

beurer

EM 95



NL Spierstimulator
Gebruiksaanwijzing

Video



Tutorial

CE

Inhoudsopgave

1. Kennismaking	3
2. Belangrijke aanwijzingen.....	4
3. Beschrijving van het apparaat	7
4. Voor het gebruik	7
4.1 Accu opladen	7
4.2 Riemclip bevestigen.....	7
5. Gebruik.....	8
5.1 Gebruik starten	8
5.2 Gebruiksaanwijzingen	9
5.3 Apparaatinstellingen	10
5.4 Gebruik met “beurer EMS HomeSTUDIO”-app	11
6. Programmaoverzicht	11
6.1 Fitness & Power-work-outs	11
6.2 Relax & Wellbeing-work-outs	12
7. Stroomparameters	12
7.1 Impulsvorm.....	12
7.2 Impulsfrequentie.....	13
7.3 Impulsbreedte.....	13
7.4 Impulsintensiteit.....	13
8. Reinigen en opbergen.....	13
9. Verwijdering.....	13
10. Problemen/oplossingen.....	14
11. Reserveonderdelen en aan slijtage onderhevige onderdelen.....	14
12. Technische gegevens	15
13. Aanwijzingen met betrekking tot elektromagnetische compatibiliteit.....	16
14. Garantie/service	16



Lees deze gebruiksaanwijzing aandachtig door, bewaar deze voor later gebruik, laat deze ook door andere gebruikers lezen en neem alle aanwijzingen in acht.

Scan de QR-code voor de videotutorial op de titelpagina van deze gebruiksaanwijzing met uw smartphone. Bekijk de video en leer hoe u de spierstimulator gemakkelijk kunt gebruiken.

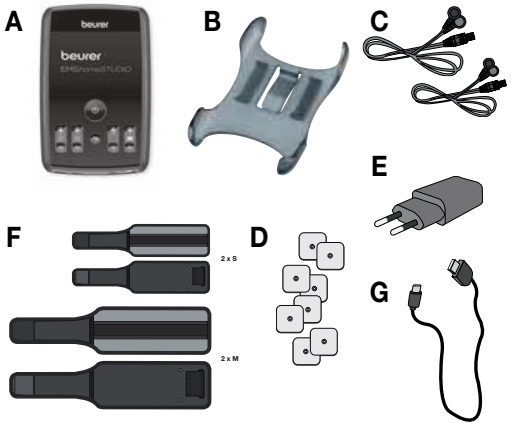
Verklaring van de symbolen

	WAARSCHUWING Waarschuwing voor situaties met verwondingsrisico's of gevaar voor uw gezondheid
	LET OP Waarschuwing voor mogelijke schade aan het apparaat of de toebehoren
	Aanwijzing Verwijzing naar belangrijke informatie
	Toegepast deel type BF
	Gebruiksaanwijzing in acht nemen
IP 22	Bescherming tegen het binnendringen van vaste voorwerpen met een diameter > 12,5 mm. Bescherming tegen druppels vallend onder een hoek van 15°.
	Verwijder het apparaat conform de EU-richtlijn voor afgedankte elektrische en elektronische apparatuur – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment).

	De CE-markering geeft aan dat het product voldoet aan de voorgeschreven eisen van de Europese Gemeenschap.
	Fabrikant
	Door het apparaat kunnen effectieve uitgangswaarden worden afgegeven van gemiddeld meer dan 10 mA bij elk interval van 5 seconden
	Certificeringssymbool voor producten die naar de Russische Federatie en naar de landen van het GOS worden geëxporteerd
	Aanduiding voor de identificatie van het verpakkingsmateriaal. A = materiaalafkorting, B = materiaalnummer: 1-7 = kunststoffen, 20-22 = papier en karton
	Scheid het product en de verpakkingscomponenten en voer het afval volgens de lokale voorschriften af.

Omvang van de levering en toebehoren

Controleer of de buitenkant van de verpakking van de set intact is en of alle onderdelen aanwezig zijn. Alvorens het apparaat te gebruiken, moet worden gecontroleerd of het apparaat en de toebehoren zichtbaar beschadigd zijn en moet al het verpakkingsmateriaal worden verwijderd. Wij adviseren u het apparaat bij twijfel niet te gebruiken en contact op te nemen met de verkoper of met de betreffende klantenservice.

	
A	1 spierstimulator
B	1 riemclip
C	4 verbindingskabels
D	8 plakelektroden (45 x 45 mm)
E	1 netadapter
F	2 armmanchetten en 2 beenmanchetten
G	1 USB-oplaadkabel

1. Kennismaking

De innovatieve Beurer EM 95 EMS *homeSTUDIO* spierstimulator is een high-end EMS-apparaat voor thuis dat in combinatie met de gratis “beurer EMS HomeSTUDIO”-app een professionele EMS-training mogelijk maakt. U kunt kiezen tussen 20 work-outs op het gebied van “Fitness & Power” en “Relax & Wellbeing”. Deze work-outs bestaan uit vooraf gedefinieerde oefeningen waarvan u de moeilijk-

heidsgraad kunt aanpassen. Tevens kunt u in de app eigen work-outs samenstellen op basis van 50 vastgelegde oefeningen.

Aan het begin van de training kunt u in de app eerst een virtuele coach en de gewenste work-out uitkiezen. Daarna krijgt u zowel op het 3,5" TFT-kleurendisplay als in de app te zien hoe u de manchetten en elektroden moet plaatsen. Alle oefeningen worden in video's door de virtuele coach voorgedaan.

Nadat u de oefeningen hebt uitgevoerd, krijgt u in de app een gedetailleerd overzicht te zien van de voortgang van de training. Grafieken laten uw prestaties zien. Bovendien wordt de trainingsfrequentie bijgehouden via een kalenderfunctie.

Elektrische spierstimulatie (EMS) is een veelgebruikte en algemeen erkende methode die al jarenlang wordt toegepast in de sport- en revalidatiegeneeskunde. In de sport- en fitnesswereld wordt EMS onder andere toegepast als aanvulling op de gebruikelijke training van de spieren. Op die manier worden spiergroepen versterkt en worden de lichaamsverhoudingen aan de gewenste esthetische resultaten aangepast. EMS kan voor twee verschillende doeleinden worden ingezet. Enerzijds kunnen de spieren er gericht mee worden versterkt (activerende toepassing) en anderzijds kan er een ontspannende, verkwikkende werking (ontspannende toepassing) mee worden gerealiseerd.

Tot de activerende toepassing behoren:

- Training van de spieren voor het vergroten van het uithoudingsvermogen en/of
- Training van de spieren om het versterken van bepaalde spieren of spiergroepen te ondersteunen, zodat gewenste veranderingen van de lichaamsverhoudingen worden gerealiseerd.

Tot de ontspannende toepassing behoren:

- Ontspanning van de spieren voor het verlichten van spanningen
- Verbetering bij tekenen van spiervermoeidheid
- Versnelling van de spierregeneratie na sterke inspanning van de spieren (bijv. na een marathon).

Door de vier afzonderlijk af te stellen kanalen heeft de EM 95 spierstimulator het voordeel dat de intensiteit van de stimulatie op vier te stimuleren lichaamsdelen onafhankelijk van elkaar kan worden aangepast.

2. Belangrijke aanwijzingen

WAARSCHUWING!

Ter voorkoming van schade aan de gezondheid wordt het gebruik van de EM 95 in de volgende gevallen ten zeerste afgeraden:

- Bij aanwezigheid van geïmplanteerde elektrische apparaten (bijv. pacemakers)
- Bij aanwezigheid van metalen implantaten
- Bij mensen die een insulinepomp dragen
- Bij hoge koorts (bijv. > 39 °C)
- Bij chronische of acute hartritmestoornissen en andere ritme- en geleidingsstoornissen van het hart
- Bij toevallen (bijv. epilepsie)
- Tijdens de zwangerschap
- Bij kanker
- Na operaties waarbij versterkte spiersamentrekkingen het genezingsproces kunnen verstoren
- Gebruik het apparaat niet in de buurt van het hart. Stimulatie-elektroden mogen niet op de voorkant van de borstkas worden aangebracht (herkenbaar aan ribben en borstbeen), in het bijzonder niet op de twee grote borstspieren. Hier kan het apparaat het risico op kamerefibrilleren verhogen en een hartstilstand veroorzaken.
- Op de schedelbotten, bij de mond, de keelholte of het strottenhoofd
- Op en nabij de hals/halsslagader
- Op en nabij de genitaliën
- Op acuut of chronisch aangedane (verwonde of ontstoken) huid, (bijvoorbeeld bij pijnlijke en pijnloze ontstekingen, rode plekken,



huiduitslag (bijvoorbeeld allergieën), brandwonden, kneuzingen, zwellingen, open of genezende wonden of littekenweefsel na operaties)

- In omgevingen met een hoge luchtvochtigheid, zoals badkamers, of tijdens het baden of douchen
- Niet gebruiken na het consumeren van alcohol
- Wanneer u bent aangesloten op een chirurgisch apparaat met hoge frequentie
- Bij acute of chronische aandoeningen aan het maag-darmstelsel
- De stimulatie mag niet bij of op het hoofd worden uitgevoerd en ook niet direct op de ogen, op of nabij de mond en op de hals (vooral niet op of nabij de halsslagader). Stimulatie middels elektroden op de borst, op de bovenrug of op en nabij het hart is eveneens niet toegestaan.

Overleg voordat u het apparaat gaat gebruiken met uw behandelend arts indien u:

- lijdt aan acute ziekten, in het bijzonder bij vermoede of geconstateerde hoge bloeddruk, bloedstollingsstoornissen, aanleg voor trombo-embolische aandoeningen en bij kwaadaardige nieuwvormingen
- een huidaandoening hebt
- diabetes hebt
- lijdt aan sensibele stoornissen met een verminderd pijngevoel (zoals bij stofwisselingsstoornissen)
- klachten krijgt tijdens de stimulatiebehandeling
- last hebt van niet minder wordende huidirritaties door langdurige stimulatie met elektroden op dezelfde plek



LET OP!

Gebruik de EMS 95 uitsluitend:

- op mensen
- voor het doel waarvoor dit apparaat is ontwikkeld en uitsluitend op de in deze gebruiksaanwijzing aangegeven wijze. Elk onjuist gebruik kan gevaarlijk zijn
- uitwendig

- met de meegeleverde en na te bestellen originele toebehoren, anders vervalt de garantie

VEILIGHEIDSMATREGELEN:

- Verwijder de elektroden voorzichtig van de huid om in zeldzame gevallen voorkomende verwondingen aan een uiterst gevoelige huid te voorkomen.
- Houd het apparaat uit de buurt van warmtebronnen en gebruik het niet in de buurt (~1 m) van korte- of microgolfapparaten (bijvoorbeeld mobiele telefoons), omdat dit tot onaangename stroompieken kan leiden.
- Stel het apparaat niet bloot aan direct zonlicht of hoge temperaturen.
- Bescherm het apparaat tegen stof, vuil en vocht.
- Dompel het apparaat nooit onder in water of een andere vloeistof.
- Om hygiënische redenen mogen de elektroden slechts door één persoon worden gebruikt.
- Stop de behandeling direct als het apparaat niet juist werkt of als u zich niet goed voelt of pijn ervaart.
- Als u de elektroden wilt verwijderen of verplaatsen, moet u het apparaat c.q. het bijbehorende kanaal eerst uitschakelen om ongewenste prikkels te voorkomen.
- Pas de elektroden niet aan (bijv. door ze bij te knippen). Hierdoor ontstaat een hogere stroomdichtheid, wat gevaarlijk kan zijn (max. aanbevolen uitgangswaarde voor de elektroden 9 mA/cm², een effectieve stroomdichtheid van meer dan 2 mA/cm² behoeft extra oplettendheid).
- Gebruik het apparaat niet als u slaapt, tijdens het besturen van een motorvoertuig of tijdens het bedienen van machines.
- Gebruik het apparaat niet tijdens werkzaamheden waarbij een onvoorspelbare reactie (bijvoorbeeld versterkte spiersamentrekking ondanks lage intensiteit) gevaar kan veroorzaken.
- Voorkom dat kleine metalen voorwerpen, zoals gespen of kettingen, tijdens de stimulatie in contact kunnen komen met de elektroden. Draagt u in de buurt van de plek waar u het apparaat gaat gebruiken sieraden of piercings (bijvoorbeeld een navelpiercing), dan moet u deze voordat u het apparaat gebruikt verwijderen om te voorkomen dat plaatselijke verbranding optreedt.

- Houd het apparaat buiten bereik van kinderen om eventuele gevaarlijke situaties te voorkomen.
- Verwar de elektrodenkabels met de contacten niet met uw koptelefoontjes of met andere apparaten en verbind de elektroden niet met andere apparaten.
- Gebruik dit apparaat niet tegelijk met andere apparaten die elektrische impulsen aan uw lichaam afgeven.
- Gebruik het apparaat niet in de buurt van licht ontvlambare stoffen, gassen of explosieven.
- Voer de behandeling gedurende de eerste minuten uit terwijl u zit of ligt om bij de in zeldzame gevallen optredende vagale reactie (gevoel van flauwte) niet onnodig verwondingsgevaar te lopen. Zet het apparaat bij gevoel van flauwte onmiddellijk uit en ga met uw benen omhoog liggen (ca. 5 - 10 min.).
- Smeer de huid voordat u het apparaat gebruikt niet in met crèmes of zalven. Hierdoor kunnen de elektroden aanzienlijk sneller slijten en kunnen ook onaangename stroompieken ontstaan.
- Dit apparaat is niet geschikt om gebruikt te worden door kinderen of personen met een beperkt fysiek, zintuiglijk (bijv. ongevoelig voor pijn) of geestelijk vermogen of gebrek aan ervaring en/of kennis. Gebruik door deze personen is alleen toegestaan wanneer het plaatsvindt onder toezicht van een voor hun veiligheid verantwoordelijke persoon, of wanneer zij van deze persoon aanwijzingen hebben ontvangen over het gebruik van het apparaat.
- Zodra het kleefvermogen van de plakelektroden afneemt, moeten deze onmiddellijk worden vervangen. Gebruik het apparaat pas weer met nieuwe plakelektroden. Door de ongelijkmatige aansluiting van de plakelektroden op de huid kunt u anders verwondingen oplopen. Vervang de elektroden uiterlijk na 20 behandelingen door nieuwe elektroden.

Beschadiging

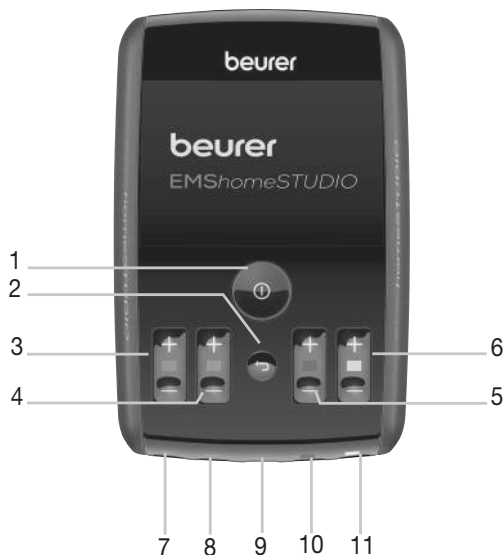
- Wij adviseren u om het apparaat niet te gebruiken als het beschadigd is en contact op te nemen met de verkoper of met de betreffende klantenservice.
- Om de correcte werking van het apparaat te kunnen garanderen, mag u het apparaat niet laten vallen of uit elkaar halen.

- Controleer het apparaat op tekenen van slijtage of beschadiging. Als er sprake is van tekenen van slijtage of beschadiging of als het apparaat op een andere wijze dan bedoeld is gebruikt, moet u het naar de fabrikant of de verkoper brengen, voordat u het apparaat opnieuw gebruikt.
- Schakel het apparaat direct uit als het defect is of als zich tijdens het gebruik storingen voordoen.
- Probeer het apparaat nooit zelf te openen en/of te repareren. Laat reparaties alleen uitvoeren door de klantenservice of bij een geautoriseerd verkooppunt. Wanneer u deze instructie niet in acht neemt, vervalt de garantie.
- De fabrikant is niet aansprakelijk voor schade die is veroorzaakt door oneigenlijk of verkeerd gebruik.

Aanwijzingen met betrekking tot het gebruik van accu's

- Als vloeistof uit een accu cel in aanraking komt met de huid of de ogen, moet u de betreffende plek met water spoelen en een arts raadplegen.
- ⚠ Gevaar voor inslikken! Kleine kinderen kunnen accu's inslikken, met verstikking als gevolg. Bewaar accu's daarom buiten bereik van kleine kinderen!
- Neem de aanduiding van de polariteit (plus (+) en min (-)) in acht.
- Als er een accu is gaan lekken, moet u veiligheidshandschoenen aantrekken en het batterijvak met een droge doek reinigen.
- Bescherm accu's tegen overmatige hitte.
- ⚠ Explosiegevaar! Werp accu's niet in vuur.
- Haal accu's niet uit elkaar, open ze niet en hak ze niet in kleine stukken.
- Gebruik alleen laders die in de gebruiksaanwijzing worden vermeld.
- Voordat u accu's gebruikt, moet u deze op de juiste wijze opladen. Neem te allen tijde de aanwijzingen van de fabrikant en de informatie in deze gebruiksaanwijzing voor het correct opladen van accu's in acht.
- Laad de accu volledig op voordat u het apparaat voor de eerste keer gebruikt (zie hoofdstuk "Accu opladen").
- Laad de accu voor een zo lang mogelijke levensduur minstens 2 keer per jaar volledig op.

3. Beschrijving van het apparaat



1 AAN/UIT/OK-toets ①	7 Aansluiting kanaal 1 (groen)
2 Terug-toets ↶	8 Aansluiting kanaal 2 (blauw)
3 Intensiteitstoets kanaal 1 (groen)	9 USB-aansluiting
4 Intensiteitstoets kanaal 2 (blauw)	10 Aansluiting kanaal 3 (rood)
5 Intensiteitstoets kanaal 3 (rood)	11 Aansluiting kanaal 4 (geel)
6 Intensiteitstoets kanaal 4 (geel)	

4. Voor het gebruik

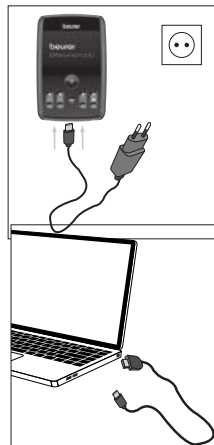
4.1 Accu opladen

- ① Voordat u de spierstimulator voor de eerste keer gebruikt, moet u deze minimaal 4 uur opladen. Ga daarvoor als volgt te werk:

1. Sluit de USB-oplaadkabel aan op de netadapter en de spierstimulator.
2. Steek de netadapter vervolgens in een geschikt stopcontact.

3. Als alternatief kunt u de spierstimulator ook opladen via uw computer of laptop. Sluit de USB-oplaadkabel daarvoor aan op de spierstimulator en de USB-aansluiting van uw computer/laptop.

- ① Als het apparaat wordt opgeladen, is er geen behandeling mogelijk.



4.2 Riemclip bevestigen

U kunt de spierstimulator met behulp van de riemclip aan uw riem of broekband bevestigen.

- Om de riemclip aan de spierstimulator te bevestigen, drukt u de riemclip tegen de achterkant van de spierstimulator tot deze hoor- en voelbaar vastklikt.

5. Gebruik

5.1 Gebruik starten

Stap 1: Houd de AAN/UIT-toets ① 3 seconden ingedrukt om het apparaat in te schakelen.



Stap 2: Selecteer met de toetsen +/- uw gewenste soort work-out ("Fitness & Power" of "Relax & Wellbeing"). Bevestig uw keuze met de OK-toets ①. In het volgende hoofdstuk van deze gebruiksaanwijzing vindt u een programma-overzicht met alle work-outs.



Stap 3: Selecteer met de toetsen +/- uw gewenste work-out (bijv. "Six Pack"). Bevestig uw keuze met de OK-toets ①.



Stap 4: Selecteer met de toetsen +/- de moeilijkheidsgraad van de gekozen work-out. U kunt bij alle work-outs in het menu "Fitness & Power" (behalve "Cool Down" en "Conditie") kiezen tussen de drie moeilijkheidsgraden "Beginner", "Gevorderde" en "Expert". Bevestig uw keuze met de OK-toets ①.

i De afzonderlijke moeilijkheidsgraden verschillen van elkaar qua lengte van de stimulatiefasen en pauzes.



Stap 5:

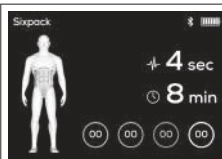
i Als voor de gekozen work-out arm- en beenmanchetten nodig zijn, dient u de gouden contactvlakken van de arm- en beenmanchetten met water te bevochtigen.

Plaats de plakelektroden en/of arm- en beenmanchetten zoals op het display van het apparaat wordt getoond. Sluit de kabel vervolgens aan op de elektroden en op de aansluitingen aan de onderkant van het apparaat. Let op de kleurmarkering op het display. Druk daarna op de OK-toets ① om door te gaan.

Tip voor het aanbrengen van de manchetten: bevochtigt de manchetten, maak vervolgens de uiteinden aan elkaar vast en trek de manchetten daarna over uw arm.



Stap 6: Op het display van het apparaat wordt de resterende behandelingsduur en het momenteel ingestelde intensiteitsniveau van de gebruikte kanalen weergegeven. Bovendien worden de resterende seconden van een impuls of een impuls pauze weergegeven. Het programma start automatisch nadat de intensiteit is ingesteld met behulp van de intensiteitstoets van de gebruikte kanalen. Stel de gewenste intensiteit in met behulp van de intensiteitstoetsen.



5.2 Gebruiksaanwijzingen

Intensiteit instellen

U kunt een intensiteitsstand van 1 tot 100 instellen. Om het instellen sneller te laten verlopen, kunt u de intensiteitstoets ingedrukt houden. Dan wordt de intensiteit sneller verhoogd of verlaagd. Als u de intensiteit verhoogt terwijl u zich in de OFF-tijd bevindt, begint direct de ON-tijd weer.

Gebruik pauzeren

U kunt de stimulatie op elk moment onderbreken door kort op de OK-toets (U) te drukken (pauze). Om de stimulatie te hervatten, stelt u de gewenste intensiteit opnieuw in.

Terugkeren naar het vorige keuzemenu

Wilt u naar het vorige keuzemenu terugkeren, druk dan op de Terug-toets (↩). Daardoor wordt het programma afgebroken.

Automatische uitschakelfunctie

Als het apparaat niet wordt gebruikt, wordt het na 3 minuten automatisch uitgeschakeld. Als u zich echter in stap 5 of stap 6 bevindt, wordt het apparaat na 5 minuten uitgeschakeld als u geen knoppen bedient of als u niet met de training start.

Contactverlies

Als de elektroden/manchetten/kabels tijdens de training loskomen, wordt de stroomkring onderbroken en wordt de intensiteit van het betreffende kanaal automatisch op 0 gezet. Bij de intensiteitsweergave van dit kanaal knippert een uitroepteken en het apparaat laat een geluidssignaal horen (als het geluid is ingeschakeld).

Manchet

- Er worden 2 manchetten meegeleverd, in de maten S en M. Als de manchetten niet passen, kunt u ze in de maten XS en L nabestellen (zie hoofdstuk "Reserveonderdelen en aan slijtage onderhevige onderdelen").

Manchetmaat	Geschikt voor omvang
XS	22-35 cm
S	28-45 cm
M	36-54 cm
L	50-70 cm

- Door de plaatsing van de manchet kan invloed worden uitgeoefend op de te stimuleren spiergroep (bijvoorbeeld biceps/triceps), voor zover de elektrode niet de volledige arm omsluit.
- De gouden elektroden komen op de huid te liggen en moeten nat worden gemaakt.
- Zorg ervoor dat alleen de gouden elektroden worden bevochtigd. De achterkant van de manchet moet absoluut droog blijven.
- Trek het taps toelopende deel van de manchet door de gesp om de manchet te kunnen aantrekken.
- Elke manchet wordt verbonden met een kanaal (2 stekkers). Er mogen geen 2 manchetten met hetzelfde kanaal worden verbonden.
- Zorg ervoor dat de manchetten zo zijn aangedaan dat beide gouden elektroden goed tegen de huid aan liggen.

Rustpauze

Train hetzelfde lichaamsdeel niet vaker dan 1 keer per dag. Zorg ervoor dat er tussen de huidige en de volgende training van hetzelfde lichaamsdeel minimaal 24 uur pauze zit.

Water drinken

Zorg ervoor dat u voor, tijdens en na de training voldoende water drinkt. Drink voor het begin van de work-out minimaal één glas water.

5.3 Apparaatinstellingen

U kunt de volgende instellingen opgeven op de spierstimulator: taal, helderheid en geluid. Daarnaast kunt u het apparaat terugzetten naar de fabrieksinstellingen en de systeem informatie bekijken.

Instellingenmenu openen

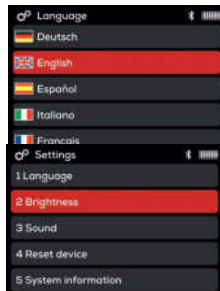
Houd de AAN/UIT-toets ① 3 seconden ingedrukt om het instellingenmenu te openen. Het apparaat wordt ingeschakeld.

- Selecteer met een van de toetsen +/- "Instellingen" en bevestig uw keuze met de OK-toets ①.
- Om het instellingenmenu weer te verlaten, drukt u op de Terug-toets.

Taal

De spierstimulator beschikt over 5 verschillende menutalen (Duits, Engels, Spaans, Italiaans, Frans)

- Om de menutaal te wijzigen, selecteert u op het ingeschakelde apparaat met een van de toetsen +/- "Instellingen" en bevestigd u uw keuze met de OK-toets ①.
- Selecteer met een van de toetsen +/- "1 Taal" en bevestig uw keuze met de OK-toets ①.
- Selecteer met een van de toetsen +/- de gewenste taal en bevestig uw keuze met de OK-toets ①. U keert daarna automatisch naar het instellingenmenu terug.



Helderheid

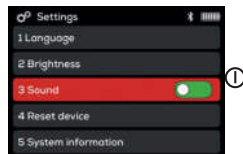
Op de spierstimulator kunt u de helderheid van het display aanpassen.

- Om de helderheid aan te passen, selecteert u op het ingeschakelde apparaat met een van de toetsen +/- "Instellingen" en bevestigt u uw keuze met de OK-toets ①.
- Selecteer met een van de toetsen +/- "2 Helderheid" en bevestig uw keuze met de OK-toets ①.
- Selecteer met een van de toetsen +/- de gewenste helderheid en bevestig uw keuze met de OK-toets ①. U keert daarna automatisch naar het instellingenmenu terug.

Geluid

U kunt op de spierstimulator de toetstoon in- en uitschakelen.

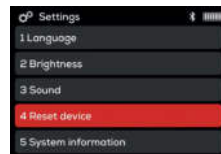
- Om de toetstoon in of uit te schakelen, selecteert u op het ingeschakelde apparaat met een van de toetsen +/- "Instellingen" en bevestigt u uw keuze met de OK-toets ①.
- Selecteer met een van de toetsen +/- "3 Geluid". U kunt nu met de OK-toets de toetstoon in- of uitschakelen. Groen = toetstoon ingeschakeld Rood = toetstoon uitgeschakeld



Apparaat resetten

U kunt de spierstimulator terugzetten naar de fabrieksinstellingen. Daarbij worden zowel de instellingen met betrekking tot de taal, de helderheid en het geluid als de gebruiksduur en de daadwerkelijke stimulatie tijd gereset.

- Om de spierstimulator naar de fabrieksinstellingen terug te zetten, selecteert u op het ingeschakelde apparaat met een van de toetsen +/- "Instellingen" en bevestigt u uw keuze met de OK-toets ①.
- Selecteer met een van de toetsen +/- "4 Apparaat resetten" en bevestig uw keuze met de OK-toets ①. U krijgt dan de vraag of u het apparaat naar de fabrieksinstellingen wilt terugzetten.



- Selecteer met een van de toetsen +/- “JA” en bevestig uw keuze met de OK-toets . U keert daarna automatisch naar het instellingenmenu terug.

Systeeminformatie

In de instellingen kunt u de systeeminformatie van het apparaat bekijken.

- Om de systeeminformatie van het apparaat te bekijken, selecteer u op het ingeschakelde apparaat met een van de toetsen +/- “Instellingen” en bevestigt u uw keuze met de OK-toets .
- Selecteer met een van de toetsen +/- “5 Systeeminformatie” en bevestig uw keuze met de OK-toets . U kunt nu de systeeminformatie bekijken.
- Druk op de Terug-toets om weer terug te keren naar het instellingenmenu.



5.4 Gebruik met “beurer EMS HomeSTUDIO”-app

Met behulp van de “beurer EMS HomeSTUDIO”-app kunt u het apparaat ook heel gemakkelijk via uw smartphone bedienen. In de app vindt u daarnaast video’s met oefeningen voor de afzonderlijke work-outs.

Ga als volgt te werk om het apparaat met de “beurer EMS HomeSTUDIO”-app te verbinden:

Step 1: Activeer *Bluetooth*® op uw smartphone.

Step 2: Download de gratis “beurer EMS HomeSTUDIO”-app in de Apple App Store (iOS) of de Google Play Store (Android™).

Step 3: Open de “beurer EMS HomeSTUDIO”-app en volg de aanwijzingen in de app op.

Step 4: Zodra de “beurer EMS HomeSTUDIO”-app met de spierstimulator is verbonden, verschijnt er een zescijferige code op het display van de spierstimulator. Voer deze zescijferige code in op uw

smartphone. De spierstimulator is nu met uw smartphone verbonden.

 Als er verbinding is gemaakt, verschijnt het tekentje voor *Bluetooth*®  op het display van het apparaat.

Systeemvereisten

iOS ≥ 10.0, Android™ ≥ 5.0

Bluetooth® ≥ 4.0

Lijst met compatibele apparaten:



6. Programmaoverzicht

De spierstimulator beschikt in totaal over 20 work-outs.

- 12 Fitness & Power-work-outs (10 programma’s met steeds 3 moeilijkheidsgraden, behalve bij “Conditie” en “Cool Down”)
 - 8 Relax & Wellbeing-work-outs
- U kunt bij elk programma de impulsintensiteit van de kanalen apart instellen.

6.1 Fitness & Power-work-outs

Progr. nr.	Zinnvolle toepassingsgebieden, indicaties	Frequentie / Hz	Duur (min.)	Moeilijkheidsgraad		
				Beginner	Gevorderde	Expert
1	Warm Up	7	5	On 4 sec. Off 4 sec.	On 6 sec. Off 2 sec.	continu
2	Cool Down	100	10	On 1 sec. / Off 1 sec.		
3	Six Pack	60 / 4	20	On 5 sec. Off 9 sec.	On 8 sec. Off 9 sec.	On 8 sec. Off 8 sec.
4	Gezonde rug	40 / 4	20	On 4 sec. Off 10 sec.	On 6 sec. Off 10 sec.	On 8 sec. Off 10 sec.
5	Fitte rug	80 / 4	20	On 6 sec. Off 10 sec.	On 8 sec. Off 10 sec.	On 8 sec. Off 8 sec.
6	Stabiele core	50 / 4	20	On 6 sec. Off 10 sec.	On 8 sec. Off 10 sec.	On 8 sec. Off 8 sec.
7	Sterke armen	85	20	On 3 sec. Off 4 sec.	On 4 sec. Off 4 sec.	On 6 sec. Off 4 sec.

Progr. nr.	Zinvolle toepassingsgebieden, indicaties	Frequentie / Hz	Duur (min.)	Moeilijkheidsgraad		
				Beginner	Gevorderde	Expert
8	Sportieve benen	85	20	On 3 sec. Off 4 sec.	On 4 sec. Off 4 sec.	On 6 sec. Off 4 sec.
9	Strak achterwerk	30 / 4	20	On 4 sec. Off 8 sec.	On 6 sec. Off 8 sec.	On 8 sec. Off 8 sec.
10	Sterke schouders	75 / 4	20	On 3 sec. Off 4 sec.	On 4 sec. Off 4 sec.	On 6 sec. Off 4 sec.
11	Conditie	25 / 3	20	On 7 sec. / Off 4 sec.		
12	Full body work-out	85	20	On 3 sec. Off 4 sec.	On 4 sec. Off 4 sec.	On 6 sec. Off 4 sec.

6.2 Relax & Wellbeing-work-outs

Progr. nr.	Zinvolle toepassingsgebieden, indicaties	Frequentie / Hz	Duur (min.)	Impuls lengte / pauzelengte
1	Anti-spijerpain	7	10	continu
2	Zware benen	7	10	continu
3	Ontspannen nek	4	10	continu
4	Ontspannende massage	20-2	10	variërend
5	Verkwikkende massage	3	10	continu
6	Uitrekken	100	10	continu
7	Yoga-work-out	10	20	continu
8	Wervelkolom mobiliseren	100	10	continu, variërend

⚠ WAARSCHUWING!

De elektroden mogen niet op de voorwand van de borstkas worden gebruikt.

Om ervoor te zorgen dat de stimulatiebehandeling het gewenste effect heeft, is het van belang dat de elektroden doeltreffend worden geplaatst.

De elektrodeplaatsing in het apparaat dient als hulp bij het plaatsen van de elektroden.

Bij het plaatsen van de elektroden zijn de volgende aanwijzingen van belang:

Afstand tussen de elektroden

Hoe groter de afstand tussen de elektroden, hoe groter het volume van het gestimuleerde weefsel. Dat geldt voor het oppervlak en voor de diepte van het weefselvolume. Bij een grotere afstand tussen de elektroden neemt de sterkte van de stimulatie van het weefsel echter ook af. Dat betekent dat er bij een grotere afstand tussen de elektroden weliswaar een groter oppervlak wordt gestimuleerd, maar dat het weefsel daarbij wel minder sterk wordt gestimuleerd. Om de stimulatie te versterken, moet in dat geval de impulsintensiteit worden verhoogd.

ⓘ De levensduur van de elektroden kan worden verlengd door ze alleen op een schone en indien mogelijk haar- en vetvrije huid te gebruiken. Reinig de huid voor de behandeling indien nodig met water en maak de te behandelen plek indien nodig haarvrij.

ⓘ Wanneer tijdens het gebruik een elektrode losraakt, wordt de impulsintensiteit van het betreffende kanaal uitgeschakeld. Plaats de elektrode weer op de huid en stel de gewenste impulsintensiteit opnieuw in.

7. Stroomparameters

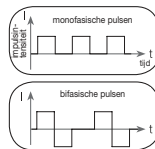
Apparaten voor elektrische stimulatie werken met de volgende stroominstellingen die afhankelijk van de instelling verschillende effecten op de stimulerende werking hebben:

7.1 Impulsvorm

De impulsvorm beschrijft de tijdfunctie van de stimulatiestroom.

Daarbij wordt onderscheid gemaakt tussen monofasische en bifasische pulsstromen. Bij monofasische pulsstromen stroomt de stroom in één richting, bij bifasische pulsen verandert de stimulatiestroom van richting.

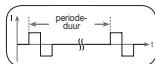
In de EM 95 is uitsluitend sprake van bifasische pulsstromen, omdat deze de spieren ontlasten, vermoeidheid van de spieren verminderen en een veiligere behandeling mogelijk maken.



7.2 Impulsfrequentie

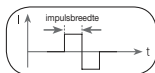
De frequentie geeft het aantal afzonderlijke impulsen per seconde aan en wordt in Hz (hertz) weergegeven. U kunt de frequentie berekenen door de omgekeerde van de periodeduur te berekenen. De betreffende frequentie bepaalt welke spiervezeltypen eerder reageren. Langzaam reagerende vezels reageren eerder op lagere impulsfrequenties tot 15 Hz, snel reagerende vezels worden daarentegen pas vanaf ca. 35 Hz en hoger aangesproken.

Bij impulsen van ca. 45 tot 70 Hz worden de spieren constant aangespannen en raken de spieren snel vermoeid. Hogere impulsfrequenties worden daarom bij voorkeur bij snelkrachttrainingen en bij maximale krachttrainingen gebruikt.



7.3 Impulsbreedte

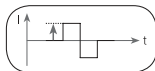
Met de impulsbreedte wordt de duur van een afzonderlijke impuls in microseconden aangegeven. De impulsbreedte bepaalt daarbij onder andere de indringdiepte van de stroom, waarbij over het algemeen geldt dat een grotere spiermassa een grotere impulsbreedte nodig heeft.



7.4 Impulsintensiteit

De intensiteit moet individueel overeenkomstig het subjectieve gevoel van elke afzonderlijke gebruiker worden ingesteld. De instelling wordt door een groot aantal grootheden bepaald, zoals de behandelde plek, de huiddoorbloeding, de huiddikte en de kwaliteit van het elektrodencontact. De praktische instelling moet weliswaar effectief zijn, maar mag daarbij nooit onaangename gevoelens, zoals pijn op de behandelde plek, veroorzaken. Een lichte kriebeling geeft aan dat er voldoende stimulatie-energie vrijkomt. Elke instelling die pijn veroorzaakt, moet worden vermeden.

Bij langdurig gebruik kan het nodig zijn dat de instelling achteraf moet worden bijgesteld als gevolg van tijdelijke aanpassingsprocessen op de behandelde plek.



8. Reinigen en opbergen

Plakelektroden

- Voor een zo lang mogelijke kleefduur van de plakelektroden reinigt u deze voorzichtig met een vochtige, pluisvrije doek of reinigt u de onderzijde van de elektroden onder lauwwarm stromend water en dekt u ze droog met een pluisvrije doek.

i Als u de elektroden met water wilt reinigen, moet u eerst de verbindingkabels loskoppelen.

- Plak de elektroden na het gebruik weer terug op de bewaarfolie.

Reinigen van de arm- en beenmanchetten

- Was de arm- en beenmanchetten uitsluitend met de hand.

Reinigen van het apparaat

- Reinig het apparaat na het gebruik met een zachte, licht bevochtigde doek. Bij ernstige verontreinigingen kunt u de doek ook met mild zeepsop bevochtigen.
- Gebruik voor de reiniging geen chemische reinigingsmiddelen of schuurmiddelen.

⚠ Let erop dat er geen vocht of water in het apparaat terechtkomt.

Opbergen

- Zorg ervoor dat de verbindingkabels en elektroden niet scherp worden geknikt.
- Koppel de verbindingkabels los van de elektroden.
- Plak de elektroden na het gebruik weer terug op de bewaarfolie.
- Bewaar het apparaat op een koele, goed geventileerde plek.
- Plaats geen zware voorwerpen op het apparaat.
- Laat de arm- en beenmanchetten volledig opdrogen voordat u ze opbergt.

9. Verwijdering

Deponeer de gebruikte, volledig lege accu's in de daarvoor specifiek bestemde afvalbakken of bied ze bij het afvalverwerkingsstation of de elektriciteitszaak aan als chemisch afval. U bent wettelijk verplicht de accu's correct te verwijderen.

Aanwijzing: Deze tekens kunt u aantreffen op accu's met schadelijke stoffen:
Pb = batterij bevat lood,
Cd = batterij bevat cadmium,
Hg = batterij bevat kwik.



Met het oog op het milieu mag het apparaat aan het einde van zijn levensduur niet met het gewone huisvuil worden weggegooid. U kunt het apparaat inleveren bij gespecialiseerde verzamelpunten in uw land. Verwijder het apparaat conform de EU-richtlijn voor afgedankte elektrische en elektronische apparatuur – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de verantwoordelijke instanties voor afvalverwijdering in uw gemeente.



10. Problemen/oplossingen

Het apparaat wordt niet ingeschakeld als er op de AAN/UIT-toets ① wordt gedrukt. Wat moet ik doen?

- (1) Zorg ervoor dat de accu opgeladen is.
- (2) Neem contact op met de klantenservice.

De elektroden komen los van het lichaam. Wat moet ik doen?

- (1) Reinig het klevende oppervlak van de elektroden met een vochtige, pluisvrije doek. Als de elektroden daarna nog steeds niet blijven plakken, moeten ze worden vervangen.
- (2) Reinig uw huid voor elke behandeling en zorg ervoor dat de huid vrij is van bodylotion en andere verzorgingsproducten. Door haren weg te scheren, gaan de elektroden langer mee.

Er vindt geen merkbare stimulatie plaats. Wat moet ik doen?

- (1) Onderbreek het programma door op de OK-toets ① te drukken. Controleer of de verbindingskabels correct op de elektroden zijn aangesloten. Zorg ervoor dat de elektroden goed contact maken met het te behandelen gedeelte. Als u de arm- en beenmanchetten gebruikt, zorg er dan voor dat deze met water zijn bevochtigd.
- (2) Controleer of de stekker van de verbindingskabel stevig met het apparaat is verbonden.

- (3) Controleer de plaatsing van de elektroden c.q. zorg ervoor dat de plakelektroden elkaar niet overlappen.
- (4) Verhoog de impulsintensiteit stapsgewijs.

Het batterijsymbool wordt weergegeven. Wat moet ik doen?

Laad de accu op.

Ik neem een onaangenaam gevoel waar bij de elektroden. Wat moet ik doen?

- (1) De elektroden zijn niet correct geplaatst. Controleer de plaatsing en breng de elektroden indien nodig opnieuw aan.
- (2) De elektroden zijn versleten. Ze kunnen door een niet meer gegarandeerde gelijkmatige, volledige stroomverdeling huidirritaties veroorzaken. Vervang de elektroden daarom.

De huid in het behandelde gebied wordt rood. Wat moet ik doen?

Breek de behandeling onmiddellijk af en wacht tot de kleur van de huid weer is bijgetrokken. Snel wegtrekkende roodheid van de huid onder de elektrode is ongevaarlijk en wordt veroorzaakt door de plaatselijk gestimuleerde sterkere doorbloeding. Als de huidirritatie niet wegtrekt en u last krijgt van jeuk en ontstekingen, dient u verder gebruik van het apparaat met uw arts te overleggen. Mogelijk bent u allergisch voor het materiaal van het klevende oppervlak.

11. Reserveonderdelen en aan slijtage onderhevige onderdelen

U kunt de volgende reserveonderdelen direct bij de klantenservice bestellen:

Omschrijving	Artikel-/bestelnummer
8 plakelektroden (45 x 45 mm)	Art.nr. 661.02
2 manchetten maat XS (22-35 cm)	662.03

2 manchetten maat S (28-45 cm)	662.04
2 manchetten maat M (36-54 cm)	662.07
2 manchetten maat L (50-70 cm)	662.08

12. Technische gegevens

Type	EM 95
Uitgaande golfvorm	bifasische rechthoekimpulsen
Pulsduur	100–350 µs
Pulsfrequentie	4–100 Hz
Uitgangsspanning	max. 120 Vpp (bij 500 ohm)
Uitgangsstroom	max. 240 mApp (bij 500 ohm)
Behandelingsduur	0 - 20 minuten
Intensiteit	instelbaar van 0 tot 100
Omstandigheden bij gebruik	10°C– 40°C (50°F–104°F) bij een relatieve luchtvochtigheid van 30 – 85%
Omstandigheden bij opslag en transport	-10°C–50°C (14°F–122°F) bij een relatieve luchtvochtigheid van 0 – 85%
Afmetingen	ca. 136 x 89 x 26 mm (excl. riemclip)
Gewicht	200 g (incl. riemclip)
Maximaal toegestane atmosferische druk	700–1060 hPa
Gebruik op netstroom: - Ingang - Uitgang	100-240 V~; 50/60 Hz; 0,5 A 5,0 V; 0,5 A; 2,5 W

Gemiddelde efficiëntie bij gebruik	≥ 76,11 %
Energieverbruik bij nullast	≤ 0,083 W
Accu: - capaciteit - nominale spanning -- typenaam	1170 mAh 3,7 V Lithium Polymer
Gegevensoverdracht	Frequentieband 2400 MHz–2483.5 MHz Zendvermogen max. -0,32 dBm Het apparaat maakt gebruik van de <i>Bluetooth®</i> low energy technology Compatibel met smartphones/tablets met <i>Bluetooth®</i> 4.0 Lijst met ondersteunde smartphones/tablets 

Het serienummer staat op het apparaat of in het batterijvak.

Aanwijzing: Als het apparaat niet binnen de specificaties wordt gebruikt, kan niet worden gegarandeerd dat het apparaat correct functioneert!

Technische wijzigingen voor de verbetering en verdere ontwikkeling van het product voorbehouden.

Dit apparaat voldoet aan de Europese normen EN 60601-1 en EN 60601-1-2 (overeenstemming met IEC 61000-4-2, IEC 61000-4-3, IEC 61000-4-4, IEC 61000-4-5, IEC 61000-4-6, IEC 61000-4-8, IEC 61000-4-11) en is onderworpen aan bijzondere veiligheidsmaatregelen op het gebied van elektromagnetische com-

patibiliteit. Let er daarbij op dat draagbare en mobiele HF-communicatieapparatuur dit apparaat negatief kan beïnvloeden.

U kunt uitgebreide informatie aanvragen bij de klantenservice op het aangegeven adres of deze aan het eind van de gebruiksaanwijzing nalezen.

13. Aanwijzingen met betrekking tot elektromagnetische compatibiliteit

WAARSCHUWING!

- Het apparaat is geschikt voor gebruik in alle omgevingen die in deze gebruiksaanwijzing worden vermeld, waaronder de thuisomgeving.
- Het apparaat kan bij de aanwezigheid van elektromagnetische storingen onder omstandigheden mogelijk slechts beperkt worden gebruikt. Als gevolg daarvan kunnen bijv. foutmeldingen ontstaan of kan het display/apparaat uitvallen.
- Het gebruik van dit apparaat direct naast andere apparaten of met andere apparaten in gestapelde vorm moet worden vermeden, omdat dit een onjuiste werking tot gevolg kan hebben. Als gebruik op de hiervoor beschreven wijze noodzakelijk is, moeten dit apparaat en de andere apparaten in de gaten worden gehouden om er zeker van te zijn dat ze correct werken.
- Het gebruik van andere toebehoren dan de toebehoren die de fabrikant van dit apparaat vastgelegd of beschikbaar gesteld heeft, kan verhoogde elektromagnetische storingen of een verminderde

bestandheid tegen storingen tot gevolg hebben, waardoor het apparaat mogelijk niet correct werkt.

- Houd draagbare HF-communicatieapparatuur (waaronder randapparatuur, zoals antennekabels of externe antennes) minstens 30 cm bij alle delen van het apparaat (incl. alle meegeleverde kabels) vandaan. Als deze instructies niet in acht worden genomen, kan dit de prestatiekenmerken van het apparaat negatief beïnvloeden.
- Als deze instructies niet in acht worden genomen, kan dit de prestatiekenmerken van het apparaat negatief beïnvloeden.
- Wij bevestigen hierbij dat dit product voldoet aan de Europese RED-richtlijn 2014/53/EU. De CE-conformiteitsverklaring voor dit product vindt u op: <https://www.beurer.com/conformity>

14. Garantie/service

Meer informatie over de garantie en de garantievoorraanden vindt u in het meegeleverde garantieblad.

The *Bluetooth*® word mark and logos are registered trademarks owned by Bluetooth SIG, Inc. and any use of such marks by Beurer GmbH is under license. Other trademarks and trade names are those of their respective owners. Apple and the Apple logo are trademarks of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries. App Store is a service mark of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries.

Google Play and the Google Play logo are trademarks of Google LLC. Android is a trademark of Google LLC.

