous pouvez raccorder exactement 8 électrodes avec l'appareil.

Câble multiple 12

Vous pouvez aussi utiliser un câble multiple 12 avec deux câbles patient 10. Une extrémité du câble multiple dispose de la fiche appareil 13 l'autre se divise en deux branches équipées de connecteurs 11 pour les câbles patient.

- Branchez la fiche appareil 13 du câble multiple 12 dans le connecteur 2 de l'appareil.
- Raccordez à présent deux câbles patient 10 avec le câble multiple 12. Insérez pour cela la fiche appareil 13 des câbles patient dans les connecteurs 11 du câble multiple 12.
- Insérez ensuite les fiches des électrodes dans les connecteurs rouge et blanc 11 des câbles patient 10.
- Grâce à un câble multiple 12 et deux câbles patient 10, vous pouvez connecter deux paires d'électrodes (soit en tout 4 électrodes) avec chacune un connecteur 2 à l'appareil.

4.1 Placement des électrodes

Avant de placer les électrodes 14 ou 15, vous devez vous assurer que l'appareil est bien éteint.

Nettoyez et séchez soigneusement la peau là où vous voulez appliquer les électrodes.

Retirez le film de protection des électrodes et conservez-le, vous en aurez de nouveau besoin après l'utilisation des électrodes.

Positionnez les électrodes comme le représente l'illustration (voir page 36), sur la partie du corps que vous voulez renforcer. Appuyez fermement l'électrode sur la peau propre et sèche. Placez les électrodes l'une après l'autre sur les zones que vous voulez entraîner.

Observez les consignes suivantes lorsque vous appliquez les électrodes :

- Pour obtenir l'effet souhaité, les deux électrodes d'un câble patient 10 doivent être appliquées sur le même muscle.
- Ne positionnez pas les électrodes directement sur un os (hanche ou côte), cela peut provoquer une sensation désagréable.
- Pour renforcer l'efficacité du traitement, positionnez les deux électrodes d'un câble patient 10 le plus loin possible l'une de l'autre sur un muscle.



AVERTISSEMENT

- Avant de retirer les électrodes ou de les appliquer sur une autre partie du corps, vérifiez toujours si l'appareil est éteint ou éteignez-le, le cas échéant, en appuyant sur la touche ON/OFF 4 !
- Retirez ensuite les électrodes avec précaution en les prenant par les bords et en soulevant prudemment. Ne retirez jamais une électrode en tirant sur le câble.



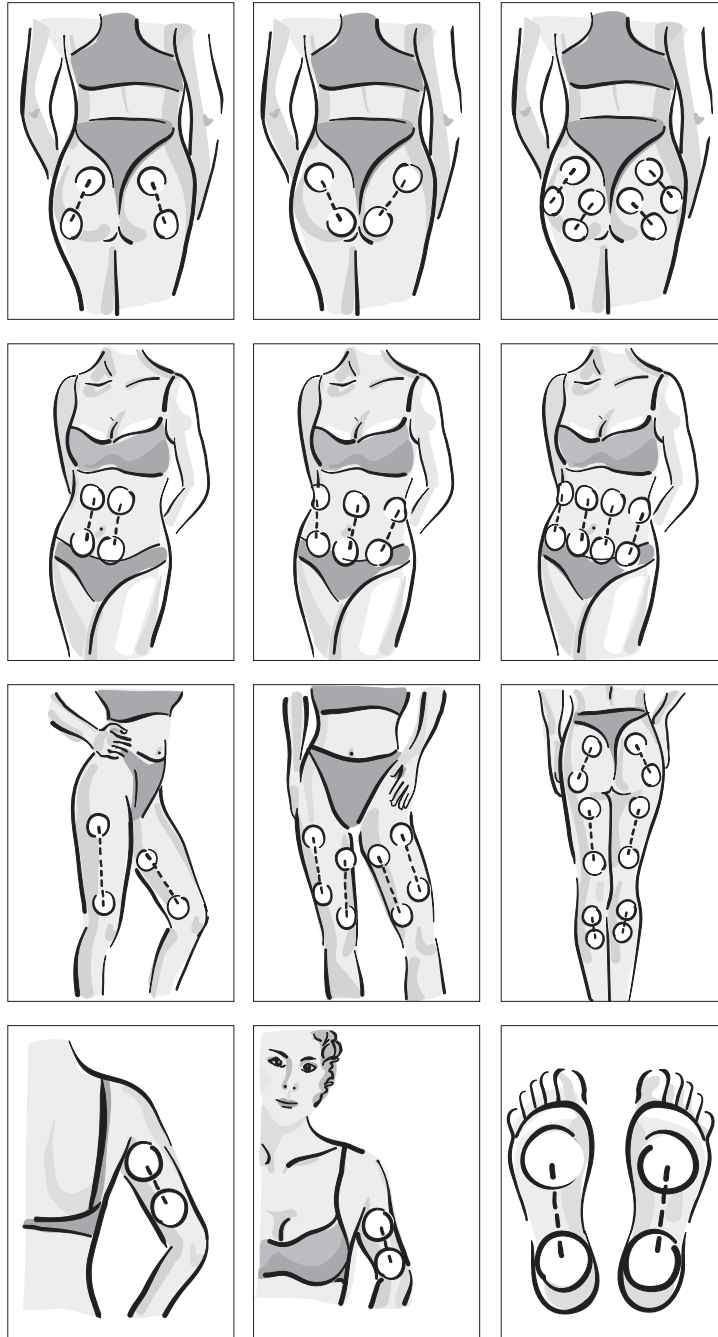
ATTENTION

- Recollez les électrodes sur leur film de protection pour les ranger de manière sûre et hygiénique.
- Si vous devez remplacer les électrodes 14 ou 15, utilisez exclusivement des électrodes MEDISANA.



REMARQUE

Lors des premières séances, il est possible que les muscles ne montrent aucune réaction visible, même si les électrodes sont correctement positionnées. Dans certains cas, il peut arriver que l'adaptation des muscles au signal électrique dure un certain temps. Poursuivez le traitement, les premiers résultats visibles sont proches.

4.2
Exemple
d'utilisation

4.3 Sélection des programmes

Allumez l'appareil en appuyant sur la touche ON/OFF **4**. Tous les symboles sont affichés sur l'écran pendant environ 1 seconde. Ceci indique que l'appareil est prêt à fonctionner. Après l'allumage, le niveau d'intensité des différents canaux de sortie **19** est toujours sur zéro (0). Tant que l'intensité est sur zéro (0), les canaux de sortie respectifs ne sont pas activés.

Le programme d'entraînement proposé est toujours le dernier programme sélectionné. Lorsque vous allumez l'appareil pour la première fois, l'écran affiche le programme d'entraînement **Mode A**.

Appuyez maintenant sur la touche MODE **6** pour sélectionner parmi les programmes **18** suivants (A-G):

Mode A

Tone up – Programme d'entraînement normal (30 minutes)

Ce programme est idéal si vous voulez vous mettre en forme, mais ne disposez pas du temps nécessaire pour un entraînement régulier. ToneUp contracte et détend vos muscles comme tout exercice physique et sans nécessiter d'efforts. Vos muscles sont renforcés et raffermis et votre condition est améliorée facilement.

Fréquence	Largeur d'impulsion	Contraction	Décontraction	Durée
45 Hz	200 µs	5 secondes	4 secondes	30 minutes

Mode B

Power Tone up – Programme d'entraînement intensif (30 minutes)

Ce programme s'utilise comme programme intensif. Les muscles sont plus sollicités, l'entraînement du corps est renforcé.

Fréquence	Largeur d'impulsion	Contraction	Décontraction	Durée
60 Hz	250 µs	8 econdes	4 econdes	30 minutes

Mode C

Relax – Programme de relaxation (20 minutes)

Ce programme vous permet de relaxer lorsque vos souffrez de muscles tendus ou douloureux ou voulez simplement vous reposer après une journée fatigante et stressante. Un massage léger soulage des douleurs et décontracte immédiatement votre musculature et durablement.

Fréquence	Largeur d'impulsion	Contraction	Décontraction	Durée
90 Hz	150 µs	1 secondes	1 secondes	20 minutes

Mode D

Toning Sequenz Programm – Programme complet (45 minutes)

Ce programme combine un programme d'entraînement normal, un programme d'entraînement intensif et un programme de relaxation en une seule séance d'entraînement.

Fréquence	Largeur d'impulsion	Contraction	Décontraction	Durée
45 Hz	250 µs	5 secondes	4 secondes	15 minutes
60 Hz	300 µs	8 secondes	4 secondes	15 minutes
80 Hz	100 µ	1 secondes	1 secondes	15 minutes

Mode E

Intensity Modulation Program - Programme modulation d'intensité (30 minutes)

L'intensité chute de 90% sous le niveau réglé pendant 10 secondes et remonte ensuite durant les prochaines 10 secondes. L'intensité reste 5 secondes sur le niveau réglé avant de retomber de nouveau.

Fréquence	Largeur d'impulsion	Contraction	Décontraction	Durée
60 Hz	250 µs	continue	-	30 minutes

Mode F

Celluforme Program – Programme anti-cellulite (20 minutes)

Durant ce programme, les muscles reçoivent un massage profond. Ceci améliore la circulation sanguine et réchauffe les muscles. Les contractions et décontractions des muscles stimulent le système lymphatique, éliminent les substances nocives des zones traitées et forment et raffermissent en même temps la silhouette.

Fréquence	Largeur d'impulsion	Contraction	Décontraction	Durée
10 Hz	200 µs	continue	-	10 minutes
45 Hz	100 µs	continue	-	10 minutes

Mode G

Programme de décontraction musculaire (15 minutes)

Grâce à la fréquence faible et à la période de décontraction relativement longue, le muscle n'est pas sollicité fortement et entraîné, mais décontracté de manière agréable.

Fréquence	Largeur d'impulsion	Contraction	Décontraction	Durée
3 Hz	200 µs	11 secondes	15 secondes	15 minutes

**REMARQUE**

Vous pouvez interrompre les programmes à tout moment en appuyant sur la touche ON/OFF 4. Lorsque le programme est en cours, un sablier 21 indique le temps restant sur l'écran.

4.4 Entraînement des muscles

Démarrage du programme

Après avoir correctement positionné les électrodes **14** ou **15** sur les parties du corps, allumé l'appareil en appuyant sur la touche ON/OFF **4** et sélectionné le programme, démarrez l'entraînement en appuyant sur le régulateur d'intensité **3** des différents canaux de sortie.

Appuyez sur les touches marquées d'une flèche vers le haut pour augmenter l'intensité du programme pour les électrodes respectives. Si vous voulez diminuer l'intensité, appuyez sur la touche marquée d'une flèche vers le bas. L'intensité peut être modulée du niveau minimum **1** au niveau maximum **15**. Le niveau sélectionné est affiché sur l'écran **1** à côté du canal de sortie **19**.



REMARQUE

Contrôlez toujours vos réglages. D'une manière générale, ne conservez jamais une intensité ressentie comme désagréable. L'intensité peut seulement être augmentée lorsque l'appareil émet un signal de stimulation, mais peut être diminuée à tout moment. Vous pouvez régler une intensité différente pour chacun des 4 canaux de sortie **2 et ainsi entraîner plusieurs muscles avec des intensités variées.**

Lorsque vous appuyez sur la touche MODE **6** pour sélectionner un programme, toutes les intensités sont automatiquement remises à **0**.

Durant l'application, l'écran indique le nombre de minutes restantes à côté du sablier **21**.

Lorsque l'application est terminée, l'appareil s'éteint automatiquement. Vous pouvez alors entraîner une autre partie du corps, il faut cependant laisser s'écouler au moins 6 heures entre deux applications sur le même muscle.

Touche de verrouillage **5**

Pour votre sécurité, cet appareil est équipé d'une touche de verrouillage **5** empêchant de modifier le programme sélectionné ou l'intensité réglée par inadvertance durant l'entraînement.

Appuyez sur la touche de verrouillage **5** pendant au moins 3 secondes : le symbole de la touche de verrouillage (cadenas) **16** est affiché sur l'écran. Tant que ce symbole est affiché, l'intensité et le programme ne peuvent plus être modifiés. Vous pouvez cependant toujours éteindre l'appareil instantanément en appuyant sur la touche ON/OFF **4**.

Pour supprimer le verrouillage, appuyez de nouveau sur la touche de verrouillage **5** pendant au moins 3 secondes.

Le **BTS** bodytoner est livré avec une ceinture. Pour utiliser la ceinture, passez-la dans le clip **8** de la face arrière de l'appareil et fixez-le ainsi à la hanche de manière à ce que l'affichage soit lisible et le port agréable.

4.5 Erreurs et dépannage

L'appareil ne s'allume pas lorsque vous appuyez sur la touche ON/OFF.

Les piles ne sont pas insérées correctement. Placez correctement les piles.
Les piles sont déchargées. Remplacez les piles.

La contraction du muscle est faible malgré une intensité élevée.

Les piles sont presque déchargées. ◀ Remplacez les piles.
Les électrodes sont usées / n'adhèrent pas correctement. Commandez de nouvelles électrodes auprès de **MEDISANA**.
Les électrodes sont trop rapprochées. Positionnez les deux électrodes d'un câble le plus loin possible l'une de l'autre sur le muscle.

Sensation désagréable au niveau des électrodes.

Les électrodes sont mal placées. ◀ Vérifiez le positionnement des électrodes conformément au mode d'emploi.
Les électrodes sont usées / n'adhèrent pas correctement. Commandez de nouvelles électrodes auprès de **MEDISANA**.

Une paire d'électrodes ne fournit pas de stimulation.

Le canau de sortie respectif est sur zéro (0). Augmentez l'intensité.
Les câbles sont mal branchés. Vérifiez le bon branchement de tous les câbles.
Un câble est défectueux. Branchez un autre câble sur le même connecteur. S'il fonctionne, le premier câble est défectueux et doit être remplacé.
Un connecteur est défectueux. Branchez le câble sur un autre connecteur. S'il fonctionne, le connecteur est défectueux. Faites réparer l'appareil par un spécialiste.

5 Divers

5.1 Nettoyage et entretien

- Enlever les piles avant de nettoyer l'appareil.
- Ne jamais utiliser de détergents agressifs, ni de brosses dures.
- Nettoyer l'appareil avec un chiffon doux légèrement imbibé d'une solution savonneuse neutre. L'eau ne doit pas s'infiltrer dans le boîtier. Ne réutilisez l'appareil que lorsqu'il est parfaitement sec.
- N'exposez pas l'appareil directement aux rayons solaires ou aux fortes températures, protégez-le des poussières, des salissures et de l'humidité.
- Entre les applications, rangez les électrodes sur leur film de protection dans leur emballage rescellable et dans un endroit sec et frais.
- L'adhérence des électrodes diminue lentement au bout de 20 à 30 applications, car des particules de peau se déposent sur le gel. Pour conserver leur adhérence, passez les électrodes une à deux secondes sous l'eau courante et secouez-les pour les sécher. Avant la prochaine utilisation, laissez les électrodes reposer au moins 8 heures sur leur film de protection.
- Retirez les piles de l'appareil lorsque vous ne l'utilisez pas pendant une période prolongée. Dans le cas contraire, les piles pourraient couler.

5.2**Accessoires
Bodytoner BTS**

Contactez votre revendeur ou directement notre ligne d'assistance :

4 Électrodes env. 30 x 50 mm, carrées	Numéro d'article: 87080
4 Électrodes Ø env. 71 mm, rondes	Numéro d'article: 87102
1 Câble patient	Numéro d'article: 87030
1 Câble multiple	Numéro d'article: 87031

5.3**Élimination
de l'appareil**

Cet appareil ne doit pas être placé avec les ordures ménagères.

Chaque consommateur doit ramener les appareils électriques ou électroniques, qu'ils contiennent des substances nocives ou non, à un point de collecte de sa commune ou dans le commerce afin de permettre leur élimination écologique. Retirez les piles avant de jeter l'appareil. Ne mettez pas les piles usagées à la poubelle, placez-les avec les déchets spéciaux ou déposez-les dans un point de collecte des piles usagées dans les commerces spécialisés.

Pour plus de renseignements sur l'élimination des déchets, veuillez vous adresser aux services de votre commune ou bien à votre revendeur.

5.4**Caractéristique**

Nom et modèle	: MEDISANA Bodytoner électronique BTS
Alimentation électrique	: 4,5 V=, 3 x 1,5 V piles AA (mignon)
Écran	: ACL (54 x 40 mm)
Canaux	: 4 canaux de sortie
Forme d'onde	: symétrique, biphasique
Amplitude	: modulable de 0 à 90 mA en 15 pas (500 Ω charge)
Conditions d'utilisation	: 0 à 40 °C, d'humidité de l'air relative 20 à 65 %
Conditions de stockage	: 0 à 55 °C, d'humidité de l'air relative 10 à 90 %
Dimensions	: environ 150 (L) x 90 (l) X 45 (h) mm
Poids	: environ 160 g
Numéro d'article	: 87302
Numéro EAN	: 40 15588 87302 7



Dans le cadre du travail continu d'amélioration des produits, nous nous réservons le droit de procéder à des modifications techniques et de design.

6.1 Conditions de garantie et de réparation

En cas de recours à la garantie, veuillez vous adresser à votre revendeur spécialisé ou contactez directement le service clientèle. S'il est nécessaire d'expédier l'appareil, veuillez indiquer le défaut constaté et joindre une copie du justificatif d'achat.

Les conditions de garantie sont les suivantes:

1. Une garantie de trois ans à compter de la date d'achat est accordée sur les produits **MEDISANA**. En cas d'intervention de la garantie, la date d'achat doit être prouvée en présentant le justificatif d'achat ou la facture.
2. Durant la période de garantie, les défauts liés à des erreurs de matériel ou de fabrication sont éliminés gratuitement.
3. Les services effectués sous garantie n'entraînent pas de prolongation de la période de garantie, ni pour l'appareil, ni pour les composants remplacés.
4. Sont exclus de la garantie:
 - a. tous les dommages dus à un usage incorrect, par exemple au non-respect de la notice d'utilisation.
 - b. les dommages dus à une remise en état ou des interventions effectuées par l'acheteur ou par de tierces personnes non autorisées.
 - c. les dommages survenus durant le transport de l'appareil depuis le site du fabricant jusque chez l'utilisateur ou lors de l'expédition de l'appareil au service clientèle.
 - d. les accessoires soumis à une usure normale.
5. Nous déclinons toute responsabilité pour les dommages consécutifs causés directement ou indirectement par l'appareil, y compris lorsque le dommage survenu sur l'appareil est couvert par la garantie.

MEDISANA AG

Itterpark 7-9

40724 Hilden

Allemagne

Tel.: +49 (0) 2103 / 2007-60

Fax: +49 (0) 2103 / 2007-626

eMail: info@medisana.de

Internet: www.medisana.de

Vous trouverez l'adresse du service clientèle sur la dernière page.

Grazie!

Grazie per la fiducia accordataci e complimenti per la scelta!
Con l'elettrostimolatore muscolare **BTS** avete acquistato un prodotto di qualità **MEDISANA**. Per ottenere il successo desiderato e poter godere a lungo del vostro elettrostimolatore muscolare **BTS** di **MEDISANA**, consigliamo di leggere attentamente le indicazioni seguenti relative all'uso e alla piccola manutenzione.



NOTE IMPORTANTI! UCONSERVARE IN MANIERA SCRUPOLOSA!

Prima di utilizzare l'apparecchio, leggere attentamente le istruzioni per l'uso, soprattutto le indicazioni di sicurezza, e conservare le istruzioni per l'uso per gli impieghi successivi.

Se l'apparecchio viene ceduto a terzi, allegare sempre anche queste istruzioni per l'uso.

All'interno delle istruzioni per l'uso vengono usati i seguenti simboli:



Queste istruzioni per l'uso si riferiscono a questo apparecchio. Contengono informazioni importanti per la messa in funzione e l'uso. Leggere interamente queste istruzioni per l'uso. L'inosservanza delle presenti istruzioni può causare ferite gravi o danni all'apparecchio.

**AVVERTENZA**

Attenersi a queste indicazioni di avvertimento per evitare che l'utente si ferisca.

**ATTENZIONE**

Attenersi a queste indicazioni per evitare danni all'apparecchio.

**NOTA**

Queste note forniscono ulteriori informazioni utili relative all'installazione o al funzionamento.



1.1 Norme di sicurezza

Indicazioni per il vostro benessere

- L'uso dell'elettrostimolatore muscolare **BTS** non è adatto per portatori di pacemaker, articolazioni o protesi artificiali. Il funzionamento delle protesi può essere compromesso dagli elettrodi.
- Se si soffre di malattie o ferite gravi oppure se si sono subite da poco operazioni chirurgiche, consultare il proprio medico prima di utilizzare **BTS**.
- Non trattate parti del corpo che presentano gonfiori, ustioni, irritazioni, eruzioni cutanee, ferite o punti sensibili.
- Le persone con sensibilità anomala o ridotta possono utilizzare l'apparecchio solo su prescrizione medica.
- Non utilizzare l'apparecchio durante il sonno e fare attenzione a non addormentarsi durante l'applicazione.
- Non utilizzare l'apparecchio in gravidanza e non riprendere l'allenamento prima che siano trascorse almeno 6 settimane dal parto.
- Non utilizzare l'apparecchio in concomitanza a un altro strumento che trasmette corrente elettrica al corpo.
- Se l'elettrostimolatore muscolare **BTS** viene utilizzato per i piedi, utilizzare solamente il programma "Relax".
- Il trattamento dovrebbe risultare piacevole. Se sentite dei dolori o l'impiego vi risulta fastidioso, interrompetelo e chiedete consiglio al vostro medico.

Cosa bisogna assolutamente osservare

- Utilizzare l'apparecchio soltanto secondo le modalità riportate nelle istruzioni per l'uso.
- In caso di uso diverso, si estingue qualsiasi diritto di garanzia.
- Utilizzare in combinazione con l'apparecchio soltanto gli accessori (elettrodi, cavi) raccomandati dal produttore.
- Non utilizzare l'apparecchio quando non funziona correttamente o quando è caduto a terra o in acqua o se è danneggiato.
- Non utilizzare l'apparecchio nelle immediate vicinanze di potenti fonti elettromagnetiche come ad esempio apparecchi a microonde e a onde corte o trasmettitori radio, poiché potrebbero comprometterne il funzionamento.
- Non utilizzare l'apparecchio durante il bagno o la doccia.
- L'apparecchio non deve essere utilizzato durante la guida di autoveicoli o durante l'utilizzo e la guida di macchinari.
- I bambini non devono utilizzare l'apparecchio. I prodotti sanitari non sono giocattoli!
- Proteggere l'apparecchio dall'umidità. Qualora una sostanza liquida penetrasse nell'apparecchio, rimuovere subito le pile ed evitare ulteriori utilizzi. In questo caso contattate il vostro Centro Assistenza.

- Non utilizzare l'apparecchio in ambienti in cui vengono utilizzati prodotti di aerosol (spray) o in cui viene somministrato ossigeno puro.
- Non lasciare l'apparecchio esposto alla luce diretta del sole.
- In caso di guasto non riparate l'apparecchio da soli. In questo modo non solo cesserebbe ogni diritto ad usufruire della garanzia, ma potrebbero anche nascere seri pericoli (incendi, scariche elettriche, ferite). Fate eseguire le riparazioni solo da centri di assistenza tecnica autorizzati.

Note sugli elettrodi

- Per motivi igienici assicurarsi che ogni utilizzatore usi i propri elettrodi.
- Utilizzare soltanto elettrodi adesivi non difettosi.
- Non posizionare gli elettrodi su parti del corpo bagnate.
- Utilizzare l'apparecchio solo su pelle pulita e asciutta.
- Togliere gli elettrodi prima di entrare in contatto con l'acqua.
- Non applicare gli elettrodi sulla parte anteriore della gola, nelle vicinanze del cuore, nella zona genitale o in testa.
- Gli elettrodi non devono essere applicati su ferite aperte, contusioni o infiammazioni cutanee in caso di trombosi o altri problemi ai vasi sanguigni (ad es. varici).
- Evitare il contatto con oggetti acuminati o taglienti.
- Assicurarsi che i pads per elettrodi non vengano a contatto tra loro. Si potrebbe causare il cortocircuito dell'apparecchio.
- Non utilizzate fili per il paziente difettosi per gli elettrodi per non correre il rischio di scosse elettriche.
- Non esporre i pads per elettrodi alla luce solare diretta.
- Un leggero arrossamento della pelle dopo l'utilizzo dell'apparecchio è normale e scompare entro 30 minuti. Riutilizzare l'apparecchio solo dopo la completa scomparsa dell'arrossamento.
- Se in caso di tempi di terapia lunghi si dovessero presentare irritazioni cutanee, scegliere tempi più brevi.
- Nel caso in cui si verificano irritazioni cutanee più gravi, sospendere il trattamento e consultare il medico.
- Usare acqua e sapone per rimuovere residui di adesivo dalla pelle. Non usare né alcol né solventi.

2.1 Materiale in dotazione e imballaggio

Verificare in primo luogo che l'apparecchio sia completo e che non vi siano segni di danni. In caso di dubbi non mettere in funzione l'apparecchio e inviarlo al centro di assistenza.

Il materiale consegnato consta di:

- 1 elettrostimolatore muscolare **BTS** di **MEDISANA**
- 4 elettrodi adesivi, rotondi, diametro ca. 71 mm
- 4 elettrodi adesivi, angolari, ca. 30 x 50 mm
- 4 fili per il paziente
- 2 cavi multipli
- 3 pile, 1,5 V AA (mignon)
- 1 cintura di sostegno
- 1 astuccio
- 1 opuscolo d'istruzioni per l'uso

Le confezioni sono riutilizzabili o possono essere riciclate. Smaltire il materiale d'imballaggio non più necessario in conformità alle disposizioni vigenti. In caso di danneggiamenti dovuti al trasporto, mettersi immediatamente in contatto con il proprio rivenditore.



AVVERTIMENTO

Assicurarsi che i sacchetti d'imballaggio non siano alla portata dei bambini. Pericolo di soffocamento!

2.2 Stimolazione muscolare

Con l'elettrostimolatore muscolare **BTS** di **MEDISANA** è possibile raggiungere una dimensione completamente nuova dell'allenamento fisico. Questo apparecchio digitale consente un allenamento muscolare efficace senza sforzo fisico. L'apparecchio si basa sul principio che consente il potenziamento muscolare grazie alla stimolazione muscolare elettrica (EMS). Attraverso gli elettrodi vengono inviati impulsi elettrici che attivano in modo intenso e piacevole la contrazione della parte muscolare trattata. Vengono imitati i movimenti muscolari in modo che i muscoli vengono allenati e stimolati.

Con un uso quotidiano di 30 minuti si possono vedere questi risultati già dopo un mese:

- Muscolatura dell'addome e dei glutei più tonica e più soda
- Fianchi ben conformati
- Rischio ridotto della formazione di cellulite
- Gambe più belle e scattanti
- Sensazione di relax grazie a un massaggio benefico

2.3 Come funziona l'elettrostimolatore muscolare BTS?

Con lo stimolatore muscolare **BTS** viene condotta una corrente di impulsi minimi al muscolo che si desidera allenare. Questi impulsi imitano i segnali che il cervello emette quando si effettuano movimenti normali. Il muscolo, pertanto, è stimolato in modo naturale a contrarsi e a distendersi.

Applicando quindi gli elettrodi di BTS sul muscolo, lo si induce a contrarsi e a distendersi come se fosse sotto sforzo. Ciò consente ad es. di tenere in esercizio l'addome senza situp, la muscolatura delle gambe senza jogging, ecc.

Contrazione

Attraverso gli elettrodi si trasmette un debole segnale al muscolo, il quale con la crescente intensità del segnale si contrae proprio come in un normale allenamento.

Distensione

Il segnale si arresta e il muscolo si distende prima del segnale successivo.



NOTE

- **EMS (stimolazione elettrica muscolare) provoca una sensazione strana, ma piacevole. Avvertirete un leggero formicolio, seguito dalla contrazione della parte di cute e di muscolo compresa tra gli elettrodi.**
- **Il muscolo dovrebbe contrarsi in modo regolare, rimanere teso per alcuni secondi, per poi tornare a distendersi dolcemente.**
- **Se avvertite fitte o prurito, significa che gli elettrodi sono stati applicati in modo scorretto. In questo caso risistemate gli elettrodi fino a ritrovare una posizione che provochi una sensazione piacevole e continuate il vostro allenamento.**
- **Come in qualsiasi forma di allenamento, anche in questo caso i risultati migliorano quanto più il muscolo viene sollecitato. Con un'applicazione regolare constaterete che i vostri muscoli diventeranno più voluminosi e più tonici.**
- **L'intensità dell'allenamento può essere aumentata nel tempo in modo continuativo. Fate in modo che sia sempre piacevole.**

3.1 Inserire/estrarre le batterie

Esercitare una lieve pressione con il pollice sul coperchietto delle batterie **7** posto sulla parte posteriore dell'apparecchio e, spingendolo, toglierlo dal vano batterie. Inserire le tre pile in dotazione (pile mignon, tipo: AA, 1,5 V). Prestare attenzione alla polarizzazione (schema nel vano batterie)! Appoggiare nuovamente il coperchietto e spingerlo indietro fino a quando si incastra perfettamente. Quando le pile si stanno scaricando, sul display **1** lampeggia il simbolo delle batterie **17**. Premere il tasto ON/OFF **4** e non accendere più l'apparecchio, quindi procedere all'inserimento delle batterie nuove.



AVVERTIMENTO INDICAZIONI DI SICUREZZA PER LA BATTERIA

- **Tenere la batteria lontano dalla portata dei bambini!**
- **Non ricaricarla! • Non cortocircuitarla! • Non gettarla nel fuoco!**
- Rischio di esplosione!**
- **Non gettare la batteria esaurita e gli accumulatori nei rifiuti domestici, ma nei rifiuti speciali o in una stazione di raccolta pile nel commercio specializzato!**

3.2 Collegamento degli elettrodi

L'apparecchio dispone di quattro canali di uscita con boccole di collegamento **2** per i fili del paziente.

Filo per il paziente **10**

Il filo per il paziente ha la spina dell'apparecchio **13** a un capo e all'altro si ramifica in due estremità con una boccola di collegamento **11** rossa e una bianca per la connessione degli elettrodi **14** o **15**. (Il colore delle boccole non ha importanza ai fini della connessione degli elettrodi.)

- Inserire innanzitutto il filo del paziente **10** nella boccola di collegamento **2** dell'apparecchio, utilizzando l'apposita spina **13**.
- Inserire poi le spine degli elettrodi sulle boccole di collegamento **11** libere, quella rossa e quella bianca, poste all'altra estremità del filo del paziente.
- Utilizzando insieme 4 fili per il paziente **10** si possono collegare all'apparecchio esattamente 8 elettrodi.

Cavo multiplo **12**

Volendo si possono utilizzare anche un cavo multiplo **12** e due cavi per il paziente insieme **10**.

Un cavo multiplo ha la spina dell'apparecchio **13** a un capo e all'altro si ramifica in 2 estremità dotate di boccole di collegamento **11** per il fili del paziente.

- Inserire innanzitutto il cavo multiplo **12** nella boccola di collegamento **2** dell'apparecchio, utilizzando l'apposita spina **13**.
- Collegare quindi due fili per il paziente **10** con il cavo multiplo **12**. Per fare ciò inserire la spina dell'apparecchio **13** presente su ogni filo per il paziente nelle boccole di collegamento **11** del cavo multiplo **12**.
- Inserire poi le spine degli elettrodi sulle boccole di collegamento **11** libere, quella rossa e quella bianca, presenti sui fili per il paziente **10**.
- Tramite un cavo multiplo **12** con due fili per il paziente **10** si possono quindi collegare esattamente due coppie di elettrodi (4 elettrodi in tutto) per ogni boccola di collegamento **2** presente sull'apparecchio.

4.1 Posizionamento degli elettrodi

Prima di applicare gli elettrodi 14 o 15 è assolutamente necessario verificare che l'apparecchio sia spento.

Prima di applicare gli elettrodi, pulire e asciugare scrupolosamente la pelle nei punti in cui vanno posizionati gli elettrodi stessi.

Prima di applicare gli elettrodi toglierli dalla pellicola protettiva. Conservare accuratamente questa pellicola, al fine di potervi fissare di nuovo gli elettrodi dopo il loro utilizzo.

Fare aderire gli elettrodi nei punti del corpo da trattare come indicato nella figura (si veda pag. 50). Premere con forza gli elettrodi sulla pelle pulita e asciutta. Posizionare gli elettrodi uno accanto all'altro sulle zone del corpo che si vogliono tenere in esercizio.

Durante l'applicazione degli elettrodi tenere conto di quanto segue:

- Per ottenere l'effetto desiderato, entrambi gli elettrodi presenti su ogni filo per il paziente 10 devono essere applicati di volta in volta sullo stesso muscolo.
- Non applicare gli elettrodi direttamente su un osso (per es. sul fianco o sulla costola), poiché esiste l'eventualità che ciò provochi delle sensazioni fastidiose.
- Affinché gli esercizi siano ancora più efficaci, applicare entrambi gli elettrodi presenti su ogni filo per il paziente 10 il più lontano possibile l'uno dall'altro sullo stesso muscolo.



AVVERTIMENTO

- **Prima di togliere gli elettrodi o di posizzionarli su un'altra parte del corpo, non dimenticare mai che l'apparecchio deve essere spento, pertanto spegnerlo con il tasto ON/OFF 4!**
- **Solo successivamente togliere gli elettrodi con cautela, infilando il dito sotto il bordo degli stessi e staccandoli delicatamente. Non togliere mai gli elettrodi tirando i cavi.**



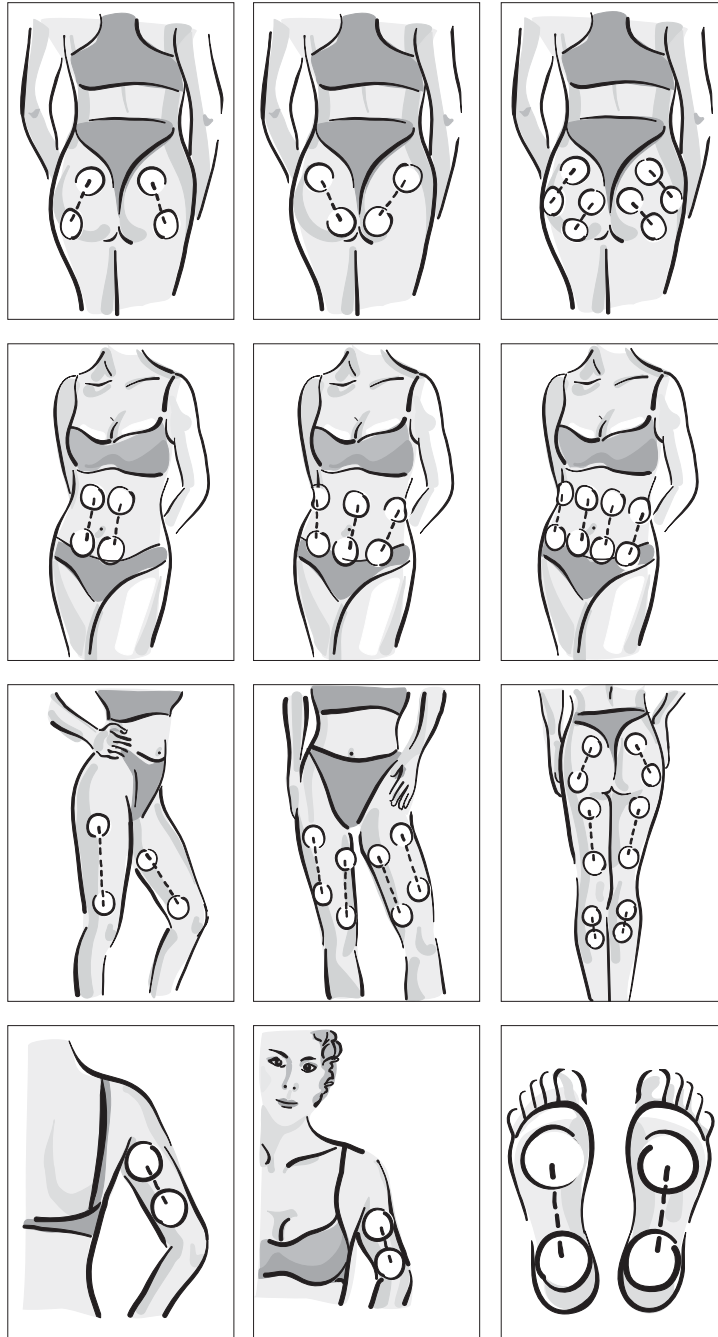
ATTENZIONE

- **Per conservare in modo sicuro e igienico gli elettrodi, fissarli nuovamente sulla pellicola protettiva.**
- **Qualora si debbano sostituire degli elettrodi 14 o 15, utilizzare soltanto elettrodi originali MEDISANA.**



NOTA

Durante le prime sedute può succedere che i muscoli non diano alcuna reazione evidente, nonostante il corretto posizionamento degli elettrodi. Ciò è dovuto al fatto che in alcuni casi ci vuole un po' di tempo prima che i muscoli si abituino al segnale elettrico. Occorre proseguire con gli esercizi e presto si vedranno i primi risultati.

4.2
Esempi di
applicazione

4.3 Selezione dei programmi

Accendere l'apparecchio con il tasto ON/OFF **4**. Per circa un secondo sul display appariranno tutti i simboli. Ciò sta a indicare che l'apparecchio è funzionante. Dopo l'accensione il livello di intensità di ogni singolo canale di uscita **19** è sempre sullo zero (**0**). Finché l'intensità è a zero (**0**), i canali di uscita corrispondenti non sono attivi.

Come programma di allenamento viene sempre riproposto quello che si è utilizzato l'ultima volta. Quando si accende l'apparecchio per la prima volta, sul display è preimpostato il programma di allenamento **Mode A**.

Premendo il tasto MODE **6** si può selezionare uno dei seguenti programmi (**A-G**) **18**:

Mode A

Tone up – Programma di allenamento normale (30 minuti)

Questo programma è ideale per chi vuole essere in forma, ma non ha tempo di allenarsi regolarmente. ToneUp contrae e distende i muscoli come qualsiasi esercizio di ginnastica, ma non comporta alcuno sforzo. I muscoli si rinforzano e si tonificano e si raggiunge la forma fisica senza fatica.

Frequenza	Ampiezza impulso	Durata contrazione	Durata distensione	Durata totale
45 Hz	200 µs	5 secondi	4 secondi	30 minuti

Mode B

Power Tone up – Programma di allenamento intensivo (30 minuti)

Questo programma serve come allenamento intensivo. I muscoli vengono contratti e distesi più energicamente e il fisico è allenato in modo più intensivo.

Frequenza	Ampiezza impulso	Durata contrazione	Durata distensione	Durata totale
60 Hz	250 µs	8 secondi	4 secondi	30 minuti

Mode C

Relax – Programma di rilassamento (20 minuti)

Con questo programma ci si può rilassare quando si è sotto sforzo o si hanno i muscoli indolenziti o semplicemente quando ci si vuole riposare dopo una giornata faticosa e stressante. Un massaggio dolce allevia i dolori muscolari e distende subito la muscolatura con effetto prolungato.

Frequenza	Ampiezza impulso	Durata contrazione	Durata distensione	Durata totale
90 Hz	150 µs	1 secondi	1 secondi	20 Minuten

Mode D

Toning Sequenz Programm – Programma combinato (45 minuti)

Questo programma è costituito dalla combinazione di un programma di allenamento normale, un programma di allenamento intensivo e un programma di rilassamento in un unico ciclo di esercizi.

Frequenza	Ampiezza impulso	Durata contrazione	Durata distensione	Durata totale
45 Hz	250 µs	5 secondi	4 secondi	15 minuti
60 Hz	300 µs	8 secondi	4 secondi	15 minuti
80 Hz	100 µ	1 secondi	1 secondi	15 minuti

Mode E

Intensity Modulation Program - Programma di modulazione dell'intensità (30 minuti)

L'intensità diminuisce per 10 secondi del 90% sotto il livello impostato, per poi risalire nei 10 secondi successivi. L'intensità rimane per 5 secondi sul livello impostato, prima di diminuire nuovamente.

Frequenza	Ampiezza impulso	Durata contrazione	Durata distensione	Durata totale
60 Hz	250 µs	Continua	-	30 minuti

Mode F

Celluforme Program – Programma anticellulite (20 minuti)

Questo programma prevede un massaggio intensivo della muscolatura, in modo da migliorare la circolazione del sangue e riscaldare i muscoli. La contrazione e la distensione ritmica dei muscoli stimola il sistema linfatico ed elimina le scorie dalle zone interessate. Al tempo stesso la contrazione muscolare tonifica e rimodella la silhouette.

Frequenza	Ampiezza impulso	Durata contrazione	Durata distensione	Durata totale
10 Hz	200 µs	Continua	-	10 minuti
45 Hz	100 µs	Continua	-	10 minuti

Mode G

Programma di scioglimento muscolare (15 minuti)

Con la bassa frequenza e la durata della distensione relativamente lunga, caratteristiche di questo programma, non si sollecita e non si allena il muscolo in modo intensivo, ma lo si scioglie piacevolmente.

Frequenza	Ampiezza impulso	Durata contrazione	Durata distensione	Durata totale
3 Hz	200 µs	11 secondi	15 secondi	15 minuti

**NOTA**

I programmi possono essere interrotti in qualsiasi momento premendo il tasto ON/OFF **4**. Durante lo svolgimento di un programma si può vedere dalla clessidra **21** riportata sul display quanto manca alla fine dell'applicazione.

4.4 Allenamento muscolare

Start del programma

Dopo aver fatto aderire gli elettrodi **14** o **15** sulle zone del corpo da trattare, aver acceso l'apparecchio con il tasto ON/OFF **4** e aver selezionato il programma, iniziare l'allenamento premendo i regolatori di intensità **3** dei singoli canali di uscita.

Attivando le frecce rivolte verso l'alto sugli appositi tasti, si può aumentare l'intensità del programma per gli elettrodi corrispondenti. Con le frecce rivolte verso il basso si può ridurre l'intensità.

L'intensità è regolabile dal livello **1**, il più leggero, al livello **15**, il più intenso. Il livello selezionato è indicato accanto al canale di uscita **19** sul display **1**.



NOTA

Ricontrollare sempre le impostazioni. In linea di massima selezionare solo un'intensità che consenta di avvertire una sensazione piacevole.

Si può aumentare l'intensità solamente nel momento in cui l'apparecchio emette un segnale di stimolazione, mentre si può ridurre l'intensità in qualsiasi momento. Si possono impostare intensità diverse per ognuno dei 4 canali di uscita **2. Ciò consente di allenare intensamente, ma in modo diversificato i vari muscoli.**

Quando si preme il tasto MODE **6** per la selezione del programma, tutte le intensità si azzerano automaticamente (**0**).

Durante l'applicazione il tempo indicato accanto alla clessidra **21** riportata sul display mostra quanti minuti durerà ancora l'applicazione.

Quando la durata dell'applicazione si esaurisce, l'apparecchio si spegne automaticamente. A questo punto si può lavorare su un'altra parte del corpo, tra due applicazioni sullo stesso muscolo dovrebbero trascorrere almeno 6 ore.

Tasto di blocco **5**

Per motivi di sicurezza l'apparecchio è dotato di un tasto di blocco **5** che impedisce di modificare inavvertitamente durante l'allenamento il programma o l'intensità selezionati.

Tenere premuto il tasto di blocco **5** per più di 3 secondi: sul display appare il simbolo del tasto di blocco (lucchetto) **16**. Finché è presente questo simbolo, non è possibile modificare l'intensità o selezionare un nuovo programma. Si può però comunque spegnere immediatamente l'apparecchio con il tasto ON/OFF **4**. Per togliere il blocco, premere di nuovo il tasto di blocco **5** per più di 3 secondi.

Lo stimolatore muscolare **BTS** viene consegnato con una cintura da trasporto. Se la si vuole utilizzare, occorre semplicemente farla passare nel supporto per la cintura **8** posto sulla parte posteriore dell'apparecchio e fissarla sui fianchi, in modo che il display dell'apparecchio sia rivolto verso l'alto e che la cintura stessa non sia di intralcio.

4.5 Problemi e soluzioni

L'apparecchio non si accende dopo aver premuto il tasto ON/OFF

Le batterie non sono inserite correttamente. Inserire correttamente le batterie.

Le batterie sono esaurite. Sostituire le batterie.

Il muscolo si contrae appena, nonostante l'intensità sia impostata su un livello elevato.

Le batterie sono quasi esaurite. Sostituire le batterie.

Gli elettrodi sono consumati / non aderiscono perfettamente. Ordinare degli elettrodi nuovi alla **MEDISANA**.

Gli elettrodi sono troppo vicini l'uno all'altro. Applicare i due elettrodi di un singolo cavo il più lontano possibile l'uno dall'altro sullo stesso muscolo.

Gli elettrodi provocano una sensazione fastidiosa

Gli elettrodi sono posizionati male. Verificare il posizionamento degli elettrodi facendo riferimento alle istruzioni per l'uso

Gli elettrodi sono consumati / non aderiscono perfettamente. Ordinare degli elettrodi nuovi alla **MEDISANA**.

Da una coppia di elettrodi non esce alcun segnale.

Il livello di intensità del canale di uscita è sullo zero (0). Aumentate il livello di intensità.

I cavi non sono inseriti correttamente. Verificare che tutti i cavi siano ben inseriti nelle boccole di collegamento.

Un cavo è difettoso. Inserire un altro cavo nella stessa boccola di collegamento, se funziona, significa che il primo cavo è difettoso e che va sostituito.

Una boccola dell'apparecchio è difettosa. Inserire il cavo in un'altra boccola di collegamento, se funziona, significa che la boccola è difettosa. Portare l'apparecchio al rivenditore specializzato.

5 Varie

5.1 Pulizia e manutenzione

- Prima di pulire l'apparecchio togliere le batterie.
- Non utilizzare detergenti aggressivi o spazzole dure.
- Pulire l'apparecchio con un panno morbido leggermente inumidito con un detergente delicato. L'acqua non deve penetrare nell'apparecchio. Utilizzare di nuovo l'apparecchio solo quando sia perfettamente asciutto.
- Non lasciare l'apparecchio esposto alla luce diretta del sole o vicino a fonti di calore, proteggerlo dalla polvere, dallo sporco e dall'umidità.
- Quando gli elettrodi non sono utilizzati, conservarli in un luogo fresco e asciutto, riponendoli sulla pellicola protettiva nel sacchetto richiudibile.
- La capacità di aderire degli elettrodi si riduce lentamente dopo 20-30 applicazioni poiché le particelle cutanee si depositano sul gel. Per mantenere l'adesività, mettere gli elettrodi sotto l'acqua corrente fredda per un secondo e asciugarli scuotendoli. Prima di riutilizzarli, lasciarli riposare per almeno 8 ore sulla pellicola protettiva.
- Rimuovere le batterie dall'apparecchio se si prevede di non utilizzarlo per molto tempo. Sussiste comunque il rischio che le batterie si scarichino.

5.2**Accessories
Stimolatore
muscolare BTS**

Chiedete al Vostro negoziante o rivolgete Vi direttamente alla nostra Hotline:

4 Elettrodi circa 30 x 50 mm, angolari	Numero di articolo: 87080
4 Elettrodi Ø circa 71 mm, rotondi	Numero di articolo: 87102
1 Filo per il paziente	Numero di articolo: 87030
1 Cavo multiplo	Numero di articolo: 87031

5.3**Smaltimento**

L'apparecchio non può essere smaltito insieme ai rifiuti domestici.

Ogni utilizzatore ha l'obbligo di gettare tutte le apparecchiature elettroniche o elettriche, contenenti o prive di sostanze nocive, presso un punto di raccolta della propria città o di un rivenditore specializzato, in modo che vengano smaltite nel rispetto dell'ambiente.

Togliere le pile prima di smaltire lo strumento. Non gettare le pile esaurite nei rifiuti domestici, ma nei rifiuti speciali o in una stazione di raccolta pile presso i rivenditori specializzati.

Per lo smaltimento rivolgersi alle autorità comunali o al proprio rivenditore.

5.4**Dati tecnici**

Nome e modello	: Elettrostimolatore muscolare BTS di MEDISANA
Alimentazione	: 4,5 V=, 3 x 1,5 V AA pile (mignon)
Display	: Display a cristalli liquidi (54 x 40 mm)
Canali	: 4 canali di uscita
Tipologia degli impulsi	: simmetrici, bifasici
Ampiezza	: Regolabile da 0-90 mA in 15 passi (500 Ω carico)
Condizioni di funzionamento	: 0 a 40 °C, 20 a 65 % di umidità relativa
Condizioni per la conservazione	: 0 a 55 °C, 10 a 90 % di umidità relativa
Dimensioni	: circa 150 (L) x 90 (L) X 45 (H) mm
Peso	: circa 160 g
Numero di articolo	: 87302
Codice EAN	: 40 15588 87302 7



Alla luce dei costanti miglioramenti dei prodotti, ci riserviamo la facoltà di apportare qualsiasi modifica tecnica e strutturale.

6.1 Condizioni di garanzia e di riparazione

In caso di garanzia, contattare il vostro rivenditore di fiducia o direttamente il centro di assistenza. Se dovesse essere necessario spedire l'apparecchio, specificare il guasto e allegare una copia della ricevuta di acquisto.

Valgono le seguenti condizioni di garanzia:

1. I prodotti **MEDISANA** hanno una garanzia di tre anni a partire dalla data di vendita. La data di acquisto deve essere comprovata in caso di garanzia dalla ricevuta di acquisto o dalla fattura.
2. Durante il periodo di garanzia, i guasti dovuti a difetti di materiale o di lavorazione vengono eliminati gratuitamente.
3. Una prestazione di garanzia non dà diritto al prolungamento del periodo di garanzia, né per l'apparecchio né per i componenti sostituiti.
4. La garanzia non include:
 - a. tutti i danni risultanti da uso improprio, ad esempio dall'inosservanza delle istruzioni d'uso,
 - b. i danni riconducibili a manutenzione o ad interventi effettuati dall'acquirente o da terzi non autorizzati,
 - c. danni di trasporto verificati durante il trasporto dal produttore al consumatore o durante l'invio al servizio clienti,
 - d. gli accessori soggetti a normale usura.
5. È altresì esclusa qualsiasi responsabilità per danni secondari diretti o indiretti causati dall'apparecchio anche se il danno all'apparecchio viene riconosciuto come caso di garanzia.

MEDISANA AG

Itterpark 7-9
40724 Hilden
Germania
Tel.: +49 (0) 2103 / 2007-60
Fax: +49 (0) 2103 / 2007-626
eMail: info@medisana.de
Internet: www.medisana.de

L'indirizzo del servizio di assistenza è riportato nell'ultima pagina.

¡Muchas gracias!

Muchas gracias por su confianza y felicitaciones.

Con el tonificador muscular electrónico **BTS** ha adquirido un producto de calidad de **MEDISANA**. Para que se cumplan sus expectativas sobre el producto y disfrute durante mucho tiempo del tonificador muscular electrónico **BTS** de **MEDISANA**, le recomendamos que lea detenidamente las siguientes instrucciones para el uso y el mantenimiento.



¡NOTAS IMPORTANTES! ¡CONSERVAR SIN FALTA!

Antes de utilizar el aparato, lea detenidamente las instrucciones de manejo, especialmente las indicaciones de seguridad; guarde estas instrucciones para su consulta posterior.

Si cede el aparato a terceras personas, entregue también estas instrucciones de manejo.

En el manual de uso encontrará los siguientes símbolos:



Estas instrucciones forman parte de este aparato.

Contienen información importante relativa a la puesta en funcionamiento y manejo. Lea estas instrucciones en su totalidad. Si no se respetan estas instrucciones se pueden producir graves lesiones o daños en el aparato.



ADVERTENCIA

Las indicaciones de advertencia se deben respetar para evitar la posibilidad de que el usuario sufra lesiones.



ATENCIÓN

Estas indicaciones se deben respetar para evitar posibles daños en el aparato.



NOTA

Estas indicaciones le ofrecen información adicional que le resultará útil para la instalación y para el funcionamiento.



1.1 Indicaciones de seguridad

Indicaciones para su bienestar

- Si tiene un marcapasos, prótesis o implantes no debe utilizar el Body Toner **BTS**. El funcionamiento de los implantes puede ser afectado por los electrodos.
- Si padece cualquier enfermedad grave, sufre alguna lesión o ha sido operado recientemente consulte por favor a su médico antes de utilizar el **BTS**.
- No aplique el aparato en partes del cuerpo con inflamaciones, quemaduras, infecciones, erupciones cutáneas, heridas o en zonas demasiado sensibles.
- Las personas que padezcan de alteraciones de la sensibilidad sólo deberán utilizar el aparato por prescripción médica.
- No utilice el aparato mientras duerme y evite dormirse durante una aplicación.
- No utilice el aparato durante el embarazo y espere como mínimo 6 semanas tras el nacimiento del bebé antes de iniciar el entrenamiento.
- No utilice el aparato al mismo tiempo que utiliza otro aparato que guíe corriente eléctrica al cuerpo.
- Si utiliza el Body Toner **BTS** en los pies utilice exclusivamente el programa de relajación „Relax“.
- El uso del aparato debe producir una sensación agradable. En caso de experimentar dolor o una sensación desagradable, interrumpa el tratamiento y consulte a su médico.

Lo que Usted debe observar explícitamente

- Utilice el aparato sólo según su uso previsto descrito en las instrucciones de manejo.
- En caso de utilizarlo para fines distintos, ya no será aplicable la garantía.
- Con el aparato deben utilizarse únicamente los accesorios (electrodos, cables) recomendados por el fabricante.
- No utilice el aparato si no funciona perfectamente, se ha caído al suelo o al agua o se ha dañado.
- No haga funcionar el aparato en las cercanías de fuertes emisoras, como por ej. aparatos de microondas y onda corta o radioemisoras. Podrían afectar el funcionamiento.
- No utilice el aparato mientras se bañe o duche.
- El aparato no debe aplicarse mientras se conduzca un vehículo o se maneje o opere una máquina.
- El aparato no es adecuado para ser utilizado en niños. Los productos médicos no son ningún juguete!
- Proteja el aparato contra la humedad. Si a pesar de ello en cualquier ocasión penetrara alguna sustancia líquida en el aparato desinstale las pilas inmediatamente y no utilice el aparato. En este caso, póngase en contacto con su punto de atención al cliente.

- No utilice el aparato en habitaciones en las que se usen aerosoles (sprays) o se administre oxígeno puro.
- No exponga el aparato a la radiación solar directa.
- En caso de desperfecto, no trate de repararlo usted mismo. En caso de hacerlo, no sólo pierde toda validez la garantía sino que pueden sucitarse serios peligros (incendio, descarga eléctrica, lesión). Mande reparar el aparato a los centros de servicio autorizados.

Advertencias sobre los electrodos

- Por razones higiénicas, procure que cada usuario utilice sus propios electrodos.
- Utilice exclusivamente electrodos cuya adherencia sea correcta.
- No coloque los electrodos sobre el cuerpo mojado.
- Utilice el aparato sólo sobre piel limpia y seca.
- Desconecte los electrodos antes de entrar en contacto con el agua.
- No coloque los electrodos en la parte frontal del cuello, en el corazón, en la zona genital o en la cabeza.
- No coloque los electrodos sobre cicatrices recientes, sobre piel lesionada o infectada o en zonas de trombosis o cualquier otra dolencia vascular (por ejemplo varices).
- Evite el contacto con objetos puntiagudos o afilados.
- Procure que nunca se toquen los parches de los electrodos. Esto podría poner el aparato en cortocircuito.
- No utilice nunca cables de paciente de electrodo en mal estado o defectuosos pues existe riesgo de descarga eléctrica.
- No exponga los parches de electrodos a los rayos directos del sol.
- Un ligero enrojecimiento de la piel después del uso es normal y desaparece en el plazo de 30 minutos. No vuelva a utilizar el aparato hasta que no haya desaparecido el enrojecimiento.
- Si después de un período de tratamiento prolongado aparecen irritaciones cutáneas, elija sesiones más cortas.
- Si aparecen irritaciones severas en la piel en los puntos de aplicación del electrodo interrumpa el tratamiento inmediatamente y consulte a su médico.
- Los restos de adhesivo que queden en la piel los podrá eliminar con agua y jabón. No utilice alcohol ni disolventes..

2.1 Volumen de suministros y embalaje

Compruebe primero si el aparato está completo y si no presenta daño alguno. En caso de dudas, no ponga el aparato en funcionamiento y envíelo a un punto de atención al cliente.

El volumen de entrega comprende:

- 1 **MEDISANA** Tonicador Muscular Electrónico **BTS**
- 4 electrodos autoadhesivos, redondos, diámetro aprox. 71 mm
- 4 electrodos autoadhesivos, cuadrados, aprox. 30 x 50 mm
- 4 Cables de paciente
- 2 Cables múltiples
- 3 Pilas, 1,5 V AA (Mignon)
- 1 Cinturón de transporte
- 1 estuche
- 1 instrucciones de manejo

El embalaje es reutilizable o puede reciclarse. Deshágase del material de embalaje que no se necesite, siguiendo las normas pertinentes. Si al desembalar observara algún daño causado durante el transporte, póngase inmediatamente en contacto con el comerciante.



ADVERTENCIA

¡Asegúrese de que los plásticos de embalaje no caigan en manos de niños! ¡Existe el peligro de asfixia!

2.2 Estimulación muscular

Con el tonificador muscular electrónico **BTS** de **MEDISANA** descubrirá un concepto de entrenamiento físico completamente nuevo. Con este aparato digital conseguirá tonificar los músculos de forma eficaz y sin realizar esfuerzo físico. El aparato está basado en un concepto que consigue la tensión de los músculos mediante la estimulación muscular eléctrica (EME). Los electrodos emiten impulsos eléctricos que provocan una contracción intensa y agradable de los músculos sobre los que se encuentre el aparato. De esta forma los músculos se tonifican y fortalecen gracias a la imitación de los auténticos movimientos musculares.

Con sólo una aplicación diaria de 30 minutos es posible obtener resultados visibles en un mes:

- Abdomen y glúteos más firmes y tersos
- Caderas bien formadas
- Reducción del riesgo de la aparición de celulitis
- Piernas mejor formadas y de apariencia más larga
- Relajación a través de un masaje agradable

2.3 Cómo funciona el tonificador muscular electrónico BTS?

El tonificador muscular electrónico **BTS** emite una corriente eléctrica de impulsos muy pequeños a los músculos que desea entrenar. Estos impulsos imitan las señales que el cerebro produce bajo movimientos normales. De este modo el músculo es estimulado de forma natural para contraerse o relajarse.

Si coloca, por ejemplo, un par de electrodos BTS sobre un músculo, el músculo es estimulado para contraerse o relajarse – de igual modo que si se tratara de un ejercicio corporal.

Con ello la musculatura abdominal puede ser entrenada sin necesidad de tener que hacer abdominales, la musculatura de las piernas sin tener que hacer footing etc....

Contracción

A través de los electrodos es transmitida una señal débil a los músculos. Con el aumento de la intensidad de la señal el músculo se contrae de igual modo que si se tratara de un entrenamiento normal.

Relajación

La señal deja de ser emitida para que el músculo pueda relajarse antes de recibir la siguiente señal de estimulación.



NOTAS

- **EMS (estimulación muscular eléctrica) produce una sensación rara pero agradable para Usted sentirá un leve cosquilleo que se debe a la contracción de la piely de los músculos entre los electrodos.**
- **El músculo debe contraerse de forma uniforme, estar bajo tensión durante algunos segundos y seguidamente relajarse de forma suave.**
- **Si nota una sensación punzante y de picor significa que los electrodos no han sido colocados correctamente. En tal caso vuelva a colocar los electrodos de tal forma que la sensación sea agradable y continúe el entrenamiento.**
- **Como para cualquier tipo de entrenamiento también aquí es válida la regla: Mejores resultados cuanto mayor sea el grado de estimulación de los músculos. Si utiliza el aparato regularmente comprobará que sus músculos son cada vez más firmes y tensos.**
- **La intensidad del entrenamiento puede aumentarse de forma continua con el paso del tiempo. Procure que la intensidad siempre sea agradable para usted.**

3.1 Colocación/ cambio de las baterías

Presione la tapa de la cámara para las pilas 7 situada en la parte posterior del aparato con el dedo pulgar y deslícela para abrir la cámara de las pilas. Retire la tapa de la cámara. Instale las tres pilas incluidas en el volumen de entrega (pilas mignon del tipo AA, 1,5 V). Observe la polaridad de las pila (figura en la cámara para las pilas). Vuelva a instalar la tapa de la cámara y deslícela hasta que quede fija.

Si las pilas están casi gastadas se enciende el símbolo de pilas 17 en el display 1. Si el aparato no se enciende tras haber pulsado la tecla ON/OFF 4 cambie por favor las pilas gastadas por pilas nuevas.



ADVERTENCIA ADVERTENCIAS DE SEGURIDAD SOBRE LAS PILAS

- ¡Mantenerlas fuera del alcance de los niños!
- ¡No recargar! • ¡No cortocircuitar! • ¡No arrojar al fuego!
- ¡Existe peligro de explosión!
- No arroje las pilas y acumuladores usados a la basura sino al contenedor de residuos especiales, o deposítelas en los recolectores de pilas de los comercios especializados.

3.2 Conexión de los electrodos

El aparato dispone de cuatro canales de salida con zócalos de conexión 2 para los cables del paciente.

Cable del paciente 10

El cable del paciente dispone en un extremo de la clavija para aparatos 13 y se ramifica en dos extremos con un conector rojo y uno blanco 11 para la conexión de los electrodos 14 o 15. (El color de los conectores no tiene ningún significado para la conexión de los electrodos).

- Por favor introduzca primeramente el cable del paciente 10 con su respectiva clavija para aparatos 13 en el zócalo de conexión 2 situado en el aparato.
- En los conectores rojos y blancos 11 libres situados en el otro extremo del cable del paciente conecte seguidamente los conectores de los electrodos.
- Utilizando un total de 4 cables de paciente 10 puede conectar exactamente 8 electrodos con el aparato.

Cable múltiple 12

Alternativamente puede también utilizar un cable múltiple 12 junto con dos cables del paciente 10.

Un cable múltiple dispone en un extremo de una clavija para aparatos 13 y se ramifica en dos extremos con conectores de conexión 11 para los cables del paciente.

- Primeramente conecte la clavija para aparatos 13 del cable múltiple 12 al zócalo de conexión 2 situado en el aparato.
- Seguidamente conecte dos cables de paciente 10 con el cable múltiple 12. Para ello conecte la clavija para aparatos 13 del cable del paciente con el conector 11 del cable múltiple 12.
- Seguidamente conecte los conectores de los electrodos a los conectores rojos y blancos libres 11 situados en el otro extremo del cable del paciente 10.
- A través de un cable múltiple 12 con dos cables de paciente 10 puede conectar exactamente dos pares de electrodos (un total de 4 electrodos) al aparato, cada uno con un zócalo de conexión 2.

4.1 Ubicación de los electrodos

Por favor asegúrese de que el aparato está desconectado antes de colocar los electrodos 14 o 15. Por favor limpie y seque la zona de la piel donde vayan a ser colocados los electrodos minuciosamente antes de colocarlos.

Antes de colocar los electrodos retire las láminas protectoras. Guarde bien estas láminas protectoras con el fin de poder pegarlas nuevamente a los electrodos después del uso de los mismos.

Pegue los electrodos a la parte de su cuerpo donde deba ser efectuado el tratamiento según se indica en la figura (véase pág. 64). Para ello presione los electrodos firmemente a la zona de la piel limpia y seca. Coloque los electrodos uno tras otro en las zonas corporales que vayan a ser entrenadas.

A la hora de colocar los electrodos debe observar lo siguiente:

- Los dos electrodos de un cable del paciente 10 deben ser colocados correspondientemente sobre el mismo músculo con el fin de obtener la eficacia deseada.
- No coloque los electrodos directamente sobre los huesos (por ejemplo sobre una cadera o sobre las costillas) ya que es posible que perciba una sensación desagradable.
- Coloque ambos electrodos de un cable del paciente 10 tan lejos uno del otro como sea posible sobre el mismo músculo con el fin de que los ejercicios sean aún más efectivos.



ADVERTENCIA

- Antes de retirar los electrodos o colocarlos en otra zona corporal asegúrese siempre de que el aparato esté desconectado o apáguelo pulsando la tecla ON/OFF 4!
- Sólo después retire por favor los electrodos con cuidado deslizando el dedo por debajo del borde del electrodo y levantándolo suavemente. No retire nunca los electrodos tirando de los cables.



ATENCIÓN

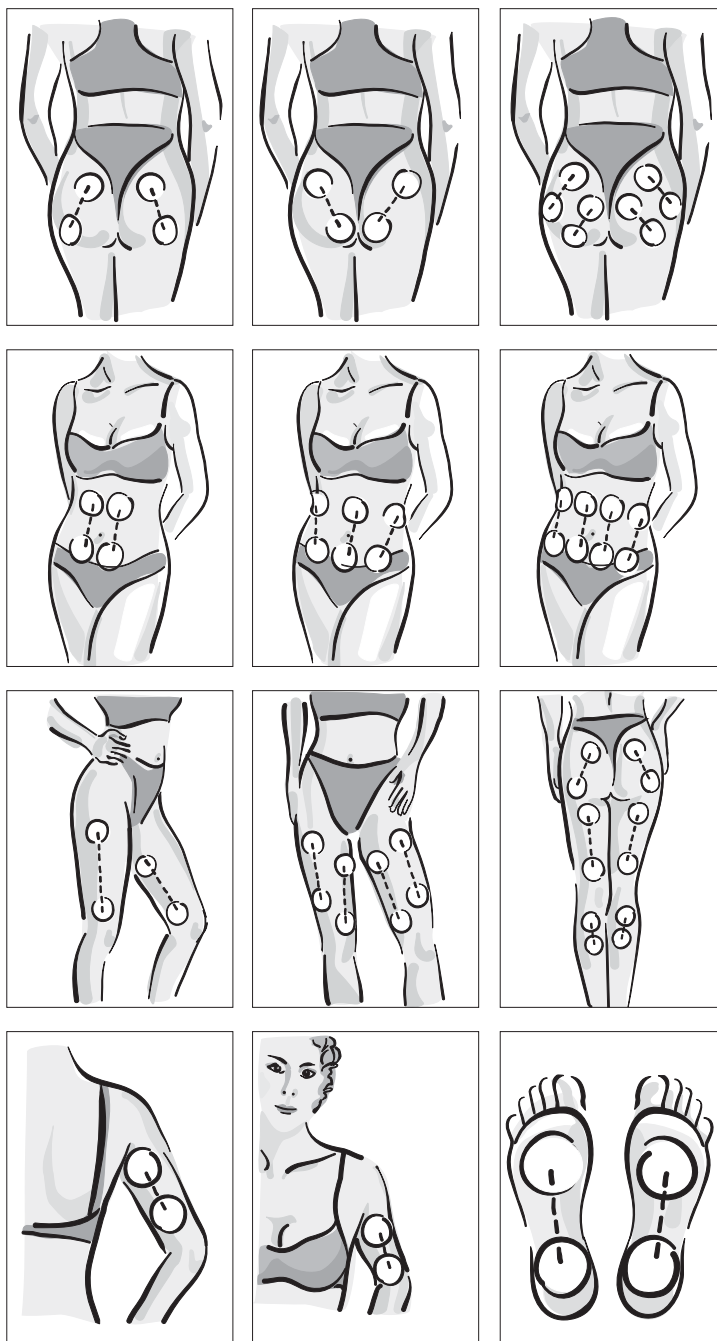
- Para el almacenamiento seguro e higiénico pegue la lámina protectora a los electrodos nuevamente.
- En caso de tener que reponer los electrodos utilice por favor exclusivamente electrodos 14 o 15 originales de MEDISANA.



NOTA

Durante la primera sesión es posible que a pesar de haber colocado los electrodos correctamente los músculos no muestren ninguna reacción visible. Esto es debido a que en algunos casos es necesario un corto período de tiempo hasta que los músculos se hayan acostumbrado a la señal eléctrica. Continúe los ejercicios y alcanzará los primeros resultados a corto plazo.

4.2
Ejemplos de
aplicación



4.3 Selección de programas

Encienda el aparato pulsando la tecla ON/OFF **4**. Primeramente aparecen representados todos los símbolos en el display durante aprox. 1 segundo. Con ello se verifica que el aparato funciona correctamente. Tras la conexión el grado de intensidad de los canales de salida **19** individuales se encuentra siempre ajustado a cero (**0**). Mientras que la intensidad esté ajustada a cero (**0**) los canales de salida correspondientes no están activados. Como programa de entrenamiento será siempre propuesto el programa de entrenamiento que haya sido seleccionado por última vez. Si conecta el aparato por primera vez en el display aparecerá el programa de entrenamiento preajustado **Modo A**.

Pulsando la tecla MODE **6** puede seleccionar los siguientes programas **18** (**A-G**):

Mode A

Tone up – Programa de entrenamiento normal (30 minutos)

Este programa es el adecuado para Usted si desea mejorar su forma física pero no dispone de tiempo para llevar a cabo un entrenamiento regular. Tone Up contrae y relaja sus músculos como cualquier ejercicio de gimnasia pero sin esfuerzo. Sus músculos serán firmes y tersos y su cuerpo dispondrá de una mejor forma sin esfuerzos.

Frecuencia	Amplitud de impulso	Tiempo de contracción	Tiempo de relajación	Tiempo total
45 Hz	200 µs	5 segundos	4 segundos	30 minutos

Mode B

Power Tone up – Programa de entrenamiento intenso (30 minutos)

Este programa debe ser utilizado como entrenamiento intenso. Los músculos son contraídos y relajados más intensamente y el cuerpo mejor entrenado.

Frecuencia	Amplitud de impulso	Tiempo de contracción	Tiempo de relajación	Tiempo total
60 Hz	250 µs	8 segundos	4 segundos	30 minutos

Mode C

Relax – Programa de relajación (20 Minutos)

Mediante este programa puede relajarse si sufre de tensión o dolor muscular o si simplemente desea relajarse tras una jornada agotadora. Un masaje suave alivia los dolores musculares y relaja su musculatura inmediatamente con un efecto duradero.

Frecuencia	Amplitud de impulso	Tiempo de contracción	Tiempo de relajación	Tiempo total
90 Hz	150 µs	1 segundos	1 segundos	20 Minuten

Mode D

Toning Sequenz Programm – Programa secuencial (45 minutos)

Este programa combina el programa de entrenamiento normal, el programa de entrenamiento intenso y el programa de relajación formando una unidad de entrenamiento cerrada.

Frecuencia	Amplitud de impulso	Tiempo de contracción	Tiempo de relajación	Tiempo total
45 Hz	250 µs	5 segundos	4 segundos	15 minutos
60 Hz	300 µs	8 segundos	4 segundos	15 minutos
80 Hz	100 µ	1 segundos	1 segundos	15 minutos

Mode E

Intensity Modulation Program – Programa de modulación de intensidad (30 minutos)

La intensidad disminuye durante 10 segundos en un 90% por debajo del grado ajustado y aumenta seguidamente durante los próximos 10 segundos de nuevo. La intensidad permanece constante durante 5 segundos en el grado ajustado antes de volver a disminuir.

Frecuencia	Amplitud de impulso	Tiempo de contracción	Tiempo de relajación	Tiempo total
60 Hz	250 µs	Continuo	-	30 minutos

Mode F

Celluforme Program – Programa anticelulitis (20 minutos)

Mediante este programa la musculatura es masajeadá intensamente a través de lo cual se mejora la circulación de la sangre y los músculos son precalentados. Mediante contracciones y relajaciones rítmicas de los músculos es estimulado el sistema linfático y las sustancias nocivas son transportadas fuera de las zonas afectadas. A través de las contracciones musculares disfrutará al mismo tiempo de una figura tersa y bien formada.

Frecuencia	Amplitud de impulso	Tiempo de contracción	Tiempo de relajación	Tiempo total
10 Hz	200 µs	Continuo	-	10 minutos
45 Hz	100 µs	Continuo	-	10 minutos

Mode G

Programa de relajación muscular (15 minutos)

A través de la baja frecuencia y en comparación el largo tiempo de relajación, el músculo no es forzado intensamente durante este programa, sino relajado de forma agradable.

Frecuencia	Amplitud de impulso	Tiempo de contracción	Tiempo de relajación	Tiempo total
3 Hz	200 µs	11 Segundos	15 Segundos	15 Minutos

**NOTA**

Usted puede interrumpir los programas en cualquier momento pulsando la tecla ON/OFF ④. Mientras que el programa esté en funcionamiento puede determinar la duración del tiempo restante de la aplicación a través del reloj de arena ②1 indicado en el display.

4.4 Tonificación de los músculos

Iniciar el programa

Tras haber colocado los electrodos 14 o 15 en la zona corporal correspondiente, haber encendido el aparato pulsando la tecla ON/OFF 4 y haber seleccionado el programa deseado, inicie el entrenamiento accionando el regulador de intensidad 3 de los canales de salida individuales.

Accionando las teclas de flecha que indican hacia arriba puede aumentar la intensidad del programa para los electrodos correspondientes. A través de las teclas de flecha que indican hacia abajo puede disminuir la intensidad. La intensidad puede ser aumentada desde el grado más bajo 1 hasta el grado más alto 15. El grado seleccionado es indicado en el display 1 al lado del canal de salida 19.



NOTA

Compruebe regularmente sus ajustes. Seleccione básicamente sólo una intensidad con la que sienta una sensación agradable. La intensidad puede ser aumentada exclusivamente en el momento en el que el aparato emita una señal de estímulo, la intensidad puede ser reducida en cualquier momento. Es posible ajustar intensidades diferentes en cada uno de los cuatro canales de salida 2. Con ello puede entrenar diversos músculos con intensidades diferentes.

Tan pronto como haya pulsado la tecla MODE 6 para seleccionar el programa todas las intensidades volverán a la posición de inicio 0 automáticamente. Durante la aplicación el indicador de tiempo situado al lado del reloj de arena 21 en el display le indicará cuantos minutos quedan aún para finalizar la aplicación.

Una vez finalizada la aplicación el aparato se desconecta automáticamente. Ahora puede entrenar otra zona corporal. Entre dos aplicaciones en el mismo músculo sin embargo debe haber como mínimo 6 horas.

Tecla de bloqueo 5

Para su seguridad el aparato dispone de una tecla de bloqueo 5 que impide que durante el entrenamiento y por descuido sea modificado el programa seleccionado o la intensidad.

Pulse la tecla de bloqueo 5 durante más de 3 segundos. Seguidamente aparecerá el símbolo de la tecla de bloqueo en el display (candado) 16. Mientras que este símbolo sea indicado no podrá modificar el grado de intensidad ni seleccionar un nuevo programa. Sin embargo puede desconectar el aparato en cualquier momento pulsando la tecla ON/OFF 4.

Para desbloquear pulse nuevamente la tecla de bloqueo 5 durante más de 3 segundos.

El **BTS** tonificador muscular es suministrado con un cinturón de transporte. Si desea utilizar este cinturón tire de él simplemente a través del soporte para el cinturón 8 situado en la parte posterior del aparato y fíjelo a su cadera de tal modo que el display del aparato indique hacia arriba y que sea cómodo de llevar para Usted.

4.5 Guía de solución de averías

El aparato no se enciende tras haber pulsado la tecla ON/OFF

Las pilas no han sido instaladas correctamente. Instale las pilas correctamente. Las pilas están gastadas. Cambie las pilas.

El músculo se contrae sólo débilmente aunque la intensidad ha sido ajustada a un alto grado.

Las pilas están gastadas. Cambie las pilas.

Los electrodos están gastados/no disponen de la adherencia suficiente.

Haga un pedido de nuevos electrodos a **MEDISANA**.

Los electrodos están demasiado cerca unos de otros. Coloque ambos electrodos de un cable tan lejos como sea posible uno del otro sobre el músculo.

Sensación desagradable en los electrodos

Los electrodos no han sido colocados correctamente. Compruebe la colocación de los electrodos según las instrucciones de manejo.

Los electrodos están gastados/no disponen de la adherencia suficiente.

Haga un pedido de nuevos electrodos a **MEDISANA**.

Uno par de electrodos no emite ningún impulso

La intensidad del canale de salida esté ajustada a cero (0). Aumente la intensidad.

Los cables no han sido conectados correctamente. Compruebe que todos los cables hayan sido conectados firmemente a los zócalos de conexión.

Uno de los cables es defectuoso. Conecte otro cable al mismo zócalo de conexión. Si entonces funciona el primer cable es defectuoso y debe ser cambiado.

Una de los zócalos de conexión es defectuosa. Conecte el cable a otro zócalo de conexión. Si entonces funciona significa que el primer zócalo de conexión es defectuoso. Lleve el aparato a un comerciante especializado.

5 Generalidades

5.1 Limpieza y cuidado

- Desinstale las pilas antes de limpiar el aparato.
- No utilice nunca soluciones de limpieza abrasivas ni cepillos duros.
- Limpie el aparato con un paño suave humedecido ligeramente con agua y jabón. No debe penetrar agua en el aparato. Vuelva a utilizar el aparato una vez esté completamente seco.
- No exponga el aparato a radiación solar directa o a altas temperaturas, protéjalo contra el polvo, suciedad y humedad.
- Almacene los electrodos entre las aplicación con la lámina protectora en la bolsa de almacenaje resellable en un lugar seco y fresco.
- La adherencia de los electrodos disminuye progresivamente tras 20–30 aplicaciones puesto que las partículas de la piel se depositan en el gel. Con el fin de garantizar la adherencia mantenga los electrodos bajo agua corriente fría durante 1 segundo y séquelos seguidamente agitándolos. Antes realizar una nueva aplicación deje reposar los electrodos durante como mínimo 8 horas en la lámina protectora.
- Si no va a utilizar el aparato durante un tiempo prolongado, retire las pilas del mismo. En caso contrario existe el peligro de que produzca un derrame del líquido de las pilas

5.2 Accesorios tonificador muscular BTS

Pregunte a su distribuidor especializado o directamente en nuestro teléfono de atención permanente:

4 Electrodo, aprox. 30 x 50 mm, cuadrados	Nº de artículo: 87080
4 Electrodo, Ø aprox. 71 mm, redondos	Nº de artículo: 87102
1 Cable del paciente	Nº de artículo: 87030
1 Cable múltiple	Nº de artículo: 87031

5.3 Indicaciones para la eliminación



Este aparato no se debe eliminar por medio de la recogida de basuras doméstica.

Todos los usuarios están obligados a entregar todos los aparatos eléctricos o electrónicos, independientemente de si contienen sustancias dañinas o no, en un punto de recogida de su ciudad o en el comercio especializado, para que puedan ser eliminados sin dañar el medio ambiente.

Retire las pilas antes de deshacerse del aparato. No arroje las pilas usadas a la basura sino al contenedor de residuos especiales, o depositelas en los recolectores de pilas de los comercios especializados.

Para más información sobre cómo deshacerse de su aparato, diríjase a su ayuntamiento o a su establecimiento especializado.

5.4 Datos técnicos

Denominación y modelo	: MEDISANA Tonificador Muscular Electrónico BTS
Alimentación	: 4,5 V=, 3 pilas de 1,5 V AA (Mignon)
Display	: Display LCD (54 x 40 mm)
Canales	: 4 Canales de salida
Tipo de impulso	: simétrico, bifásico
Amplitud	: ajustable de 0-90 mA en 15 pasos (500 Ω carga)
Condiciones para el funcionamiento	: 0 – 40 °C, humedad del aire realtiva 20 – 65 %
Condiciones para el almacenaje	: 0 – 55 °C, humedad del aire realtiva 10 – 90 %
Medidad	: aprox. 150 (L) x 90 (L) X 45 (A) mm
Peso	: aprox. 160 g
Nº de artículo	: 87302
Código EAN	: 40 15588 87302 7



Con vistas a mejoras de la calidad del producto, nos reservamos el derecho de introducir modificaciones técnicas y de diseño.

6.1 Condiciones de garantía y reparación

Le rogamos consulte con su distribuidor especializado o directamente con el centro de servicio técnico en caso de una reclamación. Si tuviera que remitirnos el dispositivo, le rogamos indique el defecto y adjunte una copia del recibo de compra.

En este caso, se aplicarán las siguientes condiciones de garantía:

1. Con relación a los productos de **MEDISANA**, se ofrece una garantía por un período de tres años a partir de la fecha de compra. En caso de una reclamación, la fecha de compra debe probarse mediante el recibo de compra o la factura.
2. Los defectos de material o de fabricación se eliminarán de forma gratuita dentro del período de garantía.
3. La aplicación de la garantía no conlleva una extensión del período de garantía, ni con respecto al dispositivo ni con respecto a los componentes sustituidos.
4. Esta garantía no cubre:
 - a. todos los daños causados por abuso, por ej. por incumplimiento del manual de uso;
 - b. los daños debidos a reparaciones o intervenciones por parte del comprador o terceros no autorizados;
 - c. los daños de transporte causados durante el transporte del domicilio del fabricante al consumidor o durante el envío al servicio técnico;
 - d. accesorios sometidos a un desgaste normal.
5. Se excluye cualquier responsabilidad por los daños directos o indirectos causados por el dispositivo, aunque el daño en el dispositivo haya sido considerado como una reclamación justificada.

MEDISANA AG

Itterpark 7-9
40724 Hilden
Alemania
Tel.: +49 (0) 2103 / 2007-60
Fax: +49 (0) 2103 / 2007-626
eMail: info@medisana.de
Internet: www.medisana.de

Para la dirección del servicio técnico, consulte la última página.

Muito obrigada

Obrigado pela sua confiança e parabéns!

Com o tonificador muscular electrónico **BTS** adquiriu um produto de qualidade da **MEDISANA**.

Para obter os resultados desejados e desfrutar do seu tonificador muscular **BTS MEDISANA** durante muito tempo, aconselhamos a leitura atenta das seguintes instruções de uso e conservação.



NOTAS IMPORTANTES! GUARDAR SEM FALTA!

Antes de utilizar o aparelho, leia atentamente o manual de instruções, em especial as indicações de segurança e guarde-o para uma utilização posterior.

Se entregar o aparelho a terceiros, faculte também este manual de instruções.

Os seguintes símbolos são apresentados nas instruções de operação:



Este manual de instruções pertence a este aparelho.

Ele contém informações importantes para a colocação em funcionamento e a operação. Leia completamente este manual de instruções. O incumprimento destas instruções pode causar lesões graves ou danos no aparelho.



AVISO

Estas indicações de aviso têm de ser cumpridas para evitar possíveis lesões do utilizador.



ATENÇÃO

Estas indicações têm de ser cumpridas para evitar possíveis danos no aparelho.



NOTA

Estas notas fornecem informações adicionais úteis para a instalação ou a operação.



1.1 Avisos de segurança

Indicações para o seu bem-estar

- Se for portador de um pacemaker, de uma prótese ou de implantes, não deve utilizar o Body Toner **BTS**. O funcionamento dos implantes pode ser afectado pelos eléctrodos.
- Se sofrer de doença grave, se tiver alguma lesão ou se tiver sido submetido a uma operação cirúrgica recentemente, consulte o seu médico antes de utilizar o **BTS**.
- Nunca trate partes do corpo que apresentem inchaços, queimaduras, inflamações, erupções cutâneas, feridas ou locais sensíveis.
- As pessoas, cuja sensibilidade está deficiente ou limitada apenas podem utilizar o aparelho de acordo com a prescrição de um médico.
- Não utilize o aparelho durante o sono e evite adormecer durante uma aplicação.
- Não utilize o aparelho durante a gravidez e espere no mínimo 6 semanas após o nascimento do bebé antes de iniciar o treino.
- Não utilize o aparelho simultaneamente com outro aparelho que conduza corrente eléctrica pelo corpo.
- Se utilizar o Body Toner **BTS** nos pés, utilize exclusivamente o programa de relaxamento "Relax".
- O tratamento deve ser agradável. Se sentir dores ou se a aplicação for desagradável, interrompa o tratamento e consulte o seu médico.

O que deve ser explicitamente cumprido

- Utilize o aparelho apenas conforme previsto nas instruções de utilização.
- Em caso de utilização imprópria, é anulada a garantia.
- Só podem ser utilizados acessórios recomendados pelo fabricante (eléctrodos, cabo), juntamente com o aparelho.
- Não utilize o aparelho se este apresentar defeitos de funcionamento, se tiver caído à água, entrado em contacto com água ou tiver sido danificado de outra forma.
- Não utilize o aparelho na proximidade de fortes emissores, como, por exemplo, aparelhos de microondas ou ondas curtas, ou emissores de rádio. Tal pode prejudicar o funcionamento.
- Não utilize o aparelho enquanto estiver a tomar banho ou duche.
- Durante uma condução, os operadores e condutores de uma máquina não devem utilizar o aparelho.
- O aparelho não é próprio para ser utilizado em crianças. Os produtos médicos não são brinquedos!
- Proteja o aparelho da humidade. Se, apesar disso, em qualquer ocasião penetrar algum líquido no aparelho, retire imediatamente as pilhas e não utilize o aparelho. Neste caso, entre em contacto com o centro de assistência.

- Não utilize o aparelho em locais onde tenham sido utilizados aerossóis (sprays) ou oxigénio líquido.
- Não exponha o aparelho à radiação solar directa.
- Em caso de falhas, não repare o aparelho pessoalmente. Além de expirar qualquer direito a garantia, poderão ocorrer perigos graves (fogo, choque eléctrico, ferimentos). Envie o aparelho apenas para os centros de assistência autorizados para ser reparado.

Indicações relativas aos eléctrodos

- Por questões de higiene, assegure-se de que cada utilizador utiliza eléctrodos diferentes.
- Utilize exclusivamente eléctrodos com a aderência correcta.
- Não coloque os eléctrodos sobre um corpo húmido.
- Utilize o aparelho apenas em pele limpa e seca.
- Desligue os eléctrodos antes de entrar em contacto com a água.
- Não coloque os eléctrodos na parte da frente do pescoço, no coração, na zona genital ou na cabeça.
- Não coloque os eléctrodos sobre cicatrizes recentes, sobre a pele lesionada ou infectada ou em zonas com trombose ou outra perturbação vascular (por exemplo, varizes).
- Evite o contacto com objectos pontiagudos ou afiados.
- Tenha atenção para nunca unir as placas dos eléctrodos. O aparelho pode entrar em curto-circuito.
- Não utilize cabos do paciente danificados ou avariados até aos eléctrodos, existe perigo de um choque eléctrico.
- Não exponha as placas dos eléctrodos sob luz solar directa.
- Uma ligeira vermelhidão da pele após a utilização é normal e desaparece dentro de 30 minutos. Volte a utilizar o aparelho apenas quando a vermelhidão tiver desaparecido completamente.
- Se em tratamentos mais prolongados ocorrerem irritações de pele, escolha tempos de tratamento mais reduzidos.
- Se ocorrerem irritações de pele mais intensas, interrompa o tratamento e contacte um médico.
- Remova os resíduos de cola da pele com água e sabão. Não utilize álcool ou solventes.

2.1 Material fornecido e embalagem

Por favor, em primeiro lugar, verifique se o aparelho está completo e não apresenta qualquer dano. Em caso de dúvida, não coloque o aparelho em funcionamento e envie-o para um centro de assistência.

Do volume de fornecimento fazem parte:

- 1 **MEDISANA** Tonificador muscular electrónico **BTS**
- 4 eléctrodos auto-aderentes, redondos, diâmetro aproximado de 71 mm
- 4 eléctrodos auto-aderentes, quadrados, de 30 x 50 mm, aproximadamente
- 4 cabos do paciente
- 2 cabos múltiplos
- 3 pilhas, 1,5 V AA (Mignon)
- 1 cinto de transporte
- 1 estojo
- 1 instruções de uso

As embalagens podem ser reutilizadas ou podem ser eliminadas através da reciclagem. Por favor, elimine adequadamente o material da embalagem não necessário. Se, durante o desembalamento, verificar danos devido ao transporte, por favor, entre imediatamente em contacto com o seu revendedor.



ADVERTÊNCIA

Tenha atenção para que as películas da embalagem não se tornem brincadeiras para crianças! Existe perigo de asfixia!

2.2 Estimulação muscular

Com o tonificador muscular electrónico **BTS** da **MEDISANA** é possível alcançar uma dimensão completamente nova do treino físico. Com este aparelho digital é possível tonificar eficazmente os músculos sem qualquer esforço físico. O princípio que lhe serve de base é o de tonificar os músculos através de estímulos eléctricos (EMS). Através de eléctrodos são emitidos impulsos eléctricos que provocam uma contracção intensa e agradável dos músculos em questão. São reproduzidos movimentos musculares naturais e, assim, os músculos são treinados e tonificados.

Com uma única aplicação diária de 30 minutos é possível alcançar resultados visíveis num mês:

- Abdómen e glúteos mais firmes e lisos
- Ancas bem modeladas
- Diminuição do risco de aparecimento de celulite
- Pernas mais bem modeladas e com aspecto mais longo
- Relaxamento através de uma agradável massagem

2.3 Como funciona o tonificador muscular electrónico BTS?

Com o tonificador muscular electrónico **BTS** é transmitida uma corrente de impulsos mínimos até ao músculo que pretende treinar. Estes impulsos imitam os sinais que o cérebro produz com movimentos normais. Deste modo, o músculo é estimulado naturalmente para ficar contraído ou relaxado.

Se colocar, por exemplo, um par de eléctrodos BTS sobre um músculo, este é estimulado para ficar contraído ou relaxado – tal como no caso de um exercício corporal.

Deste modo, a musculatura abdominal pode ser trabalhada sem necessidade de ter de fazer abdominais e a musculatura das pernas sem ter de fazer footing, etc...

Contração

Através dos eléctrodos, é transmitido um sinal fraco aos músculos. Com o aumento da intensidade do sinal, o músculo contrai-se como no caso de um programa de treino normal.

Relaxamento

O sinal deixa de ser emitido para que o músculo possa ficar relaxado antes de receber o sinal de estimulação.



NOTAS

- O EMS (estimulação eléctrica dos músculos) provoca uma sensação estranha embora agradável, sentirá uma sensação nova de cócegas, que se deve à contração da pele dos músculos entre os eléctrodos.
- O músculo deve contrair-se uniformemente, ficar tensionado durante alguns segundos e, em seguida, relaxar suavemente.
- Se tiver uma sensação lancinante e de formigueiro, isso significa que os eléctrodos não foram colocados correctamente. Volte a colocar os eléctrodos de modo a que a sensação seja agradável e prossiga o treino.
- Tal como em qualquer tipo de treino, é igualmente válida aqui a regra "melhores resultados quanto maior for o grau de estimulação dos músculos". Se utilizar o aparelho com regularidade, terá a prova de que os seus músculos ficam cada vez mais firmes e tersos.
- A intensidade do treino pode ser aumentada continuamente ao longo do tempo. Tenha atenção para que a sensação permaneça sempre agradável.

3.1 Colocar/substituir as pilhas

Prima com o polegar a tampa da câmara para as pilhas 7 situada na parte posterior do aparelho e deslize-a para abrir a câmara das pilhas. Retire a tampa da câmara, instale as três pilhas incluídas no pacote de entrega (pilhas mignon do tipo AA, 1,5 V). Respeite a polaridade das pilhas (figura no compartimento das pilhas). Volte a instalar a tampa da câmara e deslize-a até ficar fixa.

Se as pilhas estiverem quase gastas, ilumina-se o símbolo de pilha 17 no ecrã 1. Se o aparelho não ficar ligado depois de ter premido a tecla ON/OFF 4, substitua as pilhas gastas por pilhas novas.



ADVERTÊNCIA INDICAÇÕES DE SEGURANÇA SOBRE AS PILHAS

- Mantenha as pilhas afastadas das crianças!
- Não recarregue as pilhas!
- Não coloque as pilhas no fogo!
- Não conecte as pilhas em curto-circuito! Existe perigo de explosão!
- Não elimine as pilhas ou as baterias vazias através do lixo doméstico, mas entregue-as nos postos de recolha especiais para pilhas ou coloque-as no pilhão!

3.2 Ligação dos eléctrodos

O aparelho dispõe de quatro canais de saída com bases de ligação 2 para os cabos do paciente.

Cabo do paciente 10

O cabo do paciente localiza-se numa das extremidades da ficha para aparelhos 13 e divide-se em dois ramos com um conector vermelho e um branco 11 para ligar os eléctrodos 14 ou 15. (A cor dos conectores não tem nenhum significado para a ligação dos eléctrodos).

- Introduza em primeiro lugar o cabo do paciente 10 com a ficha respectiva para aparelhos 13 na base de ligação 2 localizada no aparelho.
- Nos conectores vermelhos e brancos 11 livres situados na outra extremidade do cabo do paciente, ligue em seguida os conectores dos eléctrodos.
- Utilizando um total de 4 cabos do paciente 10, poderá ligar exactamente 8 eléctrodos ao aparelho.

Cabo múltiplo 12

Em alternativa, pode-se utilizar também um cabo múltiplo 12 em conjunto com dois cabos do paciente 10.

Existe um cabo múltiplo localizado numa das extremidades de uma ficha para aparelhos 13 o qual se divide em duas extremidades com conectores de ligação 11 para os cabos do paciente.

- Em primeiro lugar, ligue a ficha para aparelhos 13 do cabo múltiplo 12 à base de ligação 2 situada no aparelho.
- Em seguida, ligue os cabos do paciente 10 ao cabo múltiplo 12. Para tal, ligue a ficha para aparelhos 13 do cabo do paciente ao conector 11 do cabo múltiplo 12.
- Em seguida, ligue os conectores dos eléctrodos aos conectores vermelhos e brancos 11 livres situados na outra extremidade do cabo do paciente 10.
- Mediante um cabo múltiplo 12 com dois cabos do paciente 10, pode-se ligar exactamente dois pares de eléctrodos (um total de 4 eléctrodos) ao aparelho, cada um com uma base de ligação 2.

4.1 Colocação dos eléctrodos

Certifique-se de que o aparelho está desligado antes de colocar os eléctrodos 14 ou 15.

Limpe e seque cuidadosamente a zona da pele onde vão ser colocados os eléctrodos antes de aplicá-los.

Antes de aplicar os eléctrodos, retire as lâminas protectoras e guarde-as em lugar seguro, a fim de poder colá-las de novo aos eléctrodos após a utilização dos mesmos.

Aplique os eléctrodos à parte do corpo onde vai ser efectuado o treino, con-forme indicado na figura (ver pág. 78). Para tal, pressione os eléctrodos firmemente contra a zona da pele limpa e seca. Coloque os eléctrodos um a seguir ao outro nas zonas do corpo que vão ser tratadas.

No momento de colocar os eléctrodos, deve respeitar o seguinte:

- Os dois eléctrodos de um cabo do paciente 10 devem ser colocados respectivamente sobre o mesmo músculo a fim de obter o rendimento pretendido.
- Não coloque os eléctrodos directamente sobre os ossos (por exemplo, sobre uma anca ou sobre as costelas), pois poderá ter uma sensação desagradável.
- Coloque ambos os eléctrodos de um cabo do paciente 10 o mais longe possível um do outro sobre o mesmo músculo, para que os exercícios tenham um rendimento ainda maior.



ADVERTÊNCIA

- Antes de retirar os eléctrodos ou de colocá-los noutra parte do corpo, certifique-se de que o aparelho está desligado ou desligue-o premindo a tecla ON/OFF 4.
- Só depois é que pode retirar os eléctrodos com cuidado, fazendo deslizar o dedo por debaixo do bordo do eléctrodo e levantando-o com suavidade. Não retire nunca os eléctrodos puxando pelos cabos.



ATENÇÃO

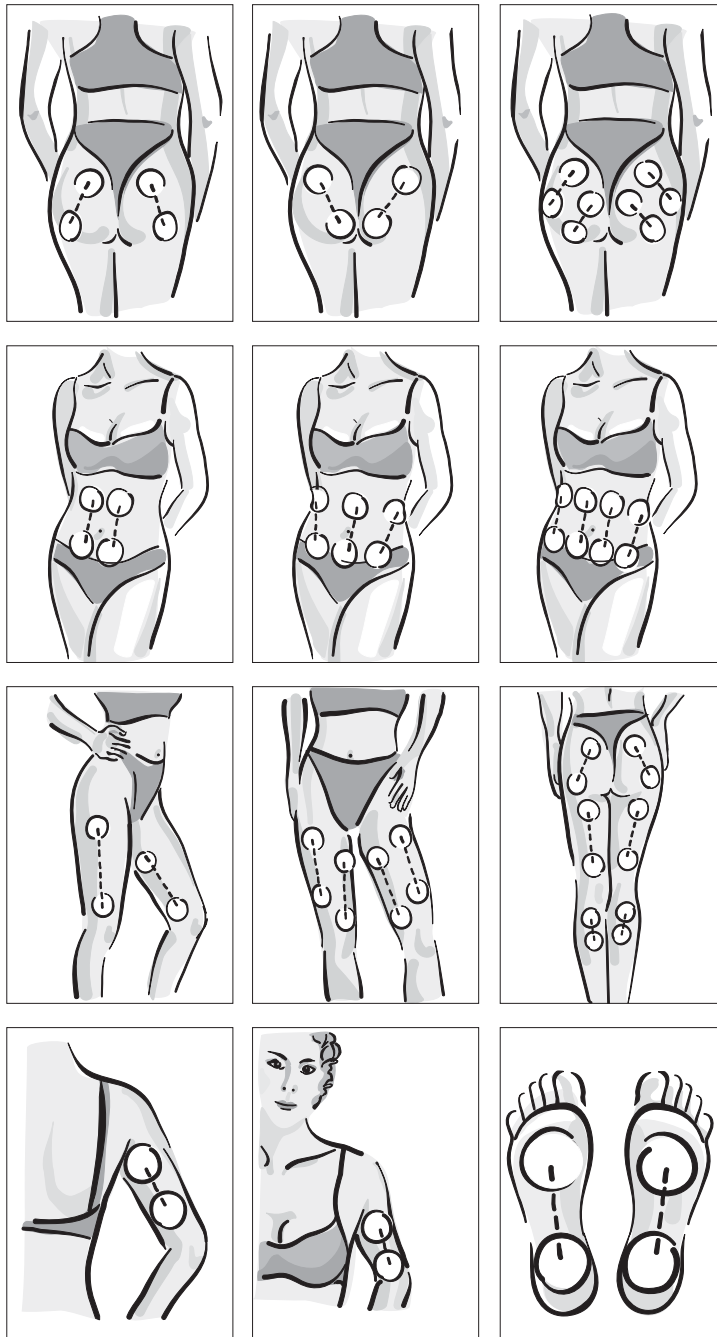
- Para guardar os eléctrodos com segurança e higiene, aplique novamente com suavidade a lâmina protectora aos mesmos.
- No caso de ter de repor os eléctrodos 14 ou 15, utilize exclusivamente os eléctrodos originais da MEDISANA.



NOTA

Durante a primeira sessão, é possível que, apesar de ter colocado os eléctrodos correctamente, os músculos não apresentem nenhuma reacção visível. Isso deve-se ao facto de, em alguns casos, ser necessário um curto espaço de tempo até que os músculos se habituem ao sinal eléctrico. Continue os exercícios e alcançará os primeiros resultados a curto prazo.

4.2
Exemplos de
aplicação



4.3 Seleção de programas

Ligue o aparelho premindo a tecla ON/OFF ④.

Em primeiro lugar, aparecem representados no ecrã todos os símbolos durante cerca de 1 segundo. Verifica-se deste modo se o aparelho funciona correctamente.

Após a ligação, o grau de intensidade dos canais de saída ①9 individuais está sempre regulado para zero (0). Enquanto a intensidade estiver regulada para zero (0), os canais de saída respectivos não estão activados.

Como programa de treino, é sempre proposto o programa que tiver sido seleccionado por último. Se ligar o aparelho pela primeira vez, aparecerá no ecrã o programa de treino previamente definido, **Modo A**.

Premindo a tecla MODE ⑥, pode seleccionar os seguintes programas ⑱ (A – G):

Mode A

Tone up – Programa de treino normal (30 minutos)

Este programa destina-se a melhorar a sua forma física no caso de não dispor de tempo para realizar um treino regular. O Tone Up contrai e relaxa os seus músculos como qualquer exercício de ginástica, mas sem esforço. Os seus músculos ficarão firmes e tersos e o seu corpo ficará em melhor forma sem esforço.

Frequência	Amplitude do impulso	Tempo de contracção	Tempo de relaxamento	Tempo total
45 Hz	200 μ s	5 Segundos	4 Segundos	30 Minutos

Mode B

Power Tone up – Programa de treino intenso (30 minutos)

Este programa deve ser utilizado para treino intenso. Os músculos são contraídos e relaxados mais intensamente e o corpo é mais bem trabalhado.

Frequência	Amplitude do impulso	Tempo de contracção	Tempo de relaxamento	Tempo total
60 Hz	250 μ s	8 Segundos	4 Segundos	30 Minutos

Mode C

Relax – Programa de relaxamento (20 minutos)

Com este programa, pode relaxar, caso sofra de tensão ou dor muscular ou se simplesmente pretende relaxar após um dia esgotante. Uma massagem suave alivia as dores musculares e relaxa a sua musculatura imediatamente com efeito duradouro.

Frequência	Amplitude do impulso	Tempo de contracção	Tempo de relaxamento	Tempo total
90 Hz	150 μ s	1 Segundos	1 Segundos	20 Minutos

Mode D

Toning Sequence Programme - Programa sequencial (45 minutos)

Este programa combina o programa de treino normal, o programa de treino intenso e o programa de relaxamento, os quais constituem uma unidade de treino completa.

Frequência	Amplitude do impulso	Tempo de contracção	Tempo de relaxamento	Tempo total
45 Hz	250 μ s	5 Segundos	4 Segundos	15 Minutos
60 Hz	300 μ s	8 Segundos	4 Segundos	15 Minutos
80 Hz	100 μ s	1 Segundos	1 Segundos	15 Minutos

Mode E

Intensity Modulation Programme - Programa de modulação da intensidade (30 minutos)

A intensidade diminui durante 10 segundos em 90% abaixo do nível definido e, a seguir, aumenta novamente durante os 10 segundos seguintes. A intensidade permanece constante durante 5 segundos no nível definido antes de diminuir novamente.

Frequência	Amplitude do impulso	Tempo de contracção	Tempo de relaxamento	Tempo total
60 Hz	250 µs	Contínuo	-	30 Minutos

Mode F

Celluform Programme - Programa anticelulite (20 minutos)

Com este programa a musculatura é massajada intensamente, melhorando assim a circulação sanguínea e aquecendo os músculos. Com as contracções e os relaxamentos rítmicos dos músculos é estimulado o sistema linfático, sendo as substâncias nocivas transportadas para fora das zonas afectadas. Com as contracções musculares desfrutará ao mesmo tempo de uma figura firme e bem modelada.

Frequência	Amplitude do impulso	Tempo de contracção	Tempo de relaxamento	Tempo total
10 Hz	200 µs	Contínuo	-	10 Minutos
45 Hz	100 µs	Contínuo	-	10 Minutos

Mode G

Programa de relaxamento muscular (15 minutos)

Através da baixa frequência e comparando com o longo período de relaxamento, o músculo não é sujeito a um esforço intenso durante este programa, mas sim agradavelmente relaxado.

Frequência	Amplitude do impulso	Tempo de contracção	Tempo de relaxamento	Tempo total
3 Hz	200 µs	11 Segundos	15 Segundos	15 Minuto

**NOTA**

Pode interromper os programas em qualquer momento premindo a tecla ON/OFF ④. Enquanto o programa estiver a decorrer, pode determinar o tempo restante da aplicação através da ampulheta ②1 indicada no ecrã.

4.4 Treino muscular

Início do programa

Depois de ter colocado os eléctrodos 14 ou 15 na zona do corpo correspondente, de ter ligado o aparelho premindo a tecla ON/OFF 4 e de ter seleccionado o programa pretendido, inicie o treino accionando o regulador de intensidade 3 dos canais de saída individuais.

Ao accionar as teclas de seta para cima, pode aumentar a intensidade do programa para os eléctrodos correspondentes. Com as teclas de seta para baixo, pode diminuir a intensidade. A intensidade pode ser aumentada a partir do nível mais baixo 1 até ao nível mais alto 15. O nível seleccionado é indicado no ecrã 1 ao lado do canal de saída 19.



NOTA

Verifique com regularidade as suas definições. Selecciono basicamente apenas uma intensidade com a qual experimenta uma sensação agradável.

A intensidade pode ser aumentada unicamente no momento em que o aparelho emite um sinal de estímulo, mas pode ser reduzida em qualquer momento. É possível definir intensidades diferentes em cada um dos quatro canais de saída 2. Deste modo, pode trabalhar vários músculos com intensidades diferentes.

Logo que tiver premido a tecla MODE 6 para seleccionar o programa, todas as intensidades voltam automaticamente à posição inicial 0.

Durante a aplicação, o indicador de tempo situado ao lado da ampulheta 21 existente no ecrã indicar-lhe-á quantos minutos faltam ainda para concluir a aplicação.

Uma vez concluída a aplicação, o aparelho desliga-se automaticamente. Pode agora trabalhar outra parte do corpo. Entre duas aplicações no mesmo músculo, devem, no entanto, decorrer 6 horas.

Tecla de bloqueio 5

Para sua segurança, o aparelho dispõe de uma tecla de bloqueio 5 que impede que durante o treino e por descuido, seja alterado o programa seleccionado ou a intensidade.

Prima a tecla de bloqueio 5 durante mais de 3 segundos. Em seguida, aparecerá no ecrã o símbolo da tecla de bloqueio 16. Enquanto este símbolo estiver apresentado, não poderá alterar nem seleccionar o nível de intensidade nem seleccionar um programa novo. No entanto, pode desligar o aparelho em qualquer momento premindo a tecla ON/OFF 4.

Para desbloquear, prima novamente a tecla de bloqueio 5 durante mais de 3 segundos.

O tonificador muscular **BTS** é fornecido com um cinto de transporte. Se deseja utilizar o cinto, puxe-o através do suporte para o cinto 8 situado na parte posterior do aparelho e adapte-o à sua anca de modo a que o ecrã do aparelho fique virado para cima, facilitando o transporte.

4.5 Guia de resolução de problemas

O aparelho não liga depois de ter premido a tecla ON/OFF

As pilhas não foram correctamente instaladas. Instale correctamente as pilhas. As pilhas estão gastas. Substitua as pilhas.

O músculo contrai-se pouco embora a intensidade tenha sido regulada para um nível elevado

As pilhas estão gastas. Substitua as pilhas.

Os eléctrodos estão gastos/não possuem a aderência suficiente. Efectue uma encomenda de eléctrodos novos à **MEDISANA**.

Os eléctrodos estão demasiado próximo uns dos outros. Coloque os dois eléctrodos de um cabo o mais afastados possível um do outro sobre o músculo.

Sensação desagradável nos eléctrodos

Os eléctrodos não foram correctamente colocados. Verifique a colocação dos eléctrodos de acordo com as instruções de utilização.

Os eléctrodos estão gastos/não possuem a aderência necessária. Efectue uma encomenda de eléctrodos novos à **MEDISANA**.

Um par de eléctrodos não emite nenhum impulso

A intensidade do canal de saída está regulada para zero (0). Aumente a intensidade.

Os cabos não foram correctamente ligados. Verifique se todos os cabos foram ligados com firmeza às bases de ligação.

Um dos cabos tem defeito. Ligue o outro cabo à mesma base de ligação.

Se funcionar, é porque o primeiro cabo tem defeito e deve ser substituído.

Uma das bases de ligação tem defeito. Ligue o cabo à outra base de ligação. Se funcionar, é porque a primeira base tem defeito e deve ser substituída. Leve o aparelho a uma loja especializada.

5 Generalidades

5.1 Limpeza e conservação

- Retire as pilhas antes de limpar o aparelho.
- Não utilize detergentes agressivos nem escovas fortes.
- Limpe o aparelho com um pano macio humedecido com uma barreira de sabão suave. Não pode entrar água para dentro do aparelho. Só volte a utilizar o aparelho quando este estiver completamente seco.
- Não exponha o aparelho à radiação solar directa nem a temperaturas elevadas, proteja-o do pó, da sujidade e da humidade.
- Entre duas aplicações, guarde os eléctrodos com a lâmina protectora na bolsa de armazenamento num local seco e fresco.
- A capacidade de aderência dos eléctrodos diminui lentamente após 20-30 aplicações, uma vez que partículas de pele se depositam no gel. A fim de garantir a aderência, mantenha os eléctrodos debaixo de água fria durante 1 segundo e seque-os a seguir, agitando-os. Antes de efectuar uma nova aplicação, deixe repousar os eléctrodos durante 8 horas, no mínimo, na lâmina protectora.
- Remova a pilha do aparelho quando ele não for utilizado durante um período de tempo prolongado. Caso contrário, existe perigo da pilha babar-se.

5.2 Acessórios Tonificador muscular BTS

Informe-se junto do seu revendedor especializado ou do seu centro de assistência:

4 Eléctrodos, aprox. 30 x 50 mm, quadrados	Número de artigo: 87080
4 Eléctrodos, Ø aprox. 71 mm, redondos	Número de artigo: 87102
1 Cabo do paciente	Número de artigo: 87030
1 Cabo múltiplo	Número de artigo: 87031

5.3 Indicações sobre a eliminação



Este aparelho não pode ser eliminado em conjunto com o lixo doméstico. Cada consumidor tem o dever de entregar qualquer aparelho eléctrico ou electrónico com ou sem substâncias nocivas nos postos de recolha públicos da sua cidade ou no seu revendedor especializado, para que possam ser eliminados ecologicamente.

Antes de eliminar o aparelho, remova as pilhas. Não elimine as pilhas vazias através do lixo doméstico, mas entregue-as nos postos de recolha especiais para pilhas ou coloque-as no pilhão.

Para mais informações sobre as formas de descarte, contacte as autoridades locais ou o seu revendedor.

5.4 Dados técnicos

Denominação e modelo	: MEDISANA Tonificador muscular electrónico BTS
Alimentação de tensão	: 4,5 V=, 3 pilhas de 1,5 V AA (Mignon)
Ecrã	: Ecrã ICD (54 x 40 mm)
Canais	: 4 canais de saída
Tipo de impulso	: simétrico, bifásico
Amplitude	: Regulável entre 0,90 mA em 15 passos (500 W carga)
Condições de funcionamento	: 0 até 40 °C, humidade relativa do ar 20 até 65 %
Condições de armazenamento	: 0 até 55 °C, humidade relativa do ar 10 até 90 %
Dimensões	: aprox. 150 (C) x 90 (L) X 45 (A) mm
Peso	: aprox. 160 g
Número de artigo	: 87302
Número EAN	: 40 15588 87302 7



Devido aos constantes melhoramentos do produto, reservamos o direito a proceder a alterações técnicas e estéticas.

6.1 Garantia e condições de reparação

Por favor, em caso de garantia, contacte o seu revendedor especializado ou directamente o centro de assistência. Se for necessário enviar o aparelho, por favor, envie o aparelho indicando a avaria e acompanhado de uma cópia do recibo de compra.

Em caso de garantia aplicam-se as seguintes condições:

1. Aos produtos **MEDISANA** concedemos uma garantia de três anos a partir da data de compra. Em caso de garantia, a data de compra tem de ser comprovada através do recibo de compra ou factura.
2. As deficiências devido a erros de material ou de fabricação são eliminadas gratuitamente dentro do prazo de garantia.
3. Após um serviço de garantia, o prazo da garantia não é prolongado, nem para o aparelho nem para as peças substituídas.
4. A garantia exclui:
 - a. todos os danos resultantes de manuseamento inadequado como, p.ex., devido ao não cumprimento do manual de instruções.
 - b. danos resultantes de reparações ou intervenções pelo comprador ou por terceiros não autorizados.
 - c. danos de transporte resultantes do percurso entre o fabricante e o consumidor ou durante o envio para o serviço de assistência a clientes.
 - d. componentes exteriores sujeitos a um desgaste normal.
5. Não nos responsabilizamos por danos consequentes, directos ou indirectos, causados pelo aparelho mesmo quando o dano no aparelho é reconhecido como um caso de garantia.

MEDISANA AG

Itterpark 7-9
40724 Hilden
Alemanha
Tel.: +49 (0) 2103 / 2007-60
Fax: +49 (0) 2103 / 2007-626
eMail: info@medisana.de
Internet: www.medisana.de

O endereço do serviço de assistência pode ser consultado na última página.

Hartelijk dank

Hartelijk dank voor uw vertrouwen en van harte gelukgewenst!
Met de elektronische bodytoner **BTS** bent u in het bezit van een kwaliteitsproduct van **MEDISANA**.

Opdat u het gewenste succes zou bereiken en lang plezier aan uw **MEDISANA** bodytoner **BTS** zou beleven, raden we u aan om de volgende aanwijzingen over het gebruik en het onderhoud zorgvuldig te lezen.



BELANGRIJKE AANWIJZINGEN! ABSOLUUT BEWAREN!

Lees de gebruiksaanwijzing, in het bijzonder de veiligheidsinstructies, zorgvuldig door vooraleer u het apparaat gebruikt en bewaar de gebruiksaanwijzing voor verder gebruik.

Als u het toestel aan derden doorgeeft, geef dan deze gebruiksaanwijzing absoluut mee.

De volgende symbolen vindt u in de bedieningshandleiding terug:



Deze gebruiksaanwijzing behoort bij dit toestel. Ze bevat belangrijke informatie over de ingebruikneming en het gebruik. Lees deze gebruiksaanwijzing helemaal. Het niet naleven van deze instructie kan zware verwondingen of schade aan het toestel veroorzaken.



WAARSCHUWING

Deze waarschuwingen moeten in acht genomen worden om mogelijk letsel van de gebruiker te verhinderen.



OPGELET

Deze aanwijzingen moeten in acht genomen worden om mogelijke schade aan het toestel te verhinderen.



AANWIJZING

Deze aanwijzingen geven u nuttige bijkomende informatie bij de installatie of het gebruik.



1.1 Veiligheids- maatregelen

Aanwijzingen voor uw welzijn

- Gebruik de Body Toner **BTS** niet, wanneer u een pacemaker heeft, kunstmatige gewrichten of implantaten. Het goede functioneren van de implantaten kan worden belemmerd door de elektroden.
- Wanneer u aan een zware ziekte of letsel lijdt, of kortgeleden bent geopereerd, neem dan eerst contact op met uw behandelende arts, voordat u de **BTS** gebruikt.
- Behandel geen lichaamsdelen die zwellingen, verbrandingen, ontstekingen, huiduitslag, wonden of gevoelige plaatsen vertonen.
- Personen met een gestoorde of belemmerde fijngevoeligheid mogen het instrument alleen volgens de aanwijzingen van een arts gebruiken.
- Gebruik het instrument niet terwijl u slaapt, en voorkom dat u tijdens de behandeling inslaapt.
- Gebruik het instrument niet tijdens de zwangerschap en wacht na de geboorte van uw baby minstens 6 weken lang voordat u met de training begint.
- Gebruik het instrument nooit gelijktijdig in combinatie met een ander instrument dat elektrische stroom naar het lichaam overbrengt.
- Wanneer u de Body Toner **BTS** op uw voeten wilt toepassen, gebruik dan hiervoor uitsluitend het „Relax“-programma.
- De behandeling moet aangenaam aanvoelen. Indien U pijn ondervindt of de behandeling onaangenaam aanvoelt, dient U de behandeling stop te zetten en uw geneesheer te raadplegen.

Wat u absoluut in acht moet nemen

- Gebruik het instrument uitsluitend overeenkomstig de in deze gebruiksaanwijzing beschreven toepassingsgebied.
- Bij oneigenlijk gebruik vervalt de garantieclaim.
- Alleen de door de producent aanbevolen toebehoren (elektrode, kabel) mogen samen met het apparaat worden gebruikt.
- Gebruik het apparaat niet, als het niet storingvrij functioneert, als het op de grond of in het water gevallen is of beschadigd is.
- Gebruik het apparaat niet in de buurt van sterke zenders zoals b.v. micro- en kortegolfapparaten of radiozenders. U kunt afbreuk aan de werking doen.
- Gebruik het apparaat niet terwijl u een bad of douche neemt.
- Tijdens het autorijden, bedienen en besturen van een machine mag het apparaat niet worden gebruikt.
- Kinderen mogen het instrument niet gebruiken. Medische producten zijn geen speelgoed!
- Bescherm het instrument tegen vocht. Indien per ongeluk wel vocht in het instrument is binnengedrongen, verwijder dan onmiddellijk de batterijen en staak het gebruik. Neem in dit geval contact op met uw servicepunt.

- Gebruik het apparaat niet in ruimten, waarin aërosols (sprays) worden gebruikt of zuivere zuurstof wordt toegediend.
- Stel het instrument niet bloot aan direct zonlicht.
- Herstel het apparaat niet zelf in geval van storing. U verliest dan niet enkel elke aanspraak op waarborg, maar ernstige risico's kunnen zich voordoen (Brand, elektrische schok, verwondingen). Laat herstellingen enkel in bevoegde serviceplaatsen uitvoeren.

Aanwijzing voor de elektroden

- Zorg er om hygiënische redenen voor dat elke gebruiker zijn eigen elektroden gebruikt.
- Gebruik alleen soepel en correct klevende elektroden.
- Plaats de elektroden niet op het natte lichaam.
- Gebruik het apparaat niet op gereinigde of droge huid.
- Verwijder altijd eerst de elektroden, voordat u met vocht in contact komt.
- Bevestig de elektroden niet op de voorzijde van uw keel, in de buurt van het hart, op de genitaliën of op uw hoofd.
- De elektroden mogen niet bevestigd worden op nieuwe littekens, gewonde of geïrriteerde huid, in de buurt van trombosen of andere vaziëktes (bijv. spataders).
- Vermijd contact met spitse of puntige voorwerpen.
- Let wel dat de elektrodenpads nooit met elkaar in verbinding worden gebracht. U zou het apparaat kunnen kortsluiten.
- Gebruik geen beschadigde of kapotte patiëntenkabels voor de elektroden. Anders bestaat er gevaar voor een elektrische schok.
- Stel de elektrodenpads niet bloot aan direct zonlicht.
- Een lichte roodheid van de huid na de toepassing is normaal en verdwijnt binnen 30 minuten. Gebruik het toestel pas opnieuw als de roodheid verdwenen is.
- Mochten er zich bij een langdurige therapietijd huidirritaties voordoen, kiest u best kortere therapietijden.
- Als er zich een flinke huidirritatie voordoet, staak dan de behandeling en neem contact op met uw arts.
- Resten van kleefmiddelen op de huid verwijdert u met water en zeep. Gebruik geen alcohol of oplosmiddelen.

2.1 Levering en verpakking

Gelieve eerst te controleren of het instrument volledig is en volledig vrij van beschadigingen is. In geval van twijfel neemt u het apparaat niet in gebruik en zendt u het naar een servicepunt.

Bij de levering horen:

- 1 **MEDISANA** Elektronische Bodytoner **BTS**
- 4 zelfklevende elektroden, rond, diameter ca. 71 mm
- 4 zelfklevende elektroden, hoekig, ca. 30 x 50 mm
- 4 patiëntenkabels
- 2 meeraderige kabels
- 3 batterijen, 1,5 V AA (mignon)
- 1 draagriem
- 1 opbergtas
- 1 gebruiksaanwijzing

Het verpakkingsmateriaal kan opnieuw worden gebruikt of gerecycled. Zorg ervoor dat het gebruikte verpakkingsmateriaal bij de daarvoor bestemde afvalverwerking terecht komt. Indien u tijdens het uitpakken transportschade constateert, neem dan direct contact op met uw leverancier.



WAARSCHUWING

Let er op dat het verpakkingsmateriaal niet in handen komt van kinderen! Zij kunnen er in stikken!

2.2 Spierstimulatie

Met de elektronische spiertrainer **BTS** van **MEDISANA** kan u op een volledige nieuwe manier aan lichaamsstraining doen. Met dit digitaal toestel kan u effectief uw spieren trainen zonder lichamelijke belasting. Het concept dat erachter zit, is het opspannen van de spieren door elektrische spierstimulatie (EMS). Via elektrodes worden elektrische impulsen uitgezonden die een intensieve en aangename contractie van de betrokken spiergroepen teweegbrengen. Er worden natuurlijke spierbewegingen nagebootst en daardoor de spieren getraind en opgespannen.

Bij een dagelijks gebruik over 30 minuten zijn na één maand al de volgende resultaten vaststelbaar:

- strakker en steviger spierstelsel van buik en zitvlak
- aantrekkelijk gevormde heup
- verminderde gevaar voor cellulite
- mooi gevormde benen die langer uitzien
- ontspanningsgevoel door aangename massage

2.3 Hoe werkt de elektronische Bodytoner BTS?

Door de Bodytoner **BTS** wordt een stroom zeer kleine impulsen overgebracht naar de betreffende spier die getraind moet worden. Deze impulsen imiteren signalen die door de hersenen bij normale bewegingen wordt uitgezonden. Hierdoor wordt de spier op natuurlijke manier gestimuleerd om samen te trekken en te ontspannen.

Wanneer u dus een paar BTS-elektroden op een spier plaatst, wordt de spier zodanig gestimuleerd dat deze - zoals bij een lichamelijke inspanning - samengetrokken en vervolgens ontspannen wordt. Op deze manier kan bijv. het spierstelsel van de onderbuik zonder situats, het spierstelsel van de benen zonder jogging etc. getraind worden.

Samentrekken

Een zwak signaal wordt met behulp van de elektroden overgebracht naar de spier. Wanneer de intensiteit van het signaal sterker wordt, gaat de spier samentrekken zoals bij een gewone training.

Ontspanning

Het signaal stopt zodat de spier wordt ontspannen voordat deze het volgende signaal ontvangt.



AANWIJZINGEN

- **EMS (elektrische-spiere-stimulatie) veroorzaakt een ongewoon, echter aangenaam gevoel. U voelt een zacht kriebelen en vervolgens gaat de huid en de spier tussen de beide elektroden samentrekken.**
- **De spier moet gelijkmatig samentrekken en voor enkele seconden gespannen blijven voordat deze tenslotte soepel en zacht wordt ontspannen.**
- **Als u een onangename prikkeling voelt, zijn de elektroden verkeerd bevestigd. Indien dat het geval is, verplaats dan de elektroden totdat u weer een aangenaam gevoel ondervindt en ga dan door met uw training.**
- **Evenals voor alle andere vormen van training is ook hier geldig dat hoe meer van de spier geveerd wordt desto betere resultaten opgeleverd worden. Bij een regelmatige toepassing kunt u vaststellen dat uw spieren krachtiger en strakker worden.**
- **De intensiteit van de training kan op de duur langzamerhand worden verhoogd. Zorg ervoor dat u de geselecteerde intensiteit altijd als aangenaam blijft voelen.**

3.1 Het plaatsen / vervangen van de batterij

Druk met uw duim op het batterijdeksel **7** aan de achterzijde van het instrument en schuif deze van u af. Verwijder het batterijdeksel van de batterijruimte. Plaats de bij de levering inbegrepen batterijen (drie stuks, mignon-batterijen, type: AA, 1,5 V) in de batterijruimte en neem hierbij de polariteit van de batterijen in acht (zie de afbeelding in de batterijruimte). Plaats het batterijdeksel op de batterijruimte en schuif het deksel naar u toe totdat dit vastklikt.

Wanneer de batterijen zwakker worden, gaat het batterijsymbool **17** op het display **1** branden. Als het instrument niet ingeschakeld wordt nadat u op de ON/OFF-toets **4** heeft gedrukt, vervang dan de batterijen door nieuwe.



WAARSCHUWING VEILIGHEIDSAANWIJZINGEN T.A.V. DE BATTERIJ

- **Uit de buurt van kinderen houden!**
 - **Niet kortsluiten!**
 - **Niet oplaadbaar!**
 - **Niet in het vuur gooien!**
- Er bestaat explosiegevaar!**
- **Gooi gebruikte batterijen en accu's niet bij het huisvuil, maar breng deze naar de daarvoor bestemde afvalverwerking of naar uw elektrawinkelier.**

3.2 Het aansluiten van de elektroden

Op dit instrument zijn vier uitgangskanalen met aansluitingen **2** aangebracht voor de aansluiting van de patiëntenkabels.

Patiëntenkabel **10**

Aan het ene uiteinde van de patiëntenkabel is de connector **13** voor de aansluiting op het instrument bevestigd. Aan het andere uiteinde is één rode en één witte koppelingsbus **11** bevestigd voor de aansluiting van de elektroden **14** of **15**. (De kleur van de bussen heeft geen betekenis voor de aansluiting van de elektroden.)

- Steek eerst de connector **13** van de patiëntenkabel **10** in de aansluiting **2** van het instrument.
- Sluit dan de aansluitpennen van de elektroden aan op de rode en witte koppelingsbussen **11** aan het andere uiteinde van de patiëntenkabel.
- Bij gebruik van alle 4 patiëntenkabels **10** kunt u zo 8 elektroden aansluiten op het instrument.

Meeraderige kabel **12**

Als alternatief kunt u ook een meeraderige kabel **12** in combinatie met twee patiëntenkabels **10** gebruiken.

Een meeraderige kabel heeft aan het ene uiteinde de connector **13** voor de aansluiting op het instrument een aan het andere uiteinde twee koppelingsbussen **11** naar de patiëntenkabels.

- Sluit eerst de connector **13** van de meeraderige kabel **12** aan op de aansluiting **2** van het instrument.
- Sluit nu de twee patiëntenkabels **10** aan op de meeraderige kabel **12**. Hiervoor dient de connector **13** van de patiëntenkabels aangesloten te worden op de koppelingsbussen **11** naar de patiëntenkabel van de meeraderige kabel **12**.
- Steek vervolgens de aansluitpennen van de elektroden in de rode en witte koppelingsbussen **11** van de patiëntenkabels **10**.
- Met behulp van één meeraderige kabel **12** in combinatie met twee patiëntenkabels **10** kunt u zo per aansluiting **2** van het instrument twee paar elektroden (4 elektroden in het geheel) aansluiten.

4.1 Het plaatsen van de elektroden

Controleer of het instrument is uitgeschakeld (OFF) voordat u de elektroden 14 of 15 plaatst.

Reinig en droog de huid zorgvuldig voordat u daarop de elektroden bevestigt. Verwijder de schermfolie van de elektroden voordat u deze plaatst. De schermfolie wordt na gebruik hergebruikt voor het bewaren van de elektroden - werp deze daarom niet weg.

Bevestig de elektroden overeenkomstig de afbeelding (zie p. 92) op een te behandelen plek van uw lichaam. Druk hiervoor de elektrode stevig op de gereinigde en gedroogde huid. Plaats de elektroden na elkaar op de lichaamsplekken die u wilt trainen.

Neem voor het bevestigen van de elektroden het volgende in acht:

- De twee elektroden van een patiëntenkabel 10 moeten beide op dezelfde spier worden bevestigd om het gewenste resultaat op te leveren.
- Bevestig de elektroden nooit direct op een been (bijv. heup of ribben), omdat dit anders mogelijkerwijs als onangenaam kan worden ondervonden.
- Breng de beide elektroden van een patiëntenkabel 10 zo ver mogelijk van elkaar verwijderd aan, omdat hierdoor de oefeningen nog effectiever worden.



WAARSCHUWING

- **Controleer of het instrument uitgeschakeld is (OFF) resp. schakel het instrument door drukken op de ON/OFF-toets 4 uit (OFF), voordat de elektroden verwijderd worden of op een andere lichaamsplek bevestigd worden!**
- **Pas hierna mogen de elektroden voorzichtig worden verwijderd. Schuif hiervoor uw vingers onder de rand van de elektrode en koppel de elektrode zachtjes los van de huid. Trek nooit aan de kabels om de elektroden te verwijderen.**



OPGELET

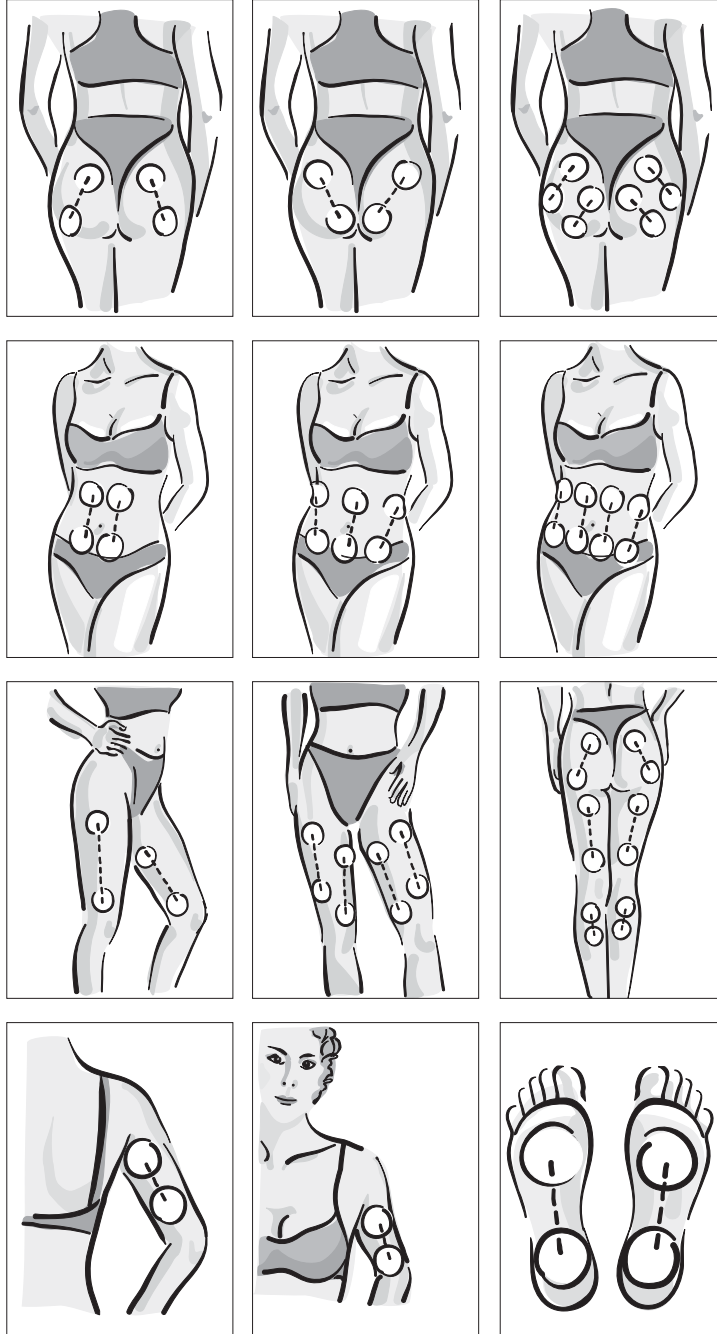
- **Plaats de elektroden na het gebruik op de schermfolie om deze veilig en hygiënisch te bewaren.**
- **Indien de elektroden 14 of 15 door nieuwe moeten worden vervangen, gebruik dan uitsluitend de originele MEDISANA elektroden.**



AANWIJZING

Het is tijdens de eerste toepassingen mogelijk dat de spieren geen zichtbare reactie vertonen, hoewel deze op de juiste manier zijn bevestigd. De redenen hiervoor is dat het in sommige gevallen een tijdje duurt voordat de spieren aan het elektrische signaal gewend zijn. Ga door met uw training en u zult gauw de eerste resultaten zien.

4.2
Toepassings-
voorbeelden



4.3 Programmakeuze

Druk op de ON/OFF-toets **4** om het instrument in te schakelen (ON). Er verschijnen nu ca. 1 seconde lang alle symbolen op het display. Dit betekent dat het instrument klaar is voor gebruik.

Na het inschakelen is de intensiteit van alle uitgangskanalen **19** altijd op nul (**0**) ingesteld. Zolang als de intensiteit op nul (**0**) is ingesteld, zijn de betreffende uitgangskanalen niet ingeschakeld.

Als trainingsprogramma wordt altijd datgene trainingsprogramma geadviseerd dat u de laatste keer geselecteerd heeft. Bij de levering is het trainingsprogramma **mode A** ingesteld, zodat u deze instelling in het display kunt aflezen als u het instrument voor de eerste keer inschakelt (ON).

Druk op de MODE-toets **6** om één van de volgende programma's (**A-G**) **18** te selecteren:

Mode A

Tone up – normaal-trainingsprogramma (30 minuten)

Dit programma is bedoeld voor degene die zijn conditie wil gaan verbeteren zonder tijd aan een regelmatige training te besteden. ToneUp contraheert en ontspant uw spieren zoals elke gymnastieke oefening, maar zonder enige krachtsinspanning. Uw spieren worden krachtiger en strakker en uw lichaamsconditie gaat zonder moeite verbeteren.

Frequentie	Pulsbreedte	Contractietijd	Ontspanningstijd	Totaaltijd
45 Hz	200 µs	5 seconden	4 seconden	30 minuten

Mode B

Power Tone up – intensief-trainingsprogramma (30 minuten)

Dit programma is bedoeld als intensief-training. De spieren worden nog sterker gecontraheerd en ontspannen, het lichaam nog intenser getraind.

Frequentie	Pulsbreedte	Contractietijd	Ontspanningstijd	Totaaltijd
60 Hz	250 µs	8 seconden	4 seconden	30 minuten

Mode C

Relax – ontspanningsprogramma (20 minuten)

Dit programma is bedoeld om te relaxen, als u aan spanningen of pijnlijke spieren lijdt of als u na een vermoeiende, stress veroorzakende dag gewoon maar wilt uitrusten. Een zachte massage verzacht de spierpijn en uw spierenstelsel wordt onmiddellijk ontspannen met langdurige werking.

Frequentie	Pulsbreedte	Contractietijd	Ontspanningstijd	Totaaltijd
90 Hz	150 µs	1 seconde	1 seconde	20 minuten

Mode D

Toning Sequenz Programm – Vervolgprogramma (45 minuten)

Dit programma is een combinatie van een normaal-trainingsprogramma, een intensief-trainingsprogramma en een relax-programma en vormt gezamenlijk een gesloten trainingsunit.

Frequentie	Pulsbreedte	Contractietijd	Ontspanningstijd	Totaaltijd
45 Hz	250 µs	5 seconden	4 seconden	15 minuten
60 Hz	300 µs	8 seconden	4 seconden	15 minuten
80 Hz	100 µ	1 seconden	1 seconden	15 minuten

Mode E

Intensity Modulation Program – intensiteits-modulatie-programma (30 minuten)

De intensiteit daalt 10 seconden lang met 90% beneden het ingestelde intensiteitsniveau en loopt hierna de volgende 10 seconden weer het ingestelde niveau op. De intensiteit houdt 5 seconden lang aan op het ingestelde niveau voordat deze opnieuw daalt.

Frequentie	Pulsbreedte	Contractietijd	Ontspanningstijd	Totaaltijd
60 Hz	250 µs	ononderbroken	-	30 minuten

Mode F

Celluloforme Program – anti-cellulite-programma (20 minuten)

Door dit programma wordt het spierstelsel intensief gemasseerd. Hierdoor wordt de bloedsomloop bevorderd en de spieren worden verwarmd. Met behulp van de ritmische contractie en ontspanning van de spieren wordt het lymfsysteem gestimuleerd en worden schadelijke stoffen uit de betreffende bereiken afgevoerd. Door het contraheren van de spieren wordt tegelijkertijd de figuur gevormd en in deze een strakkere lijn gebracht.

Frequentie	Pulsbreedte	Contractietijd	Ontspanningstijd	Totaaltijd
10 Hz	200 µs	ononderbroken	-	10 minuten
45 Hz	100 µs	ononderbroken	-	10 minuten

Mode G

Spierversoepelprogramma (15 minuten)

Met behulp van de lage frequentie en de vergelijkenderwijs lange ontspanningstijd wordt de spier tijdens het programma niet intensief gevergd en getraind, maar aangenaam versoepeld.

Frequentie	Pulsbreedte	Contractietijd	Ontspanningstijd	Totaaltijd
3 Hz	200 µs	11 seconden	15 seconden	15 minuten

**AANWIJZING**

U kunt de programma's altijd voortijdig beëindigen door op de ON/OFF-toets 4 te drukken. Terwijl het programma loopt, kunt u aan de hand van de zandloper 21 op het display zien hoe lang de behandeling nog duurt.

4.4 Spierentraining

Programmastart

Nadat u de elektroden **14** of **15** op de betreffende lichaamsplekken heeft bevestigd, het instrument heeft ingeschakeld met behulp van de ON/OFF-toets **4** (ON) en het programma heeft geselecteerd, start dan de training door op de intensiteitsregelaars **3** te drukken die aan de uitgangskanalen corresponderen. De intensiteit van het programma voor de betreffende elektroden kan worden verhoogd door indrukken van de toetsen met pijltjes erop die naar boven wijzen. Druk op de naar beneden wijzende pijltjes voor een geringere intensiteit. De intensiteit kan worden verhoogd vanuit het laagste niveau **1** t/m het maximale niveau **15**. Het ingestelde niveau wordt naast het uitgangskanaal **19** op het display **1** weergegeven.



AANWIJZING

Controleer altijd opnieuw uw instellingen. Selecteer principieel alleen maar een intensiteit die u als aangenaam ondervindt. De intensiteit kan alleen op een hoger niveau insteld worden terwijl het instrument een stimulatiesignaal uitzendt, maar het is altijd mogelijk de intensiteit op een lager niveau in te stellen. Voor elk van de 4 uitgangskanalen **2 kan een afwijkende intensiteit worden ingesteld. Dit maakt het mogelijk verschillende spieren met verschillende intensiteiten te trainen.**

Zodra u de MODE-toets **6** voor de programmakeuze indrukt, worden alle intensiteiten automatisch weer op **0** teruggezet.

Tijdens de behandeling wordt naast de zandloper **21** in het display weergegeven, hoeveel minuten de behandeling nog duurt.

Nadat de behandelingstijd afgelopen is, wordt het instrument automatisch uitgeschakeld (OFF). U kunt nu een andere lichaamsplek trainen, tussen twee toepassingen op dezelfde spier moet echter een pauze van minimaal 6 uur in acht worden genomen.

Vergrendeltoets **5**

Voor uw veiligheid is het instrument met een vergrendeltoets **5** uitgerust. Hierdoor wordt voorkomen dat u tijdens de training per ongeluk het geselecteerde programma of de intensiteit wijzigt.

Druk meer dan 3 seconden lang op de vergrendeltoets **5**: het corresponderende symbool van de vergrendeltoets (hangslot) **16** verschijnt nu in het display. Terwijl dit symbool weergegeven wordt kunt u de intensiteit niet meer wijzigen en ook geen nieuw programma selecteren. Maar u kunt het instrument wel altijd via de ON/OFF-toets **4** uitschakelen (OFF).

Druk opnieuw meer dan 3 seconden lang op de vergrendeltoets **5** om de vergrendeling weer te verwijderen.

De **BTS** Bodytoner wordt samen met een draagriem geleverd. Wanneer u deze riem wilt gaan gebruiken, dan voer deze door de gordelhouder **8** aan de achterzijde van het instrument heen en bevestig deze zodanig aan uw heup dat het display van het instrument naar boven wijst en de positie voor uw aangenaam is.

4.5 Problemen en oplossingen

Na het drukken op de ON/OFF-Toets is het instrument niet ingeschakeld.

De batterijen zijn verkeerd geplaatst. Plaats de batterijen opnieuw.
De batterijen zijn leeg. Vervang de batterijen door nieuwe.

De spier gaat maar zwak samentrekken, hoewel er een hoge intensiteitsniveau ingesteld is.

De batterij is bijna leeg. Vervang de batterij door een nieuwe.
De elektroden zijn versleten / kleven niet veilig op de huid. Bestel bij **MEDISANA** nieuwe elektroden.
De elektroden zitten te dicht naast elkaar. Bevestig de beide elektroden zo ver mogelijk van elkaar verwijderd op een spier.

Er wordt een onangenaam gevoel ondervonden aan de elektroden.

De elektroden zijn verkeerd geplaatst. Controleer de bevestiging van de elektroden overeenkomstig de gebruiksaanwijzing.
De elektroden zijn versleten / kleven niet veilig op de huid. Bestel bij **MEDISANA** nieuwe elektroden.

Van één elektrodenpaar wordt geen prikkeling overgebracht.

De intensiteit van het uitgangskanaal is op nul (0) ingesteld. Verhoog de intensiteit.
De kabel is niet veilig bevestigd. Controleer of de kabels veilig op de aansluitingen zijn aangesloten.
Een aansluiting is defect. Steek een andere kabel in dezelfde aansluiting. Indien deze functioneert, is de eerste kabel defect en moet deze worden vervangen door een nieuwe.
Een stekker is defect. Steek de kabel in een andere aansluiting. Indien de kabel correct functioneert, is de aansluiting defect. Breng het instrument naar een specialist.

5 Diversen

5.1 Reiniging en onderhoud

- Verwijder altijd eerst de batterijen voordat u het instrument reinigt.
- Gebruik geen agressieve reinigingsmiddelen of sterke borstels.
- Reinig het instrument met een zachte met neutraal reinigingsmiddel bevochtigde doek. In het instrument mag geen water binnendringen. Gebruik het instrument pas nadat het volledig droog is.
- Stel het instrument niet bloot aan zonlicht of hoge temperaturen; bescherm het tegen pluis, vuil en vochtigheid.
- Bewaar de elektroden tussen de behandelingen op de schermfolie in de herverzegelbare verpakking op een koele en droge plek.
- De hechtkracht van de elektrodes verkleint langzaam na 20–30 toepassingen omdat er zich huidpartikels op de gel afzetten. Spoel, voor een optimale zelfklevende functie, de elektroden enkele seconden lang onder koel en stromend water af en schudt deze vervolgens droog. Wacht minstens 8 uur voordat u de elektroden voor een nieuwe behandeling van de schermfolie verwijderd.
- Neem de batterijen uit het toestel als u hem langere tijd niet wilt gebruiken. Het gevaar bestaat dat de batterijen uitlopen.

5.2 Accessories Bodytoner BTS

Neem voor het bestellen contact op met uw vakhandelaar of direct met onze hotline:

4 Elektroden ca. 30 x 50 mm, hoekig	Artikelnummer: 87080
4 Elektroden Ø ca. 71 mm, rond	Artikelnummer: 87102
1 Patiëntenkabel	Artikelnummer: 87030
1 Meeraderige kabel	Artikelnummer: 87031

5.3 Afvalbeheer



Dit apparaat mag niet samen met het huishoudelijk afval worden aangeboden. Iedere consument is verplicht, alle elektrische of elektronische apparaten, ongeacht of die schadelijke stoffen bevatten of niet, bij een milieudepot in zijn stad of bij de handelaar af te geven, zodat ze op een milieuvriendelijke manier kunnen worden verwijderd.

Haal de batterijen uit het apparaat voordat u het apparaat verwijdert. Gooi gebruikte batterijen niet bij het huisvuil, maar breng deze naar de daarvoor bestemde afvalverwerking of lever deze in bij een speciaal daarvoor bestemd inzamelstation bij de supermarkt of elektrawinkelier.

Wendt u zich betreffende het afvalbeheer tot uw gemeente of handelaar.

5.4 Technische Specificaties

Naam en model	: MEDISANA Elektronische Bodytoner BTS
Spanning	: 4,5 V=, 3 x 1,5 V AA batterijen (mignon)
Display	: LCD-display (54 x 40 mm)
Kanalen	: 4 uitgangskanalen
Pulsvorm	: symmetrisch, biphasisch
Amplitude	: instelbaar van 0-90 mA in 15 stappen (500 Ω last)
Bedrijfsvoorwaarden	: 0 – 40 °C, 20 – 65 % rel. luchtvochtigheid
Opbergvoorwaarden	: 0 – 55 °C, 10 – 90 % rel. luchtvochtigheid
Afmetingen	: ca. 150 (L) x 90 (B) X 45 (H) mm
Gewicht	: ca. 160 g
Artikelnummer	: 87302
EAN Code	: 40 15588 87302 7



In het kader van onze voortdurende inspanningen naar verbeteringen, behouden wij ons het recht voor om qua vormgeving en op technisch gebied veranderingen aan ons product door te voeren.

6.1 Garantie en reparatie- voorwaarden

Wendt u zich voor garantiegevallen altijd tot uw leverancier of tot onze klantendienst. Moet u het apparaat opsturen, stuur het dan samen met de klacht en een kopie van de aankoopbon naar onze klantendienst.

Voor garantie gelden de volgende voorwaarden:

1. Voor de producten van **MEDISANA** geldt een garantietermijn van drie jaar vanaf de datum van aankoop. Deze kan door middel van de verkoopbon of factuur worden aangetoond.
2. Alle klachten, die het gevolg zijn van materiaal of fabricagefouten worden binnen de garantietermijn gratis verholpen.
3. Een geval van garantie leidt niet tot automatische verlenging van de garantietermijn, noch voor het apparaat zelf noch voor de vervangen onderdelen.
4. Uitgesloten van garantie zijn:
 - a. Alle schade die ontstaan is door ondeskundige behandeling, b.v. het niet op de juiste wijze volgen van de gebruiksaanwijzing
 - b. Beschadigingen, die zijn ontstaan door reparaties door de koper of een ander onbevoegd persoon.
 - c. Transportschade, die is ontstaan op weg van de verkoper naar de gebruiker of tijdens het opsturen naar de klantendienst.
 - d. Toebehoren, die onderhevig zijn aan slijtage
5. De fabrikant neemt geen verantwoordelijkheid voor directe of indirecte vervolgschade die door het apparaat veroorzaakt wordt. Ook niet als de schade aan het apparaat als garantiegeval erkend is.

MEDISANA AG

Itterpark 7-9
40724 Hilden
Duitsland
Tel.: +49 (0) 2103 / 2007-60
Fax: +49 (0) 2103 / 2007-626
eMail: info@medisana.de
Internet: www.medisana.de

Het adres van de klantendienst vindt u op de laatste pagina.

Sydämellinen kiitos

Kiitoksia luottamuksesta ja sydämelliset onnentoivotukset!

Hankkimasi sähköinen kuntolaite **BTS** on **MEDISANA**n laatutuote.

Lue seuraavat käyttöä ja huoltoa koskevat ohjeet huolellisesti, jotta **MEDISANA** kuntolaite **BTS** toimii asianmukaisesti ja siitä on Sinulle pitkään iloa.



TÄRKEITÄ TIETOJA! SÄILYTÄ NÄMÄ OHJEET!

Lue seuraavat käyttöohjeet huolellisesti kokonaan, erityisesti turvallisuusohjeet, ennen kuin käytät laitetta ja säilytä ohjeet mahdollista myöhempää käyttöä varten. Jos annat laitteen eteenpäin, anna myös aina tämä käyttöohje mukana.

Löydät seuraavat symbolit käyttöohjeesta:



Tämä käyttöohje kuuluu tähän laitteeseen. Siinä on tärkeitä tietoja käyttöönottoa ja käsittelyä koskien. Lue tämä käyttöohje kokonaan. Näiden ohjeiden noudattamatta jättäminen voi aiheuttaa loukkaantumisen tai laitteen vaurioitumisen.

**VAROITUS**

Noudata näitä varoitusohjeita niin voit estää käyttäjän mahdollisen loukkaantumisen.

**HUOMIO**

Noudata näitä ohjeita niin voit estää laitteen mahdollisen vaurioitumisen.

**OHJE**

Näistä ohjeista saat hyödyllistä tietoa asennusta ja käyttöä koskien.



1.1

Turvallisuusohjeita

Vihjeitä terveyttäsi varten

- Älä käytä Body Toner **BTS** :ää, jos sinulla on sydämentahdistin, tekoniveliä tai implantteja. Elektrodit saattavat vaikuttaa implanttien toimintaan.
- Jos sinulla on vakava sairaus tai olet loukkaantunut tai ollut hiljan leikkauksessa, kysy ennen **BTS**-laitteen käyttöä neuvoa lääkäriltäsi.
- Älä käsittele sellaisia kehonosia, joissa on turvotusta, palovammoja, tulehduksia, ihottumaa, haavoja tai herkkiä kohtia.
- Henkilöt, joiden tuntoaisti on häiriintynyt, saavat käyttää laitetta ainoastaan lääkärin ohjeiden mukaisesti.
- Älä käytä laitetta nukkuessasi ja varo nukahtamasta käytön aikana.
- Älä käytä laitetta, jos olet raskaana, ja odota vähintään 6 viikkoa synnytyksen jälkeen ennen kuin aloitat harjoittelun.
- Älä käytä tätä laitetta samanaikaisesti muiden laitteiden kanssa, jotka lähettävät sähkövirtaa kehoon.
- Jos käytät **BTS**-kuntolaitetta jaloissa, saat käyttää ainoastaan "Relax"-ohjelmaa.
- Käsittelemisen pitää tuntua miellyttävältä. Jos tunnet kipua tai käyttö tuntuu epämiellyttävältä, keskeytä käyttö ja keskustele asiasta lääkärisi kanssa.

Muista aina ottaa huomioon

- Käytä laitetta vain tarkoitettuun käyttöön ja käyttöohjeiden mukaisesti.
- Tarkoituksenvastaisessa käytössä oikeus takuuseen raukeaa.
- Laitteen kanssa saa käyttää ainoastaan valmistajan suosittelemia lisätarvikkeita (elektrodeja, kaapeleita).
- Älä käytä laitetta, jos laite ei toimi moitteettomasti, jos laite on pudonnut lattialle tai veteen tai on vaurioitunut.
- Laitetta ei saa käyttää voimakkaiden lähettimien, kuten esimerkiksi mikro- ja lyhytaaltolaitteiden tai radiolähettimien läheisyydessä. Ne voivat häiritä laitteen toimintaa.
- Älä käytä laitetta kylvyssä tai suihkussa.
- Laitetta ei saa käyttää autolla ajettaessa tai konetta käytettäessä tai ajettaessa.
- Lasten ei saa antaa käyttää laitetta. Terveydenhoitotuotteet eivät ole leluja!
- Suojaa laite kosteudelta. Jos nestettä kuitenkin pääsee laitteen sisään, paristot on poistettava välittömästi eikä laitteen käyttöä saa jatkaa. Kysy tässä tapauksessa neuvoa huoltoliikkeeltäsi.

- Älä käytä laitetta tiloissa, joissa käytetään aerosoleja (suihkeita) tai puhdasta happea.
- Älä altista laitetta suoralle auringonpaisteelle.
- Jos laitteeseen tulee vika, sitä ei saa korjata itse. Silloin takuu raukeaa ja lisäksi siitä saattaa aiheutua vakavia vaaratilanteita (tulipalo, sähköisku, vamma). Teetä korjaukset aina vain valtuutetussa huollossa.

Elektrodeja koskevia ohjeita

- Hygienisistä syistä on suositeltavaa, että jokainen vyön käyttäjä käyttää omia elektrodeja.
- Käytä vain kunnolla tarttuvia elektrodeja.
- Älä aseta elektrodeja märälle iholle.
- Käytä laitetta vain puhtaalla ja kuivalla iholle.
- Irrota elektrodit ennen kuin kosket veteen.
- Älä kiinnitä elektrodeja kaulan sivuille, sydämen lähelle, genitaalialueille äläkä päähäsi.
- Elektrodeja ei saa asetaa tuoreille arville, loukkaantuneelle tai tulehtuneelle iholle, verisuonitukosten tai muiden verisuoniongelmiin kohtaan (esim. suonikohjut).
- Vältä kosketusta teräviin esineisiin.
- Elektrodilaput eivät saa koskettaa toisiinsa. Se saattaa aiheuttaa laitteessa oikosulun.
- Älä käytä vahingoittuneita tai viallisia patenttijohtoja elektrodeihin, muutoin seuraa sähköiskuvaara.
- Älä altista elektrodilappuja suoralle auringonvalolle.
- Lievä punoitus iholle käytön jälkeen on normaalia ja häviää noin 30 minuutin kuluessa. Käytä laitetta seuraavan kerran vasta kun punoitus on hävinnyt.
- Jos iholle esiintyy ärsyyntymistä pitempiaikaisen käytön seurauksena, valitse lyhyemmät terapia-ajat.
- Mikäli iho ärsyyntyy voimakkaammin, keskeytä terapia ja ota yhteys lääkäriin.
- Poista iholle jääneet liiman loput vedellä ja saippualla. Älä käytä alkoholia tai liuotusaineita.

2.1 Pakkauksen sisältö ja pakkaus

Tarkasta ensin, että laite on täydellinen eikä siinä ole mitään vaurioita. Jos sinulla on epäilyksiä, älä ota laitetta käyttöön vaan lähetä se huoltoon.

Pakkauksesta pitää löytyä:

- 1 **MEDISANA** Elektroninen Lihastimulaattori **BTS**
- 4 pyöreää itsekiinnittyvää elektrodia, halkaisija noin 71 mm
- 4 nelikulmaista itsekiinnittyvää elektrodia, koko noin 30 x 50 mm
- 4 liitäntäjohtoa
- 2 haaritusjohtoa
- 3 paristoa, 1,5 V AA (mignon)
- 1 vyö
- 1 säilytyspussi
- 1 käyttöohje

Pakkauksia voidaan käyttää uudelleen tai ne voidaan kierrättää takaisin raakaainekiertoon. Hävitä tarpeeton pakkausmateriaali asianmukaisella tavalla. Mikäli pakkausta avatessasi havaitset kuljetusvaurion, ota heti yhteyttä tuotteen myyneeseen liikkeeseen.



VAROITUS

**Huolehdi siitä, etteivät pakkausmuovit joudu lasten käsiin!
On olemassa tukehtumisvaara!**

2.2 Lihasten stimulaatio

Sähköisellä **BTS MEDISANA**n kuntolaitteella saavutat ihan uuden vartalon harjoittamisen ulottuvuuden. Tällä digitaalisella laitteella on mahdollista saada tehokasta lihasharjoitusta ilman rasitusta. Tämän mahdollistava konsepti, on lihasten venytys sähköisellä lihasstimulaatiolla (EMS). Elektrodeiden kautta lähetetään sähköimpulsseja, jotka aiheuttavat vastaavien lihasosien intensiivisen ja miellyttävän supistumisen. Lihasten luonnollisia liikkeitä jäljitellään, siten lihaksia treenataan ja kiinteitetään.

Jos käytät laitetta 30 minuuttia päivässä, voit havaita seuraavia tuloksia jo kuukauden kuluttua:

- Tiukemmat ja kiinteämmät vatsa- ja pakaralihakset
- Hyvin muodostuneet reidet
- Vähentynyt selluliitin kertymisen vaara
- Paremmat muotoiset, pidemmiltä näyttävät jalat
- Rennompi olo hierovan vaikutuksen ansiosta

2.3 Miten sähköinen kuntolaite BTS toimii?

Kuntolaitteella **BTS** johdetaan harjoitettaviin lihaksiin pieniä virtaimpulseja. Nämä impulssit jäljittelevät hermojen normaalien lihasliikkeiden yhteydessä lähettämiä komentoja. Tämän ansiosta lihas jännittyy ja rentoutuu normaaliin tapaan.

Kun kiinnität BTS:n elektrodit lihakseen, lihas supistuu ja rentoutuu automaattisesti - aivan kuin kehoa normaalisti rasitettaessa. Siten voit harjoittaa vatsalihaksia tekemättä vatsalihaskäyntejä ja jalkalihaksia käymättä lenkillä.

Supistuminen

Pienitehoinen signaali siirtyy lihakseen elektrodien kautta. Kun signaalin voimakkuutta kasvatetaan, lihas supistuu aivan kuin perinteisessä harjoittelussa.

Rentoutuminen

Signaali katkaistaan hetkeksi, jolloin lihas pääsee rentoutumaan ennen seuraavan signaalin tuloa.



OHJEITA

- **EMS (Electrical Muscle Stimulation) aiheuttaa epätavallisen, mutta miellyttävän tunteen. Tunnet ensin pientä kutitusta ja sitten ihon ja lihasten supistuvan elektrodien välissä.**
- **Lihaksen tulisi supistua tasaisesti, pysyä jännityksessä muutaman sekunnin ajan ja sitten rentoutua tasaisesti.**
- **Jos tunnet kirvelyä, elektrodit eivät ole oikein paikoillaan. Siirrä tällöin elektrodeja hiukan ja jatka harjoittelua.**
- **Kuten kaikessa harjoittelussa, sääntö on: mitä enemmän lihasta rasitetaan, sitä parempia tuloksia saavutetaan. Jos käytät laitetta säännöllisesti, huomaat lihastesi muuttuvan vahvemmiksi ja kiinteämmiksi.**
- **Harjoituksen intensiteettiä voi nostaa ajan kuluessa. Huomioi, että tunne on aina miellyttävä.**

3.1 Paristojen asettaminen/vaihtaminen



Paina paristokotelon 7 kantta peukalollasi ja vedä kansi pois paristokotelon päältä. Irrota paristokotelon kansi. Aseta kolme toimitukseen sisältyvää paristoa (mignon-paristot, koko AA, 1,5 V). Huomioi paristojen oikea napaisuus merkintöjen mukaisesti (kuva paristokotelossa). Kiinnitä paristokotelon kansi ja sulje se siten, että se napsahtaa kiinni.

Kun paristot alkavat tyhjentyä, näytölle 1 syttyy paristosymboli 17. Jos laitteen virta ei kytkeydy ON/OFF-kytkintä 4 painettaessa, on paristot vaihdettava.

VAROITUS PARISTO-TURVAOHJEITA

- Pidettävä poissa lasten ulottuvilta!
- Ei saa oikosulkea!
- Ei saa heittää tuleen!
- Ei saa heittää tuleen!
- Räjähdyksivaara!
- Älä heitä käytettyjä paristoja tai akkuja kotitalousjätteisiin, vaan ongelmajätteisiin tai toimita ne alan liikkeen paristonkeräyspisteeseen!

3.2 Elektrodiin kytkeminen

Laitteessa on neljä lähtökanavaa, joissa on pistokkeet liitäntäkaapeleita 2 varten.

Liitäntäkaapeli 10

Liitäntäkaapelissa on laiteliitin 13 ja toinen pää haarautuu kahteen pistokkeeseen 11, joista toinen on punainen ja toinen valkoinen elektrodeja 14 tai 15 varten (pistokkeiden värillä ei kuitenkaan ole merkitystä elektrodeja kytkettäessä).

- Kytke liitäntäkaapeli 10 ensin laiteliittimellä 13 laitteen pistokkeeseen 2.
- Kytke elektrodiin johtimet vapaaseen punaiseen ja valkoiseen pistokkeeseen 11 liitäntäkaapelin päähän.
- Jos käytät kaikkia neljää liitäntäkaapelia 10, voit kytkeä laitteeseen yhteensä 8 elektrodiin.

Haarotuskaapeli 12

Vaihtoehtoisesti voit käyttää haarotuskaapelia 12 yhdessä kahden liitäntäkaapelin 10 kanssa.

Haarotuskaapelissa on laiteliitin 13 toisessa päässä ja kaksi pistoketta 11 liitäntäkaapeleita varten.

- Kytke haarotuskaapeli 12 ensin laiteliittimellä 13 laitteen pistokkeeseen 2.
- Kytke sitten kaksi liitäntäkaapelia 10 haarotuskaapeliin 12. Kiinnitä laiteliittimet 13 haarotuskaapelin 12 pistokkeisiin 11.
- Kytke elektrodiin johtimet vapaaseen punaiseen ja valkoiseen pistokkeeseen 11 liitäntäkaapelin 10 päähän.
- Käyttämällä yhtä haarotuskaapelia 12 kahden liitäntäkaapelin 10 kanssa voit kytkeä kaksi paria (yhteensä 4 kpl) elektrodeja kuhunkin laitteen pistokkeeseen 2.

4.1 Elektrodien kiinnittäminen

Ennen kuin kiinnität elektrodeja **14** tai **15**, varmista että laitteen virta on katkaistu.

Puhdista ja kuivaa ihosi huolellisesti elektrodien kiinnityskohdista ennen elektrodien kiinnittämistä.

Poista suojakalvo ennen elektrodien kiinnittämistä. Säilytä suojakalvo huolellisesti, jotta voit asentaa sen takaisin käytön jälkeen.

Aseta elektrodi oikeaan kohtaan ihollesi seuraavan aukeaman kuvan mukaisesti (katso s. 106). Paina elektrodi tiukasti kiinni puhtaaseen ja kuivaan ihoon. Aseta elektrodit vuorotellen kohtiin, joita haluat harjoittaa.

Kun kiinnität elektrodeja, huomioi seuraavat seikat:

- Molemmat samaan liitäntäkaapeliin **10** kytketyt elektrodit tulee kiinnittää samaan lihakseen, jotta ne toimisivat siten kuin on tarkoitus.
- Älä kiinnitä elektrodeja suoraan luun päälle (esim. lonkka- tai kylkiluuhun), koska siitä voi olla seurauksena epämiellyttäviä tunteita.
- Kiinnitä samaan liitäntäkaapeliin **10** kytketyt elektrodit mahdollisimman kauas toisistaan samaan lihakseen, jotta niiden vaikutus olisi mahdollisimman tehokas.



VAROITUS

- Varmista aina ennen elektrodien irrottamista tai siirtämistä toiseen kohtaan, että laitteen virta on varmasti katkaistu ON/OFF-kytkimellä **4**!
- Irrota elektrodit työntämällä sormenpää elektrodin reunan alle ja nostamalla elektrodia varovasti. Älä koskaan irrota elektrodia johtimista vetämällä.



HUOMIO

- Jotta elektrodit pysyvät kunnossa ja hygieenisinä, muista kiinnittää niiden suojakalvot takaisin käytön jälkeen.
- Jos elektrodit **14** tai **15** on vaihdettava, käytä vain alkuperäisiä MEDISANA elektrodeja.

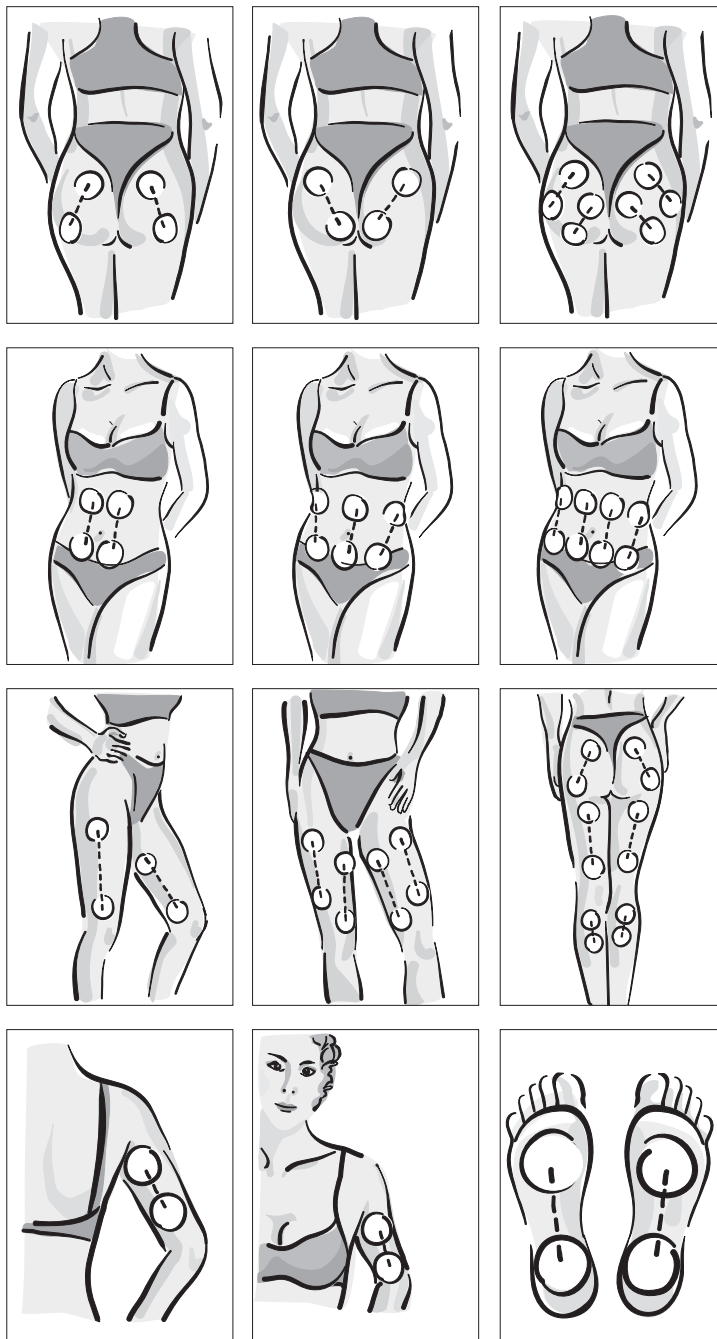


OHJE

Joskus käy niin, etteivät lihakset reagoi, vaikka elektrodit olisi kiinnitetty oikein.

Tämä johtuu siitä, että lihaksilta kestää hetken aikaa tottua sähköisiin signaaleihin. Jatka harjoittelua, ja huomaat pian sen alkavan onnistua.

4.2
Käyttöesimerkit



4.3 Ohjelman valinta

Kytke laite päälle ON/OFF-kytkimellä **4**.

Ensin näytön kaikki symbolit syttyvät noin sekunnin ajaksi. Tämän tarkoituksena on testata näytön toiminta.

Virran kytkemisen jälkeen kaikkien kanavien voimakkuustaso **19** on aina nolla (**0**). Nollavoimakkuudella kanava ei ole kytkettynä päälle.

Viimeksi käytössä ollut harjoitusohjelma valitaan automaattisesti uudelleen. Kun laite kytketään päälle ensimmäistä kertaa, **ohjelma A** tulee oletusvalintana näkyviin.

Paina MODE-kytkintä **6** valitaksesi jonkin seuraavista ohjelmista (**A - G**) **18**.

Mode A

Tone up - normaali harjoitusohjelma (30 minuuttia)

Tämä on oikea ohjelma, jos haluat parantaa lihaskuntoasi, mutta sinulla ei ole aikaa säännölliseen harjoitteluun. Tone up supistaa ja rentouttaa lihaksia kuten voimisteluharjoitukset, vain raskus jää pois. Lihaksesi vahvistuvat ja kiinteytyvät ja kehosi tulee parempaan kuntoon ilman fyysisiä ponnisteluja.

Taajuus	Impulssin voimakkuus	Supistusjakso	Rentoutusjakso	Kokonaisaika
45 Hz	200 µs	5 sekuntia	4 sekuntia	30 minuuttia

Mode B

Power Tone up - tehoharjoitusohjelma (30 minuuttia)

Tätä ohjelmaa käytetään erityisen tehokkaaseen harjoitteluun. Lihaksia supistetaan ja rentoutetaan vielä voimakkaammin, jolloin keho saa tehokkaampaa harjoitusta.

Taajuus	Impulssin voimakkuus	Supistusjakso	Rentoutusjakso	Kokonaisaika
60 Hz	250 µs	8 sekuntia	4 Sekuntia	30 minuuttia

Mode C

Relax - rentoutusohjelma (20 minuuttia)

Tätä ohjelmaa käytetään rentouttamiseen, kun olet stressaantunut tai lihakset ovat kipeät kovan päivän jälkeen. Hellävarainen hieronta lievittää lihaskipuja ja rentouttaa lihakset tehokkaasti ja pitkävaikutteisesti.

Taajuus	Impulssin voimakkuus	Supistusjakso	Rentoutusjakso	Kokonaisaika
90 Hz	150 µs	1sekunti	1 sekunti	20 minuuttia

Mode D

Toning Sequenz Programme - jaksotettu ohjelma (45 minuuttia)

Tämä ohjelma yhdistää normaalin harjoitusohjelman, tehoharjoitusohjelman ja rentoutusohjelman yksilölliseksi harjoittelujaksoksi.

Taajuus	Impulssin voimakkuus	Supistusjakso	Rentoutusjakso	Kokonaisaika
45 Hz	250 µs	5 Sekuntia	4 Sekuntia	15 minuuttia
60 Hz	300 µs	8 Sekuntia	4 Sekuntia	15 minuuttia
80 Hz	100 µ	1 sekunti	1 sekunti	15 minuuttia

Mode E

Intensity Modulation Programme - voimakkuutta moduloiva ohjelma (30 minuuttia)

Voimakkuus laskee 10 sekunniksi 90 prosenttiin säädetystä tasosta ja kasvaa sitten seuraaviksi 10 sekunniksi. Voimakkuus pysyy 5 sekuntia säädetyllä tasolla ja laskee sitten jälleen.

Taajuus	Impulssin voimakkuus	Supistusjakso	Rentoutusjakso	Kokonaisaika
60 Hz	250 µs	Keskeytymätön	-	30 minuuttia

Mode F

Cellulforme programme - selluliitin torjuntaohjelma (20 minuuttia)

Tämän ohjelman aikana lihaksia hierotaan intensiivisesti. Tämä parantaa verenkiertoa ja lämmittää lihaksia. Lihasten rytmikäs supistuminen ja rentoutuminen tehostaa imusolmukkeiden toimintaa ja kuljettaa haitallisia aineita pois kohdealueelta. Lihasten supistuminen myös kiinteyttää ja muokkaa vartaloasi.

Taajuus	Impulssin voimakkuus	Supistusjakso	Rentoutusjakso	Kokonaisaika
10 Hz	200 µs	Keskeytymätön	-	10 minuuttia
45 Hz	100 µs	Keskeytymätön	-	10 minuuttia

Mode G

Muscle relaxation - lihasten rentoutusohjelma (15 minuuttia)

Alhainen taajuus ja verrattain pitkä rentoutusjakso rentouttavat lihaksen miellyttävällä tavalla tässä ohjelmassa, eikä lihasta rasiteta tai harjoiteta liikaa.

Taajuus	Impulssin voimakkuus	Supistusjakso	Rentoutusjakso	Kokonaisaika
3 Hz	200 µs	11 Sekuntia	15 Sekuntia	15 minuuttia

**OHJE**

Kaikki ohjelmat voidaan keskeyttää painamalla ON/OFF-kytkintä **4**. Kun ohjelma **21** on käynnissä, voit nähdä jäljellä olevan ajan näytön ajastimesta.

4.4 Lihasharjoittelu

Ohjelman aloitus

Kun olet kiinnittänyt elektrodit **14** tai **15** asianmukaisesti kohtiin kehoosi, kytke laite päälle ON/OFF-kytkimellä **4** ja valitse ohjelma. Aloita sitten harjoittelu painamalla eri kanavien voimakkuussäätimiä **3**.

Painamalla nuolta ylöspäin saat lisättyä ohjelman voimakkuutta kyseisen kanavan elektrodeissa. Nuoli alaspäin pienentää voimakkuutta. Voimakkuutta **19** voidaan säätää välillä **1** (pienin) - **15** (suurin). Valittu taso näkyy näytöllä **1** kyseisen lähtökanavan kohdalla.



OHJE

Tarkista asetukset usein. Valitse aina miellyttävältä tuntuva asetus. Voit lisätä voimakkuutta vain stimulointisignaalin ollessa päällä, mutta vähentäminen onnistuu koska tahansa. Voit säätää eri voimakkuudet neljään eri kanavaan **2. Siten saat eri lihaksille erilaiset voimakkuudet.**

Kun painat MODE-kytkintä **6** ohjelman valintaa varten, kaikki voimakkuudet laskevat automaattisesti nolnaan (**0**).

Laitteen käytön aikana ohjelman **21** jäljellä oleva aika minuutteina näkyy ajastimesta.

Laitteen virta katkeaa automaattisesti, kun ohjelma päättyy. Sen jälkeen on mahdollista harjoittaa eri kohtaa kehosta, mutta saman kohdan harjoitusker-tojen välillä suositellaan pidettäväksi vähintään 6 tunnin tauko.

Lukituspainike **5**

Laitteessa on lukituspainike **5**, joka estää ohjelman vaihtamisen ja voimakkuuden muuttamisen vahingossa laitteen ollessa käynnissä.

Paina lukituspainiketta **5** yli kolmen sekunnin ajan. Lukkosymboli **16** ilmestyy näytölle. Tämän symbolin ollessa näkyvissä et voi säätää voimakkuutta etkä vaihtaa ohjelmaa. Laitteen virta voidaan kuitenkin katkaista ON/OFF-kytkimellä **4**.

Lukitus vapautetaan painamalla lukituspainiketta **5** uudelleen vähintään kolmen sekunnin ajan.

BTS Body Toner toimitetaan kantovyöllä varustettuna. Jos haluat käyttää vyötä, pujota se laitteen takana olevaan vyöpidikkeeseen **8** ja kiinnitä vyö sitten vyötäröllesi siten, että näyttö osoittaa ylöspäin ja vyö asettuu mukavasti.

4.5 Viat ja niiden korjaaminen

Laitteen virta ei kytkeydy ON/OFF-kytkintä painettaessa.

Paristot eivät ole oikein paikoillaan. Asenna paristot oikein.
Paristot ovat tyhjä. Vaihda paristot.

Lihäs supistuu vain hiukan, vaikka voimakkuus on säädetty korkeaksi.

Paristot ovat lähes tyhjä. Vaihda paristot.
Elektrodit ovat loppuun kuluneet / eivät tartu kunnolla. Tilaa uudet elektrodit **MEDISANA**-kauppiaaltasi.
Elektrodit kiinnitetty liian lähelle toisiaan. Molemmat saman liitäntäkaapelin elektrodit tulee sijoittaa mahdollisimman kauas toisistaan samaan lihakseen.

Epämiellyttävä tunne elektrodien kiinnityskohdassa.

Elektrodit kiinnitetty huonosti. Tarkasta elektrodien kiinnitys käyttöohjeiden mukaisesti.
Elektrodit ovat loppuun kuluneet / eivät tartu kunnolla. Tilaa uudet elektrodit **MEDISANA**-kauppiaaltasi.

Elektrodipari ei stimuloi lihasta.

Kanavan voimakkuustaso on säädetty nolnaan (0). Lisää voimakkuutta.
Kaapelit eivät ole oikein kytketty. Tarkasta, että kaikki kaapelit ovat oikeissa liittimissä ja kunnolla kiinni.
Jokin kaapeli on viallinen. Vaihda toinen kaapeli samaan liitäntään. Jos laite nyt toimii oikein, vika on kaapelissa. Vaihda kaapeli uuteen.
Jokin liitäntä on viallinen. Kytke kaapeli toiseen liitäntään. Jos laite nyt toimii oikein, vika on liitännässä. Toimita laite huoltoon.

5 Sekalaista

5.1 Puhdistus ja hoito

- Poista paristot ennen laitteen puhdistamista.
- Älä koskaan käytä voimakkaita puhdistusaineita tai karkeita harjoja.
- Puhdista mittari miedolla saippualliuoksella nihkeäksi kostutetulla pehmeällä kankaalla. Laitteeseen ei saa päästää vettä. Laitetta ei saa käyttää ennen kuin se on kokonaan kuiva.
- Älä altista laitetta suoralle auringonpaisteelle tai korkeille lämpötiloille ja suoja se pölyltä, liialta ja kosteudelta.
- Kun laitetta ei käytetä, pidä elektrodit suojakalvot paikoillaan suljettavassa säilytyspussissa, viileässä ja kuivassa paikassa.
- Elektrodien liimaantumiskyky vähenee 20–30 käyttökerran jälkeen, koska geeliin tarttuu ihoa. Tarttuvuuden ylläpitämiseksi pidä elektrodeja hetki kylmän juoksevan veden alla ja ravista ne kuiviksi. Ennen elektrodien seuraavaa käyttöä säilytä niitä suojakalvot kiinnitettyinä vähintään 8 tunnin ajan.
- Poista paristot laitteesta, jos et käytä sitä pitkään aikaan. Muuten on olemassa vaara, että paristot vuotavat.

5.2**Lisävarusteet
Kuntolaite BTS**

Kysy alan liikkeestä tai huoltokeskuksestasi:

4 Elektrodit, noin 30 x 50 mm, koko	Tuotenumero: 87080
4 Elektrodit, Ø noin 71 mm, halkaisija	Tuotenumero: 87102
1 Liitäntäkaapeli	Tuotenumero: 87030
1 Haaroituskaapeli	Tuotenumero: 87031

5.3**Hävittämisohteita**

Tätä laitetta ei saa hävittää talousjätteiden mukana.

Jokainen kuluttaja on veloitettu luovuttamaan kaikki sähköiset tai elektroniset laitteet, sisältävätpä ne haitallisia aineita tai eivät, kaupunkinsa tai liikkeen keräyspisteeseen, jotta laitteet voitaisiin hävittää ympäristöystävällisesti.

Poista paristot ennen laitteen hävittämistä. Älä heitä käytettyjä paristoja ja akkuja kotitalousjätteisiin, vaan ongelmajätteisiin tai toimita ne alan liikkeessä olevaan keräyspisteeseen.

Ota yhteyttä paikalliseen viranomaiseen tai myyjäliikkeeseen hävityksen suorittamiseksi.

5.4**Tekniset Tiedot**

Nimi ja malli	: MEDISANA Elektroninen Lihastimulaattori BTS
Jännitesyöttö	: 4,5 V=, 3 x 1,5 V AA-paristoa (mignon)
Näyttö	: LCD-näyttö (54 x 40 mm)
Kanavat	: 4 lähtökanavaa
Pulssimuoto	: symmetrinen, bifaasinen
Amplitudi	: Säädettävissä 0-90 mA 15:ssä portaassa (500 W:n kuormalla)
Käyttöolosuhteet	: 0 – 40 °C, suht. ilmankosteus 20 – 65 %
Varastointiolosuhteet	: 0 – 55 °C, suht. ilmankosteus 10 – 90 %
Mitat	: noin 150 (P) x 90 (L) X 45 (K) mm
Paino	: noin 160 g
Tuotenumero	: 87302
EAN koodi	: 40 15588 87302 7



Jatkuvan tuotekehittelyn myötä pidätämme itsellämme oikeuden teknisiin ja muotoilullisiin muutoksiin.

6.1 Takuu- ja korjausehdot

Käänny takuutapauksessa alan liikkeen tai suoraan asiakaspalveluhuollon puoleen. Jos laite tulee lähettää huoltoon, ilmoita vika ja lähetä laitteen mukana kopio ostokuitista.

Tällöin ovat voimassa seuraavat takuuehdot:

- 1. MEDISANA**-tuotteille myönnetään kolmen vuoden takuu myyntipäiväyksestä. Myyntipäiväys tulee todistaa takuutapauksessa ostokuitilla tai laskulla.
2. Materiaali- tai valmistusvirioista johtuvat puutteet korjataan takuuajana maksutta.
3. Takuukorjaus ei pidennä takuuajaa, ei laitteelle eikä vaihdetulle rakennosalle.
4. Takuun ulkopuolelle jäävät:
 - a. kaikki vahingot, jotka syntyvät asiattomasta käsittelystä, esim. käyttöohjeen noudattamatta jättämisestä.
 - b. Vahingot, joiden syyksi voidaan jättää ostajan tai asiattoman kolmannen osapuolen suorittama kunnossapito tai toimet.
 - c. Kuljetusvauriot, jotka ovat syntyneet matkalla valmistajalta kuluttajalle tai asiakaspalveluun lähetettäessä.
 - d. Lisäosat, jotka ovat alttiina normaalille kulutukselle.
5. Vastuu laitteen aiheuttamista välittömistä tai välillisistä seurausvahingoista on myös poissuljettu, jos laitteelle aiheutunut vahinko hyväksytään takuutapaukseksi.

MEDISANA AG

Itterpark 7-9
40724 Hilden
Saksa
Tel.: +49 (0) 2103 / 2007-60
Fax: +49 (0) 2103 / 2007-626
eMail: info@medisana.de
Internet: www.medisana.de

Asiakaspalvelun osoite löytyy viimeiseltä sivulta.

Vi tackar

Tack för Ert förtroende och hjärtliga gratulationer!
Med den elektroniska muskeltränaren **BTS** har du valt en kvalitetsprodukt från **MEDISANA**. För att användningen ska ge önskat resultat, och för att du ska kunna använda din **MEDISANA** elektroniska muskeltränare **BTS** så länge som möjligt, rekommenderar vi att du läser nedanstående anvisningar om användning och skötsel noga.



OBSERVERA! SPARA!

Läs igenom bruksanvisningen, särskilt säkerhetsanvisningarna, noga innan du använder apparaten och spara bruksanvisningen för framtida bruk. Om apparaten lämnas vidare till en annan person måste bruksanvisningen följa med.

I den här bruksanvisningen används följande symboler:



Bruksanvisningen hör till apparaten.
Den innehåller viktig information om igångsättning och användning. Läs igenom hela bruksanvisningen. Om anvisningarna i bruksanvisningen inte följs kan det leda till svåra personskador eller skador på apparaten.

**VARNING**

Varningstexterna måste beaktas, annars kan det finnas risk för personskador.

**OBSERVERA**

De här anvisningarna måste beaktas, annars kan det finnas risk för skador på apparaten.

**ANVISNING**

De här texterna innehåller praktisk information om installation eller användning.



1.1 Säkerhets- hänvisningar

Tips för ditt välbehag

- Du bör inte använda en Body Toner **BTS** om du har en hjärtstimulator, artificiella leder eller andra dylika organ och kroppsdelar som kan reagera mot elektriska impulser.
- Använd ej heller apparaten, om du lider av allvarlig sjukdom eller skada, eller om du nyligen blivit opererad. Diskutera först saken med din läkare innan du använder **BTS**.
- Behandla inga kroppsdelar som är svullna, brända, inflammerade eller ömma och heller inga utslag eller sår.
- Personer med störd eller nedsatt reaktionsförmåga får endast använda apparaten efter anvisning av läkare.
- Använd aldrig apparaten då du sover och se till att inte somna under ditt träningspass.
- Använd ej apparaten om du är gravid och vänta minst sex veckor efter att barnet fötts före du börjar din träning.
- Använd aldrig apparaten samtidigt tillsammans med någon annan apparatur som överför elektriska impulser till din kropp.
- Om muskeltränaren **BTS** används på fötterna får endast "Relax"-programmet användas.
- Behandlingen skall vara behaglig. Avbryt omedelbart användningen om Ni känner smärta eller obehag och kontakta Er läkare.

Viktigt

- Använd apparaten endast i enlighet med instruktionerna i bruksanvisningen.
- Vid annan användning bortfaller garantianspråket.
- Endast av tillverkaren rekommenderade tillbehör (elektroder, sladdar) får användas tillsammans med apparaten.
- Använd inte apparaten om den inte fungerar felfritt, om den fallit ner eller hamnat i vatten eller skadats.
- Använd inte apparaten i närheten av starka sändare, som t.ex mikro- och kortvågsutrustning eller radiosändare. Funktionen kan påverkas.
- Använd ej apparaten vid bad eller dusch.
- Under bilkörning samt manövrering, eller framförande, av maskin får apparaten ej användas.
- Barn får ej använda apparaten. Medicinsk apparatur är inte leksaker!
- Skydda apparaten emot fukt. Ifall, emot förmodan, vätska råkar läcka in i enheten, bör batterierna omedelbart avlägsnas och eventuellt bruk undvikas. Kontakta i sådana fall servicestället.

- Använd inte apparaten i utrymmen där aerosol (sprayprodukter) förekommer eller där ren syrgas hanteras.
- Utsätt inte apparaten för direkt solljus.
- Försök inte att reparera utrustningen på egen hand. Om detta görs förfaller garantin. Dessutom kan detta framkalla allvarliga faror (brand, elektriska stötar, skador). Låt endast auktoriserade serviceställen genomföra reparationer.

Anvisningar beträffande elektroder

- Av hygieniska skäl måste du se till att varje användare använder sig av egna elektroder.
- Använd bara elektroder som fäster ordentligt.
- Placera ej elektroder på våt kropp.
- Använd apparaten endast på ren och torr hud.
- Lösgör elektroden före eventuell kontakt med vatten.
- Fäst ej elektroder på framsidan av halsen, området runt hjärtat, vid genitala områden eller på ditt huvud.
- Elektroden får inte användas på färska ärr eller inflammerad hud, på eller i närheten av trombosor eller andra kärlbesvär (t.ex. åderbräck).
- Undvik kontakt med målade ytor och vassa hörn.
- Se till att elektrodplattorna aldrig kommer i kontakt med varandra. De kan kortsluta apparaten.
- Använd inte skadade eller defekta elektrodkablar till elektroden då det finns risk för stöt.
- Utsätt inte elektrodplattorna för direkt solljus.
- Det är normalt med en lätt hudrodnad efter användning och den försvinner inom 30 minuter. Hudrodnaden måste ha försvunnit innan du använder apparaten igen.
- Uppträder hudirritationer vid längre terapitider, så välj kortare terapitider.
- Uppträder kraftigare hudirritationer, så avbryt behandlingen och uppsök läkare.
- Klisterrester på huden tar du bort med tvål och vatten. Använd aldrig varken alkohol eller lösningsmedel.

2.1 Leveransomfång och förpackning

Kontrollera först om apparaten är komplett och att den inte uppvisar några skador. I tveksamma fall ska apparaten inte tas i bruk utan skickas in till ett serviceställe.

Följande delar skall medfölja vid leverans:

- 1 st. **MEDISANA** elektronisk muskeltränare **BTS**
- 4 st. runda självhäftande elektroder, ca. 71 mm i diameter
- 4 st. rektangulära självhäftande elektroder, ca. 30 x 50 mm
- 4 st. elektrodkablar
- 2 st. multikablar
- 3 st. batterier, 1,5 V AA (mignon)
- 1 st. bärbälte
- 1 st. förvaringspåse
- 1 st. bruksanvisning

Förpackningar kan återanvändas eller lämnas till återvinning. Se till att förpackningsmaterial som inte längre behövs tas omhand på korrekt sätt. Upp-täckta skador när produkten packas upp så kontakta omgående inköpsstället.



VARNING

Se till att förpackningsmaterial i plast hanteras utom räckhåll för barn! Kvävningsrisk!

2.2 Muskelstimulation

Med den elektroniska muskeltränaren **BTS** från **MEDISANA** blir nya former av muskelträning möjliga. Den digitala utrustningen ger effektiv muskelträning utan kroppslig ansträngning. Konceptet baserar sig på att musklerna blir stramare av elektrisk muskelstimulation (EMS). Elektroden avger elektriska pulser som ger en intensiv och behaglig kontraktion av musklerna. De naturliga muskelrörelserna "simuleras", musklerna tränas och blir stramare.

Med bara 30 minuters användning per dag, kan du redan efter en månad se följande förändringar:

- Spändare och fastare mag- och sittmuskler
- Välformade höfter
- Minskad risk för cellulitbildning
- Bättre formade ben som verkar längre
- Utvilad känsla tack vare lugnande massage effekt

2.3 Hur fungerar den elektroniska muskeltränaren BTS?

Muskeltränare **BTS** sänder ut små elektriska impulser till musklerna du vill träna. Dessa impulser imiterar de signaler som hjärnan sänder ut, då du normalt rör dig. På så sätt spänns och frigörs musklerna på naturlig väg.

Så om du kopplar några BTS elektroder till en muskel, kommer muskeln automatiskt att spännas och frigöras, precis som under normal rörelse. Tag då t.ex. magmusklerna, som kan så tränas utan sit-ups eller benmusklerna utan jogging osv.

Muskelåtdragning

En svag signal från elektroderna överförs till muskeln. När styrkan av signalen ökas, kommer muskeln att spännas, precis som under konventionell träning.

Muskelvila

Signalen upphör, muskeln släpper och vilar ända till nästa signal.



ANVISNINGAR

- **EMS (Elektrisk-Muskel-Stimulering) ger ovanliga men behagliga förnimmelser. Du känner ett lätt kittlande varefter huden samt muskeln mellan elektroderna spänns.**
- **Muskeln dras åt med jämna intervaller för några sekunder för att sedan långsamt återta viloläge.**
- **Om du känner ett stickande kittlande, är elektroderna fel placerade. Om detta är orsaken, flytta på elektroderna tills du återfår en bekväm känsla och fortsatt träningen.**
- **Såsom vid alla former av träning, är basregeln den, att ju mera muskeln stimuleras, desto bättre blir resultatet. Om du använder apparaten regelbundet, kommer du att märka hur muskeln blir både starkare och fastare.**
- **Träningens intensitet kan ökas med jämna mellanrum. Använd alltid utrustningen på det sätt som är behagligt för dig.**

3.1 Lägga i/byta batterier



Öppna batteriutrymmet genom att först trycka ned batterilocket **7** och sedan föra det åt sidan. Lösgör locket och insätt de 3 st. medföljande batterierna i batteriutrymmet (mignon-batteri typ AA, 1,5 V), samt försäkra dig om rätt polaritet och stäng locket (figur i batterifacket).

När batterierna blir svagare, tänds batterisymbolen **17** i displayen **1**. Om apparaten ej startar då du trycker på ON/OFF-knappen **4**, byt batterier.

VARNING SÄKERHETSANVISNINGAR FÖR BATTERI

- Förvaras utom räckhåll för barn!
- Ej uppladdningsbart!
- Får ej kortslutas!
- Får ej kastas i öppen eld!
- Explosionsrisk!
- Kasta inte förbrukade batterier, engångs eller uppladdningsbara, i hushållssoporna utan lämna dessa till batteriinsamling vid återvinningsstation eller till insamling i fackhandeln.

3.2 Hur man kopplar upp elektroderna

Enheten har fyra utgångskanaler med kontakter **2** för elektrodablarna.

Elektrod kabel **10**

Elektrod kabeln har en apparatkontakt **13** i ena ändan som sedan fördelar sig till en röd och en vit elektrodkontakt **11** där man kopplar in elektroderna **14** eller **15** (färgen på kontakterna har ingen betydelse i vilken ordning elektroderna kopplas).

- Koppla först in elektrod kabelns **10** apparatkontakt **13** i kontakten **2** på centralenheten.
- Koppla in elektroderna i den andra ändan på kabeln i de fristående röda och vita kontakterna **11**.
- Om du använder alla fyra elektrod kablar **10**, kan du koppla till exakt alla åtta elektroder till centralenheten.

Multikabel **12**

Du kan även alternativt använda en multikabel **12** tillsammans med två elektrod kablar **10**.

Multikabeln har en apparatkontakt **13** i ena ändan som fördelar sig till två elektrod kontakter **11** där du kan koppla in elektrodablarna.

- Koppla in multikabeln **12** till centralenhetskontakten **2**.
- Koppla sedan ihop de två elektrod kabelkontakterna **10** till multikabeln **12**. Koppla nu in apparatkontakten **13** till multikabelkontakten **11**.
- Koppla därefter elektroderna till de fria röda och vita elektrod kontakterna **11** på elektrod kabeln **10**.
- Då du använder en multikabel **12** med två elektrod kontakter **10**, kan du således koppla till två par elektroder (totalt 4 st.) till en elektrod kabelkontakt på centralenheten **2**.

4.1 Placering av elektrodena

Före du fäster elektroderna 14 eller 15, försäkra dig om att apparaten är avstängd.

Före placering av elektroderna, putsa och torka huden noggrant på de ställen där du önskar fästa dem.

Tag bort skyddsfilmen innan du fäster elektroderna. Förvara skyddsfilmen väl, så du kan lägga tillbaka elektroderna efter användning.

Fäst elektroderna enligt anvisningen på bilden (se sid. 120), på de platser där muskelstimulering önskas. Fäst elektroderna säkert emot en ren och torr hudyta. Placera elektroderna en i gången på de platser du vill träna.

Då du fäster elektroderna, notera följande detaljer:

- För att uppnå önskad effekt bör båda elektroderna från samma elektrodkontakt 10 vara fästa vid samma muskel.
- Fäst ej elektroder i direktkontakt med ett ben (t.ex. höft- eller revben), eftersom detta kan ge en obehaglig bikänsla.
- Fäst båda elektroderna från samma elektrod kabel 10 så långt från varandra som muskeln ifråga tillåter. Detta gör träningen även mer effektiv.



VARNING

- Före du lösgör eller flyttar elektroderna på kroppen, försäkra dig alltid att apparaten är avstängd. Om ej, stäng apparaten med att trycka på ON/OFF-knappen 4.
- Först efter detta kan du försiktigt lösgöra elektroderna genom att sakta föra fingret under elektrodkanten och lätt lyfta loss den. Lösgör aldrig elektroden genom att dra i kabeln.



OBSERVERA

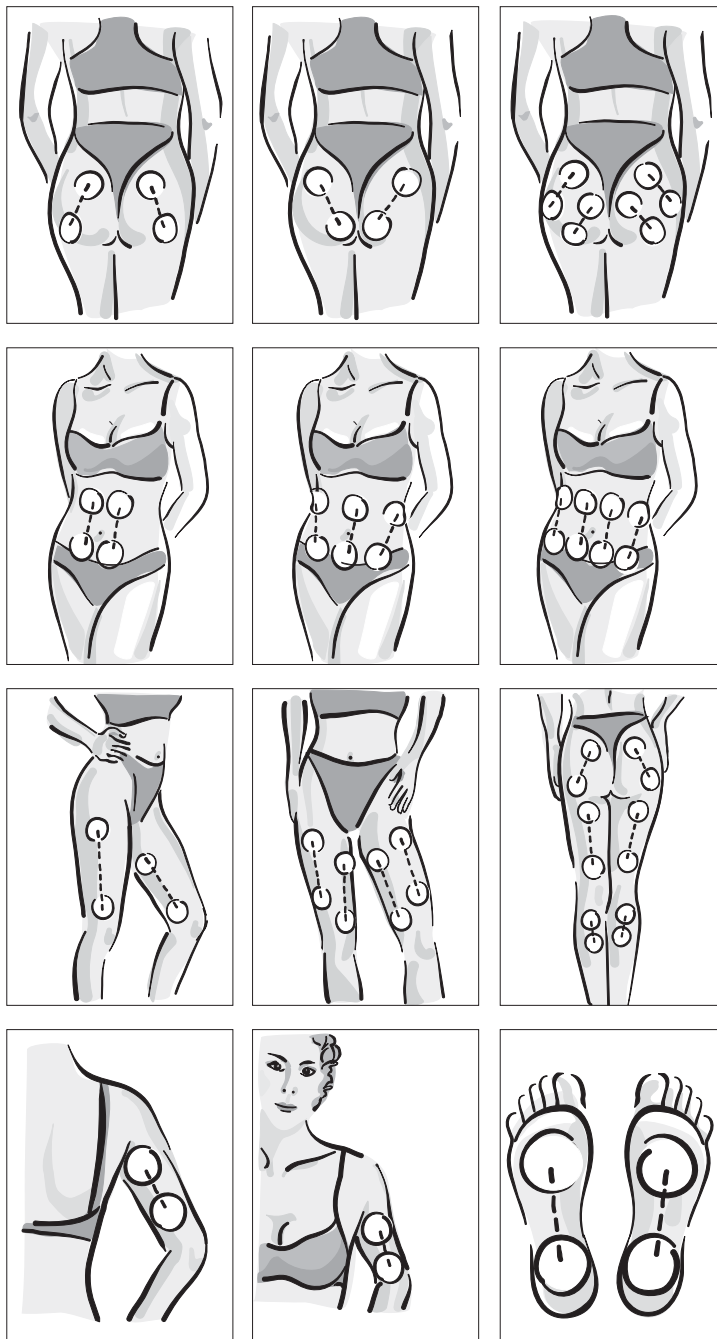
- Sätt alltid tillbaka elektroderna på skyddsfilmen för säker och hygienisk förvaring.
- Om elektroderna 14 eller 15 måste förnyas, använd endast MEDISANA originalelektroder.



ANVISNING

Det är möjligt, att under ditt första träningspass muskeln inte märkbart reagerar, även om placeringen av elektroderna är korrekt. Detta beror på att det tar en liten tid för muskeln att bli van med de elektriska signalerna. Fortsätt träningen och du kommer snart att erfara dina första framsteg.

4.2
Användnings-
exempel



4.3 Programval

Starta apparaten med att trycka på ON/OFF-knappen **4**. Först reagerar displayen med att alla symboler tänds för ca. en sekund. Detta indikerar att apparaten är i funktion.

Efter att apparaten har startat, är intensitetsnivån för alla kanaler **19** alltid satt till noll (**0**). Så länge som intensitetsnivån är noll (**0**), är korresponderande utgångskanal avstängd.

Centralenheten föreslår automatiskt senast använda träningsprogram. Då du för första gången startar apparaten, börjar programmet från **Mode A**, som också indikeras i displayen.

För att välja mellan följande program (**A - G**) **18**, tryck på MODE-knappen **6**.

Mode A

Tone up – normalt träningsprogram (30 minuter)

Det här är det rätta programmet för dig, om du vill få bättre kondition och inte har tid för normal konditionsträning. ToneUp spänner och lösgör dina muskler på samma sätt som alla vanliga gymnastikövningar, förutom att den själva fysiska gymnastiken har bortfallit. Dina muskler blir starkare och fastare samt din kropp blir i form utan extra arbete.

Frekvens	Impulslängd	Åtdragningsperiod	Viloperiod	Totaltid
45 Hz	200 µs	5 sekunder	4 sekunder	30 minuter

Mode B

Power Tone up – intensivt träningsprogram (30 minuter)

Detta program är avsatt för intensiv träning. Musklerna dras åt och slappnar av i ett snabbt tempo och kroppen får en intensivare träning.

Frekvens	Impulslängd	Åtdragningsperiod	Viloperiod	Totaltid
60 Hz	250 µs	8 sekunder	4 sekunder	30 minuter

Mode C

Relax – viloprogram (20 minuter)

Detta program är avsatt för vila, då du känner dig stressad eller då du har ömma muskler eller då du helt enkelt vill vila dig efter en lång, tung och stressande dag. Den lätta massagen lindrar din muskelsmärta och får dina muskler att slappna av omedelbart med lång verkan.

Frekvens	Impulslängd	Åtdragningsperiod	Viloperiod	Totaltid
90 Hz	150 µs	1 sekund	1 sekund	20 minuter

Mode D

Toning Sequence Program – sekvensstrukturerat program (45 minuter)

Detta program kombinerar ett normalt och ett intensivt träningsprogram med ett viloprogram som en individuell träningsenhet.

Frekvens	Impulslängd	Åtdragningsperiod	Viloperiod	Totaltid
45 Hz	250 µs	5 sekunder	4 sekunder	15 minuter
60 Hz	300 µs	8 sekunder	4 sekunder	15 minuter
80 Hz	100 µs	1 sekund	1 sekund	15 minuter

Mode E

Intensity Modulation Programme – program med modulerad intensitet (30 minuter)

Intensiteten sjunker med 90% av valda värde för 10 sekunder för att sedan successivt öka under följande 10 sekunder. Den valda intensiteten kvarstår för 5 sekunder för att sedan sakta avta.

Frekvens	Impulslängd	Åtdragningsperiod	Viloperiod	Totaltid
60 Hz	250 µs	Varierande	-	30 minuter

Mode F

Celluforme Programme – anticellulitprogram (20 minuter)

Detta program ger musklerna intensiv massage. Massagen förbättrar blodcirkulationen och värmer upp musklerna. Rytmsk åtdragning och vila av musklerna stimulerar lymfkörtlarna och för bort skadliga substanser från motsvarande områden. Muskelåtdragningarna både formar och gör dina muskler fastare samtidigt.

Frekvens	Impulslängd	Åtdragningsperiod	Viloperiod	Totaltid
10 Hz	200 µs	Varierande	-	10 minuter
45 Hz	100 µs	Varierande	-	10 minuter

Mode G

Muscle relaxation - viloprogram (15 minuter)

Den lågfrekventa och relativt långa viloperioden gör att dina muskler vilar på ett behagligt sätt utan att stressa eller intensivt träna dem.

Frekvens	Impulslängd	Åtdragningsperiod	Viloperiod	Totaltid
3 Hz	200 µs	11 sekunder	15 sekunder	15 minuter

**ANVISNING**

Alla program kan avbrytas när som helst med att trycka på ON/OFF-knappen ④. Under programmets gång kan du se på klockan ② i displayen hur lång tid återstår av programmet du använder.

4.4 Muskelträning

Program start

Efter att du fäst elektroderna **14** eller **15** på respektive kroppsdelar, satt på apparaten genom att trycka på ON/OFF-knappen **4** och valt önskat program, börja träningen med att trycka på intensitetsknappen **3** för varje individuella utgångskanal.

Med att trycka på den kanalen motsvarande knapp där pilen pekar uppåt, kan du öka intensitetsnivån i varje elektrod separat. För att minska intensitetsnivån, tryck då på knappen där pilen pekar nedåt. Intensitetsnivån **19** kan justeras from den lägsta styrkan **1** till den högsta **15**. Vald nivå indikeras i displayen **1** vid motsvarande utgångskanal.



ANVISNING

Kontrollera din justering med jämna mellanrum. Välj alltid en nivå som känns behaglig.

Du kan endast öka intensitet då apparaten genererar en stimuleringsignal. Sänka styrkan kan du däremot göra när som helst. Du kan välja intensitetsnivån för alla fyra utgångskanaler **2 individuellt. På detta sätt kan du träna olika muskler med varierande intensitetsnivå.**

Så fort du aktiverar MODE med programknappen **6**, nollställs **(0)** alla utgångskanaler automatiskt.

Du kan avläsa den återstående användningstiden av programmet på klockan **21** i displayen.

Apparaten stängs automatiskt av, då programtiden är slut. Efter detta är det möjligt att t.ex. träna en annan del av kroppen. Det rekommenderas dock att ej stimulera samma muskler om igen utan en paus på minst sex timmar.

Låsknapp **5**

Apparaten har en låsknapp **5** vilken hindrar dig att ändra program eller intensitet av misstag under ditt träningspass.

Tryck på låsknappen **5** och håll den nedtryckt i över tre sekunder. Låssymbolen (knapplås) **16** tänds i displayen.

Du kan inte ändra varken program eller intensitetsnivå så länge som låssymbolen kan ses i displayen. Apparaten kan däremot stängas av med hjälp av ON/OFF-knappen **4**.

För att låsa upp knapparna, tryck på låsknappen **5** och håll den nedtryckt i minst tre sekunder.

BTS muskeltränare är utrustad med ett bärbälte. Om du vill använda bältet, träd det då igenom bälteshållarna **8** på baksidan av apparaten och fäst det bekvämt runt midjan så att enhetens display ligger utåt.

4.5 Fel, felsökning och korrigerig

Apparaten går ej på då du trycker på ON/OFF-knappen

Batterierna är fel insatta. Sätt in batterierna rätt väg.
Batterierna är tomma. Byt batterier.

Muskeln dras åt endast svagt, även om intensiteten är justerad till högsta nivå

Batterierna är nästan tomma. Byt batterier.
Elektroden är slitna / fäster ej ordentligt. Beställ nya elektroder från **MEDISANA**.
Elektroden är placerade för nära varandra. Båda elektroderna från samma elektrodskabel skall fästas så långt som möjligt från varandra och som muskeln tillåter.

Obehaglig känsla då elektroderna är fästa

Elektroden har fästs dåligt eller felaktigt. Kontrollera placeringen av elektroderna enligt instruktionerna.
Elektroden är slitna / fäster ej ordentligt. Beställ nya elektroder från **MEDISANA**.

Ett par elektroder ger ingen stimulanssignal

Intensitetsnivån på utgångskanalen är justerad till noll (0). Öka intensitetsnivån.
Kablarna är ej ordentligt kopplade. Kontrollera att alla kablar är ordentligt intryckta i kontakterna.
Kabelfel. Kontrollera alla kablar separat tills du hittar den felaktiga kabeln och byt ut den.
Kontaktfel. Koppla in kabeln till en annan kontakt. Om kabeln fungerar, skicka då in enheten för reparation till din närmaste **MEDISANA** specialist.

5 Övrigt

5.1 Rengöring och vård

- Ta ut batterierna innan Ni rengör apparaten.
- Använd aldrig aggressiva rengöringsmedel eller hårda borstar.
- Rengör utrustningen med en mjuk duk som fuktats med en mild tvållösning. Ingen vätska får tränga in i apparaten. Använd utrustningen först när den är helt torr igen.
- Utsätt ej apparaten för direkt solljus eller höga temperaturer. Skydda den emot damm, smuts och fukt.
- Då du ej använder elektroderna, förvara dem med sin skyddande film i för-varingspåsen på ett svalt och torrt ställe.
- Eftersom hudpartiklar fastnar på gelen reduceras elektrodernas fästförmåga långsamt efter 20–30 användningstillfällen. För att bevara klistereffekten, skölj elektroderna under rinnande kallt vatten i några sekunder och skaka dem torra. Förvara sedan elektroderna på sin film i minst åtta timmar, innan du nästa gång använder dem.
- Ta ut batterierna ur apparaten om den inte ska användas under längre tid. Annars kan batterierna börja läcka.

5.2**Tillbehör
muskeltränare BTS**

Fråga inköpsstället, eller Servicecenter, om råd:

4 st. Elektroder, ca 30 x 50 mm, rektangulära	Artikelnummer: 87080
4 st. Elektroder, Ø ca 71 mm, runda	Artikelnummer: 87102
1 st. Elektrod kabel	Artikelnummer: 87030
1 st. Multikabel	Artikelnummer: 87031

5.3**Hänvisning
gällande
avfallshantering**

Denna apparat får inte kastas i hushållssoporna.

Varje konsument måste lämna in alla elektriska eller elektroniska apparater till motsvarande insamlingsställen, oberoende av om apparaterna innehåller skadliga ämnen eller ej, så att de kan omhändertas på ett miljövänligt sätt.

Ta alltid ut batterierna innan Ni kastar apparaten. Kasta inte förbrukade batterier i hushållssoporna utan lämna dem till återvinningsstation eller till batteriinsamling i fackhandeln.

Kontakta kommunen eller återförsäljaren för att få information om återvinning.

5.4**Tekniska data**

Namn och modell	: MEDISANA elektronisk muskeltränare BTS
Spänningsförsörjning	: 4,5 V=, 3 x 1,5 V AA batteri (mignon)
Display	: LCD display (54 x 40 mm)
Kanaler	: 4 st. utgångskanaler
Impulsform	: symmetrisk, bifasisk
Amplitud	: Stegvis justerbar från 0-90 mA i 15 steg (500 ohm belastning)
Driftsförutsättningar	: 0 til 40 °C, 20 til 65 % relativ luftfuktighet
Förvaringsförutsättningar	: 0 til 55 °C, 10 til 90 % relativ luftfuktighet
Ytermått	: ca 150 (L) x 90 (B) X 45 (H) mm
Vikt	: ca 160 g
Artikelnummer	: 87302
EAN kod	: 40 15588 87302 7



Som följd av ständigt pågående produktförbättringar förbehåller vi oss rätten till tekniska förändringar samt förändringar i utförande.

6.1 Garanti och förutsättningar för reparationer

Kontakta inköpsstället vid garantifrågor, eller tag kontakt med kundtjänst direkt. Måste produkten skickas in så bifoga uppgifter om defekten samt en kopia av inköpskvittot.

Följande garantiförutsättningar gäller:

1. På **MEDISANA** produkter lämnas tre års garanti, från inköpsdatum. Inköpsdatum ska vid garantiförehavanden förevisas med inköpskvitto eller faktura.
2. Felaktigheter på grund av material- eller tillverkningsfel åtgärdas kostnadsfritt under garantiperioden.
3. Utförande av garantiåtagande leder inte till förlängning av garanti-perioden; detta gäller för själva produkten så väl som för utbytta komponenter.
4. Garantin gäller inte för:
 - a. Alla skador som uppkommer på grund av felaktig hantering, t.ex. vid icke beaktande av bruksanvisningen.
 - b. Skador som kan härledas till iordningsställande eller ingrepp utförda av köparen eller annan, ej auktoriserad, person.
 - c. Transportskador som uppkommit under transport från tillverkaren till användaren eller vid insändning till kundtjänst.
 - d. Tillbehör som utsätts för normalt slitage
5. Ansvar för direkta eller indirekta följskador som förorsakas av produkten är uteslutet, även om skadan på produkten godkänns som garantiåtagande.

MEDISANA AG

Itterpark 7-9
40724 Hilden
Tyskland
Tel.: +49 (0) 2103 / 2007-60
Fax: +49 (0) 2103 / 2007-626
eMail: info@medisana.de
Internet: www.medisana.de

Serviceadressen finns på sista sidan.

**Σας
ευχαριστούμε**

πολύ για την εμπιστοσύνη σας και σας ευχόμαστε καλή επιτυχία! Αγοράζοντας την ηλεκτρονική συσκευή εκγύμνασης μυών **BTS** αποκτήσατε ένα προϊόν υψηλής ποιότητας της **MEDISANA**. Για να έχετε τα επιθυμητά αποτελέσματα και να εξασφαλίσετε μεγάλη διάρκεια ζωής με τη συσκευή εκγύμνασης μυών **BTS** της **MEDISANA**, σας συνιστούμε να διαβάσετε με προσοχή τις παρακάτω οδηγίες χρήσης και συντήρησης της συσκευής.



ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΥΠΟΔΕΙΞΕΙΣ! ΦΥΛΑΞΤΕ ΤΙΣ ΟΠΩΣΔΗΠΟΤΕ!

Πριν χρησιμοποιήσετε τη συσκευή μελετήστε προσεκτικά τις οδηγίες χρήσης και ιδιαίτερα τις οδηγίες ασφαλείας και φυλάξτε το εγχειρίδιο για μελλοντική χρήση. Όταν δίνετε τη συσκευή σε άλλα άτομα, δώστε μαζί και αυτό το εγχειρίδιο χρήσης.

Στο εγχειρίδιο οδηγιών λειτουργίας θα βρείτε επίσης τα παρακάτω σύμβολα:



Αυτό το εγχειρίδιο οδηγιών ανήκει σε αυτήν τη συσκευή. Περιλαμβάνει σημαντικές πληροφορίες για την έναρξη της λειτουργίας και τη μεταχείριση. Μελετήστε ολόκληρο το εγχειρίδιο οδηγιών. Αν δεν τηρηθούν οι οδηγίες αυτού του εγχειριδίου, μπορούν να προκληθούν σοβαροί τραυματισμοί ή και ζημιές στη συσκευή.



ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Αυτές οι προειδοποιητικές υποδείξεις πρέπει να τηρηθούν ώστε να αποφευχθούν οι πιθανοί τραυματισμοί του χρήστη.



ΠΡΟΣΟΧΗ

Αυτές οι υποδείξεις πρέπει να τηρηθούν ώστε να αποφευχθούν οι πιθανές ζημιές στη συσκευή.



ΥΠΟΔΕΙΞΗ

Αυτές οι υποδείξεις σας δίνουν πρόσθετες χρήσιμες πληροφορίες για την εγκατάσταση και τη λειτουργία.



1.1 Οδηγίες για την ασφάλεια

Υποδείξεις για την ευεξία σας

- Εάν έχετε βηματοδότη, τεχνητά μέλη ή εμφυτεύματα, τότε δεν πρέπει να χρησιμοποιείτε τη συσκευή εκγύμνασης μυών **BTS**. Η λειτουργία των εμφυτευμάτων μπορεί να επηρεαστεί από τα ηλεκτρόδια.
- Αν πάσχετε από μια σοβαρή ασθένεια, έχετε τραυματιστεί ή εγχειριστήκατε πρόσφατα, θα πρέπει πριν από τη χρήση της συσκευής **BTS** να συμβουλευτείτε το γιατρό σας.
- Μην περιποιήστε μέρη του σώματος, τα οποία παρουσιάζουν εξογκώματα, εγκαύματα, φλεγμονές, εξανθήματα, πληγές ή ευαίσθητα σημεία.
- Άτομα, των οποίων η ικανότητα αίσθησης έχει υποστεί βλάβη, επιτρέπεται να χρησιμοποιούν τη συσκευή μόνο κατόπιν ιατρικής υποδείξεως.
- Μην χρησιμοποιείτε τη συσκευή ενώ κοιμάστε και προσέχετε να μην αποκοιμηθείτε κατά την εφαρμογή.
- Μην χρησιμοποιείτε τη συσκευή κατά την εγκυμοσύνη και περιμένετε να περάσουν τουλάχιστον 6 εβδομάδες μετά τη γέννα για να ξεκινήσετε την εκγύμναση.
- Μην χρησιμοποιείτε τη συσκευή ταυτόχρονα με κάποια άλλη συσκευή που μεταφέρει ηλεκτρικό ρεύμα στο σώμα.
- Όταν χρησιμοποιείτε τη συσκευή εκγύμνασης μυών **BTS** στα πόδια, επιτρέπεται να χρησιμοποιείτε μόνο το πρόγραμμα χαλάρωσης «Relax».
- Η περιποίηση θα πρέπει να είναι ευχάριστη. Σε περίπτωση που αισθάνεστε πόνους ή την εφαρμογή ως ενοχλητική, διακόψτε την και απευθυνθείτε στον ιατρό σας.

Υποδείξεις που πρέπει να τηρείτε οπωσδήποτε

- Χρησιμοποιείτε τη συσκευή μόνο για το σκοπό προορισμού της και σύμφωνα με τις οδηγίες χρήσης.
- Σε περίπτωση χρήσης εκτός προορισμού διαγράφεται η εγγυητική αξίωση.
- Με τη συσκευή επιτρέπεται μόνο η χρήση εξαρτημάτων (ηλεκτροδίων, καλώδια), τα οποία συνιστά ο κατασκευαστής.
- Μην χρησιμοποιείτε τη συσκευή σε περίπτωση που η συσκευή δεν λειτουργεί άψογα, αν έπεσε κάτω ή μέσα σε νερό ή αν παρουσιάζει βλάβη.
- Μην χρησιμοποιείτε τη συσκευή κοντά σε ισχυρούς πομπούς, όπως π.χ. συσκευές μικροκυμάτων ή βραχέων κυμάτων ή ραδιοπομπούς. Κάτι τέτοιο μπορεί να προκαλέσει προβλήματα στη λειτουργία της.
- Μην χρησιμοποιείτε τη συσκευή όταν κάνετε μπάνιο ή ντους.
- Η συσκευή δεν επιτρέπεται να χρησιμοποιείται κατά την οδήγηση ή κατά το χειρισμό μηχανημάτων.
- Τα παιδιά απαγορεύεται να χρησιμοποιούν τη συσκευή. Τα ιατρικά προϊόντα δεν είναι παιχνίδια!

- Προστατέψτε τη συσκευή από την υγρασία. Σε περίπτωση εισχώρησης υγρού μέσα στη συσκευή, αφαιρέστε αμέσως τις μπαταρίες και αποφύγετε τη χρήση της. Σε αυτήν την περίπτωση, επικοινωνήστε με το τμήμα σέρβις.
- Μη χρησιμοποιείτε τη συσκευή σε χώρους στους οποίους χρησιμοποιούνται αερολύματα (σπρέυ) ή διοχετεύεται καθαρό οξυγόνο.
- Μην εκτίθετε την συσκευή άμεσα στις ακτίνες του ηλίου.
- Σε περίπτωση βλαβών, μην επισκευάζετε μόνοι σας τη συσκευή. Διότι όχι μόνο εκπίπτει κάθε εγγυητική αξίωση, αλλά ενδέχεται να προκληθούν σοβαροί κίνδυνοι (φωτιά, ηλεκτροπληξία, τραυματισμοί). Αναθέστε τις επισκευές μόνο σε αρμόδιες υπηρεσίες σέρβις.

Υποδείξεις σχετικά με τα ηλεκτρόδια

- Για λόγους υγιεινής φροντίστε ώστε ο κάθε χρήστης της συσκευής να χρησιμοποιεί ξεχωριστά ηλεκτρόδια.
- Χρησιμοποιείτε μόνο σωστά κολλημένα ηλεκτρόδια.
- Μην τοποθετείτε τα ηλεκτρόδια στο σώμα, όταν αυτό είναι υγρό.
- Χρησιμοποιείτε τη συσκευή μόνο με καθαρό και στεγνό το δέρμα.
- Αφαιρείτε τα ηλεκτρόδια πριν έρθετε σε επαφή με το νερό.
- Μην τοποθετείτε τα ηλεκτρόδια στην μπροστινή πλευρά του λαιμού, στην περιοχή της καρδιάς, στη γεννητική περιοχή ή στο κεφάλι.
- Τα ηλεκτρόδια δεν επιτρέπεται να τοποθετούνται πάνω σε πρόσφατες ουλές, σε τραυματισμένο ή ερεθισμένο δέρμα, σε περιοχή με θρομβώσεις ή άλλες αγγειοπάθειες (πχ. κίρσους).
- Να αποφεύγετε την επαφή με αιχμηρά αντικείμενα.
- Βεβαιωθείτε ότι τα ηλεκτρόδια δεν εφάπτονται μεταξύ τους. Κάτι τέτοιο θα μπορούσε να προκαλέσει βραχυκύκλωμα στη συσκευή.
- Μην χρησιμοποιείτε χαλασμένα ή ελαττωματικά καλώδια ασθενή στα ηλεκτρόδια, γιατί υπάρχει κίνδυνος ηλεκτροπληξίας.
- Μην εκθέτετε τα ηλεκτρόδια σε άμεση ηλιακή ακτινοβολία.
- Ενδεχόμενα ελαφρά κόκκινα σημάδια στο δέρμα μετά τη χρήση είναι αναμενόμενα και υποχωρούν εντός 30 λεπτών. Χρησιμοποιείστε και πάλι τη συσκευή μόνο όταν τα κόκκινα σημάδια έχουν εξαφανιστεί.
- Εφόσον μετά από σχετικά μεγάλα διαστήματα χρήσης παρατηρείται ερεθισμός του δέρματος, χρησιμοποιείτε τη συσκευή για μικρότερα χρονικά διαστήματα.
- Εφόσον εμφανιστούν έντονοι ερεθισμοί του δέρματος, διακόψτε τη θεραπεία και συμβουλευτείτε το γιατρό σας.
- Απομακρύνετε τυχόν κολλώδη κατάλοιπα με νερό και σαπούνι. Μη χρησιμοποιείτε οινόπνευμα (αλκοόλη) ή άλλα διαλυτικά μέσα.

2.1 Περιεχόμενο παράδοσης και συσκευασία

Ελέγξτε αρχικά την πληρότητα της συσκευής και δεν παρουσιάζει καμία ζημιά. Σε περίπτωση αμφιβολίας μη θέτετε τη συσκευή σε λειτουργία και στείλτε τη στο τμήμα σέρβις για επισκευή.

Το περιεχόμενο παράδοσης συμπεριλαμβάνει:

- 1 **MEDISANA** Ηλεκτρονική συσκευή εκγύμνασης μυών **BTS**
- 4 αυτοκόλλητα ηλεκτρόδια, στρογγυλά, διαμέτρου περίπου 71 mm
- 4 αυτοκόλλητα ηλεκτρόδια, με γωνίες, περίπου 30 x 50 mm
- 4 καλώδια ασθενή
- 2 καλώδια πολλαπλής χρήσης
- 3 μπαταρίες, 1,5 V AA (Mignon)
- 1 ζώνη μεταφοράς
- 1 θήκη
- 1 οδηγία χρήσης

Οι συσκευασίες είναι επαναχρησιμοποιήσιμες ή μπορούν να ανακυκλωθούν στον κύκλο πρώτων υλών. Σας παρακαλούμε να αποσύρετε το υλικό συσκευασίας που δεν χρησιμοποιείται πλέον σύμφωνα με τους κανονισμούς. Σε περίπτωση που κατά την αφαίρεση της συσκευής από τη συσκευασία διαπιστώσετε κάποια βλάβη οφειλόμενη στη μεταφορά, σας παρακαλούμε να απευθυνθείτε αμέσως στον έμπορό σας.



ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Προσέχετε ώστε τα πλαστικά συσκευασίας να μην περιέλθουν σε παιδικά χέρια! Υπάρχει κίνδυνος ασφυξίας!

2.2 Διέγερση μυών

Η ηλεκτρονική συσκευή εκγύμνασης μυών **BTS** της **MEDISANA** σας προσφέρει μια τελείως νέα διάσταση εκγύμνασης του σώματος. Με αυτήν την ψηφιακή συσκευή εξασφαλίζετε μια αποτελεσματική εκγύμναση των μυών χωρίς σωματική κόπωση. Η βασική ιδέα είναι η ενδυνάμωση των μυών μέσω ηλεκτρικής διέγερσης των μυών (EMS). Μέσω των ηλεκτροδίων αποστέλλονται ηλεκτρικοί παλμοί που προκαλούν μια έντονη και ευχάριστη συστολή των αντίστοιχων μυών. Αντιγράφονται οι φυσικές κινήσεις των μυών και έτσι οι μύες γυμνάζονται και ενδυναμώνουν.

Με καθημερινή εφαρμογή για 30 λεπτά εμφανίζονται ήδη μετά από ένα μήνα τα παρακάτω αποτελέσματα:

- Πιο ισχυροί μύες στην περιοχή της κοιλιάς και των γοφών
- Καλοσηματισμένοι μηροί
- Μειωμένος κίνδυνος εμφάνισης κυτταρίτιδας
- Καλοσηματισμένα πόδια
- Αίσθημα χαλάρωσης χάρη στο ευεργετικό μασάζ

2.3 Πώς λειτουργεί η ηλεκτρονική συσκευή εκγύμνασης μυών BTS;

Με τη συσκευή εκγύμνασης μυών **BTS** διαβιβάζεται στον μυ ένα ρεύμα μικρών παλμών για την εκγύμνασή του. Αυτοί οι παλμοί μιμούνται τα σήματα που στέλνει ο εγκέφαλος κατά τις κανονικές κινήσεις. Έτσι ο μυς δέχεται με φυσικό τρόπο το ερέθισμα για συστολή και διαστολή. Εάν, λοιπόν, τοποθετήσετε μερικά ηλεκτρόδια **BTS** σε έναν μυ υποβάλλεται ο μυς, όπως κατά την σωματική κίνηση, σε συστολή και διαστολή. Έτσι μπορεί να γίνει π.χ. η εκγύμναση των κοιλιακών μυών χωρίς κοιλιακές ασκήσεις και των μυών των ποδιών χωρίς τζόγκινγκ.

Συστολή

Ένα σήμα μικρής ισχύος διαβιβάζεται μέσω των ηλεκτροδίων στους μύες. Με την αύξηση της ισχύος του σήματος συστέλλεται ο μυς ακριβώς όπως και κατά τη συνηθισμένη γυμναστική.

Διαστολή

Το σήμα σταματά για να χαλαρώσει ο μυς πριν από το επόμενο σήμα.



ΥΠΟΔΕΙΞΕΙΣ

- **EMS (Ηλεκτρική μυϊκή διέγερση) προκαλεί ένα ασυνήθιστο αλλά ευχάριστο αίσθημα. Θα νιώσετε ένα μικρό γαργάλημα που ακολουθεί μια συστολή του δέρματος και του μυ μεταξύ των ηλεκτροδίων.**
- **Ο μυς ταυτόχρονα συστέλλεται, παραμένει για μερικά δευτερόλεπτα τεταμένος και μετά χαλαρώνει ξανά.**
- **Εάν νιώσετε τσιμπήματα ή ένα ενοχλητικό αίσθημα, τότε τα ηλεκτρόδια δεν έχουν τοποθετηθεί σωστά. Εάν συμβεί κάτι τέτοιο, αφαιρέστε τα ηλεκτρόδια μέχρι να νιώσετε ξανά καλά και συνεχίστε μετά την εκγύμναση.**
- **Όπως και σε κάθε μορφή άσκησης, έτσι ισχύει και εδώ, ότι όσο περισσότερο εκγυμναστεί ο μυς τόσο καλύτερα θα είναι τα αποτελέσματα. Με την τακτική εφαρμογή θα διαπιστώσετε ότι οι μύες σας γίνονται δυνατοί και τεντωμένοι.**
- **Η ένταση της εκγύμνασης μπορεί να αυξάνεται σταδιακά με το χρόνο. Προσέχετε να παραμένει η διαδικασία ευχάριστη για εσάς.**

3.1 Τοποθέτηση/ αντικατάσταση παταριών

Πιέστε με τον αντίχειρα στο καπάκι των μπαταριών **7** στην πίσω πλευρά της συσκευής και σπρώξτε το από τη θήκη της μπαταρίας. Αφαιρέστε το καπάκι των μπαταριών. Τοποθετήστε τις τρεις συνοδευτικές μπαταρίες (μπαταρίες Mignon, τύπου AA, 1,5 V). Προσέχετε την πολικότητα των μπαταριών (απεικόνιση στη μπαταριοθήκη). Τοποθετήστε ξανά το καπάκι των μπαταριών και σπρώξτε μέχρι να ασφαλίσει ξανά. Όταν οι μπαταρίες αδειάζουν, ανάβει το σύμβολο της μπαταρίας **17** στην οθόνη **1**. Όταν δεν ενεργοποιείται η συσκευή μετά το πάτημα του πλήκτρου ON/OFF **4**, τοποθετείτε νέες μπαταρίες.



ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ ΥΠΟΔΕΙΞΕΙΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΜΠΑΤΑΡΙΩΝ

- Μακριά από παιδιά!
 - Μην βραχυκυκλώνετε!
 - Δεν επαναφορτίζονται!
 - Μην πετάτε στη φωτιά!
- Υπάρχει κίνδυνος έκρηξης!
- Μην πετάτε μεταχειρισμένες μπαταρίες και συσσωρευτές στα οικιακά απορρίμματα, αλλά στα ειδικά απορρίμματα ή σε ένα σταθμό συλλογής μπαταριών του ειδικού εμπορίου.

3.2 Σύνδεση ηλεκτροδίων

Η συσκευή διαθέτει τέσσερα κανάλια εξόδου με υποδοχές σύνδεσης **2** για τα καλώδια ασθενή.

Καλώδιο ασθενή **10**

Το καλώδιο ασθενή έχει στο ένα άκρο το βύσμα συσκευής **13** και έχει δύο διακλαδισμένα άκρα με μια κόκκινη και μια λευκή υποδοχή σύνδεσης **11** για τη σύνδεση των ηλεκτροδίων, **14** ή **15**. (Το χρώμα των υποδοχών δεν έχει καμία σημασία για τη σύνδεση των ηλεκτροδίων.)

- Συνδέετε πρώτα το καλώδιο ασθενή **10** με το βύσμα συσκευής **13** στην υποδοχή σύνδεσης **2** στη συσκευή.
- Στις ελεύθερες κόκκινες και λευκές υποδοχές σύνδεσης **11** στο άλλο άκρο του καλωδίου ασθενή συνδέστε τα βύσματα των ηλεκτροδίων.
- Με χρήση των συνολικά 4 καλωδίων ασθενή **10** μπορείτε να συνδέσετε ακριβώς 8 ηλεκτρόδια με τη συσκευή.

Καλώδιο πολλαπλής χρήσης **12**

Κατ' επιλογήν μπορείτε να χρησιμοποιήσετε και ένα καλώδιο πολλαπλής χρήσης **12** μαζί με δύο καλώδια ασθενή **10**. Το καλώδιο πολλαπλής χρήσης έχει στο ένα άκρο το βύσμα συσκευής **13** και έχει δύο διακλαδισμένα άκρα με υποδοχές σύνδεσης **11** για τα καλώδια ασθενή.

- Συνδέετε πρώτα το καλώδιο πολλαπλής χρήσης **12** με το βύσμα συσκευής **13** στην υποδοχή σύνδεσης **2** στη συσκευή.
- Συνδέστε κατόπιν τα δύο καλώδια ασθενή **10** με το καλώδιο πολλαπλής χρήσης **12**. Γι' αυτό συνδέστε τα βύσματα συσκευής **13** των καλωδίων ασθενή στις υποδοχές σύνδεσης **11** του καλωδίου πολλαπλής χρήσης **12**.
- Στις ελεύθερες κόκκινες και λευκές υποδοχές σύνδεσης **11** των καλωδίων ασθενή **10** συνδέστε τα βύσματα των ηλεκτροδίων.
- Μέσω ενός καλωδίου πολλαπλής χρήσης **12** με δύο καλώδια ασθενή **10** μπορείτε να συνδέσετε δύο ζευγάρια ηλεκτροδίων (συνολικά 4 ηλεκτρόδια) με κάθε μια υποδοχή σύνδεσης **2** στη συσκευή.

4.1 Τοποθέτηση των ηλεκτροδίων

Πριν από την τοποθέτηση των ηλεκτροδίων, 14 ή 15, βεβαιωθείτε οπωσδήποτε ότι η συσκευή είναι απενεργοποιημένη. Καθαρίζετε και στεγνώνετε καλά το δέρμα στη θέση που θα τοποθετηθούν τα ηλεκτρόδια πριν από την τοποθέτησή τους. Πριν από την τοποθέτησή τους αφαιρείτε τα ηλεκτρόδια από τα προστατευτικά λεπτά φύλλα. Φυλάσσετε αυτά τα προστατευτικά φύλλα, για να μπορείτε μετά τη χρήση να ξανακολλήσετε σε αυτά τα ηλεκτρόδια.

Κολλάτε τα ηλεκτρόδια ανάλογα με τις απεικονίσεις (βλέπε σελίδα 134) στη θέση του σώματός σας όπου θα γίνει η θεραπεία. Πιέζετε τα ηλεκτρόδια σταθερά στο καθαρό και στεγνό δέρμα. Τοποθετείτε τα ηλεκτρόδια διαδοχικά στις περιοχές σώματος που θέλετε να γυμνάσετε.

Κατά την τοποθέτηση των ηλεκτροδίων προσέχετε τα εξής:

- Και τα δύο ηλεκτρόδια ενός καλωδίου ασθενή 10 πρέπει να τοποθετούνται κάθε φορά στον ίδιο μυ, για την επίτευξη του επιθυμητού αποτελέσματος.
- Μην τοποθετείτε τα ηλεκτρόδια κατευθείαν πάνω σε ένα οστό (πχ. λεκάνη ή πλευρά), γιατί αυτό θα προκαλέσει ένα δυσάρεστο αίσθημα.
- Τοποθετείτε τα δύο ηλεκτρόδια ενός καλωδίου ασθενή 10 όσο πιο απομακρυσμένα γίνεται μεταξύ τους σε έναν μυ, ώστε να είναι ακόμα πιο αποτελεσματικές οι ασκήσεις.



ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

- Πριν από την αφαίρεση των ηλεκτροδίων ή την τοποθέτησή τους σε ένα διαφορετικό σημείο του σώματος, να βεβαιώνεστε πάντα ότι η συσκευή είναι απενεργοποιημένη ή να την απενεργοποιείτε με το πλήκτρο ON/OFF 4!
- Στη συνέχεια απομακρύνετε τα ηλεκτρόδια προσεκτικά, σπρώχνοντας το δάκτυλό σας κάτω από την άκρη του ηλεκτροδίου και ανασηκώνοντας ελαφρά το ηλεκτρόδιο. Μην αφαιρείτε ποτέ τα ηλεκτρόδια, τραβώντας τα καλώδια.



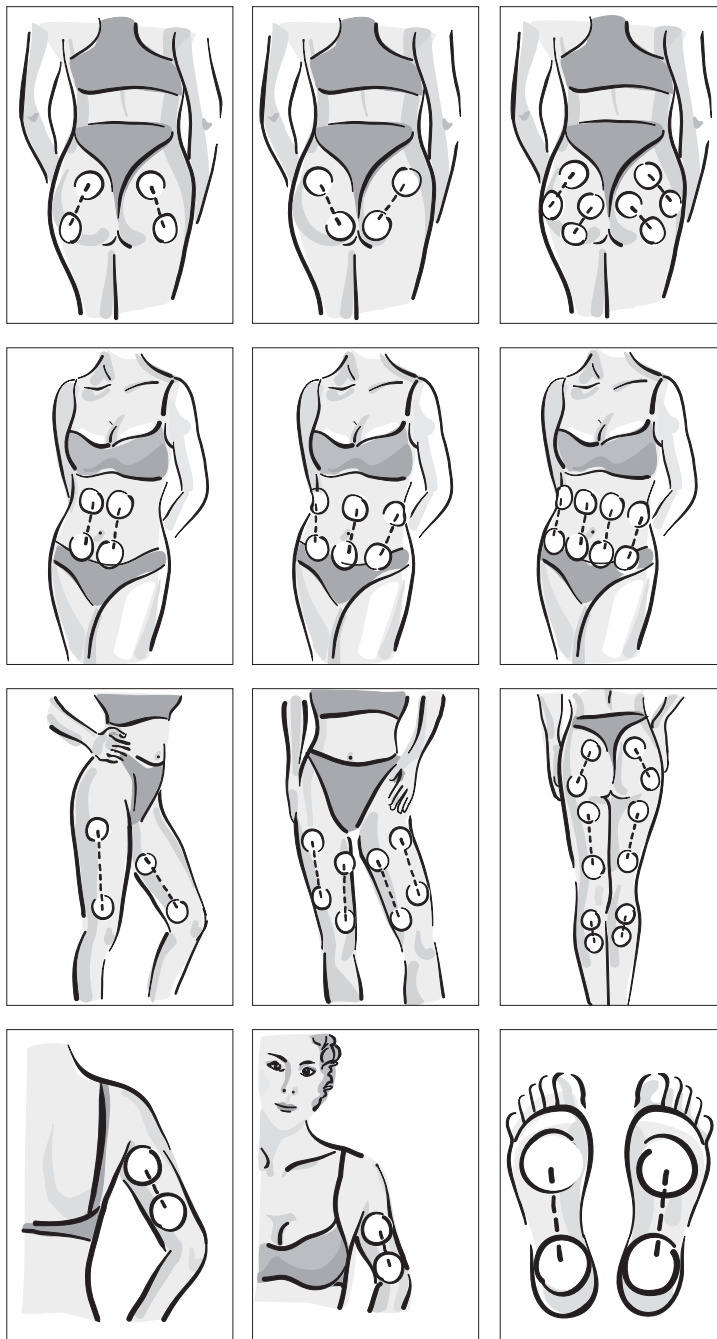
ΠΡΟΣΟΧΗ

- Για την ασφαλή διατήρηση και υγιεινή προστασία, κολλάτε τα ηλεκτρόδια ξανά πίσω στο προστατευτικό φύλλο.
- Εάν χρειαστεί να αλλάξετε τα ηλεκτρόδια, 14 ή 15, χρησιμοποιείτε μόνο γνήσια ηλεκτρόδια MEDISANA.



ΥΠΟΔΕΙΞΗ

Κατά τις πρώτες εφαρμογές μπορεί παρά τη σωστή τοποθέτηση των ηλεκτροδίων να μην παρουσιάζουν οι μύες καμία εμφανή αντίδραση. Αυτό οφείλεται στο ότι σε ορισμένες περιπτώσεις χρειάζεται λίγος χρόνος μέχρι να συνηθίσουν οι μύες στο ηλεκτρικό σήμα. Συνεχίστε με τις ασκήσεις και σύντομα θα πετύχετε τα πρώτα αποτελέσματα.

4.2
Παράδειγματα
εφαρμογής

4.3 Επιλογή των προγραμμάτων

Ενεργοποιήστε τη συσκευή με το πλήκτρο ON/OFF **4**. Αρχικά εμφανίζονται για περίπου 1 δευτερόλεπτο όλα τα σύμβολα στην οθόνη. Έτσι βεβαιώνετε ότι η συσκευή μπορεί να λειτουργήσει. Μετά την ενεργοποίηση, η βαθμίδα έντασης των μεμονωμένων καναλιών εξόδου **19** βρίσκεται πάντα στο **0** (μηδέν). Όσο η ένταση παραμένει στο **0** (μηδέν), δεν είναι ενεργοποιημένα τα αντίστοιχα κανάλια εξόδου. Ως πρόγραμμα εκγύμνασης παρουσιάζεται πάντα το πρόγραμμα που χρησιμοποιήσατε την τελευταία φορά. Κατά την αρχική ενεργοποίηση της συσκευής είναι προρυθμισμένο στην οθόνη το πρόγραμμα εκγύμνασης **Mode A**.

Πατώντας το πλήκτρο MODE **6** μπορείτε να επιλέξετε μεταξύ των παρακάτω επτά προγραμμάτων (A-G) **18**:

Mode A

Tone up – Κανονικό πρόγραμμα εκγύμνασης (30 λεπτά)

Αυτό το πρόγραμμα είναι ιδανικό για εσάς που θέλετε να είστε σε φόρμα, αλλά δεν έχετε χρόνο για τακτική εξάσκηση. Το πρόγραμμα Tone up συστέλλει και διαστέλλει τους μύες σας, όπως κάθε γυμναστική άσκηση, αλλά χωρίς κόπωση. Οι μύες σας γίνονται δυνατοί και τεντώνονται και το σώμα σας αποκτά την φόρμα του, χωρίς να κουράζεστε.

Συχνότητα	Εύρος παλμού	Χρόνος συστολής	Χρόνος διαστολής	Συνολικός χρόνος
45 Hz	200 μs	5 δευτερόλεπτα	4 δευτερόλεπτα	30 λεπτά

Mode B

Power Tone up – Έντονο πρόγραμμα εκγύμνασης (30 λεπτά)

Αυτό το πρόγραμμα χρησιμοποιείται για την έντονη άσκηση. Οι μύες σας υποβάλλονται σε πιο έντονη συστολή και διαστολή, το σώμα γυμνάζεται πιο εντατικά.

Συχνότητα	Εύρος παλμού	Χρόνος συστολής	Χρόνος διαστολής	Συνολικός χρόνος
60 Hz	250 μs	8 δευτερόλεπτα	4 δευτερόλεπτα	30 λεπτά

Mode C

Relax – Πρόγραμμα χαλάρωσης (20 λεπτά)

Με αυτό το πρόγραμμα μπορείτε να χαλαρώσετε, εάν υποφέρετε από μυϊκή κόπωση ή μυαλγίες ή εάν απλώς θέλετε να ξεκουραστείτε μετά από μια αγχωτική μέρα. Το απαλό μασάζ απαλύνει τις μυαλγίες και χαλαρώνει τους μύες αμέσως και έχει μεγάλης διάρκειας αποτελέσματα.

Συχνότητα	Εύρος παλμού	Χρόνος συστολής	Χρόνος διαστολής	Συνολικός χρόνος
90 Hz	150 μs	1 δευτερόλεπτο	1 δευτερόλεπτο	20 λεπτά

Mode D

Διαδοχικό πρόγραμμα τόνωσης – Συνδυαστικό πρόγραμμα (45 λεπτά)

Αυτό το πρόγραμμα συνδυάζει το κανονικό πρόγραμμα εξάσκησης, το έντονο πρόγραμμα και το πρόγραμμα χαλάρωσης σε μία ολοκληρωμένη ενότητα.

Συχνότητα	Εύρος παλμού	Χρόνος συστολής	Χρόνος διαστολής	Συνολικός χρόνος
45 Hz	250 μ s	5 δευτερόλεπτα	4 δευτερόλεπτα	15 λεπτά
60 Hz	300 μ s	8 δευτερόλεπτα	4 δευτερόλεπτα	15 λεπτά
80 Hz	100 μ s	1 δευτερόλεπτο	1 δευτερόλεπτο	15 λεπτά

Mode E

Intensity Modulation Program – Πρόγραμμα διαμόρφωσης έντασης (30 λεπτά)

Η ένταση πέφτει για 10 δευτερόλεπτα στο 90% κάτω από τη ρυθμισμένη βαθμίδα και αυξάνεται στη συνέχεια ξανά κατά τα επόμενα 10 δευτερόλεπτα. Η ένταση παραμένει για 5 δευτερόλεπτα στη ρυθμισμένη βαθμίδα, πριν να μειωθεί ξανά.

Συχνότητα	Εύρος παλμού	Χρόνος συστολής	Χρόνος διαστολής	Συνολικός χρόνος
60 Hz	250 μ s	Αδιάκοπη	-	30 λεπτά

Mode F

Celluforme Program – Αντικυτταρικό πρόγραμμα (20 λεπτά)

Κατά τη διάρκεια αυτού του προγράμματος γίνεται έντονο μασάζ στους μύες. Έτσι βελτιώνεται η κυκλοφορία του αίματος και οι μύες ζεσταίνονται. Μέσω ρυθμικής συστολής και διαστολής των μυών διεγείρεται το λεμφικό σύστημα και απομακρύνονται οι επιβλαβείς ουσίες από τις σχετικές περιοχές. Χάρη στις συστολές των μυών αποκτά φόρμα η σιλουέτα και τεντώνεται.

Συχνότητα	Εύρος παλμού	Χρόνος συστολής	Χρόνος διαστολής	Συνολικός χρόνος
10 Hz	200 μ s	Αδιάκοπη	-	10 λεπτά
45 Hz	100 μ s	Αδιάκοπη	-	10 λεπτά

Mode G

Πρόγραμμα χαλάρωσης μυών (15 λεπτά)

Μέσω της χαμηλής συχνότητας και του συγκριτικά μεγάλου χρονικού διαστήματος χαλάρωσης, δεν καταπονείται και δεν εκγυμνάζεται έντονα ο μυς κατά τη διάρκεια αυτού του προγράμματος, αλλά χαλαρώνει ευχάριστα.

Συχνότητα	Εύρος παλμού	Χρόνος συστολής	Χρόνος διαστολής	Συνολικός χρόνος
3 Hz	200 μ s	11 δευτερόλεπτα	15 δευτερόλεπτα	15 λεπτά

**ΥΠΟΔΕΙΞΗ**

Μπορείτε να διακόψετε το πρόγραμμα ανά πάσα στιγμή με το πάτημα του πλήκτρου ON/OFF **4**. Κατά τη λειτουργία του προγράμματος, μπορείτε να δείτε στην κλεψύδρα **21** στην οθόνη, πόσος χρόνος της εφαρμογής απομένει ακόμα.

4.4 Εκγύμναση μυών

Έναρξη προγράμματος

Αφού κολλήσετε τα ηλεκτρόδια, 14 ή 15, στις αντίστοιχες περιοχές του σώματος, ενεργοποιήστε τη συσκευή με το πλήκτρο ON/OFF 4 και επιλέξετε το πρόγραμμα, ξεκινήστε την εκγύμναση με το πάτημα του ρυθμιστή έντασης 3 των μεμονωμένων καναλιών εξόδου.

Με το πάτημα του βέλους που δείχνει προς τα πάνω στο αντίστοιχο πλήκτρο, μπορείτε να αυξήσετε την ένταση του προγράμματος για το εκάστοτε ηλεκτρόδιο. Μέσω του βέλους που δείχνει προς τα κάτω μπορείτε να μειώσετε την ένταση. Η ένταση κλιμακώνεται από τη χαμηλή βαθμίδα 1 μέχρι την υψηλή βαθμίδα 15. Γίνεται προβολή της επιλεγμένης βαθμίδας δίπλα στο κανάλι εξόδου 19 στην οθόνη 1.



ΥΠΟΔΕΙΞΗ

Ελέγχετε πάντα τις ρυθμίσεις σας. Επιλέγετε μόνο την ένταση που είναι ευχάριστη για σας. Μπορείτε να αυξάνετε την ένταση μόνο όταν η συσκευή δίνει σήμα διέγερσης, ενώ μπορείτε να μειώνετε την ένταση ανά πάσα στιγμή. Σε κάθε ένα από τα 4 κανάλια εξόδου 2 μπορείτε να ρυθμίζετε διαφορετικές εντάσεις. Έτσι μπορείτε να γυμνάζετε τους διάφορους μύες με διαφορετική ένταση.

Μόλις πατήσετε το πλήκτρο MODE 6 για την επιλογή του προγράμματος, γίνεται επαναφορά όλων των εντάσεων αυτόματα στο 0. Κατά την εφαρμογή, σας δείχνει η ένδειξη χρόνου δίπλα στην κλεψύδρα, 21 στην οθόνη, πόσα λεπτά της εφαρμογής απομένουν ακόμα. Όταν ολοκληρωθεί ο χρόνος εφαρμογής, απενεργοποιείται αυτόματα η συσκευή. Μπορείτε να γυμνάσετε ένα άλλο σημείο του σώματος, εφόσον μεταξύ δύο εφαρμογών στον ίδιο μυ πρέπει να μεσολαβούν τουλάχιστον 6 ώρες.

Πλήκτρο φραγής 5

Για την ασφάλειά σας, διαθέτει η συσκευή ένα πλήκτρο φραγής 5, που εμποδίζει την κατά λάθος αλλαγή του επιλεγμένου προγράμματος ή έντασης κατά τη διάρκεια της εκγύμνασης.

Κρατήστε πατημένο το πλήκτρο φραγής 5 για παραπάνω από 3 δευτερόλεπτα: Το σύμβολο του πλήκτρου φραγής (λουκέτο) 16 εμφανίζεται τώρα στην ένδειξη. Όσο προβάλλεται αυτό το σύμβολο, δεν μπορείτε να αλλάξετε την ένταση ή να επιλέξετε κάποιο νέο πρόγραμμα. Μπορείτε να απενεργοποιήσετε τη συσκευή αμέσως ανά πάσα στιγμή μέσω του πλήκτρου ON/OFF 4.

Για να ακυρώσετε τη φραγή, κρατήστε εκ νέου πατημένο το πλήκτρο φραγής 5 για περισσότερο από 3 δευτερόλεπτα.

Η συσκευή εκγύμνασης μυών **BTS** παραδίδεται με μια ζώνη μεταφοράς. Εάν θέλετε να χρησιμοποιήσετε αυτήν τη ζώνη, τότε περάστε την εύκολα από το στήριγμα ζώνης 8 στην πίσω πλευρά της συσκευής και στερεώστε την στη μέση σας, έτσι ώστε η ένδειξη της συσκευής να δείχνει προς τα πάνω και να είστε άνετα.

4.5 Σφάλματα και Επιδιόρθωση

Η συσκευή δεν ενεργοποιείται μετά το πάτημα του πλήκτρου ON/OFF

Οι μπαταρίες δεν έχουν τοποθετηθεί σωστά. Τοποθετήστε σωστά τις μπαταρίες.

Έχουν αδειάσει οι μπαταρίες. Αντικαταστήστε τις μπαταρίες.

Ο μυς συστέλλεται μόνο ελαφρά, παρόλο που η ένταση έχει ρυθμιστεί υψηλά

Η μπαταρία είναι σχεδόν άδεια. Αντικαταστήστε τις μπαταρίες.

Τα ηλεκτρόδια έχουν φθαρεί / δεν κολλάνε σωστά. Παραγγείλετε από τη **MEDISANA** νέα ηλεκτρόδια.

Τα ηλεκτρόδια βρίσκονται πολύ κοντά μεταξύ τους. Τοποθετήστε τα δύο ηλεκτρόδια του καλωδίου με την μεγαλύτερη δυνατή απόσταση μεταξύ τους στον μυ.

Δυσφορία από τα ηλεκτρόδια

Τα ηλεκτρόδια δεν έχουν τοποθετηθεί σωστά. Ελέγχετε τον τρόπο τοποθέτησης των ηλεκτροδίων σύμφωνα με τις οδηγίες χρήσης.

Τα ηλεκτρόδια έχουν φθαρεί / δεν κολλάνε σωστά. Παραγγείλετε από τη **MEDISANA** νέα ηλεκτρόδια.

Από ένα ζευγάρι ηλεκτροδίων δεν προκαλείται διέγερση

Η ένταση του καναλιού εξόδου είναι στο **0**. Αυξήστε την ένταση.

Τα καλώδια δεν έχουν τοποθετηθεί σωστά. Βεβαιωθείτε ότι όλα τα καλώδια έχουν τοποθετηθεί σωστά στις υποδοχές σύνδεσης.

Ένα καλώδιο είναι ελαττωματικό. Τοποθετήστε ένα άλλο καλώδιο στην ίδια υποδοχή σύνδεσης. Εάν αυτό λειτουργεί, τότε το πρώτο καλώδιο είναι ελαττωματικό και πρέπει να αντικατασταθεί.

Είναι ελαττωματική μια υποδοχή σύνδεσης. Συνδέστε το καλώδιο σε μια άλλη υποδοχή σύνδεσης. Εάν λειτουργεί τότε η πρώτη υποδοχή σύνδεσης είναι ελαττωματική. Φέρτε τη συσκευή στο κατάστημα αγοράς.

5 Διάφορα

5.1 Καθάρισμα και συντήρηση

- Βγάλτε τις μπαταρίες πριν καθαρίσετε τη συσκευή.
- Μην χρησιμοποιείτε ποτέ καυστικά μέσα καθαρισμού ή σκληρές βούρτσες.
- Καθαρίστε τη συσκευή με ένα μαλακό πανί νοτισμένο σε μία απλή σαπουνάδα. Στη συσκευή δεν πρέπει να εισχωρήσει νερό. Χρησιμοποιήστε την μόνο εάν είναι τελείως στεγνή.
- Διατηρήστε τη συσκευή μακριά από την άμεση ηλιακή ακτινοβολία ή από τις υψηλές θερμοκρασίες και προστατέψτε την από τη σκόνη, τη βρωμιά και την υγρασία.
- Φυλάσσετε τα ηλεκτρόδια όταν δεν τα χρησιμοποιείτε στο προστατευτικό φύλλο στην επανασφραγιζόμενη τσάντα φύλαξης και σε ένα ψυχρό και ξηρό μέρος.
- Η αυτοκόλλητη ιδιότητα των ηλεκτροδίων μειώνεται σταδιακά ύστερα από 20-30 εφαρμογές, μια και συσσωρεύονται στο τζελ σωματίδια. Για να διατηρήσετε αυτήν την αυτοκόλλητη ιδιότητα, κρατήστε τα ηλεκτρόδια για μερικά δευτερόλεπτα κάτω από κρύο, τρεχούμενο νερό και έπειτα στεγνώστε τα. Πριν από μια νέα χρήση αφήστε τα ηλεκτρόδια για τουλάχιστον 8 ώρες στο προστατευτικό φύλλο.
- Βγάξτε τις μπαταρίες όταν δεν πρόκειται να χρησιμοποιήσετε τη συσκευή για μεγάλο διάστημα. Διαφορετικά υπάρχει κίνδυνος διαρροής της μπαταρίας.

5.2 Εξαρτήματα Συσκευή εγκύμνασης μυών BTS

Απευθυνθείτε στον αντιπρόσωπό σας ή στο Κέντρο Σέρβις:

4 ηλεκτρόδια, περίπου 30 x 50 mm, με γωνίες	Αριθμός είδους: 87080
4 ηλεκτρόδια, Ø περίπου 71 mm, στρογγυλά	Αριθμός είδους: 87102
1 καλώδιο ασθενή	Αριθμός είδους: 87030
1 καλώδιο πολλαπλής χρήσης	Αριθμός είδους: 87031

5.3 Οδηγίες για τη διάθεση



Η συσκευή αυτή δεν επιτρέπεται να αποσύρεται μαζί με τα οικιακά απορρίμματα.

Κάθε καταναλωτής είναι υποχρεωμένος να παραδίνει όλες τις ηλεκτρικές ή ηλεκτρονικές συσκευές, ανεξάρτητα αν εμπεριέχουν βλαβερές ύλες, σε υπηρεσία συλλογής του δήμου του ή στο ειδικό εμπόριο, ώστε να είναι εφικτή η οικολογική απόσυρση των συσκευών αυτών.

Μην πετάτε μεταχειρισμένες μπαταρίες στα οικιακά απορρίμματα, αλλά στα ειδικά απορρίμματα ή σε ένα σταθμό συλλογής μπαταριών του ειδικού εμπορίου.

Αναφορικά με την αποκομιδή, απευθυνθείτε στις τοπικές αρχές ή στον αρμόδιο έμπορο.

5.4 Τεχνικά στοιχεία

Όνομα και μοντέλο	: MEDISANA Ηλεκτρονική συσκευή εγκύμνασης μυών BTS
Παροχή τάσης	: 4,5 V=, 3 x 1,5 V AA μπαταρίες (Mignon)
Οθόνη	: Οθόνη LCD (54 x 40 mm)
Κανάλια	: 4 κανάλια εξόδου
Μορφή παλμών	: Συμμετρικό, διφασικό
Εύρος	: Ρυθμιζόμενο από 0-90 mA σε 15 βήματα (500 Ω φορτίο)
Συνθήκες λειτουργίας	: 0 έως 40 °C σε σχετ. υγρασία 20 έως 65 %
Συνθήκες αποθήκευσης	: 0 έως 55 °C σε σχετ. υγρασία 10 έως 90 %
Διαστάσεις	: περ. 150 (Μ) x 90 (Π) X 45 (Υ) mm
Βάρος	: περ. 160 g
Αριθμός είδους	: 87302
Αριθμός EAN	: 40 15588 87302 7



Στα πλαίσια συνεχών βελτιώσεων των προϊόντων διατηρούμε το δικαίωμα τεχνικών ή σχηματικών τροποποιήσεων.

**6.1
Εγγύηση και
όροι επισκευών**

Σε περίπτωση εγγυητικής αξίωσης σας παρακαλούμε να απευθυνθείτε στο ειδικό κατάστημα που αγοράσατε τη συσκευή ή κατευθείαν στο Κέντρο Σέρβις. Σε περίπτωση όμως που είναι απαραίτητη η αποστολή της συσκευής, σας παρακαλούμε να την στείλετε με αναφορά του ελαττώματος, επισυνάπτοντας και ένα αντίγραφο της απόδειξης αγοράς.

Για την εγγυητική αξίωση ισχύουν οι ακόλουθοι όροι εγγύησης:

1. Για τα προϊόντα **MEDISANA** παρέχεται εγγύηση τριών ετών από την ημερομηνία αγοράς. Σε περίπτωση εγγυητικής αξίωσης η ημερομηνία αγοράς θα πρέπει να αποδεικνύεται μέσω απόδειξης ή τιμολογίου αγοράς.
2. Ελαττώματα οφειλόμενα σε σφάλματα υλικού ή κατασκευής επιδιορθώνονται δωρεάν εντός του χρόνου εγγύησης.
3. Σε περίπτωση παροχής εγγύησης δεν παρατείνεται ο χρόνος εγγύησης, ούτε για τη συσκευή ούτε για εξαρτήματα που αντικαταστάθηκαν.
4. Από την εγγύηση αποκλείονται:
 - α. όλες οι βλάβες, οι οποίες οφείλονται σε ακατάλληλο χειρισμό, π.χ. από παράλειψη τήρησης των οδηγιών χρήσης.
 - β. βλάβες, οι οποίες οφείλονται σε επισκευές ή επεμβάσεις του αγοραστή ή αναρμόδιων τρίτων.
 - γ. βλάβες μεταφοράς, οι οποίες προέκυψαν κατά τη μεταφορά από τον κατασκευαστή προς τον καταναλωτή ή κατά την αποστολή στο Κέντρο Σέρβις.
 - δ. ανταλλακτικά, τα οποία υπόκεινται σε φυσιολογική φθορά.
5. Η ευθύνη για άμεσες ή έμμεσες επακόλουθες ζημιές, οι οποίες προκαλούνται από τη συσκευή, αποκλείεται ακόμα και σε περίπτωση που η ζημιά στη συσκευή αναγνωριστεί ως εγγυητική αξίωση.

MEDISANA AG

Itterpark 7-9

40724 Hilden

Γερμανία

Τηλ.: +49 (0) 2103 / 2007-60

Φαξ: +49 (0) 2103 / 2007-626

eMail: info@medisana.deΔιαδίκτυο: www.medisana.de

Τη διεύθυνση Σέρβις θα την βρείτε στην τελευταία σελίδα.

MEDISANA®

MEDISANA®

DE

MEDISANA AG
 Itterpark 7-9
 40724 Hilden
 Tel.: 0 21 03 - 20 07-60
 Fax: 0 21 03 - 20 07-626
 eMail: info@medisana.de
 Internet: www.medisana.de

Im Servicefall wenden Sie sich bitte an:

MEDISANA Servicecenter
 Feuerbach KG
 Corneliusstraße 75
 40215 Düsseldorf
 Tel.: 0211 - 38 10 07
 (Mo-Do: 9-13 Uhr/14-17 Uhr,
 Fr: 9-13 Uhr)
 Fax: 0211 - 37 04 97
 eMail: medisana@t-online.de
 Internet: www.medisana-service.de

GB

MEDHEALTH SUPPLIES LTD.
 City Business Centre 41 St.
 Olav's Court Surrey Quays
 London SE16 2XB
 Tel.: + 44 / 207 - 237 88 99
 Fax: + 44 / 207 - 252 22 99
 eMail: info@medisana.co.uk
 Internet: www.medisana.co.uk

BE / FR / IT / LU / NL

MEDISANA Benelux N.V.
 Euregiopark 30
 6467 JE Kerkrade
 Nederland
 Tel.: 0031 / 45 547 0860
 Fax : 0031 / 45 547 0879
 eMail: info@medisana.nl

ES

MEDISANA HEALTHCARE, S.L.
 Plaza Josep Freixa i Argemí, no 8
 08224 Terrassa (Barcelona)
 Tel.: + 34 / 93 - 73 36 70 7
 Fax: + 34 / 93 - 78 88 65 5
 eMail: info@medisana.es
 Internet: www.medisana.es

PT

GRUPO RP
 Avda. D.Miguel, 330 -Zona Industrial
 4435-678 Baguim do Monte
 Tel.: +35 / 12 - 29 75 69 64
 Fax: +35 / 12 - 29 75 60 15
 eMail: rickiparodi@mail.telepac.pt
 Internet: www.medisana.pt

FI

D&L Marketing Oy
 Juvan teollisuuskatu 23
 02920 Espoo
 Tel.: + 358 / 9 - 85 53 08 0
 Fax: + 358 / 9 - 85 53 08 30
 eMail: jan.lindfors@dlmarketing.fi
 Internet: www.dlmarketing.fi

SE

ALERE Electronics AB
 Stormbyvägen 2-4
 163 29 SPÅNGA
 Phone: +46 8 761 24 31
 Fax: +46 8 761 24 35
 Internet: www.alere.se

GR

MEDISANA Hellas
 Kosma Etolou & Kazantzaki 10
 141 21 N. Iraklion
 Τηλ.: + 30 / 210 - 2 75 09 32
 Φαξ: + 30 / 210 - 2 75 00 19
 eMail: info@medisana.gr
 Διαδίκτυο: www.medisana.gr

MEDISANA®

MEDISANA AG

Itterpark 7-9

40724 Hilden

Deutschland

Tel.: +49 (0) 2103 / 2007-60

Fax: +49 (0) 2103 / 2007-626

eMail: info@medisana.de

Internet: www.medisana.de

87302 12/2008