



DE Bauchmuskel-Gürtel	
Gebrauchsanweisung	2

EN Abdominal Toning Belt	
Instruction for Use	11

FR Ceinture de musculation abdominale	
Mode d'emploi	19

ES Cinturón estimulador de los músculos abdominales	
Instrucciones para el uso	28

IT Cintura per addominal	
Istruzioni per l'uso	37

TR Karın kası kemeri	
Kullanma Talimatı	46

RU Тренажер для мышц живота	
Инструкция по применению	55

PL Pas do stymulacji mięśni brzucha	
Instrukcja obsługi	64

NL Buikspierriem	
Gebruikshandleiding	73

DA Mavemuskelbælte	
Betjeningsvejledning	82

SV Magmuskelbält	
Brugsanvisning	91

NO Magemuskelbelte	
Bruksveiledning	99

FI Vatsalihasvyö	
Käyttöohje	107

Inhalt

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

1. KENNENLERNEN

Arbeitsweise des Bauchmuskel-Gürtels

Der Bauchmuskel-Gürtel arbeitet auf Basis der Elektrischen Muskelstimulation (EMS). Der Muskelstimulator erzeugt sanfte elektrische Impulse, die über Ihre Haut an die Muskeln weitergeleitet werden. Ähnlich einer natürlichen Aktivierung durch Nervenimpulse ziehen sich bei der Anwendung des Bauchmuskel-Gürtels die Muskelfasern zusammen und entspannen sich wieder. Allerdings ist der Reiz dabei unspezifischer als beim aktiven Bauchmuskeltraining und die Anwendung des Bauchmuskel-Gürtels kann somit ein tatsächliches, aktives Training nicht vollständig ersetzen.

Die Elektrische Muskelstimulation wird seit vielen Jahren im Sport- und Fitnessbereich zum Muskeltraining eingesetzt, um einen leistungsfähigen, schlanken und attraktiven Körper zu erreichen. Anwendungsgebiete sind z. B.

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

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

2. ZEICHENERKLÄRUNG

Auf dem Gerät, in der Gebrauchsanweisung, auf der Verpackung und auf dem Typschild des Geräts werden folgende Symbole verwendet:

	Warnung Warnhinweis auf Verletzungsgefahren oder Gefahren für Ihre Gesundheit.
	Achtung Sicherheitshinweis auf mögliche Schäden am Gerät/Zubehör.
	Produktinformation Hinweis auf wichtige Informationen.
	Gebrauchsanweisung beachten
	Effektive Ausgangswerte über 10mA gemittelt über jedes 5-Sek.-Intervall können vom Gerät abgegeben werden
	Hersteller
	Seriennummer

	Dieses Produkt erfüllt die Anforderungen der geltenden europäischen und nationalen Richtlinien
	Zertifizierungszeichen für Produkte, die in die Russische Föderation und in die Länder der GUS exportiert werden.
	Entsorgung gemäß Elektro- und Elektronik-Altgeräte EG-Richtlinie – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment)
	Schadstoffhaltige Batterien nicht im Hausmüll entsorgen
	Produkt und Verpackungskomponenten trennen und entsprechend der kommunalen Vorschriften entsorgen.
	Kennzeichnung zur Identifikation des Verpackungsmaterials. A = Materialabkürzung, B = Materialnummer: 1-7 = Kunststoffe, 20-22 = Papier und Pappe
	Verpackungskomponenten trennen und entsprechend der kommunalen Vorschriften entsorgen.
	Importeur Symbol
	Konformitätsbewertungszeichen für Großbritannien
	Artikelnummer
	Das Gerät darf nicht von Personen mit medizinischen Implantaten (z.B. Herzschrittmacher) verwendet werden. Andernfalls kann deren Funktion beeinträchtigt sein.

3. WICHTIGE HINWEISE

ACHTUNG:

Sachgemäßer Gebrauch

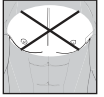
- Verwenden Sie dieses Gerät nur für den Zweck, für den es entwickelt wurde und auf die in der Gebrauchsanweisung angegebene Art und Weise. Jeder unsachgemäße Gebrauch kann gefährlich sein.
- Sollten Sie im Bereich der Anwendung Schmuck oder Piercings (z.B. Bauchnabelpiercing) tragen, müssen Sie diese vor dem Gebrauch des Gerätes entfernen, da es sonst zu punktuellen Verbrennungen kommen kann.
- Benutzen Sie dieses Gerät nicht gleichzeitig mit anderen Geräten, die elektrische Impulse an Ihren Körper weitergeben (z.B. TENS-Geräte).
- Das Gerät ist zur Eigenanwendung, nicht für den medizinischen oder kommerziellen Gebrauch vorgesehen.
- Der Hersteller haftet nicht für Schäden, die durch unsachgemäßen oder falschen Gebrauch verursacht wurden.
- Benutzen Sie es im Zweifelsfall nicht und wenden Sie sich an Ihren Händler oder an die angegebene Kundendienstadresse.
- Benutzen Sie das Gerät nur mit den mitgelieferten Zubehörteilen.

i Hinweis

In seltenen Fällen können Hautreizungen im Bereich der Elektroden auftreten.

Unsachgemäßer Gebrauch

- Das Gerät darf nicht angewendet werden:
 - im Bereich des Kopfes: Hier kann es Krampfanfälle auslösen.
 - im Bereich des Halses / Halsschlagader: Hier kann es einen Herzstillstand auslösen.
 - im Bereich des Rachenraums und Kehlkopfes: Hier kann es Muskelverkrampfungen auslösen, die ein Ersticken herbeiführen können.
 - in der Nähe des Brustkorbes: Hier kann es das Risiko von Herzkammerflimmern erhöhen und einen Herzstillstand herbeiführen.
- Halten Sie das Gerät von Kindern fern, um eventuellen Gefahren vorzubeugen.
- Dieses Gerät kann von Kindern ab 8 Jahren sowie von Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrungen und Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Gerätes unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstehen. Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen. Reinigung und Benutzerwartung dürfen nicht von Kindern ohne Beaufsichtigung durchgeführt werden.
- Halten Sie das Gerät von Wärmequellen fern.
- Verwenden Sie das Gerät nicht in der Nähe (unter 1 m) von Kurzwellen- oder Mikrowellengeräten (z. B. Handys), da diese die Wirkung beeinflussen können.
- Benutzen Sie das Gerät nicht während Sie baden oder duschen. Lagern oder bewahren Sie das Gerät nicht an Stellen auf, von denen aus es in Badewanne oder Waschbecken fallen kann.
- Das Gerät niemals in Wasser oder andere Flüssigkeiten tauchen.



Beschädigung

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

Vorsicht – Zu Ihrer Sicherheit!

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

In nachfolgenden Fällen sollten Sie das Gerät auf keinen Fall verwenden.

- Implantierte elektrische Geräte (z.B. Herzschrittmacher)
- Bei Vorhandensein von metallenen Implantaten
- Herzrhythmusstörungen
- Akute Krankheiten
- Epilepsie
- Bei Krebserkrankungen
- Im Bereich von Hautverletzungen und Schnitten
- Schwangerschaft
- Bei Neigungen zu Blutungen, z. B. nach einer akuten Verletzungen oder einem Bruch. Der Reizstrom kann Blutungen auslösen oder verstärken.
- Nach Operationen, wenn verstärkte Muskelkontraktionen den Heilungsprozess stören könnten
- Bei einem gleichzeitigen Anschluss an ein Hochfrequenz-Chirurgiegerät
- Bei niedrigem oder hohem Blutdruck
- Hohem Fieber
- Psychosen



- Bei angeschwollenen oder entzündeten Bereichen
 - Bei akuten oder chronischen Erkrankungen des Magen-Darmtrakts
- Befragen Sie im Zweifelsfall Ihren Arzt.

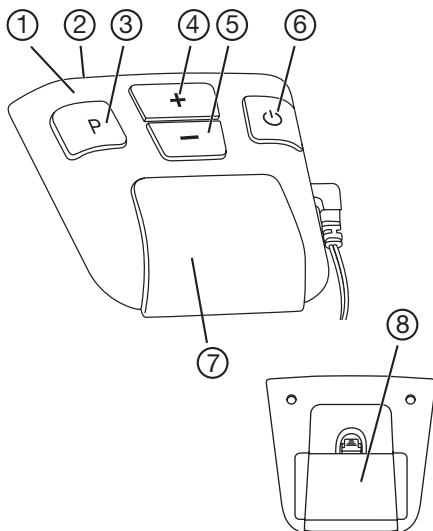
⚠ Hinweise zum Umgang mit Batterien

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

4. GERÄTEBESCHREIBUNG

Benennung der Teile

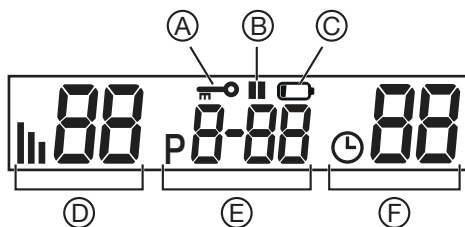
1. Bedieneinheit
2. LCD-Anzeige
3. Programm- und Sperrtaste
4. Intensitätswahltaste +
5. Intensitätswahltaste -
6. Ein/Aus/Pause-Taste
7. Halterung
8. Batteriefachdeckel
9. Flächenelektroden
10. Abdeckungen für Elektrodenanschluss



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

Beschreibung der Anzeigesymbole

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

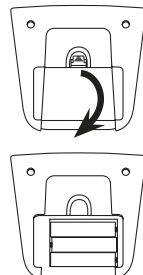


5. INBETRIEBNAHME

Einsetzen der Batterien

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

- Ziehen Sie das Gerät nach oben aus der Halterung.
- Entfernen Sie den Batteriefachdeckel.
- Setzen Sie die Batterien gemäß der Markierung in das Batteriefach ein. Achten Sie auf die richtige Polung der Batterien.



i Hinweis

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



Anlegen des Gürtels

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

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

- Legen Sie den Gürtel so um Ihre Taille, dass die Elektroden auf Ihren Bauch liegen. Schließen Sie anschließend den Klettverschluss.

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

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

Wo darf der Gürtel ausschließlich angewendet werden:

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

Bauchnabel



Automatisches Ausschalten

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

6. ANWENDUNG

Allgemeines zum Training mit dem Bauchmuskel-Gürtel

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

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

Sie können die Intensität des Trainings an Ihren persönlichen Fitness-Stand anpassen. Es ist jedoch empfehlenswert, Schritt für Schritt ein Programm nach dem anderen zu durchlaufen. Die Programme A bis E sind so aufeinander abgestimmt, dass Ihren Muskeln genügend Zeit bleibt, sich mit jeder Anwendung an ein intensiveres Training anzupassen. Die Programme A bis E unterscheiden sich durch Frequenz, Dauer der einzelnen Trainingsimpulse und Pause zwischen den Trainingsimpulsen.

Das Gerät ist mit einem Trainingsvorschlag so eingestellt, dass es nacheinander die Programme A bis E durchläuft und jedes Programm unterschiedlich oft wiederholt. Sie können jedoch auch das Programm selbständig auswählen.

SO TRAINIEREN SIE RICHTIG

Was Sie beim Training spüren

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

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

Gerät einschalten

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

Programm wählen

Der Bauchmuskel-Gürtel besitzt fünf aufeinander abgestimmte Programme, die Sie in einer Trainingszeit von mehreren Wochen durchlaufen können. Sie beginnen in der ersten Woche mit Programm A

auf einem niedrigen Status und steigern mit zunehmender Stärkung Ihrer Muskeln Ihr Training. Der Bauchmuskel-Gürtel ist so eingestellt, dass sich nach einer bestimmten Anzahl von Trainingszyklen automatisch das nächste höhere Programm einstellt. Sie können das Programm aber auch selbst in Abhängigkeit von Ihrem Wohlbefinden und Fitnesslevel wählen.

Trainingszyklus beachten

Jedes Training besteht aus drei Phasen:

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

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

Intensitätslevel einstellen

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

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

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

Zu starke Impulse stoppen

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

Unerwünschte Impulsänderungen verhindern

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

Auf unangenehme Empfindungen reagieren

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

- Kontrollieren, ob die Elektroden in Ordnung sind oder einen Defekt aufweisen.
- Kontrollieren, ob die runde Abdeckung über den Elektrodenanschlüssen noch vorhanden ist.
- Gürtel abnehmen und noch einmal komplett befeuchten.
- Beim erneuten Anlegen auf guten Hautkontakt und ausreichende Befeuchtung achten.

Während des Trainings eine Pause einlegen

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

Trainingshäufigkeit ablesen

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

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

Um die flexible Muskelstimulation anzuwenden, gehen Sie wie folgt vor:

1. Entnehmen Sie das Anschlusskabel und die Klebeelektroden aus dem Zubehör-Set.
2. Verbinden Sie das Anschlusskabel mit den Klebeelektroden.
3. Stecken Sie den Stecker des Anschlusskabels in die seitliche Buchse der Bedieneinheit.

Bitte beachten Sie die Anwendungshinweise die dem Zubehör-Set beiliegen.

7. REINIGUNG

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

8. TECHNISCHE ANGABEN

Modell:	EM 37
Stromversorgung:	3 x 1,5 V AAA (Typ LR 03)
Elektrodengröße:	ca. 11,5 x 6,5 cm / 10 x 9 cm
Parameter (500 Ohm Last):	Ausgangsspannung: max. 70 V p-p Ausgangsstrom: max. 140 mA p-p Ausgangsfrequenz: 30 – 80 Hz
Impulsdauer:	200 µs pro Phase
Wellenform:	symmetrische, zweiphasige Rechteckform
Gewicht:	314 g (ohne Batterien und Verlängerung)
Gürtelgröße für einen Taillenumfang von:	ca. 70 bis ca.140 cm
maximal zulässige Betriebsbedingungen:	10 °C bis +40 °C, 20-65 % relative Luftfeuchte
maximal zulässige Aufbewahrungsbedingungen:	0 °C bis +55 °C, 10-90 % relative Luftfeuchte

Transportbedingungen:

-10 °C bis 50 °C, 10-90 % relative Luftfeuchte

Änderungen der technischen Angaben ohne Benachrichtigung sind aus Aktualisierungsgründen vorbehalten.

9. ERSATZ- UND VERSCHLEISSTEILE

Für den Erwerb von Zubehör- und Ersatzteilen besuchen Sie www.beurer.com oder wenden Sie sich an die jeweilige Serviceadresse (lt. Serviceadressliste) in Ihrem Land. Außerdem sind Zubehör- und Ersatzteile zusätzlich im Handel erhältlich.

Bezeichnung	Artikel- bzw. Bestellnummer
Zubehör-Set	647.05

10. GARANTIE / SERVICE

Nähere Informationen zur Garantie und den Garantiebedingungen finden Sie im mitgelieferten Garantie-Faltblatt.

Contents

1. Familiarization.....	11	6. Use	16
2. Signs and symbols	11	7. Cleaning	18
3. Important Information.....	12	8. Technical Specifications.....	18
4. Description of Device	14	9. Replacement parts and wearing parts	18
5. Operation.....	15	10. Warranty/service.....	18

1. FAMILIARIZATION

Functional Principle of the Abdominal Toning Belt

The abdominal toning belt works on the basis of electrical muscle stimulation (EMS).

The muscle stimulator generates gentle electrical pulses which pass through your skin to the muscles. As with natural activation by nerve pulses, the muscle fibres contract when the belt is used and then relax again. The stimulus is less specific than with active abdominal muscle toning, however, and use of the abdominal toning belt thus cannot replace actual active training entirely.

Electrical muscle stimulation is used for muscle training in the field of sports and fitness to achieve a powerful, slim and attractive body. Application areas include

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

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

2. SIGNS AND SYMBOLS

The following symbols are used on the device, in these instructions for use, on the packaging and on the type plate for the device:

	Warning Warning instruction indicating a risk of injury or damage to health
	Important Safety note indicating possible damage to the device/accessory
	Product information Note on important information
	Refer to instructions for use
	Devices that can emit effective output values above 10mA or 10V, averaged over every 5 second interval.
	Manufacturer
	Serial number
	This product satisfies the requirements of the applicable European and national directives

	Certification symbol for products that are exported to the Russian Federation and CIS countries.
	Disposal in accordance with the Waste Electrical and Electronic Equipment EC Directive – WEEE
	Do not dispose of batteries containing hazardous substances with household waste
	Separate the product and packaging elements and dispose of them in accordance with local regulations.
	Marking to identify the packaging material. A = Material code, B = Material number: 1-7 = Plastics, 20-22 = Paper and cardboard
	Separate the packaging elements and dispose of them in accordance with local regulations.
	Importer symbol
	United Kingdom Conformity Assessed Mark
	Item number
	The device must not be used by persons with medical implants (e.g. heart pacemakers). Otherwise their function could be impaired.

3. IMPORTANT INFORMATION

ATTENTION:

Proper use

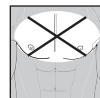
- Only use this device for the purpose for which it was developed and in the manner specified in the Instructions for Use. Any improper use can be hazardous.
- If you wear jewellery or piercings (e.g. navel piercing) make sure that you take it off before using the device. Otherwise it may cause punctual burnings.
- Do not use this device simultaneously with other devices which give electrical pulses to your body (e.g. TENS devices).
- The device is only for private use and is not intended for medical or commercial purposes.
- The manufacturer assumes no liability for damages caused through improper or wrong use.
- If you are in any doubt, do not use and contact your dealer or a specified customer service address.
- Only use the device with the accessory parts supplied.

Note

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

Improper use

- The device must not be used:
 - On the head: here it can cause seizures.
 - On the neck / carotid artery: here it can cause cardiac arrest.
 - On the pharynx and larynx: here it can cause muscle spasms, which lead to suffocation.
 - Near the ribcage: Here it can increase the risk of ventricular fibrillation and lead to cardiac arrest.
- Keep the device away from children to prevent any hazards.
- This device may be used by children over the age of 8 and by people with reduced physical, sensory or mental skills or a lack of experience or knowledge, provided that they are supervised or have been instructed on how to use the device safely, and are fully aware of the consequent risks of use. Children must not play with the device. Cleaning and user maintenance must not be performed by children unless supervised.
- Keep the device away from heat sources.
- Do not use the device near (less than 1 m away from) shortwave or microwave devices (such as mobile phones) as these could influence the effect.
- Never use the device while you bathe or shower. Do not store or keep the device in places from which it can fall into a bathtub or washbasin.
- Never submerge the device in water or other liquids.



Damage

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

Caution - For your safety !

The device is only designed for use by healthy adults.

The device should never be used in the following cases.

- users with medical implants (e.g. cardiac pacemaker)
 - if there are any metal implants
 - Cardiac arrhythmias
 - Acute illness
 - Epilepsy
 - In malignant diseases
 - In the region of skin injuries and cuts
 - Pregnancy
 - When there is an increased tendency to bleed, e.g. after an acute injury or a fracture. The stimulation current can trigger or exacerbate bleeding.
 - After operations when muscle contractions could impair the healing process
 - When a high frequency surgical device is connected at the same time
 - In case of low or high blood pressure
 - High fever
 - Psychosis
 - In swollen or inflamed regions
 - For acute or chronic diseases of the gastrointestinal tract
- If in doubt, consult your doctor.



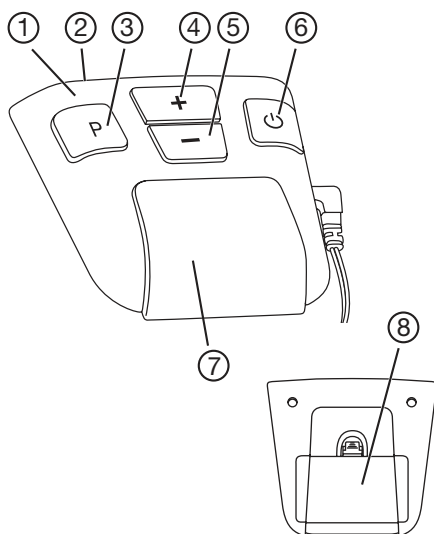
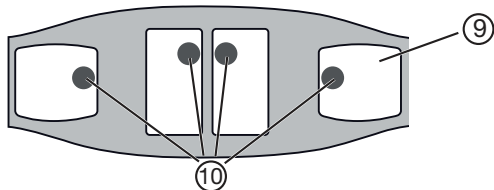
⚠ Notes on handling batteries

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

4. DESCRIPTION OF DEVICE

Part names

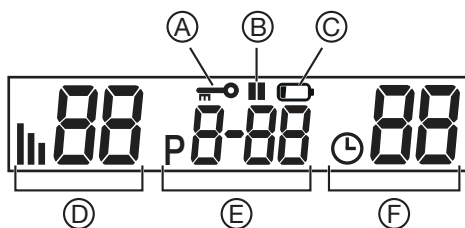
1. Operating unit
2. LCD display
3. Program and lock key
4. Selection key - Increase intensity +
5. Selection key - Reduce intensity -
6. On / Off / Pause key
7. Holder
8. Battery compartment lid
9. Surface electrodes
10. Covers for electrode connection



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

Description of the display symbols

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

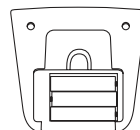
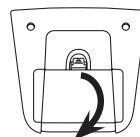


5. OPERATION

Inserting batteries

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

- Pull the device upwards out of the holder.
- Remove the battery compartment lid.
- Insert the batteries observing the markings in the battery compartment. Ensure correct battery polarity.



i Note

- Rechargeable batteries cannot be used for this device.
- If the device is not in use, we recommend keeping the device separate from the belt. If the device is not needed for a long period, we recommend first removing the batteries.
- The empty, completely flat batteries must be disposed of through specially designated collection boxes, recycling points or electronics retailers. You are legally required to dispose of the batteries.
- The codes below are printed on batteries containing harmful substances:
Pb = Battery contains lead,
Cd = Battery contains cadmium,
Hg = Battery contains mercury.
- For environmental reasons, do not dispose of the device in the household waste at the end of its useful life. Dispose of the unit at a suitable local collection or recycling point. Dispose of the device in accordance with EC Directive – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). If you have any questions, please contact the local authorities responsible for waste disposal.



Attaching the belt

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

- Lay the belt down with the electrodes facing towards you.
- Moisten the electrodes and your stomach with water. Ensure that the surface of the electrodes is evenly moistened to avoid isolated spikes in voltage on your skin when training later.
- Place the belt around your waist so that the electrodes are positioned on your stomach. Then close the Velcro fastener.

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

If the belt is not big enough for your waist measurement, the supplied belt extension can be used.

Where must the belt only be used:

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



Automatic deactivation

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

6. USE

General advice on training with the abdominal toning belt

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

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

The device is set with a training plan so it works through the programs A to E and repeats each program a different number of times. You can select the program yourself however.

HOW TO TRAIN CORRECTLY

What you feel when training

At the beginning of the training session you will feel a slight tingling sensation. With increasing intensity you will feel muscle contractions in the surrounding area and directly under the electrodes.

Each contraction starts with a slow rise in voltage; this is held for several seconds at the set intensity. The muscle then relaxes again gently.

Switching on the device

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

Selecting the program

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

Observing the training cycle

Each training session consists of three phases:

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

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

Setting the intensity level

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

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

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

Stopping pulses that are too strong

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

Avoiding unwanted pulse changes

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

Reacting to unpleasant sensations

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

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

Taking a break during the training session

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

Reading off the number of training sessions

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

With the accessory set (not included in delivery), you can attach two additional adhesive electrodes to the control unit for flexible muscle stimulation.

You can obtain the accessory set from our customer services using the item number 647.05.

To use the flexible muscle stimulation, proceed as follows:

1. Remove the connection cable and the adhesive electrodes from the accessory set.
2. Connect the connection cable to the adhesive electrodes.

3. Insert the plug for the connection cable into the side socket on the control unit.
Please observe the instructions for use included with the accessory set.

7. CLEANING

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

8. TECHNICAL SPECIFICATIONS

Model:	EM 37
Power supply:	3 x 1.5 V AAA (type LR 03)
Electrode size:	approx. 11.5 x 6.5 cm / 10 x 9 cm
Parameter (500 Ohm load):	Output voltage max. 70 V p-p Output current: max. 140 mA p-p Output frequency: 30 – 80 Hz
Pulse duration:	200µs per phase
Waveform:	symmetrical, dual-phase square wave
Weight:	314 g (without batteries and extension)
Belt size for waist measurement from:	70 to approx. 140 cm. (28 – 55 Inch)
Maximum permissible operating conditions:	10 °C to +40 °C, 20-65 % relative humidity
Maximum permissible storage conditions:	0 °C to +55 °C, 10-90 % relative humidity
Transport conditions	-10 °C - 50 °C, 10-90 % relative humidity

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

9. REPLACEMENT PARTS AND WEARING PARTS

To purchase accessories and replacement parts, please visit www.beurer.com or contact the corresponding service address (according to the service address list) in your country. Accessories and replacement parts are also available from retailers.

Designation	Item number and/or order number
Accessory set	647.05

10. WARRANTY/SERVICE

Further information on the guarantee and guarantee conditions can be found in the guarantee leaflet supplied.

Sommaire

1. Premières expériences	19	6. Utilisation.....	24
2. Symboles utilisés.....	19	7. Nettoyage.....	26
3. Remarques importantes	20	8. Données techniques.....	26
4. Description de l'appareil.....	22	9. Pièces de rechange et consommables	27
5. Mise en service.....	23	10. Garantie/Maintenance	27

1. PREMIÈRES EXPÉRIENCES

Fonctionnement de la ceinture de musculation abdominale

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

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

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

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

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

2. SYMBOLES UTILISÉS

Les symboles suivants sont utilisés sur le mode d'emploi, sur l'emballage et sur la plaque signalétique de l'appareil :

	Avertissement Ce symbole vous avertit des risques de blessures ou des dangers pour votre santé
	Attention Ce symbole vous avertit des éventuels dommages au niveau de l'appareil ou d'un accessoire
	Information sur le produit Indication d'informations importantes
	Observer le mode d'emploi
	Appareils pouvant émettre des valeurs de sortie supérieures à 10 mA ou 10 V sur chaque intervalle de 5 s.

	Fabricant
	Numéro de série
	Ce produit répond aux exigences des directives européennes et nationales en vigueur
	Marque de certification pour les produits, qui sont exportés en Fédération de Russie et dans les pays de la CEI.
	Élimination conformément à la directive européenne WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment) relative aux déchets d'équipements électriques et électroniques
	Ne pas jeter les piles à substances nocives avec les déchets ménagers
	Séparer le produit et les composants d'emballage et les éliminer conformément aux prescriptions communales.
	Étiquette d'identification du matériau d'emballage. A = Abréviation de matériau, B = Référence de matériau : 1 – 7 = plastique, 20 – 22 = papier et carton
	Séparer les composants d'emballage et les éliminer conformément aux prescriptions communales.
	Symbole de l'importateur
	Marquage de conformité UKCA
	Référence de l'article
	L'appareil ne doit pas être utilisé par des personnes portant des implants médicaux (par ex. stimulateur cardiaque). Sinon, leur fonctionnement pourrait être altéré.

3. REMARQUES IMPORTANTES

ATTENTION:

Utilisation correcte

- Utilisez cet appareil uniquement aux fins pour lesquelles il a été conçu et de la manière indiquée par le mode d'emploi. Toute utilisation incorrecte peut être dangereuse.
- Si vous portez des bijoux ou des piercings (p. ex. piercing de nombril) dans le secteur de l'application, il faut les enlever avant l'utilisation de l'appareil, puisqu'on peut se brûler ponctuellement.
- N'utilisez pas en même temps cet appareil avec d'autres appareils que transmettent des impulsions électriques à votre corps (p. ex. appareils TENS)
- L'appareil est prévu uniquement pour un usage personnel et non pas à des fins médicales ou commerciales.
- Le fabricant n'est pas responsable des dommages causés par une utilisation incorrecte ou erronée.
- En cas de doute, ne l'utilisez pas et adressez-vous à votre revendeur ou à l'adresse mentionnée du service après-vente.

- Servez-vous uniquement de l'appareil avec les pièces accessoires fournies.

i Remarque:

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

Utilisation impropre

- Ne pas utiliser l'appareil:
 - au niveau de la tête: il risque de provoquer des accès de convulsions.
 - au niveau du cou/de l'artère carotide: il risque de provoquer un arrêt cardiaque.
 - au niveau du pharynx et du larynx: il risque de provoquer des spasmes musculaires pouvant entraîner une suffocation.
 - au niveau du thorax: le risque de fibrillation ventriculaire est accru et peut provoquer un arrêt cardiaque.
- Gardez l'appareil hors de portée des enfants pour prévenir tout risque éventuel.
- Cet appareil peut être utilisé par les enfants à partir de 8 ans ainsi que les déficients physiques, sensoriels ou mentaux et les personnes ayant peu de connaissances ou d'expérience à la condition qu'ils soient surveillés ou sachent comment l'utiliser en toute sécurité et en comprennent les risques. Les enfants ne doivent pas jouer avec l'appareil. Le nettoyage et l'entretien ne doivent pas être effectués par des enfants sans surveillance.
- Gardez l'appareil à distance des sources de chaleur.
- N'utilisez pas l'appareil à proximité (moins de 1 m) d'appareils à ondes courtes ou micro-ondes (par ex. téléphones portables), car ils peuvent affecter son efficacité.
- N'utilisez pas l'appareil pendant le bain ou la douche. N'entrez pas et ne conservez pas l'appareil à des endroits où il risque de tomber dans la baignoire ou le lavabo.
- Ne jamais plonger l'appareil dans l'eau ou d'autres liquides.



Dommmages

- Vérifiez souvent l'appareil pour détecter des signes d'usure ou de détérioration. Si l'appareil présente de tels signes ou s'il a été utilisé de manière non conforme, il doit être envoyé au fabricant ou rapporté au revendeur avant d'être réutilisé.
- Eteignez immédiatement l'appareil s'il est défectueux ou si des pannes de fonctionnement se produisent.
- Les réparations doivent être effectuées uniquement par le service après-vente ou des revendeurs agréés.
- N'essayez en aucun cas de réparer vous-même l'appareil!

Attention – Pour votre sécurité !

L'appareil est prévu uniquement pour être utilisé chez des adultes en bonne santé. Des les cas suivants, l'appareil ne doit absolument pas être utilisé:

- stimulateurs cardiaques
- en présence d'implants métalliques
- personnes munies d'implants médicaux (stimulateurs cardiaques, par exemple)
- maladies aiguës
- épilepsie
- maladies cancéreuses
- à proximité de lésions cutanées et de coupures
- pendant la grossesse
- en cas de tendances aux saignements, par ex. après un traumatisme aigu ou une fracture. Le courant de stimulation peut déclencher des saignements ou les accentuer.
- après des interventions chirurgicales au cas où les contractions musculaires accrues pourraient empêcher la guérison
- lorsqu'un appareil chirurgical à haute fréquence est branché simultanément



- en cas d'hypotension ou d'hypertension artérielle
 - forte fièvre
 - psychoses
 - régions oedémateuses ou inflammatoires
 - en cas de maladie gastro-intestinale aiguë ou chronique
- En cas de doute, consultez votre médecin.

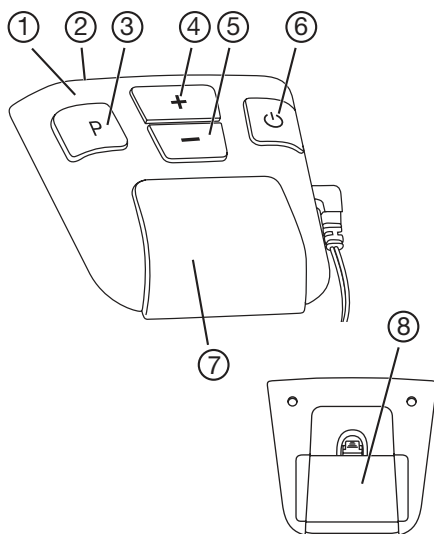
⚠ Remarques relatives aux piles

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

4. DESCRIPTION DE L'APPAREIL

Dénomination des parties

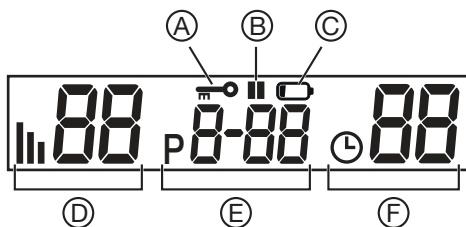
1. Unité de réglage
2. Affichage LCD
3. Touche de programme et de verrouillage
4. Touche de sélection intensité plus forte +
5. Touche de sélection intensité plus faible -
6. Touche de marche / arrêt / pause
7. Support
8. Couverture du compartiment des piles
9. Electrodes de surface
10. Protections de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



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

Description des symboles affichés

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

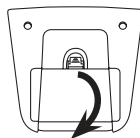


5. MISE EN SERVICE

Introduire les piles

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

- Faites sortir l'appareil du support en le tirant vers le haut.
- Retirez le compartiment à piles.
- Introduisez des piles en respectant le repère dans le compartiment des piles. Respectez la polarité correcte des piles.



i Remarques

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



Mettre la ceinture

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

- Mettez la ceinture, les électrodes tournées vers vous et devant vous.

- Humidifiez les électrodes et votre ventre avec de l'eau. Assurez-vous que la surface des électrodes est humidifiée de manière régulière, afin d'éviter les pics de tension sur votre peau lors de l'entraînement.
- Passez la ceinture autour de la taille de sorte que les électrodes soient en contact avec votre ventre. Pour terminer, fermez avec la bande velcro.

Vérifiez que la ceinture soit assez serrée afin d'assurer un bon contact des électrodes sur la peau, sans pour cela qu'elle n'entraîne de constrictions.

Si la ceinture ne suffit pas pour votre tour de taille, vous pouvez utiliser la rallonge fournie.

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

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

nombril



Arrêt automatique

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

6. UTILISATION

Entraînement avec la ceinture de musculation abdominale

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

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

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

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

ENTRAÎNEMENT CORRECT

Ce que vous ressentez à l'entraînement

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

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

Mettre l'appareil en marche

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

Sélectionner le programme

La ceinture de musculation abdominale dispose de cinq programmes coordonnés les uns aux autres, vous pouvez les effectuer au cours d'un entraînement de plusieurs semaines. La première semaine, vous commencez par le programme A à un niveau faible et vous intensifiez votre entraînement au fur et à mesure que vos muscles se fortifient. La ceinture de musculation abdominale est réglée de sorte que l'appareil passe automatiquement au programme d'intensité supérieure après un certain nombre de cycles d'entraînement. Cependant vous pouvez sélectionner le programme de votre choix en fonction de votre bien-être et de votre niveau de forme physique.

Suivre le cycle d'entraînement

Chaque séance d'entraînement est composée de trois phases:

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

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

Régler le niveau d'intensité

Remarque: L'intensité peut être réglée uniquement quand les électrodes sont en contact avec la peau. Au début de chaque séance d'entraînement, vous devriez régler le niveau d'intensité. Appuyez sur la touche de sélection de l'intensité + pour augmenter l'intensité et la touche de sélection de l'intensité - pour diminuer l'intensité.

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

Arrêter les impulsions trop fortes

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

Eviter les modifications d'impulsions non recherchées

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

Réagir à des sensations désagréables

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

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

Faire une pause pendant la séance d'entraînement

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

Lire la fréquence des séances d'entraînement

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

Ce kit d'accessoires (non fourni) vous permet de connecter deux électrodes adhésives pour une stimulation des muscles flexible avec l'unité de commande.

Vous pouvez commander le kit d'accessoires auprès du service client avec la référence 647.05.

Procédez comme suit pour utiliser la stimulation flexible des muscles :

1. Retirez le câble de connexion et les électrodes adhésives du kit d'accessoires.
2. Reliez le câble de connexion aux électrodes adhésives.
3. Branchez la fiche du câble de connexion dans la prise latérale de l'unité de commande.

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

7. NETTOYAGE

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

8. DONNÉES TECHNIQUES

Modèle :	EM 37
Alimentation électrique :	3 x 1,5 V AAA (type LR 03)
Dimension des électrodes :	11,5 x 6,5 cm / 10 x 9 cm environ
Paramètres (charge 500 ohm) :	Tension de sortie: max. 70V p-p Courant de sortie: max. 140 mA p-p Fréquence de sortie: 30 – 80 Hz
Durée de l'impulsion :	200 µs par phase
Forme des ondes :	symétrique, forme rectangulaire diphasé
Poids :	314 g (sans piles ni rallonge)
Dimensions de la ceinture adaptées :	à un tour de taille de 70 cm à 140 cm

Conditions maximales de fonctionnement autorisées :	10 °C à +40 °C, 20 à 65 % d'humidité relative de l'air
Conditions maximales de conservation autorisées :	0 °C à +55 °C, 10 à 90 % d'humidité relative de l'air
Conditions de transport	-10 °C – 50 °C, avec une humidité de l'air relative de 10 à 90 %

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

9. PIÈCES DE RECHANGE ET CONSOMMABLES

Pour commander des accessoires et des pièces de rechange, rendez-vous sur le site www.beurer.com ou contactez le service après-vente concerné dans votre pays (cf. la liste des adresses du service après-vente). Les accessoires et les pièces de rechange sont également disponibles dans certaines boutiques.

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

10. GARANTIE/MAINTENANCE

Pour plus d'informations sur la garantie et les conditions de garantie, consultez la fiche de garantie fournie.

Contenido

1. Conocer el aparato	28	6. Aplicación	33
2. Aclaración de los símbolos	28	7. Limpieza	35
3. Indicaciones importantes	29	8. Datos técnicos.....	35
4. Descripción del aparato	31	9. Piezas de repuesto y de desgaste	36
5. Puesta en funcionamiento	32	10. Garantía/Asistencia	36

1. CONOCER EL APARATO

Funcionamiento del cinturón estimulador de los músculos abdominales

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

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

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

- Precalentamiento muscular
- Definición de los músculos
- Estiramiento de los músculos y de la piel
- Relajamiento muscular

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

2. ACLARACIÓN DE LOS SÍMBOLOS

Los siguientes símbolos se utilizan en la placa de características.

	Advertencia Indicación de advertencia sobre peligro de lesiones o riesgos para su salud
	Atención Indicación de seguridad sobre posibles daños en el aparato o los accesorios
	Información sobre el producto Indicación de información importante
	Observar las instrucciones de uso
	Aparatos que pueden emitir valores de salida efectivos por encima de 10 mA o 10 V como media en intervalos de 5 seg.
	Fabricante
	Número de serie

	Este producto cumple los requisitos de las directrices europeas y nacionales vigentes
	Símbolo de certificación para aquellos productos que se exportan a la Federación de Rusia y a los países de la CEI.
	Eliminación según la Directiva europea sobre residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (RAEE)
	No deseche con la basura doméstica pilas que contengan sustancias tóxicas
	Separe el producto y los componentes del envase y elimínelos conforme a las disposiciones municipales.
	Etiquetado para identificar el material de embalaje. A = abreviatura del material, B = número de material: 1-7 = plásticos, 20-22 = papel y cartón
	Separe los componentes del envase y elimínelos conforme a las disposiciones municipales.
	Símbolo del importador
	Marcado UKCA (Conformidad Evaluada del Reino Unido, por sus siglas en inglés)
	Referencia
	Las personas que lleven implantes médicos (p. ej. marcapasos) no podrán utilizar el aparato, ya que estos podrían afectar negativamente a su funcionamiento.

3. INDICACIONES IMPORTANTES

ATENCION:

Utilización adecuada

- Utilice el presente aparato exclusivamente para la finalidad para la que ha sido diseñado y según la forma descrita en el presente manual de instrucciones de uso. Cualquier uso inadecuado/incorrecto puede ser peligroso.
- Si usted lleva joyas o piercings asegúrese de quitárselos antes de usar este aparato; podría provocar pequeñas quemaduras.
- No utilice este aparato junto con otros que emitan pequeñas descargas eléctricas (ej. Aparato de TENS).
- El presente aparato está destinado para la aplicación propia, no habiéndose previsto un uso médico o comercial.
- El fabricante rechazará toda responsabilidad por daños y perjuicios causados por un uso inadecuado o incorrecto.
- En casos de dudas no utilizarlos y consulte a su distribuidor o bien a uno de los servicios postventa cuyas direcciones han sido indicadas.
- Utilice usted el aparato únicamente con las piezas accesorias adjuntas.

i Indicación

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

Utilización inadecuada

- En los siguientes casos no debe utilizarse el aparato:
 - En la zona de la cabeza: aquí puede causar accesos epilépticos.
 - En la zona del cuello / arteria carótida: aquí puede causar un paro cardíaco.
 - En la zona de la faringe y de la laringe: Aquí puede causar espasmos musculares que producen asfixia.
 - En la cercanía del tórax: aquí puede aumentar el riesgo de aleteo ventricular y puede llevar a un paro cardíaco.
- Mantener el aparato alejado de los niños a fin de evitar posibles situaciones peligrosas.
- Este aparato puede ser utilizado por niños mayores de 8 años, así como por personas con facultades físicas, sensoriales o mentales limitadas, o con poca experiencia o conocimientos, siempre que estén vigilados o se les indique cómo usarlo de forma segura y entiendan los peligros que conlleva. Los niños no deberán jugar nunca con el aparato. Las tareas de limpieza y de mantenimiento ordinario no deberán ser realizados por niños sin supervisión.
- Mantener el aparato alejado de fuentes de calor.
- No utilice el aparato cerca (menos de 1 m) de aparatos de onda corta o microonda (p. ej. teléfonos móviles), ya que podrían interferir en su efectividad.
- Nunca utilizar el aparato mientras se tome un baño o durante la ducha. Nunca guardar o almacenar el aparato en lugares desde los cuales pudiera caerse a la bañera o al lavatorio.
- Nunca sumergir el aparato en el agua ni en otros líquidos.



Daños

- Controle a menudo el aparato por si presenta señales de desgaste o daños. Si usted encuentra tales señales o bien si el aparato ha sido utilizado de forma inadecuada, deberá llevarlo al fabricante o al proveedor antes de utilizarlo nuevamente.
- Desconecte inmediatamente el aparato, si está defectuoso o si presenta fallas de operación.
- Encargue las reparaciones del aparato exclusivamente al servicio postventa o a los comerciantes autorizados.
- ¡Nunca trate usted mismo de reparar el aparato!

¡Tome cuidado, por su propia seguridad!

El aparato está concebido para ser usado solamente en personas adultas y sanas. En los siguientes casos debe usted prescindir absolutamente del uso del aparato:

- Marcapasos cardíaco
- Implantes metálicos
- Personas que lleven implantes médicos (por ejemplo, marcapasos cardíacos)
- Enfermedades agudas
- Epilepsia
- Neoplasias malignas
- En zonas lesionadas de la piel y cortes
- Embarazo
- Tendencia a hemorragias, por ejemplo, después de lesiones agudas o de fracturas. La corriente eléctrica de excitación puede causar o aumentar la hemorragia
- Después de operaciones en las que el proceso de curación puede verse restringido por las contracciones musculares
- Si se está conectado al mismo tiempo a un equipo de cirugía de alta frecuencia
- Presión arterial muy baja o muy alta



- Fiebre alta
- Psicosis
- Zonas hinchadas o inflamadas
- En caso de enfermedades agudas o crónicas del tracto gastrointestinal

En caso de duda, consulte a su médico

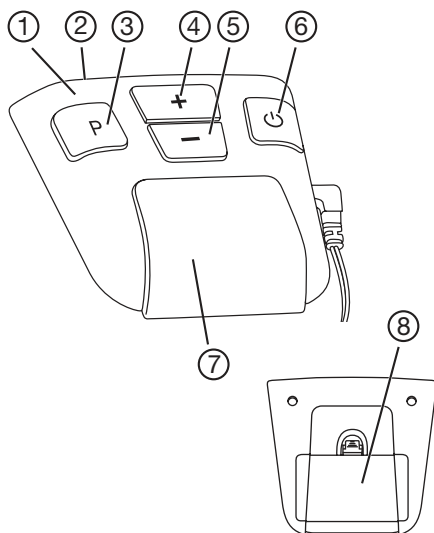
⚠ Indicaciones para la manipulación de pilas

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

4. DESCRIPCIÓN DEL APARATO

Denominación de las piezas

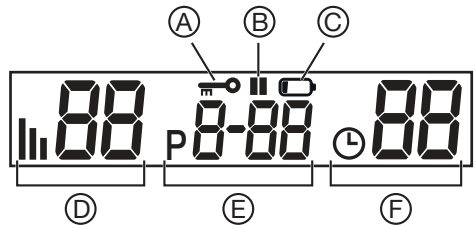
1. Unidad de funcionamiento
2. Pantalla LCD
3. Botón de programa y de bloqueo
4. Botón para aumentar la intensidad +
5. Botón para reducir la intensidad -
6. Botón Encendido / Apagado / Pausa
7. Soporte
8. Tapa del compartimento para la pila
9. Electrodo superficial
10. Tapas para la conexión de electrodos



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

Descripción de los símbolos del indicador

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

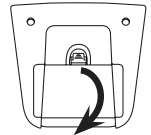


5. PUESTA EN FUNCIONAMIENTO

Colocación de las pilas

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

- Retire el aparato del soporte hacia arriba.
- Retire la tapa del compartimento de las pilas.
- Coloque las pilas conforme a las marcas del compartimiento de las pilas. Observe que las pilas queden colocadas con la polaridad correcta.



i Indicación

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



Colocar el cinturón

Antes de cada entrenamiento debe usted asegurarse que su piel esté limpia y libre de cremas o aceites. Sólo de esta manera podrá trabajar óptimamente el aparato.

- Coloque ante sí el cinturón con los electrodos dirigidos hacia usted.

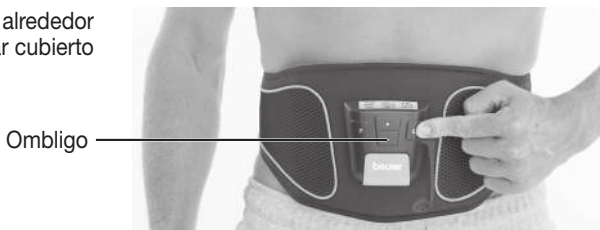
- Humedezca los electrodos y su abdomen con agua. Asegúrese de que la superficie de los electrodos esté humedecida uniformemente para evitar picos de tensión puntuales en su piel cuando realice el entrenamiento.
- Coloque el cinturón en la cintura de manera que los electrodos queden en contacto con el abdomen. A continuación debe fijarse el cinturón con el cierre de velcro.

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

Si el cinturón no es suficiente para el volumen de su cintura, puede utilizar la prolongación que se adjunta.

Lugares en que debe usarse exclusivamente el cinturón:

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



Desconexión automática

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

6. APLICACIÓN

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

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

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

Usted puede ajustar la intensidad del entrenamiento a su constitución física personal. No obstante, es recomendable recorrer paso a paso, uno tras del otro, todos los programas de entrenamiento. Los programas A a E están armonizados uno al otro de manera tal que sus músculos tengan tiempo suficiente para adaptarse a un entrenamiento de mayor intensidad después de cada aplicación. Los programas A a E se diferencian en la frecuencia, la duración de los impulsos de entrenamiento y la pausa entre los impulsos de entrenamiento.

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

LA FORMA CORRECTA DE ENTRENAR

Lo que usted siente durante el entrenamiento

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

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

Conectar el aparato

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

Seleccionar un programa

El cinturón estimulador de los músculos abdominales dispone de cinco programas armonizados entre sí; Vd. puede aplicarlos uno tras del otro durante un entrenamiento de varias semanas. Usted comienza en la primera semana con el programa A a un nivel bajo; luego aumenta cada vez más su entrenamiento con una creciente estimulación muscular. El cinturón estimulador de los músculos abdominales está ajustado de manera que pasa automáticamente al siguiente programa de nivel superior, después de un determinado número de ciclos de entrenamiento. Pero usted puede también seleccionar independientemente el programa deseado conforme a su bienestar y a su constitución física.

Observar el ciclo de entrenamiento

Cada entrenamiento consta de tres fases:

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

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

Ajustar el nivel de intensidad

Indicación: La intensidad puede ser ajustada solamente, si los electrodos están en contacto con la piel.

Al comienzo de cada entrenamiento debe usted ajustar un nivel de intensidad. Pulse el botón de selección de intensidad + para aumentar la intensidad y el botón de selección de intensidad - para reducir la intensidad.

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

Interrumpir impulsos demasiado intensos

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

Evitar alteraciones indeseadas de los impulsos

Para evitar que la intensidad aumente erróneamente durante el entrenamiento, pulse simplemente el botón de bloqueo. Para este efecto debe usted pulsar durante 3 segundos aproximadamente el botón de selección de programa. Se escuchará una señal acústica y en la pantalla aparecerá el „0—“ . Para anular el bloqueo de botones pulse el botón nuevamente.

Reaccionar ante sensaciones desagradables

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

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

Hacer una pausa durante el entrenamiento

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

Leer la frecuencia de entrenamiento

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

Con el juego de accesorios (que no se incluye en el suministro) podrá conectar además dos electrodos adhesivos a la unidad de control para la estimulación muscular flexible.

Podrá solicitar el juego de accesorios a nuestro servicio de atención al cliente indicando la referencia 647.05.

Para utilizar la estimulación muscular flexible, proceda del siguiente modo:

1. Retire el cable de conexión y los electrodos adhesivos del juego de accesorios.
2. Conecte el cable de conexión con los electrodos adhesivos.
3. Introduzca la clavija del cable de conexión en el conector hembra lateral de la unidad de control.

Respete las indicaciones de uso que se adjuntan al juego de accesorios.

7. LIMPIEZA

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

8. DATOS TÉCNICOS

Modelo:	EM 37
Alimentación de corriente:	3 x 1,5 V AAA (tipo LR 03)
Tamaño de electrodos:	aproximadamente 11,5 x 6,5 cm / 10 x 9 cm

Parámetros (carga de 500 ohmios):	Tensión de salida: max. 70 V p-p Corriente de salida: max. 140 mA p-p Frecuencia de salida: 30 – 80 Hz
Duración de impulso:	200 µs por fase
Forma de onda:	simétrica, forma rectangular bifásica
Peso:	314 g (sin pilas y prolongación)
Tamaño de cinturón para cinturas:	con perímetros de 70 hasta 140 cm aproximadamente
Condiciones máximas admisibles para la operación:	10 °C hasta +40 °C, 20-65 % humedad relativa
Condiciones máximas admisibles para el almacenamiento:	0 °C hasta +55 °C, 10-90 % humedad relativa
Condiciones de transporte:	-10 °C – 50 °C, con una humedad relativa del 10–90 %
Por razones de actualización nos reservamos los derechos a modificaciones de datos técnicos sin previo aviso.	

9. PIEZAS DE REPUESTO Y DE DESGASTE

Para adquirir accesorios y piezas de repuesto visite www.beurer.com o diríjase a la dirección de servicio técnico de su país (indicada en la lista de direcciones de servicio técnico). Además, las piezas de repuesto y los accesorios también pueden adquirirse en establecimientos comerciales.

Denominación	Número de artículo o de pedido
Juego de accesorios	647.05

10. GARANTÍA/ASISTENCIA

Encontrará más información sobre la garantía y sus condiciones en el folleto de garantía suministrado.

Indice

1. Note introduttive.....	37	6. Modalità d'uso.....	42
2. Spiegazione dei simboli.....	37	7. Pulizia	44
3. Informazioni importanti.....	38	8. Specifiche tecniche	44
4. Descrizione dell'apparecchio	40	9. Pezzi di ricambio e parti soggette a usura	45
5. Messa in servizio	41	10. Garanzia/Assistenza	45

1. NOTE INTRODUTTIVE

Funzionamento della cintura per addominali

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

Lo stimolatore dei muscoli genera dolci impulsi elettrici che vengono trasmessi attraverso la pelle. quando si utilizza la cintura per addominali le fibre muscolari si contraggono e si rilassano nuovamente in modo analogo ad una attivazione naturale tramite impulsi nervosi. Tuttavia lo stimolo è in questo caso aspecifico rispetto a quello dell'allenamento attivo dei muscoli addominali e l'applicazione della cintura non può quindi sostituire completamente un vero allenamento attivo.

L'elettrostimolazione muscolare viene applicata da molti anni nel campo dello sport e del fitness nell'allenamento dei muscoli per ottenere un corpo prestante, snello e attraente. I campi di applicazione sono ad esempio:

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

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

2. SPIEGAZIONE DEI SIMBOLI

En el aparato, en las instrucciones de uso, en el embalaje y en la placa de características del aparato se utilizan los siguientes símbolos:

	Avvertenza Avvertimento di pericolo di lesioni o di pericoli per la salute
	Attenzione Indicazione di sicurezza per possibili danni all'apparecchio/agli accessori
	Informazioni sul prodotto Indicazione di informazioni importanti
	Rispettare le istruzioni per l'uso
	Apparecchi in grado di visualizzare valori di uscita effettivi calcolati su 10 mA o 10 V a intervalli di 5 s.
	Produttore
	Numero di serie

	Il presente prodotto soddisfa i requisiti delle direttive europee e nazionali vigenti
	Marchio di certificazione per i prodotti esportati nella Federazione Russa e nei paesi CSI.
	Smaltimento secondo le norme previste dalla Direttiva CE sui rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche (RAEE)
	Non smaltire le batterie contenenti sostanze tossiche insieme ai rifiuti domestici
	Separare il prodotto e i componenti dell'imballaggio e smaltirli secondo le norme comunali.
	Etichetta di identificazione del materiale di imballaggio. A = abbreviazione del materiale, B = codice materiale: 1-7 = plastica, 20-22 = carta e cartone
	Separare i componenti dell'imballaggio e smaltirli secondo le norme comunali.
	Simbolo importatore
	Marcado UKCA (Conformidad Evaluada del Reino Unido, por sus siglas en inglés)
	Codice articolo
	L'apparecchio non può essere utilizzato da persone con impianti medicali (ad es. pacemaker) per non comprometterne il funzionamento.

3. INFORMAZIONI IMPORTANTI

ATTENZIONE!

Uso appropriato

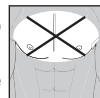
- Utilizzare questo apparecchio solo per lo scopo per cui è stato sviluppato e nel modo descritto nelle istruzioni per l'uso. Qualunque altro uso non appropriato può costituire un pericolo.
- Se sulle parti del corpo da sottoporre al trattamento sono applicati gioielli o piercing (ad es. piercing ombelicale), essi devono essere rimossi prima di usare l'apparecchio altrimenti si corre il pericolo di ustioni localizzate.
- Non utilizzare questo apparecchio contemporaneamente ad altri apparecchi che trasmettono impulsi elettrici al corpo (ad es. apparecchi TENS).
- L'apparecchio è previsto esclusivamente per l'uso personale e non per scopi medici o commerciali.
- Il produttore non risponde di danni causati da un uso improprio o errato dell'apparecchio.
- In caso di dubbio non utilizzarlo e consultare il proprio rivenditore o contattare il servizio assistenza indicato.
- Utilizzare l'apparecchio unicamente con gli accessori forniti in dotazione.

i Avvertenza

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

Uso improprio

- L'apparecchio non deve essere utilizzato nei seguenti casi:
 - nella zona della testa: pericolo di provocare attacchi di crampi.
 - nella zona del collo / della carotide: pericolo di provocare un arresto cardiaco.
 - nella zona della faringe e della laringe: pericolo di crampi muscolari che possono cagionare un'asfissia.
 - nelle vicinanze della gabbia toracica: rischio accresciuto di fibrillazione ventricolare che può cagionare un arresto cardiaco.
- Tenere i bambini lontani dall'apparecchio per prevenire eventuali pericoli.
- Questo apparecchio può essere utilizzato da ragazzi di età superiore a 8 anni e da persone con ridotte capacità fisiche, percettive o mentali, o non in possesso della necessaria esperienza e conoscenza, esclusivamente sotto supervisione oppure se sono stati istruiti in merito alle misure di sicurezza e comprendono i rischi ad esse correlati. I bambini non devono giocare con l'apparecchio. La pulizia e la manutenzione a cura dell'utente non devono essere eseguite da bambini, a meno che non siano sorvegliati.
- Tenere l'apparecchio lontano da fonti di calore.
- Non utilizzare l'apparecchio in prossimità (meno di 1 m) di apparecchi a onde corte o a microonde (ad es. cellulari) per non comprometterne l'efficacia.
- Non utilizzare l'apparecchio durante il bagno o la doccia. Non custodire l'apparecchio in posti in cui può cadere nella vasca da bagno o nel lavandino.
- Non immergere mai l'apparecchio nell'acqua o in altri liquidi.



Danneggiamenti

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

Precauzione – Per la vostra sicurezza !

L'apparecchio è concepito unicamente per l'uso su persone adulte che godono di buona salute.

Non usare in nessun caso l'apparecchio nei seguenti casi:

- Pacemaker
- In presenza di impianti metallici
- Aritmie cardiache
- Malattie acute
- Epilessia
- Malattie tumorali
- Nelle zone di lesioni cutanee e ferite da taglio
- Gravidanza
- In caso di tendenza alle emorragie, ad es. dopo ferite acute o una frattura. La corrente di stimolazione può provocare o aggravare emorragie
- Dopo operazioni in cui contrazioni muscolari più vigorose possono disturbare il processo di guarigione



- Con una contemporanea connessione ad un apparecchio chirurgico ad alta frequenza
 - Con una pressione sanguigna troppo bassa o troppo alta
 - Febbre alta
 - Psicosi
 - Con parti del corpo rigonfie o infiammate
 - In presenza di malattie acute o croniche dell'apparato gastrointestinale
- In caso di dubbio, consultare il proprio medico

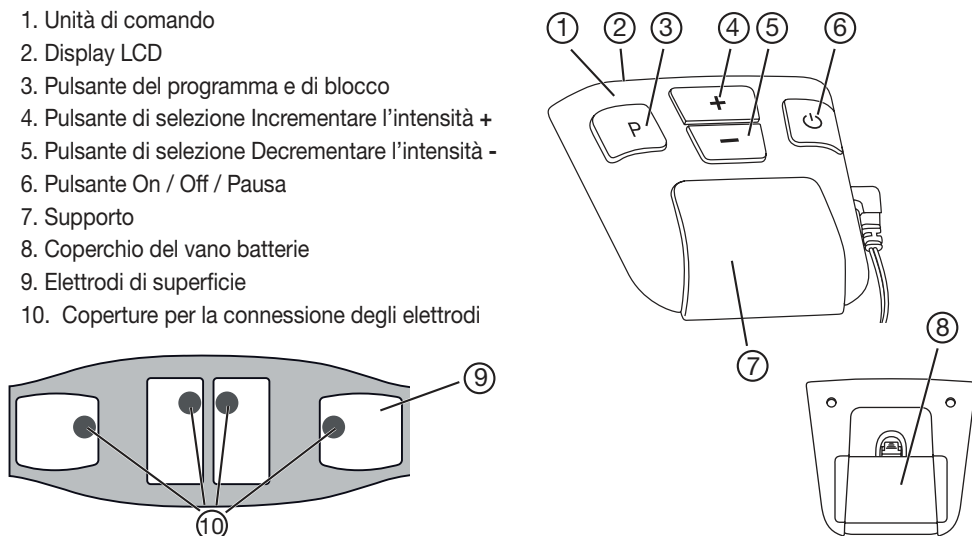
⚠ **Avvertenze sull'uso delle batterie**

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

4. DESCRIZIONE DELL'APPARECCHIO

Denominazione dei componenti

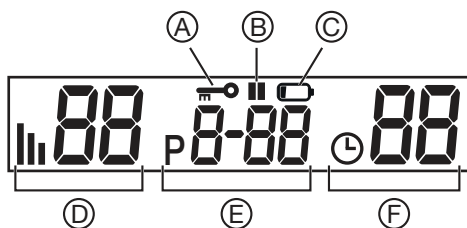
1. Unità di comando
2. Display LCD
3. Pulsante del programma e di blocco
4. Pulsante di selezione Incrementare l'intensità +
5. Pulsante di selezione Decrementare l'intensità -
6. Pulsante On / Off / Pausa
7. Supporto
8. Coperchio del vano batterie
9. Elettrodi di superficie
10. Coperture per la connessione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



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

Descrizione dei simboli visualizzati sul display

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

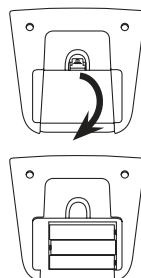


5. MESSA IN SERVIZIO

Inserimento delle batterie

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

- Estrarre verso l'alto l'apparecchio dal supporto.
- Rimuovere il coperchio del vano batterie.
- Inserire le batterie nel vano rispettando i contrassegni. Prestare attenzione alla posizione corretta dei poli delle batterie.



Avvertenze

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



Applicazione della cintura

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

- Porre la cintura davanti a voi con elettrodi rivolti verso di voi.
- Inumidire gli elettrodi e l'addome con acqua. Accertarsi che le superfici degli elettrodi siano inumidite uniformemente per evitare picchi di tensione in determinati punti della pelle durante l'allenamento.

- Indossare la cintura attorno alla vita con gli elettrodi posati sul ventre. Chiudere quindi la chiusura a velcro.

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

Se la cintura dovesse essere troppo corta, utilizzare la prolunga in dotazione.

La cintura deve essere applicata

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

Ombelico



Spegnimento automatico

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

6. MODALITÀ D'USO

Informazioni generali sull'allenamento con la cintura per addominali

Nella prima settimana non indossare la cintura per addominali più di una volta al giorno per abituare gradualmente i muscoli all'apparecchio. Successivamente si può eseguire l'allenamento più sovente. Avvertenza: per la rigenerazione dei muscoli rispettare un intervallo di riposo di almeno 5 ore fra le unità di allenamento.

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

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

CONSIGLI SULL'ALLENAMENTO CORRETTO

Ciò che si percepisce durante l'allenamento

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

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

Accensione dell'apparecchio

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

Selezione del programma

La cintura per addominali dispone di cinque programmi armonizzati fra di loro e che possono essere eseguiti in un periodo di allenamento di qualche settimana. Nella prima settimana si inizia con il programma A ad un basso livello e, con il potenziamento dei propri muscoli, si incrementa gradualmente

l'allenamento. La cintura per addominali è regolata in modo che dopo un determinato numero di cicli di allenamento essa passa al programma del livello superiore successivo. Il programma può anche essere selezionato dall'utente in funzione del suo stato di benessere e livello di fitness.

Prestare attenzione al ciclo di allenamento

Ciascun allenamento è composto di tre fasi:

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

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

Impostazione del livello di intensità

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

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

Arresto di impulsi troppo forti

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

Impedimento di variazioni indesiderate degli impulsi

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

Reazione a sensazioni sgradevoli

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

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

Inserimento di una pausa durante l'allenamento

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

Lettura della frequenza di allenamento

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

Con il kit di accessori (non fornito in dotazione) si ha inoltre la possibilità di collegare due elettrodi adesivi per la stimolazione muscolare flessibile all'unità di comando.

Il kit di accessori può essere richiesto al nostro Servizio clienti con il codice articolo 647.05.

Per utilizzare la stimolazione muscolare flessibile, procedere nel modo seguente:

1. Prelevare il cavo di alimentazione e gli elettrodi adesivi dal kit di accessori.
2. Collegare il cavo di alimentazione agli elettrodi adesivi.
3. Inserire la spina del cavo di alimentazione nella presa laterale dell'unità di comando.

Attenersi alle indicazioni per l'uso allegate al kit di accessori.

7. PULIZIA

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

8. SPECIFICHE TECNICHE

Modello:	EM 37
Alimentazione elettrica:	3 x 1,5 V AAA (tipo LR 03)
Dimensione degli elettrodi:	circa 11,5 x 6,5 cm / 10 x 9 cm
Parametri (500 Ohm di carico):	Tensione di uscita: max. 70 V p-p Corrente di uscita: max. 140 mA p-p Frequenza di uscita: 30 – 80 Hz
Durata impulso:	200µs per fase
Forma d'onda:	simmetrica, rettangolare a due fasi
Peso:	314 g (senza batterie e prolunga)
Grandezza della cintura per circonferenze:	di vita comprese tra 70 e 140 cm
Condizioni di esercizio massime consentite:	da 10 °C a +40 °C, 20-65 % di umidità relativa dell'aria
Condizioni di conservazione massime consentite:	da 0 °C a +55 °C, 10-90 % di umidità relativa dell'aria
Condizioni di trasporto:	-10 °C – 50 °C, con umidità relativa massima di 10–90 %

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

9. PEZZI DI RICAMBIO E PARTI SOGGETTE A USURA

Per l'acquisto di accessori e ricambi visitare www.beurer.com o rivolgersi al Servizio Clienti del proprio Paese (consultare l'elenco con gli indirizzi). Inoltre, gli accessori e i ricambi sono disponibili anche in commercio.

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

10. GARANZIA/ASSISTENZA

Per ulteriori informazioni sulla garanzia e sulle condizioni di garanzia, consultare la scheda di garanzia fornita.

İçindekiler

1. Tanıtım.....	46	6. Kullanım.....	51
2. Sembol açıklaması	46	7. Aletin temizlenmesi.....	53
3. Önemli bilgiler.....	47	8. Teknik özellikler.....	53
4. Aletin tarifi.....	49	9. Yedek parçalar ve yıpranan parçalar	54
5. Devreye sokulması	50	10. Garanti / Servis.....	54

1. TANITIM

Karın kas kuşağının çalışma tarzı

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

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

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

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

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

2. SEMBOL AÇIKLAMASI

Tip plakasında aşağıdaki semboller kullanılmıştır.

	Uyarı Yaralanma tehlikelerine veya sağlığınıza ilgili tehlikelere yönelik uyarı
	Dikkat Cihazdaki ve aksesuarlarındaki olası hasarlara yönelik güvenlik uyarısı
	Ürün bilgisi Önemli bilgilere yönelik uyarı
	Kullanma kılavuzu dikkate alınmalıdır
	Her 5 s periyotta ortalama efektif çıkış değerleri 10mA veya 10V üzerinde olabilen cihazlar.
	Üretici

	Seri numarası
	Bu ürün geçerli Avrupa Birliği yönergelerinin ve ulusal yönergelerin gereklerini yerine getirmektedir
	Rusya ve Bağımsız Devletler Topluluğu ülkelerine ihraç edilecek ürünler için sertifikasyon işareti.
	Elektrikli ve elektronik hurda cihazlarla ilgili AB Yönetmeliğine (WEEE - Waste Electrical and Electronic Equipment) uygun şekilde bertaraf edilmelidir
	Zararlı madde içeren pilleri evsel atıklarla birlikte bertaraf etmeyin
	Ürünü ve ambalaj bileşenlerini ayırın ve belediyenin kurallarına uygun olarak bertaraf edin.
	Ambalaj malzemesinin tanımlanması için kullanılan işaret. A = malzeme kısaltması, B = malzeme numarası: 1-7 = plastikler, 20 -22 = kâğıt ve karton
	Ambalaj bileşenlerini ayırın ve belediyenin kurallarına uygun olarak bertaraf edin.
	İthalatçı simgesi
	Birleşik Krallık İçin Uygunluk Değerlendirmesi Yapıldı İşareti
	Ürün numarası
	Cihaz, tıbbi implant (örn. kalp atışlarını düzenleyen cihaz) taşıyan kişiler tarafından kullanılmamalıdır. Aksi takdirde kalp atışlarını düzenleyen cihazların fonksiyonu olumsuz etkilenebilir.

3. ÖNEMLİ BİLGİLER

⚠ DİKKAT!

Amaca uygun kullanım

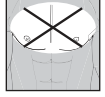
- Bu alet sadece geliştirilmesinde öngörülmüş amacına uygun ve kullanma kılavuzunda bildirildiği şekilde kullanılmalıdır. Gerekliği şekilde kullanılmaması halinde, tehlike söz konusu olabilir.
- Aleti kullandığınız alanda takı veya piercing (örn. göbek piercingleri) kullanıyorsanız, aleti kullanmaya başlamadan önce ilgili takıyı çıkarmanız gerekir, çünkü aksi halde noktasal yanıklar oluşabilir.
- Bu aleti, vücudunuza elektrik sinyalleri veya titreşimleri veren başka cihazlar (örn. TENS cihazları) ile aynı anda kullanmayınız.
- Alet sadece kişisel kullanım içindir, tıbbi veya ticari amaçlı kullanım için uygun değildir.
- Üretici, kuraldışı veya yanlış kullanmadan dolayı ortaya çıkan hasar ve arızalar için sorumluluk kabul etmez.
- Emin değilseniz, aleti kullanmayınız ve satıcınıza veya bildirilen yetkili servise başvurunuz.
- Aleti sadece beraberinde verilmiş ek donanım parçaları ile kullanınız.

i Bilgi

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

Amaca uygun olmayan kullanım

- Alet aşağıdaki durumlarda kullanılmamalıdır:
 - Kafada: Alet bu bölgede kramplaşmalara neden olabilir.
 - Boyun / Şah damarı bölgesinde: Alet bu bölgede kalp durmasına neden olabilir.
 - Boğaz ve gırtlak bölgesinde: Alet bu bölgede boğulmaya neden olabilecek kas krampına yol açabilir.
 - Göğüs kafesi yakınlayında: Alet bu bölgede yürek kırıcığt titremesi riskini artırabilir ve kalbin durmasına neden olabilir.
- Muhtemel tehlikeleri önlemek için, aleti çocukların erişemeyeceğı şekilde muhafaza ediniz.
- Bu cihaz, 8 yař ve üzeri çocuklar ve fiziksel, algısal ve akli becerileri kısıtlı veya tecrübesi ve bilgisi yetersiz olan kişiler tarafından ancak gözetim altında veya cihazın emniyetli kullanımı hakkında bilgilendirilmiş olmaları ve cihazın kullanımı sonucu ortaya çıkabilecek tehlikelerin bilincinde olmaları koşuluyla kullanılabilir. Çocuklar cihazla oynamamalıdır. Temizlik ve kullanıcı bakımı, gözetim altında olmadıkları sürece çocuklar tarafından yapılmamalıdır.
- Aleti ısı kaynaklarından uzakta muhafaza ediniz.
- Cihazı kısa dalga veya mikro dalga cihazlarının (örn. cep telefonu) yakınında (1 metreden az) kullanmayın, çünkü bunlar cihazın gerektiğı gibi çalışmamasına neden olabilir.
- Aleti, banyo yaparken veya duř alırken kullanmayınız. Aleti, gömme banyonun, küvetin veya lavabonun içine düşebileceğı bir yerde depolamayınız ve muhafaza etmeyiniz.
- Aleti kesinlikle suya veya başka sıvı maddelerin içine sokmayınız.



Alette hasar

- Alette aşınma, eskime veya hasar olup olmadığını sık sık kontrol ediniz. Böylesi belirtilerin olması halinde veya alet amacına uygun kullanılmamışsa, aleti tekrar kullanılmadan önce, üreticiye veya yetkili satıcıya götürüp göstermeniz gerekir.
- Onarımları sadece yetkili servise veya yetkili satıcılara yaptırınız.
- Aleti kesinlikle kendiniz onarmayı denemeyiniz!
- Cihaz hiçbir durumda tamir edilecek deneyin!

Dikkat – Kendi emniyetiniz için !

Alet sadece sağlıklı insanlarda kullanılmak için tasarlanmıştır.

Aşağıdaki durumlarda aleti kesinlikle kullanmayınız:

- Kalp pili
- Vücutta metal emplantatlar varsa
- Kalpte ritmik çalışma bozuklukları
- Akut hastalıklar
- Epilepsi
- Kanseri hastalıkları
- Ciltteki yarananmalar ve kesikler
- Hamilelik
- Kanama eğilimi, örn. akut bir yarananma veya kemik kırılması durumunda. uyarıcı elektrik akımı kanamaya neden olabilir veya kanamayı fazlaştıırabilir
- Yoğun kas kontraksiyonlarının iyileşme sürecini kötü etkileyebileceğı ameliyatlardan sonra
- Vücudun aynı zamanda yüksek frekanslı cerrahi bir cihaza bağlanması halinde
- Tansiyonun düşük veya yüksek olması halinde
- Yüksek ateş söz konusu olduğunda
- Psikolojik rahatsızlıklarda
- Vücudun şişmiş veya iltihaplanmış bölgelerinde



- Sindirim sisteminde akut veya konik hastalıklar olması durumunda Emin olmadığınız durumlarda, doktorunuza başvurunuz.

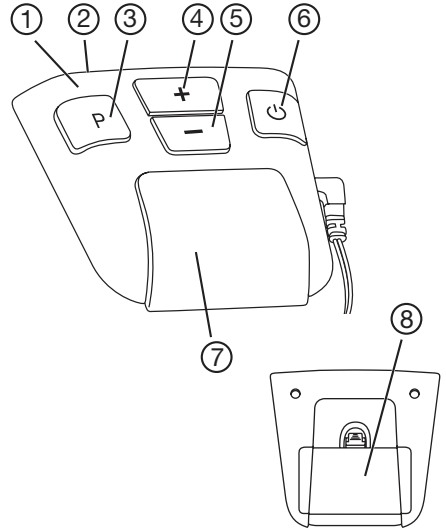
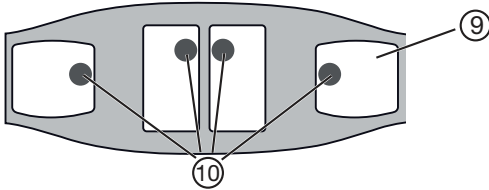
⚠ Pillerle temas etme durumu için uyarılar

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

4. ALETİN TARİFİ

Parçaların isimleri

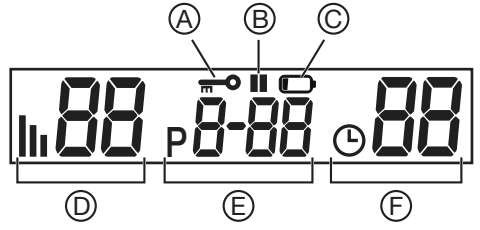
1. Kumanda ünitesi
2. LCD gösterge
3. Program ve blokaj tuşu
4. Etki yükseltilsin mi + işlevini seçme tuşu
5. Etki düşürülsün mü - işlevini seçme tuşu
6. Açık / Kapalı / Mola tuşu
7. Tutturma düzeneği
8. Pil gözü kapağı
9. Yassı elektrotlar
10. Elektrot bağlantıları kapakları



- ⚠ Kuşağı kesinlikle metal elektrotlar açıkta ve görünür şekildeyken kullanmayınız. Kuşağın elektrot kapakları olmadan kullanılması, yaralanmalara neden olabilir.

Gösterge sembollerinin tanım ve tarifi

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

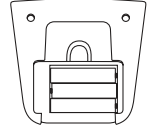
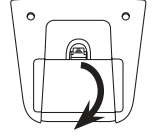


5. DEVREYE SOKULMASI

Pillerin yerleştirilmesi

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

- Aleti yukarıya doğru tutturma düzeneğinden çekip çıkarınız.
- Pil bölmesinin kapağını çıkarın.
- Pilleri gösterildiği şekilde pil gözüne yerleştiriniz. Pillerin kutuplarının doğru olmasına dikkat ediniz.



i Bilgi ve uyarılar

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



Kemerin takılması

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

- Kemer, elektrotlar size doğru bakacak şekilde önünüze seriniz.
- Elektrotları ve karnınızı suyla nemlendirin. Daha sonraki antrenmanda cildinizin bazı noktalarında gerilim pikleri olmasını önlemek için elektrot yüzeylerinin eşit şekilde nemlendirilmesine dikkat edin.
- Kemerı belinize öyle yerleştiriniz ki, elektrotlar karnınızın üzerine otursun. Ardından cırt bantlı bağlantıyı kapatınız.

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

Kemer belinize küçük gelirse, birlikte verilen uzatmayı kullanabilirsiniz.

Kemer vücudun sadece hangi bölgesinde kullanılabilir:

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



Otomatik kapatma fonksiyonu

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

6. KULLANIM

Karın kas kuşağı ile antrenman yapılması ile ilgili genel bilgiler

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

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

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

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

DOĞRU ANTRENMAN TARZI

Antrenman esnasında algıladıklarınız

Antrenmanın başlangıcında hafif bir karıncalanma hissedersiniz. Etki derecesi yükseldikçe, elektrotların çevresinde ve doğrudan elektrotların altında kasların kasıldığını hissetmeye başlarsınız.

Her kontraksiyon (kasılma) yavaş yükselen bir gerilim ile başlar ve bu gerilim, bir kaç saniye boyunca ayarlanmış etki derecesinde tutulur. Ardından kaslar tekrar yavaşça gevşer.

Cihazın devreye sokulması

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

Program seçilmesi

Karın kas kuşağı, birbirine uyum sağlayan ve birbirini tamamlayan beş programa sahiptir ve siz bu programları bir kaç hafta içerisinde işleyebilirsiniz. Antrenmana ilk hafta A programı ile düşük bir ayar kademesinde başlıyorsunuz ve kaslarınız güçlendikçe, antrenman performansını yükseltiyorsunuz. Karın kas kuşağı öyle ayarlanmıştır ki, belli bir miktar antrenman periyodundan sonra, otomatik olarak bir sonraki, daha yüksek kademeli program devreye girer. Tabii ki programı kendiniz, istediğiniz ve sağlık seviyenize uygun şekilde de seçebilirsiniz.

Antrenman periyoduna dikkat edilmesi

Her antrenman üç evreden oluşur:

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

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

Etki ve yoğunluk seviyesinin ayarlanması

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

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

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

Çok şiddetli empülsiyonların durdurulması

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

İstenmeyen empülsiyon değişmelerinin önlenmesi

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

Rahatsız edici algılamalar durumundaki davranış

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

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

Antrenman esnasında mola verilmesi

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

Antrenman sıklığının okunması

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

Ayrıca, esnek kas stimülasyonu için, aksesuar setinin (teslimat kapsamında değildir) yardımıyla kumanda ünitesine iki yapışkan elektrot bağlayabilirsiniz.

Aksesuar setini (ürün no: 647.05) müşteri hizmetleri departmanımızdan temin edebilirsiniz.

Esnek kas stimülasyonunu uygulamak için aşağıdakileri yapın:

1. Bağlantı kablosunu ve yapışkan elektrotları aksesuar setinden çıkarın.
2. Bağlantı kablosunu yapışkan elektrotlara takın.
3. Bağlantı kablosunun fişini kumanda ünitesinin yan tarafındaki yuvaya takın.

Aksesuar seti ile birlikte verilen uygulama bilgilerini dikkate alın.

7. ALETİN TEMİZLENMESİ

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

8. TEKNİK ÖZELLİKLER

Model:	EM 37
Elektrik akımı beslemesi:	3 x 1,5 V AAA (Tip LR 03)
Elektrot ebatları:	Yakl. 11,5 x 6,5 cm / 10 x 9 cm
Parametre (500 Ohm yük):	Çıkış gerilimi: Azm. 70 V p-p Çıkış elektrik akımı: Azm. 140 mA p-p Çıkış frekansı: 30 – 80 Hz
Empülsiyon süresi:	Her periyot için 200 µs
Dalga şekli:	Simetrik, iki fazlı dik dörtgen şeklinde
Ağırlık:	314 g (piller ve uzatma hariç)
Arasındaki bel çapı için uygundur:	Kemer, yakl. 70 - yakl.140 cm
Azami izin verilen işletme koşulları:	10 °C ile +40 °C arasında, % 20-65 bağıl hava nemi
Azami izin verilen muhafaza etme koşulları:	0 °C ile +55 °C arasında, % 10-90 bağıl hava nemi
Taşıma koşulları:	-10°C- 50°C, % 10-90 bağıl hava nemi

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

9. YEDEK PARÇALAR VE YIPRANAN PARÇALAR

Yedek parça ve aksesuar satın almak için www.beurer.com adresini ziyaret edin veya (servis adresi listesine göre) ülkenizdeki ilgili servis adresine başvurun. Yedek parçaları ve aksesuarları mağazalarda da bulabilirsiniz.

Tanım	Ürün veya sipariş numarası
Aksesuar seti	647.05

10. GARANTİ / SERVİS

Garanti ve garanti koşulları ile ilgili ayrıntılı bilgileri cihazla birlikte verilen garanti broşüründe bulabilirsiniz.

Содержание

1. Ознакомление.....	55	7. Очистка.....	62
2. Пояснения к символам.....	55	8. Технические данные	62
3. Важные указания.....	56	9. Запасные части и детали,	
4. Описание прибора.....	58	подверженные быстрому износу	63
5. Ввод в эксплуатацию	59	10. Гарантия/сервисное обслуживание	63
6. Применение.....	60		

1. ОЗНАКОМЛЕНИЕ

Принцип работы пояса для стимуляции мышц живота

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

Стимулятор мышц генерирует мягкие электрические импульсы, которые через кожу передаются мышцам. Аналогично естественной активации нервными импульсами, при использовании пояса мышечные волокна сокращаются и снова расслабляются. Но раздражение при этом не специфичнее, чем при активной тренировке мышц живота, поэтому использование пояса не может полностью заменить действительную, активную тренировку.

Электрическая стимуляция мышц уже многие годы используется в спорте и фитнесе для тренировки мышц с целью достижения сильного, стройного и красивого тела. Области применения являются, например,

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

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

2. ПОЯСНЕНИЯ К СИМВОЛАМ

На приборе, в инструкции по применению, на упаковке и фирменной табличке прибора используются следующие символы.

	Предупреждение Предупреждает об опасности травмирования или ущерба для здоровья
	Внимание Указывает на возможные повреждения прибора/принадлежностей
	Информация об изделии Обращает внимание на важную информацию
	Следуйте инструкции по применению
	Приборы, способные выдавать эффективные значения выходных сигналов свыше 10 мА или 10 В с интервалом в 5 с.

	Изготовитель
	Серийный №
	Это изделие соответствует требованиям действующих европейских и национальных директив
	Сертификационный знак для изделий, экспортируемых в Российскую Федерацию и страны СНГ.
	Утилизация прибора в соответствии с Директивой ЕС по отходам электрического и электронного оборудования EC — WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment).
	Не утилизируйте вместе с бытовым мусором батарейки, содержащие токсичные вещества
	Снимите упаковку с изделия и утилизируйте ее в соответствии с местными предписаниями.
	Маркировка для идентификации упаковочного материала. А = сокращенное обозначение материала, В = номер материала: 1-7 = пластик, 20-22 = бумага и картон
	Удалите элементы упаковки и утилизируйте их в соответствии с местными предписаниями.
	Символ импортера
	Знак соответствия требованиям Великобритании
	Артикул
	Запрещается применение прибора лицами с установленными медицинскими имплантатами (например, кардиостимулятором). В противном случае качество работы имплантата может ухудшиться.

3. ВАЖНЫЕ УКАЗАНИЯ

ВНИМАНИЕ!

Использование по назначению

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

- Изготовитель не несет ответственности за ущерб, вызванный неквалифицированным или неправильным использованием.
- В случае сомнений не используйте его и обратитесь в торговую организацию, продавшую прибор, либо по указанному адресу службы технического обеспечения.
- Используйте прибор только совместно с входящими в объем поставки принадлежностями.

❗ Примечание

В редких случаях может возникать раздражение кожи в области электродов.

Использование не по назначению

- Прибор запрещается применять:
 - в области головы: здесь он может вызывать приступы судорог.
 - в области шеи / сонных артерий: здесь он может вызывать остановку сердца.
 - в области полости глотки и гортани: здесь он может вызывать судороги, которые ведут к удушью.
 - вблизи грудной клетки: здесь он может повышать опасность мерцания желудочков сердца и вызвать остановку сердца.
- Во избежание возможных опасностей храните прибор в недоступном для детей месте.
- Данный прибор может использоваться детьми старше 8 лет, а также лицами с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями в том случае, если они находятся под присмотром взрослых или проинструктированы о безопасном применении прибора и возможных опасностях. Не позволяйте детям играть с прибором. Очистка и техническое обслуживание детьми допускается только под присмотром взрослых.
- Предохраняйте прибор от действия источников тепла.
- Не используйте устройство вблизи (на расстоянии менее 1 м) от коротко- или микроволновых приборов (например, мобильных телефонов), так как это может повлиять на функционирование устройства.
- Не пользуйтесь прибором во время приема ванны или душа. Не храните прибор в местах, откуда он может упасть в ванну или умывальник.
- Ни в коем случае не погружайте прибор в воду или другие жидкости.

Повреждения

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

Осторожно! В целях Вашей безопасности!

Прибор предназначен только для здоровых, взрослых людей.

В следующих случаях категорически запрещается пользоваться прибором:

- Наличие кардиостимулятора
- При наличии металлических имплантантов
- Нарушения сердечного ритма
- Острые заболевания
- Эпилепсия
- Раковые заболевания
- В областях повреждений кожи и порезов
- Беременность



- При склонностях к кровотечениям, например, после острых травм или перелома. Поток раздражения может вызывать или усиливать кровотечения.
 - После операций, при которых усиленное сокращение мышц может мешать процессу выздоровления
 - При одновременном присоединении к высокочастотному хирургическому аппарату
 - При низком или высоком кровяном давлении
 - Высокая температура
 - Психозы
 - На опухших или воспаленных частях тела
 - при острых или хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта
- При необходимости и сомнениях обращайтесь к Вашему врачу.

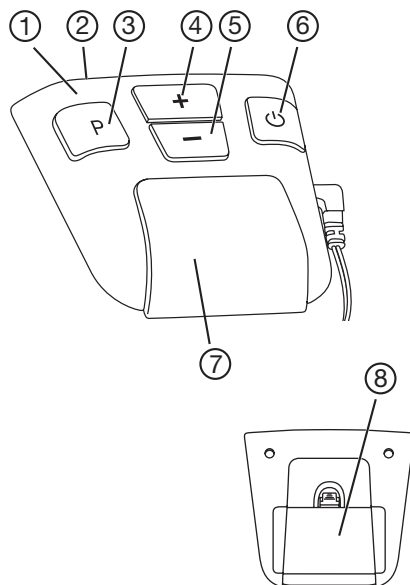
⚠ Обращение с элементами питания

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

4. ОПИСАНИЕ ПРИБОРА

Наименование деталей

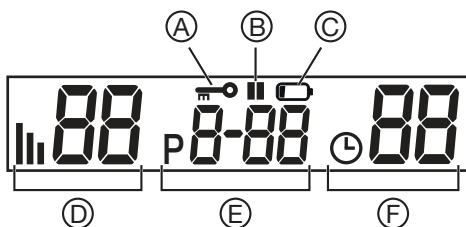
1. Блок управления
2. ЖК -индикатор
3. Кнопка программирования и блокировки
4. Кнопка увеличения интенсивности +
5. Кнопка уменьшения интенсивности -
6. Кнопка Вкл / Выкл / Пауза
7. Крепление
8. Крышка отсека для батареек
9. Поверхностные электроды
10. Крышки для подключения электродов



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

Описание пиктограмм на индикаторе

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

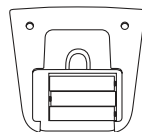


5. ВВОД В ЭКСПЛУАТАЦИЮ

Установка батареек

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

- Вытащите прибор через верх из крепления.
- Снимите крышку отсека для батареек.
- Вложите батарейки согласно меткам в отсек. Следите за правильностью полярности батареек.



i Указания

- Для этого прибора не могут быть использованы аккумуляторы.
- В случае не использования прибора мы рекомендуем хранить его отдельно от пояса. Если Вы длительное время не пользуетесь прибором, мы рекомендуем вынуть батарейки.
- Выбрасывайте использованные, полностью разряженные батарейки в специальные контейнеры, сдавайте в пункты приема спецотходов или в магазины электрооборудования. Закон обязывает пользователей обеспечить утилизацию батареек.
- эти знаки предупреждают о наличии в батарейках токсичных веществ:
Pb = свинец,
Cd = кадмий,
Hg = ртуть.
- В интересах охраны окружающей среды категорически запрещается выбрасывать прибор по завершении срока его службы вместе с бытовыми отходами. Утилизация должна производиться через соответствующие пункты сбора в Вашей стране. Прибор следует утилизировать согласно Директиве ЕС по отходам электрического и электронного оборудования – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). В случае вопросов обращайтесь в местную коммунальную службу, ответственную за утилизацию отходов.



Надевание ремня

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

- Уложите перед собой пояс с электродами, обращенными к Вам.
- Смочите электроды и кожу на животе водой. Во избежание точечных пиков напряжения на коже в процессе тренировки убедитесь, что поверхность электродов равномерно увлажнена.
- Наденьте пояс вокруг талии таким образом, чтобы электроды прилегали к животу. Затем затяните ленту-липучку.

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

Если ремня недостаточно для Вашего объема талии, используйте прилагаемый удлинитель.

Где разрешается использовать пояс:

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



Автоматическое выключение

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

6. ПРИМЕНЕНИЕ

Общая информация о тренировках с использованием пояса для стимуляции мышц живота

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

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

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

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

ТАК ВЫ ТРЕНИРУЕТЕСЬ ПРАВИЛЬНО

Что Вы чувствуете во время тренировки

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

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

Включение прибора

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

Выбор программы

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

Соблюдение тренировочного цикла

Каждая тренировка состоит из трех фаз:

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

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

Настройка уровня интенсивности

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

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

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

Остановка слишком мощных импульсов

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

Предотвращение нежелательных изменений импульсов

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

Реагирование на неприятные ощущения

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

- Проверить, в порядке ли электроды или имеется дефект.
- Проверить, имеется ли круглая крышка над подключениями электродов.
- Снимите пояс и полностью смочите его повторно.

- При повторном надевании убедитесь в хорошем контакте с кожей и полном смачивании.

Пауза во время тренировки

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

Определение частоты тренировок

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

С помощью дополнительного набора принадлежностей (не входит в комплект поставки) можно подключить к элементу управления два самоклеящихся электрода для стимуляции мышц.

Дополнительный набор принадлежностей под номером 647.05.

Для использования функции стимуляции мышц выполните следующие действия:

1. Извлеките соединительный кабель и самоклеящиеся электроды из набора принадлежностей.
2. Подключите соединительный кабель к самоклеящимся электродам.
3. Вставьте штекер соединительного кабеля в боковой разъем на элементе управления.

Соблюдайте указания по применению, которые прилагаются к набору принадлежностей.

7. ОЧИСТКА

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

8. ТЕХНИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ

Модель:	ЕМ 37
Электропитание:	3 x 1,5 В AAA (тип LR 03)
Размеры электродов:	прибл. 11,5 x 6,5 см / 10 x 9 см
Параметры (нагрузка 500 Ом):	Выходное напряжение: макс. 70 В р-р Выходной ток: макс. 140 мА р-р Выходная частота: 30 – 80 Гц
Длительность импульса:	200 мс на фазу
Форма сигнала:	симметричная, двухфазная прямоугольная форма
Вес:	314 г (без батареек и удлинителя)
Размеры пояса для объема талии:	от 70 до 140 см

Макс. допустимые условия эксплуатации:	от 10 °С до +40 °С, относительная влажность воздуха 20-65%
Макс. допустимые условия хранения:	от 0 °С до +55 °С, относительная влажность воздуха 10-90%
транспортировки:	-10 °С-50 °С при относительной влажности воздуха 10-90 %

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

9. ЗАПАСНЫЕ ЧАСТИ И ДЕТАЛИ, ПОДВЕРЖЕННЫЕ БЫСТРОМУ ИЗНОСУ

Принадлежности и запасные детали можно приобрести на сайте www.beurer.com или через сервисную службу в Вашей стране (см. список адресов сервисной службы). Принадлежности и запасные детали также можно приобрести в розничных магазинах.

Название	Артикульный номер или номер заказа
Набор аксессуаров	647.05

10. ГАРАНТИЯ/СЕРВИСНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Более подробную информацию о гарантии и гарантийных условиях см. в прилагаемом гарантийном листе.

Spis treści

1. Zapoznanie.....	64	7. Czyszczenie.....	71
2. Objasnienia do rysunków.....	64	8. Dane techniczne.....	71
3. Ważne wskazówki.....	65	9. Części zamienne i części	
4. Opis urządzenia.....	67	ulegające zużyciu.....	72
5. Uruchomienie.....	68	10. Gwarancja/serwis.....	72
6. Zastosowanie.....	69		

1. ZAPOZNANIE

Sposób pracy mięśni brzucha/-pasa

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

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

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

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

2. OBJAŚNIENIA DO RYSUNKÓW

Na urządzeniu, w instrukcji obsługi, na opakowaniu i tabliczce znamionowej urządzenia zastosowano następujące symbole:

	Ostrzeżenie Wskazówka ostrzegająca przed niebezpieczeństwem odniesienia obrażeń lub zagrożenia zdrowia
	Uwaga Zasada bezpieczeństwa odnosząca się do ewentualnych uszkodzeń urządzenia/akcesoriów.
	Informacja o produkcie Wskazówka z ważnymi informacjami.
	Przestrzegać wskazówek zawartych w instrukcji obsługi Uwaga!
	Urządzenia zdolne do przesyłania prądu o natężeniu ponad 10 mA lub napięciu ponad 10 V po uśrednieniu dla 5-sekundowych interwałów.
	Producent

	Numer seryjny
	Niniejszy produkt spełnia wymagania obowiązujących dyrektyw europejskich i krajowych
	Oznakowanie certyfikacyjne dla produktów eksportowanych do Federacji Rosyjskiej oraz państw WNP.
	Utylizacja zgodnie z dyrektywą WE w sprawie zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment)
	Baterii zawierających szkodliwe substancje nie należy wyrzucać z odpadami z gospodarstwa domowego.
	Oddzielić produkt i elementy opakowania i zutylizować je zgodnie z lokalnymi przepisami.
	Oznakowanie identyfikujące materiał opakowaniowy. A = skrót nazwy materiału, B = numer materiału: 1-7 = tworzywa sztuczne, 20-22 = papier i tektura
	Oddzielić elementy opakowania i zutylizować je zgodnie z lokalnymi przepisami.
	Symbol importera
	Oznaczenie zgodności z wymogami w Wielkiej Brytanii
	Numer artykułu.
	Urządzenie nie może być stosowane przez osoby z implantami medycznymi (np. rozrusznikiem serca). W przeciwnym razie urządzenie może wpływać na ich działanie.

3. WAŻNE WSKAZÓWKI

UWAGA!

Użycie zgodne z przeznaczeniem

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

i Wskazówka

W nielicznych przypadkach może nastąpić podrażnienie skóry w obszarze elektrod.

Użycie niezgodne z przeznaczeniem

- Urządzenia nie należy stosować:
 - na głowie: może tu dojść do skurczy w obszarze szyi/tętnicy szyjnej może także spowodować zatrzymanie akcji serca.
 - w obszarze gardła i krtani: może tu spowodować skurcze mięśni, mogące doprowadzić do uduszenia.
 - w obszarze gardła i krtani: mogłoby to powodować skurcze mięśni, które mogą doprowadzić do uduszenia;
 - w pobliżu klatki piersiowej: może to prowadzić do podwyższenia ryzyka migotania komór serca i prowadzić do zatrzymania akcji serca.
- Urządzenie trzymać z dala od dzieci, aby zapobiec ew. zagrożeniom.
- Urządzenie może być obsługiwane przez dzieci od 8 roku życia oraz osoby z ograniczoną sprawnością fizyczną, ruchową i umysłową lub brakiem doświadczenia i wiedzy tylko wtedy, gdy znajdują się one pod nadzorem lub otrzymały instrukcje w jaki sposób bezpiecznie korzystać z urządzenia i są świadome zagrożeń wynikłych z jego użytkowania. Dzieciom nie wolno bawić się urządzeniem. Czyszczenie i konserwacja urządzenia nie mogą być przeprowadzane przez dzieci, chyba że znajdują się one pod opieką osoby dorosłej.
- Nie używać nigdy urządzenia w pobliżu urządzeń krótko- i mikrofalowych (np.: telefony komórkowe), bo mogą one wpływać na działanie urządzenia.
- Nie korzystać z tego urządzenia w niewielkiej odległości (mniejszej niż 1 m) od instalacji wytwarzających fale krótkie lub mikrofałe (np. telefony komórkowe), ponieważ mogą one mieć wpływ na działanie urządzenia.
- Urządzenia nigdy nie zanurzać w wodzie lub innych płynach.
- Nigdy nie zanurzać urządzenia w wodzie lub innych cieczach.



Uszkodzenie

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

Bezpieczna eksploatacja

Urządzenie zostało zaprojektowane do używania przez zdrowe, dorosłe osoby.

Nie używać urządzenia pod żadnym pozorem w następujących przypadkach:

- Rozrusznik serca
- Przy wszczepionych metalowych implantach
- Zaburzenia rytmu serca
- Choroby nagłe
- Epilepsja
- Rak
- W obszarze uszkodzeń skóry i przecięć
- Cięża
- Przy skłonnościach do krwawienia, np.: przy poważnych skaleczeniach lub złamaniach Prąd porażniający może wywołać lub wzmocnić krwawienie
- Po operacjach, po których wzmożone skurcze mięśni mogą zaburzyć proces leczenia



- Przy jednoczesnym podłączeniu do wysokoczęstotliwościowych urządzeń chirurgicznych
- przy niskim bądź wysokim ciśnieniu
- przy wysokiej gorącości
- psychozach
- W obszarach opuchlizn lub zapaleń
- W przypadku ostrych lub przewlekłych schorzeń przewodu pokarmowego

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

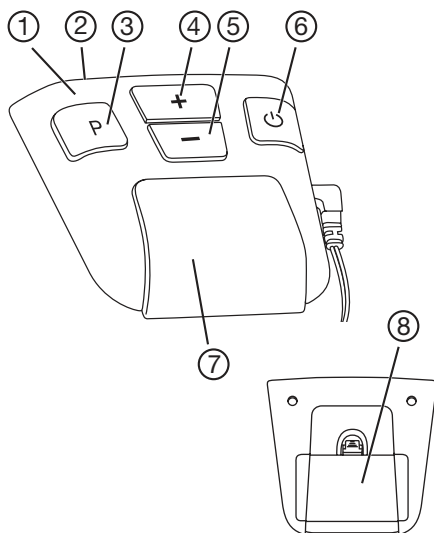
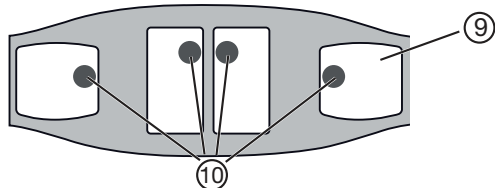
! Wskazówki dotyczące postępowania z bateriami

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

4. OPIS URZĄDZENIA

Nazwy części

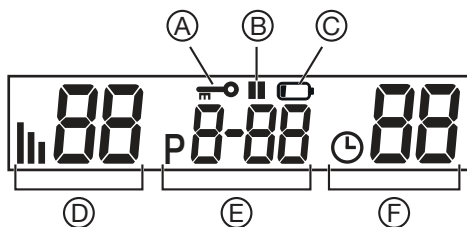
1. Sterowanie
2. Wyświetlacz ciekłokrystaliczny
3. Przycisk programu i zatrzymania
4. Przycisk podwyższania intensywności +
5. Przycisk zmniejszania intensywności -
6. Przycisk włącz/wyłącz/pauza
7. Mocowanie
8. Pokrywa kieszeni baterii
9. Elektrody powierzchniowe
10. Pokrywa przyłącza elektrod



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

Opis symboli wskaźników

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

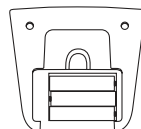
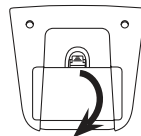


5. URUCHOMIENIE

Założenie baterii

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

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



i Wskazówki

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



Zakładanie pasa

Przed każdym treningiem należy się upewnić, że skóra jest czysta i wolna od kremów i olejków. Tylko w ten sposób urządzenie może pracować optymalnie.

- Położyć pas przed sobą z elektrodami skierowanymi w kierunku do siebie.
- Zwilż wodą zarówno elektrody, jak i skórę brzucha. Upewnij się, że powierzchnie elektrod są równomiernie zwilżone w celu uniknięcia skoków napięcia podczas treningu.
- Założyć pas wokół talii tak, aby elektrody znalazły się na brzuchu. Zapiąć rzep.

Należy uważać, aby był wystarczający kontakt pomiędzy elektrodami i skórą, ale aby ucisk nie był za silny.

Jeśli długość paska nie jest wystarczająca, można użyć przedłużenia, które jest dołączone do zestawu.

Gdzie można wyłącznie używać pasa:

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



Automatyczne wyłączenie

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

6. ZASTOSOWANIE

Informacje ogólne dotyczące stymulacji przy pomocy pasa

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

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

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

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

PRAWIDŁOWE TRENOWANIE.

Co odczuwa się podczas treningu

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

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

Włączanie urządzenia

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

Wybór programu

Pas posiada 5 zestrojonych ze sobą programów, które można wykorzystać w treningach przez wiele tygodni. Rozpoczyna się w pierwszym tygodniu od programu A na najniższym poziomie i wchodzi na coraz wyższy stopień wraz ze wzmacnianiem się mięśni. Pas jest tak ustawiony, aby po kilku cyklach stymulacyjnych przełączać automatycznie program na wyższy. Można też wybrać program samodzielnie, odpowiednio do poziomu wysportowania i odczuwania przyjemności.

Stosowanie się do cyklu treningowego

Każdy trening składa się z 3 faz:

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

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

Ustawianie poziomu intensywności

Wskazówka: Intensywność można nastawić tylko wtedy, gdy elektrody mają kontakt ze skórą.

Poziom intensywności należy ustawić na początku każdego treningu. Nacisnąć przycisk +, aby zwiększyć intensywność i -, aby zmniejszyć.

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

Zatrzymywanie zbyt silnych impulsów

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

Zapobieganie niechcianym zmianom impulsów

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

Reagowanie na nieprzyjemne odczucie

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

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

Pauza w czasie treningu

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

Odczytywanie częstotliwości treningu

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

Za pomocą zestawu akcesoriów (dostępnego osobno) można dodatkowo podłączyć do panelu obsługi dwie elektrody samoprzylepne w celu zapewnienia różnych możliwości zamocowania. Zestaw akcesoriów (nr art.: 647.05) można zamówić za pośrednictwem naszego serwisu.

W celu wykorzystania różnych możliwości zamocowania należy postępować w następujący sposób:

1. Wyjąć przewód przyłączeniowy i elektrody samoprzylepne z zestawu akcesoriów.
2. Połączyć przewód przyłączeniowy z elektrodami.
3. Włożyć wtyczkę przewodu przyłączeniowego do gniazda z boku panelu obsługi.

Należy przestrzegać wskazówek dotyczących obsługi urządzenia dołączonych do zestawu akcesoriów.

7. CZYSZCZENIE

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

8. DANE TECHNICZNE

Model:	EM 37
Zasilanie prądem:	3 x 1,5 V AAA (typ LR 03)
Wielkość elektrody:	ok. 11,5 x 6,5 cm / 10 x 9 cm
Parametry (obciążenie 500 Ohm):	Napięcie wyjściowe: maks. 70 V p-p Prąd wyjściowy: maks. 140 mA p-p Częstotliwość wyjściowa: 30 – 80 Hz
Czas trwania impulsu:	200µs na fazę
Forma fali:	symetryczna, dwufazowa, prostokątna
Ciężar:	314 g (bez baterii i przedłużenia)
Wielkość pasa dla obwodu talii od:	ok. 70 do ok. 140 cm
maks. dopuszczalna temperatura przechowywania:	10 °C do +40 °C, 20-65 % względnej wilgotności powietrza
maks. dopuszczalna temperatura przechowywania:	0 °C do +55 °C, 10-90 % względnej wilgotności powietrza
Warunki transportu:	-10°C-50°C przy względnej wilgotności powietrza wynoszącej 10-90 %

Zastrzega się możliwość zmian w celu aktualizacji bez powiadomienia.

9. CZĘŚCI ZAMIENNE I CZĘŚCI ULEGAJĄCE ZUŻYCIU

Aby zakupić akcesoria i części zamienne, należy odwiedzić stronę www.beurer.com lub skontaktować się z odpowiednim serwisem (zgodnie z listą adresów serwisowych) w swoim kraju. Ponadto w sklepach dostępne są również akcesoria i części zamienne.

Nazwa	Nr artykułu lub nr katalogowy
Zestaw akcesoriów	647.05

10. GWARANCJA/SERWIS

Szczegółowe informacje na temat gwarancji i warunków gwarancji znajdują się w załączonej ulotce gwarancyjnej.

Inhoud

1. Introductie	73	7. Reiniging.....	80
2. Verklaring van de tekens	73	8. Technische informatie.....	80
3. Belangrijke aanwijzingen	74	9. Reserveonderdelen en aan slijtage	
4. Beschrijving van het apparaat.....	76	onderhevige onderdelen	81
5. Ingebruikname.....	77	10. Garantie/service	81
6. Gebruik.....	78		

1. INTRODUCTIE

Werking van de buikspierriem

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

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

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

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

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

2. VERKLARING VAN DE TEKENS

De volgende symbolen worden op het typeplaatje gebruikt.

	Waarschuwing Waarschuwing voor situaties met verwondingsrisico's of gevaar voor uw gezondheid.
	Let op Waarschuwing voor mogelijke schade aan het apparaat of de toebehoren.
	Productinformatie Verwijzing naar belangrijke informatie.
	Gebruiksaanwijzing in acht nemen
	Apparaten die effectieve uitgangswaarden kunnen afgeven van gemiddeld meer dan 10 mA of 10 V bij elk interval van 5 seconden
	Fabrikant
	Serienummer

	Dit product voldoet aan de eisen van de geldende Europese en nationale richtlijnen
	Certificeringssymbool voor producten, die naar de Russische federatie en naar de landen van het GOS worden geëxporteerd.
	Verwijder het apparaat conform de EU-richtlijn voor afgedankte elektrische en elektronische apparatuur – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment).
	Batterijen die schadelijke stoffen bevatten, mogen niet met het huisvuil worden weggegooid.
	Scheid het product en de verpakkingscomponenten en voer het afval volgens de lokale voorschriften af.
	Aanduiding voor de identificatie van het verpakkingsmateriaal. A = materiaalafkorting, B = materiaalnummer: 1-7 = kunststoffen, 20-22 = papier en karton
	Scheid de verpakkingscomponenten en voer het afval volgens de lokale voorschriften af.
	Importeursymbool
	UKCA-markering (UK Conformity Assessed)
	Artikelnummer
	Het apparaat mag niet worden gebruikt door personen met medische implantaten (zoals een pacemaker). De werking van deze implantaten kan anders negatief worden beïnvloed.

3. BELANGRIJKE AANWIJZINGEN

LET OP

Gebruik volgens het beoogde gebruiksdoel

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

Aanwijzing

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

Onjuist gebruik

- **Het apparaat mag niet worden gebruikt:**

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



- Houd het apparaat uit de buurt van kinderen om eventuele gevaren te vermijden.
- Dit apparaat kan worden gebruikt door kinderen van 8 jaar en ouder en door personen met beperkte fysieke, zintuiglijke of mentale vermogens of gebrek aan ervaring of kennis, wanneer zij het apparaat onder toezicht gebruiken of zijn geïnstrueerd over het veilige gebruik van het apparaat en zij de daaruit voortkomende gevaren begrijpen. Kinderen mogen niet met het apparaat spelen. Het apparaat mag niet door kinderen worden gereinigd of onderhouden, tenzij dit onder toezicht gebeurt.
- Houd het apparaat uit de buurt van warmtebronnen.
- Gebruik het apparaat niet in de buurt (binnen 1 m) van kortegolf- of microgolfapparaten (zoals mobiele telefoons), omdat deze de werking kunnen beïnvloeden.
- Gebruik het apparaat niet tijdens het baden of douchen. Leg of bewaar het apparaat niet op een plaats vanwaar deze in de badkuip of wastafel kan vallen.
- Dompel het apparaat in geen geval onder in water of een andere vloeistof.

Beschadiging

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

Voorzichtig – voor uw veiligheid !

Het apparaat is uitsluitend bestemd voor gebruik bij gezonde volwassenen.
In de volgende gevallen mag u het apparaat absoluut niet gebruiken.



- Pacemaker
 - Bij aanwezigheid van metalen implantaten
 - Hartritmestoornissen
 - Acute ziekten
 - Epilepsie
 - Bij kanker
 - In de buurt van huidwonden en sneeën
 - Zwangerschap
 - Bij neiging tot bloedingen, bijv. na acuut letsel of een fractuur. De prikkelingen kunnen bloedingen veroorzaken of versterken.
 - Na operaties, waarbij versterkte spiercontracties het genezingsproces kunnen verstoren
 - Bij gelijktijdige aansluiting op een chirurgisch instrument met een hoge frequentie
 - Bij lage of hoge bloeddruk
 - Hoge koorts
 - Psychosen
 - Bij een opgezwollen of ontstoken toepassingsgebied
 - Bij acute of chronische aandoeningen aan het maag-darmstelsel
- Raadpleeg uw arts bij twijfelgevallen.

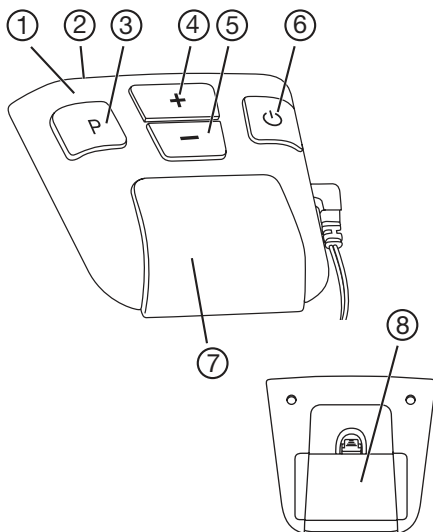
⚠ Tips voor de omgang met batterijen

- Als vloeistof uit de batterijcel 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 batterijen inslikken, met verstikking als gevolg. Bewaar batterijen daarom buiten het bereik van kleine kinderen!
- Neem de aanduiding van de polariteit (plus (+) en min (-)) in acht.
- Als er een batterij is gaan lekken, moet u veiligheidshandschoenen aantrekken en het batterijvak met een droge doek reinigen.
- Bescherm de batterijen tegen overmatige hitte.
- ⚠ Explosiegevaar! Werp batterijen niet in vuur.
- Batterijen mogen niet worden opgeladen en niet worden kortgesloten.
- Haal de batterijen uit het batterijvak als u het apparaat langere tijd niet gebruikt.
- Gebruik alleen hetzelfde of een gelijkwaardig type batterij.
- Vervang altijd alle batterijen tegelijk.
- Gebruik geen oplaadbare batterijen!
- Haal batterijen niet uit elkaar, open ze niet en hak ze niet in kleine stukken.

4. BESCHRIJVING VAN HET APPARAAT

Benoeming van de onderdelen

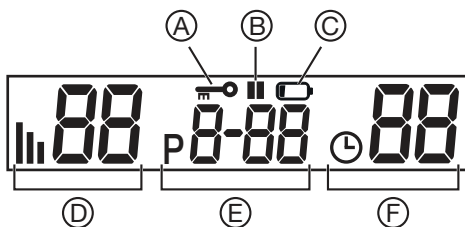
1. Bedieningseenheid
2. LCD-scherm
3. Programma- en blokkeertoets
4. Keuzetoets intensiteit vergroten +
5. Keuzetoets intensiteit verlagen -
6. Aan / uit / pauze-knop
7. Houder
8. Deksel batterijcompartment
9. Elektroden
10. Afdekkingen voor elektrodenaansluiting



⚠ Plaats de riem niet met blootliggende metaalelektroden. Het gebruik van de riem zonder elektrodenafdekking kan letsel veroorzaken.

Beschrijving van de weergavesymbolen

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

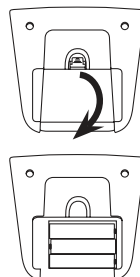


5. INGEBRUIKNAME

Plaatsen van de batterijen

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

- Trek het apparaat naar boven uit de houder.
- Verwijder het deksel van het batterijvak.
- Plaats de batterijen weer terug in het batterijcompartiment in overeenstemming met de markeringen. Let op de juiste richting van de batterijpolen.



i Richtlijnen

- Bij dit apparaat kunnen geen accu's worden gebruikt.
- Bij het niet langer gebruiken van het apparaat adviseren wij het apparaat los van de riem te bewaren.
- Als u het apparaat gedurende langere tijd niet gebruikt, raden wij aan de batterijen te verwijderen.
- Deponeer de gebruikte, volledig lege batterijen in de daarvoor specifiek bestemde afvalbakken of bied ze bij het afvalverwerkingsstation of de elektriciteitszaak aan als chemisch afval. U bent wettelijk verplicht de batterijen correct te verwijderen.
- Deze tekens kunt u aantreffen op batterijen 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. Het verwijderen kan via gespecialiseerde verzamelpunten in uw land gebeuren. 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.



Aanbrengen van de riem

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

- Leg de riem met de elektroden naar u toe voor u neer.

- Bevochtigt de elektroden en uw buik met water. Let erop dat de oppervlakken van de elektroden gelijkmatig zijn bevochtigd om bij de training plaatselijke spanningspieken op uw huid te voorkomen.
- Plaats de riem zo om uw middel dat de elektroden op uw buik liggen. Sluit vervolgens de klittenbandsluiting.

Let op dat u de riem voor een goed contact tussen de elektroden en huid strak omdoet, maar niet insnoert.

Als de riem niet lang genoeg is voor de omvang van uw taille, kunt u het meegeleverde verlengstuk gebruiken.

Waar mag de riem wél worden gebruikt:

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



Automatische uitschakeling

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

6. GEBRUIK

Algemene informatie over het trainen met de buikspierriem

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

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

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

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

ZO TRAIKT U GOED

Wat u bij het trainen voelt

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

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

Het apparaat aanzetten

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

Programma selecteren

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

De trainingscyclus volgen

Elke training bestaat uit drie fasen:

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

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

Intensiteitsniveau instellen

Aanwijzing: De intensiteit kan alleen worden ingesteld als de elektroden contact maken met de huid. U moet aan het begin van de training een intensiteitsniveau instellen. Druk op de intensiteitskeuzetoets + om de intensiteit te vergroten en op de intensiteitskeuzetoets - om de intensiteit te verlagen. Afhankelijk van de intensiteit voelt u eerst een kriebeling en vervolgens een spiercontractie. Stel de intensiteit niet hoger in dan voor u aangenaam is.

Te sterke impulsen stoppen

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

Ongewenste impulswijzigingen voorkomen

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

Reageren op onaangename gevoelens

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

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

Tijdens de training een pauze inlassen

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

Trainingsfrequentie aflezen

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

Met behulp van de toebehorenset (niet meegeleverd) hebt u ook de mogelijkheid om twee plakelektroden voor flexibele spierstimulatie op de bedieningseenheid aan te sluiten.

De toebehorenset is te verkrijgen via onze klantenservice onder artikelnummer 647.05.

Ga als volgt te werk om de flexibele spierstimulatie te gebruiken:

1. Neem de verbindingskabel en de plakelektroden uit de toebehorenset.
2. Sluit de verbindingskabel aan op de plakelektroden.
3. Steek de stekker van de verbindingskabel in de aansluiting aan de zijkant van de bedieningseenheid.

Neem de gebruiksaanwijzing die bij de toebehorenset hoort in acht.

7. REINIGING

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

8. TECHNISCHE INFORMATIE

Model:	EM 37
Stroomvoorziening:	3 x 1,5 V AAA (Type LR 03)
Afmeting elektroden:	ca. 11,5 x 6,5 cm / 10 x 9 cm
Parameter (500 Ohm last):	Uitgangsspanning max. 70 V p-p Uitgangsstroom: max. 140 mA p-p Uitgangsfrequentie: 30 – 80 Hz
Impulsduur:	200 µs per fase
Golfvorm:	symmetrische, tweefasige rechthoekvorm
Gewicht:	314 g (zonder batterijen en verlenging)
Riemgrootte voor een tailleomvang van ongeveer:	70 tot 140 cm
Maximale toegestane bedrijfscondities:	10 °C tot +40 °C, 20-65 % relatieve luchtvochtigheid

Maximale toegestane bewaarcondities: 0 °C tot +55 °C, 10-90 % relatieve luchtvochtigheid

Transport voorwaarden: -10 °C – 50 °C bij een relatieve luchtvochtigheid van 10-90 %

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

9. RESERVEONDERDELEN EN AAN SLIJTAGE ONDERHEVI-GE ONDERDELEN

Ga voor de aanschaf van toebehoren en reserveonderdelen naar www.beurer.com of neem contact op met het betreffende servicepunt in uw land (zie de lijst met servicepunten). Toebehoren en reserveonderdelen zijn ook verkrijgbaar in de winkel.

Omschrijving	Artikel-/bestelnummer
Toebehorensset	647.05

10. GARANTIE/SERVICE

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

Indholdsfortegnelse

1. Lær apparatet at kende.....	82	6. Anvendelse.....	87
2. Tegnforklaring.....	82	7. Rengøring.....	89
3. Vigtige henvisninger.....	83	8. Tekniske specifikationer.....	89
4. Apparatbeskrivelse.....	85	9. Reserve- og sliddele.....	90
5. Ibrugtagning.....	86	10. Garanti/service.....	90

1. LÆR APPARATET AT KENDE

Sådan fungerer mavemuskelbæltet

Mavemuskelbæltet arbejder på basis af elektrisk muskelstimulation (EMS).

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

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

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

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

2. TEGNFORKLARING

Følgende symboler anvendes på apparatet, i betjeningsvejledningen, på emballagen og på apparatets typeskilt:

	Advarsel Advarsel om risiko for personskade eller sundhedsfare
	Vigtigt Sikkerhedsanvisning om mulige skader på apparatet/tilbehøret
	Produktoplysninger Henvisning til vigtige oplysninger
	Se betjeningsvejledningen
	Apparater, der kan afgive effektive udgangsværdier over 10mA eller 10V målt som gennemsnitsværdi over hvert 5 s-interval
	Producent
	Serienummer

	Dette produkt opfylder kravene i de gældende europæiske og nationale direktiver
	Certificeringssymbol for produkter, der eksporteres til Rusland og SNG-landene.
	Bortskaffelse i henhold til EF-direktivet om affald fra elektrisk og elektronisk udstyr – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment)
	Batterier, der indeholder skadelige stoffer, må ikke bortskaffes med almindeligt husholdningsaffald
	Skill produktet og emballasjekomponentene, og kast dem i henhold til gældende bestemmelser.
	Mærkning til identifikation af emballagemateriale. A = materialeforkortelse, B = materialenummer: 1-7 = plast, 20-22 = papir og pap
	Skil emballagekomponenterne ad, og bortskaf dem i overensstemmelse med de lokale bestemmelser.
	Importørsymbol
	Britisk overensstemmelsesvurdering
	Varenummer
	Apparatet må ikke bruges af personer med medicinske implantater (f.eks. en pace-maker). I modsat fald kan det påvirke deres funktion negativt.

3. VIGTIGE HENVISNINGER

BEMÆRK:

Korrekt anvendelse

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

Bemærkning

I sjældne tilfælde kan der opstå hudirritationer ved elektrodeområdet.

Ukorrekt anvendelse

- Apparatet må ikke anvendes i følgende tilfælde:
 - på og i nærheden af hovedet: Her kan det udløse krampeanfald.
 - i området ved halsen / halspulsåren: Her kan det udløse hjertestop.
 - i området ved svælget og strubehovedet: Her kan det udløse muskelkrampe, som kan forårsage kvælning.
 - i nærheden af brystkassen: Her kan det forøge risikoen for hjertekammerflimrer og forårsage hjertestop.
- Hold apparatet væk fra børn for at forebygge eventuelle farer.
- Dette apparat kan anvendes af børn fra 8 år og derover samt af personer med nedsat fysisk, sensorisk eller mental funktionsevne eller mangel på erfaring og viden, hvis de er under opsyn eller er blevet undervist i sikker brug af apparatet og forstår de dermed forbundne farer. Børn må ikke lege med apparatet. Rengørings- og brugervedligeholdelse må ikke udføres af børn, medmindre de er under opsyn.
- Hold apparatet væk fra varmekilder
- Brug ikke apparatet i nærheden (under 1 m) af kortbølge- eller mikrobølgeapparater (f.eks. mobiltelefoner), da de kan påvirke virkningen.
- Brug ikke apparatet, når du tager karbad eller brusebad. Opbevar ikke apparatet på steder, hvorfra det kan falde ned i badekar eller håndvaske.
- Neddyp aldrig apparatet i vand eller andre væsker.



Beskadigelse

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

Forsigtig – Af hensyn til din sikkerhed!

Apparatet er kun beregnet til at blive anvendt af sunde voksne personer.

I nedenstående tilfælde må du under ingen omstændigheder bruge apparatet.

- Pacemaker
 - Hvis du har implantater bestående af metal
 - Hjerterytmeforstyrrelser
 - Akutte sygdomme
 - Epilepsi
 - Ved kredsløbssygdomme
 - I området omkring hudlæsioner og snit
 - Svangerskab
 - Ved tendens til blødninger, f.eks. efter en akut kvæstelse eller et brud. Apparatets elektriske impulser kan udløse eller forstærke blødninger.
 - Efter operationer, hvor forstærket muskelkoncentration kan forstyrre helingsprocessen
 - Ved samtidig tilslutning til et højfrekvens-kirurgiapparat
 - Ved lavt eller højt blodtryk
 - Høj feber
 - Psykoser
 - Ved hævede eller betændte områder
 - Ved akutte eller kroniske sygdomme i mave-tarmkanalen
- Spørg din læge, hvis du er i tvivl.



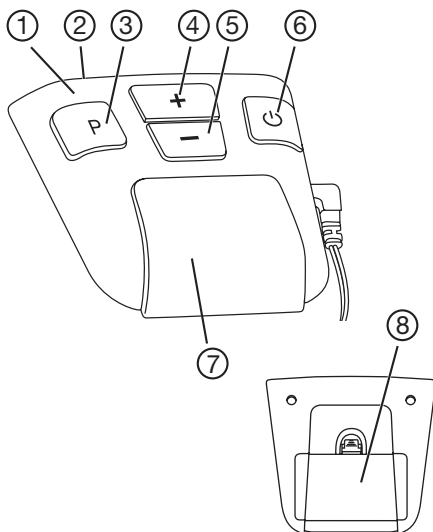
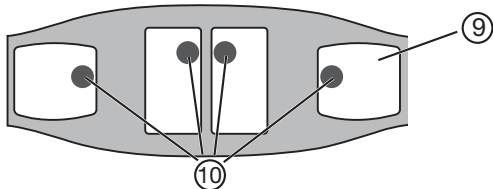
⚠ Henvisninger for håndtering af batterier

- Hvis væske fra cellebatteriet kommer i kontakt med hud eller øjne, skal det pågældende sted skylles med vand, og der skal søges læge.
- **⚠ Slugningsrisiko!** Småbørn kan sluge batterier og blive kvalt. Batterierne skal derfor opbevares utilgængeligt for småbørn!
- Følg polaritetsmærkningerne for plus (+) og minus (-).
- Hvis et batteri er utæt, skal du tage beskyttelseshandsker på og rengøre batterirummet med en tør klud.
- Beskyt batterier mod meget høj varme.
- **⚠ Eksplosionsfare!** Kast aldrig batterier ind i ild.
- Normale batterier må ikke oplades eller kortsluttes.
- Hvis apparatet ikke skal bruges i længere tid, skal batterierne tages ud af batterirummet.
- Anvend kun de samme eller lignende batterier.
- Alle batterier skal altid udskiftes samtidigt.
- Der må ikke anvendes genopladelige batterier!
- Batterier må aldrig skilles ad, åbnes eller knuses.

4. APPARATBESKRIVELSE

Delenes betegnelse

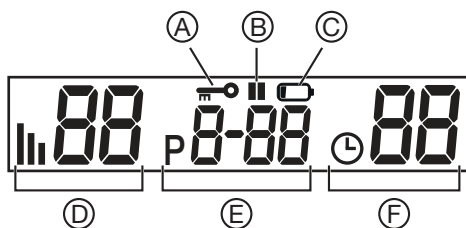
1. Betjeningsenhed
2. LCD-display
3. Program- og låseknapp
4. Knapp til forøgelse af intensiteten +
5. Knapp til reduktion af intensiteten -
6. Tænd / Sluk / Pause - knap
7. Holder
8. Batterirumsdæksel
9. Elektroder
10. Afdækninger til elektrodetilslutning



⚠ Sæt aldrig bæltet på med blanke metalelektroder. Anvendelse af bæltet uden elektrodeafdækning kan medføre kvæstelser.

Beskrivelse af displaysymbolerne

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

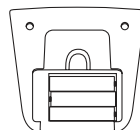


5. IBRUGTAGNING

Indsætning af batterierne

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

- Træk apparatet opad og ud af holderen.
- Fjern dækslet over batterirummet.
- Indsæt batterierne i batterirummet ifølge markeringen. Sørg for at batteriernes poler vender rigtigt.



i Bemærkninger

- Der kan ikke anvendes genopladelige batterier til dette apparat.
- Når apparatet ikke bruges, anbefales det at opbevare det separat fra bæltet.
- Det anbefales at tage batterierne ud, hvis apparatet ikke skal bruges i længere tid.
- De brugte, helt afladene batterier skal bortskaffes i de særligt mærkede opsamlingsbeholdere, som findes på genbrugspladser og hos forhandlere af elapparater. Ifølge loven er de forpligtet til at bortskaffe batterierne.
- Disse symboler finder du på batterier med skadelige stoffer:
Pb = batteriet indeholder bly,
Cd = batteriet indeholder cadmium,
Hg = batteriet indeholder kviksølv.
- Af hensyn til miljøet må apparatet ikke bortskaffes sammen med almindeligt husholdningssaffald, når det er udtjent. Bortskaffelse kan ske på det pågældende lokale indsamlingssted. Apparatet skal bortskaffes i henhold til EU-direktivet vedrørende elektronisk affald – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Henvend dig til din kommunes tekniske forvaltning, hvis du har andre spørgsmål.



Påsætning af bæltet

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

- Læg bæltet foran dig med elektroderne vendt imod dig.
- Fugt elektroderne og din mave med vand. Sørg for at fugte elektrodefladerne jævnt for at undgå punktuelle spændingsspidser ved den senere træning på din hud.
- Anbring bæltet sådan omkring taljen, at elektroderne ligger an imod maven. Luk derefter velcro-lukningen.

Sørg for, at bæltet sidder så stramt, at der er en god kontakt mellem elektroderne og huden, uden at det strammer for meget.

Fugt elektroderne og din mave med vand. Sørg for at fugte elektrodefladerne jævnt for at undgå punktuelle spændingsspidser ved den senere træning på din hud.

Hvor må bæltet udelukkende anvendes:

Abring udelukkende bæltet omkring maven.

Navlen skal være dækket på midten.



Automatisk slukning

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

6. ANVENDELSE

Generelt om træning med mavemuskelbæltet

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

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

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

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

SÅDAN TRÆNER DU RIGTIGT

Hvad du mærker under træningen

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

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

Sådan tændes apparatet

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

Valg af program

Mavemuskelbæltet indeholder fem programmer, der er afstemt efter hinanden, som du kan gennemføre i løbet af en træningstid på flere uger. Du begynder i den første uge med program A på et lavt niveau og forøger din træning efterhånden som dine muskler styrkes. Mavemuskelbæltet er sådan

indstillet, at det automatisk går videre til det næste, højere program, når du har gennemført et bestemt antal træninger. Du kan også selv vælge programmet afhængigt af dit velbefindende og fitnessniveau.

lagtag træningscyklusen

Hver træning består af tre faser:

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

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

Indstilling af intensitetsniveau

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

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

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

Sådan stoppe for kraftige impulser

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

Sådan forhindres uønskede impulsændringer

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

Sådan reagerer du, hvis du føler ubehag

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

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

Sådan indlægger du en pause i træningen

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

Sådan aflæser du træningshyppigheden

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

Ved hjælp af tilbehørssættet (ikke indeholdt i pakken) har du yderligere mulighed for at påsætte to klæbeelektroder til fleksibel muskelstimulering på betjeningsenheden.

Tilbehørssættet får du via vores kundeservice under varenummeret 647.05.

For at anvende den fleksible muskelstimulering skal du gøre følgende:

1. Tag tilslutningsledningen og klæbeelektroderne til tilbehørssættet ud.
 2. Sæt tilslutningsledningen i klæbeelektroderne.
 3. Sæt stikket fra tilslutningsledningen i tilslutningsbøsningen på betjeningsenheden.
- Læs de vedlagte råd om anvendelse af tilbehørssættet.

7. RENGØRING

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

8. TEKNISKE SPECIFIKATIONER

Model:	EM 37
Strømforsyning:	3 x 1,5 V AAA (type LR 03)
Elektrodestørrelse:	ca. 11,5 x 6,5 cm / 10 x 9 cm
Parameter (belastning 500 ohm):	Udgangsspænding: maks. 70 V p-p Udgangseffekt: maks. 140 mA p-p Udgangsfrekvens: 30 – 80 Hz
Impulsvarighed:	200 µs pr. fase
Bølgeform:	symmetrisk, tofaset firkantform
Vægt:	314 g (uden batterier og forlængelse)
Bæltestørrelse passer til en taljeomkreds:	på ca. 70 til ca. 140 cm
maksimalt tilladte driftsbetingelser:	10 °C til +40 °C, 20-65 % relativ luftfugtighed
maksimalt tilladte opbevaringsbetingelser:	0 °C til +55 °C, 10-90 % relativ luftfugtighed
Transportforhold:	-10 °C–50 °C, ved en relativ luftfugtighed på 10-90 %

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

9. RESERVE- OG SLIDDELE

Tilbehør og reservedele kan findes på adressen www.beurer.com, eller kontakt den pågældende serviceadresse i dit land (i henhold til listen over serviceadresser). Tilbehør og reservedele fås derudover også i butikkerne.

Betegnelse	Artikel- eller bestillingsnummer
Tilbehørssæt	647.05

10. GARANTI/SERVICE

Nærmere oplysninger om garantien og garantibetingelserne findes i det medfølgende garantihæfte.

Innehåll

1. Lära känna enheten	91	6. Användning	96
2. Teckenförklaring	91	7. Rengöring	98
3. Viktiga råd	92	8. Tekniska data	98
4. Beskrivning av enheten	94	9. Reserv- och utbytesdelar	98
5. Komma igång	95	10. Garanti/service	98

1. LÄRA KÄNNA ENHETEN

Så här fungerar bukmuskelbältet

Bukmuskelbältet arbetar med hjälp av elektrisk muskelstimulering (EMS)

Muskelstimulatorn genererar mjuka, elektriska impulser som vidarebefordras via huden till musklerna. På samma sätt som vid naturlig aktivering via nervimpulser dras muskeltrådarna ihop och spänns. Stimulansen är dock mer ospecifik än vid aktiv bukmuskelträning och användningen av bukmuskelbältet kan följaktligen inte helt ersätta en faktisk, aktiv träning.

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

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

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

2. TECKENFÖRKLARING

På produkten, i bruksanvisningen, på förpackningen och på märkskylten används följande symboler:

	Varning Varning gällande risk för personskada eller hälsofara
	Obs! Säkerhetshänvisning gällande skador på produkten/tillbehör
	Produktinformation Hänvisar till viktig information
	Beakta bruksanvisningen
	Apparater som kan avge ett effektivt startvärde över 10 mA eller 10 V vid varje 5-sekundersintervall
	Tillverkare
	Serienummer
	Denna produkt uppfyller kraven i gällande europeiska och nationella riktlinjer

	Märkning för produkter som exporteras till Ryssland och OSS.
	Avfallshantera produkten enligt EG-direktivet om avfall som utgörs av eller innehåller elektriska eller elektroniska produkter – WEEE.
	Batterier som innehåller skadliga ämnen ska inte kasseras som hushållsavfall
	Separera produkten och förpackningskomponenterna och avfallshantera enligt kommunala föreskrifter.
	Märkning för identifiering av förpackningsmaterial. A = materialförkortning, B = materialnummer: 1–7 = plast, 20–22 = papper och kartong
	Sortera förpackningskomponenterna och avfallshantera dem i enlighet med de kommunala föreskrifterna.
	Symbol för importör
	UKCA-märke
	Artikelnummer
	Produkten får inte användas av personer som har medicinska implantat (t.ex. pacemaker). Implantatets funktion kan påverkas.

3. VIKTIGA RÅD

WARNING!

Korrekt användning

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

Tips!

I sällsynta fall kan hudirritationer uppstå i närheten av elektroderna.

Felaktig användning

- **Enheten får inte användas:**

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



- Håll enheten på avstånd från barn för att förebygga eventuella faror.
- Denna produkt får användas av barn över 8 år och av personer med begränsad fysisk, sensorisk eller mental förmåga eller bristande erfarenhet och kunskap om de övervakas eller instrueras i hur produkten ska användas på ett säkert sätt och förstår vilka risker det innebär. Låt inte barn leka med produkten. Rengöring och allmänt underhåll får endast utföras av barn under uppsikt av en vuxen.
- Placera inte enheten i närheten av värmekällor.
- Använd inte produkten närmare än 1 meter från kortvågs- eller mikrovågsapparater (exempelvis mobiltelefoner), eftersom dessa kan påverka effekten.
- Använd inte enheten när du badar eller duschar. Placera eller förvara inte enheten på platser där den kan falla ner i badkaret eller ett tvättställ.
- Enheten får aldrig doppas ner i vatten eller andra vätskor.

Skador

- Undersök enheten ofta för att kunna upptäcka tecken på slitage eller skador. Om du lägger märke till sådana tecken eller om enheten har använts på felaktigt sätt, får du inte använda den igen förrän den har undersökts av tillverkaren eller återförsäljaren.
- Stäng omedelbart av enheten om den är defekt eller uppvisar funktionsstörningar.
- Du måste överlåta reparationer åt vår kundtjänst eller en auktoriserad återförsäljare.
- Försök aldrig att reparera apparaten på egen hand!

Var försiktig – för din egen skull!

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

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



- Om personen bär pacemaker
 - Om du har något metalliskt implantat
 - Vid hjärtrytmstörningar
 - Vid akut sjukdom
 - Vid epilepsi
 - Vid cancersjukdom
 - I närheten av hudskador och skärsår
 - Vid graviditet
 - Vid benägenhet till blödning, t.ex. efter en akut skada eller en fraktur. Retströmmen kan framkalla eller förstärka blödningar
 - Efter operationer då de förstärkta muskelkontraktionerna kan störa läkningsprocessen
 - Vid samtidig anslutning till en högfrekvent kirurgisk enhet
 - Vid lågt eller högt blodtryck
 - Vid hög feber
 - Vid psykos
 - I svullna eller inflammerade områden
 - Vid akuta eller kroniska sjukdomar i mag- och tarmkanalen
- Rådfråga din läkare om du är tveksam.

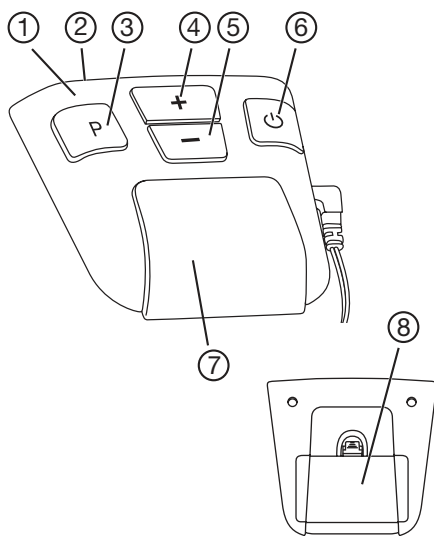
⚠ Anvisningar för hantering av batterier

- Om vätska från battericeller kommer i kontakt med hud eller ögon ska de berörda ställena sköljas med vatten. Uppsök läkarvård.
- ⚠ **Risk för sväljning!** Små barn kan svälja batterier, vilket kan orsaka kvävning. Förvara därför batterier oåtkomligt för små barn!
- Lägg märke till polsymbolerna plus (+) och minus (-).
- Om ett batteri läcker ska batterifacket rengöras med en torr trasa. Skyddshandskar ska bäras vid rengöringen.
- Utsätt inte batterierna för höga temperaturer.
- ⚠ **Explosionsrisk!** Kasta inte batterier i öppen eld.
- Batterier får inte laddas upp eller kortslutas.
- Om produkten inte ska användas under längre tid ska batterierna tas ut från batterifacket.
- Använd enbart samma eller en motsvarande batterityp.
- Byt ut alla batterier samtidigt.
- Använd inte uppladdningsbara batterier!
- Batterierna får inte öppnas eller tas isär.

4. BESKRIVNING AV ENHETEN

Enhetens komponenter

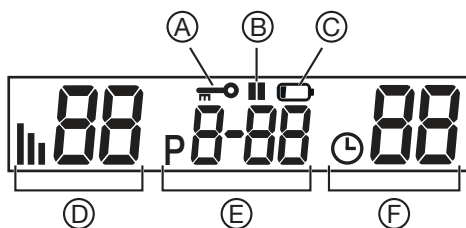
1. Manöverenhet
2. LCD-skärm
3. Program- och spärrknapp
4. Knapp för ökning av intensiteten +
5. Knapp för sänkning av intensiteten -
6. Knappen På/Av/Paus
7. Hållare
8. Batterilucka
9. Ytelektroder
10. Skydd för elektrodanslutning



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

Beskrivning av skärmsymboler

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

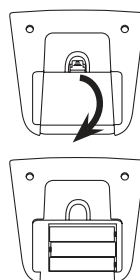


5. KOMMA IGÅNG

Sätta in batterier

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

- Dra enheten uppåt och ut ur hållaren.
- Ta bort batterifackets lock.
- Sätt in batterierna i batterifacket enligt markeringen. Tänk på att vända batterier – nas poler åt rätt håll.



i Anmärkningar

- Laddningsbara batterier kan inte användas i denna enhet.
- När enheten inte används rekommenderar vi att enheten förvaras separat från bältet.
- Om enheten inte kommer att användas under en längre tid, rekommenderar vi att batterierna tas ur.
- De förbrukade, helt urladdade batterierna ska kasseras separat i speciellt märkta samlingsbehållare eller lämnas tillbaka till affären. Batterier ska enligt lag kasseras på särskilt vis.
- Följande teckenkombinationer förekommer på batterier som innehåller skadliga ämnen:
Pb = batteriet innehåller bly,
Cd = batteriet innehåller kadmium,
Hg = batteriet innehåller kvicksilver.
- Av miljöskäl får produkten inte kastas i hushållsavfallet. Lämna den i stället till en återvinningscentral. Produkten ska avyttras i enlighet med EG-direktivet om avfall som utgörs av eller innehåller elektriska eller elektroniska produkter – WEEE. Om du har frågor som rör avfallshantering kan du vända dig till ansvarig kommunal myndighet.



Sätta på bältet

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

- Lägga bältet framför dig med elektroderna riktade mot dig.
- Fukta elektroderna och magområdet med vatten. Se till att elektrodytorna blir jämnt fuktade, för att undvika punktvisa spänningstoppar på huden vid efterföljande träning.
- Lägga bältet mot midjan så att elektroderna ligger på buken. Stäng därefter igen kardborrlåset.

Bältet måste sitta tillräckligt spänt för att det ska uppstå god kontakt mellan elektroderna och huden, men utan att sitta alltför trångt.

Fukta elektroderna och magområdet med vatten. Se till att elektrodytorna blir jämnt fuktade, för att undvika punktvisa spänningstoppar på huden vid efterföljande träning.

Bältet får uteslutande användas på följande ställen:

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



Automatisk avstängning

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

6. ANVÄNDNING

Allmänt om träning med bukmuskelbältet

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

Tips! För att låta musklerna regenereras bör du låta minst 5 timmar passera mellan träningspassen. Du kan anpassa intensiteten i träningen efter din personliga kondition och form. Vi rekommenderar dock att du går igenom det ena programmet efter det andra, steg för steg. Programmen A till E är avstämde till varandra på så sätt att musklerna ges tillräcklig tid för att vara anpassade till en ökad intensitet vid varje träningsstillfälle. Programmen A till E skiljer sig i fråga om frekvens, varaktigheten på träningsimpulserna och pauserna mellan träningsimpulserna.

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

KORREKT TRÄNING

Detta kommer du att känna vid träningen

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

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

Inställning av enheten

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

Välja program

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

Om träningscyklerna

Varje träningspass består av tre faser:

- en uppvärmningsfas (30 Hz) på två minuter. Syftet är att förbereda musklerna för träningen.

- en träningsfas (frekvensen varierar med träningsprogrammet).
- en avspänningsfas (30 Hz) på två minuter då musklerna slappnar av igen.

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

Ställa in intensitetsnivå

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

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

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

Stoppa alltför starka impulser

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

Förhindra oönskade impulsändringar

Du kan förhindra att intensiteten höjs av misstag under träningen genom att aktivera knappspärren. För att göra detta håller du programvalknappen intryckt under ca 3 sekunder. En ljudsignal hörs och en nyckelsymbol „0—“ visas på displayen. Upphäv knappspärren genom att trycka på knappen en gång till.

Obehagliga förnimmelser

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

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

Paus under träningen

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

Läsa av antalet träningspass

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

Med hjälp av tillbehörssatsen (medföljer ej) har du dessutom möjlighet att ansluta två självhäftande elektroder till kontrollenheten för flexibel muskelstimulering.

Tillbehörssatsen kan du beställa från vår kundtjänst med artikelnummer 647.05.

Så här gör du för att använda den flexibla muskelstimuleringsfunktionen:

1. Koppla ur anslutningskabeln och de självhäftande elektroderna från tillbehörssatsen.
2. Anslut nätkabeln till de självhäftande elektroderna.
3. Anslut anslutningskabeln till uttaget på kontrollenhetens sida.

Följ de anvisningar som medföljer tillbehörssatsen.

7. RENGÖRING

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

8. TEKNISKA DATA

Modell:	EM 37
Strömförsörjning:	3 x 1,5 V AAA (Typ LR 03)
Storlek på elektroderna:	ca 11,5 x 6,5 cm / 10 x 9 cm
Parameter (belastning 500 ohm):	Utgående spänning: max. 70 V p-p Utgående strömstyrka: max. 140 mA p-p Utgående frekvens: 30–80 Hz
Impulslängd:	200 µs per fas
Vågform:	Symmetrisk, tvåfasig rektangelform
Vikt:	ca 330 g (utan batterier och förlängningsdel)
Bältesstorlek för midjeomfång från:	ca 70 cm till ca 140 cm
Maximal tillåten driftstemperatur:	10 °C till +40 °C, 20–65 % relativ luftfuktighet
Maximal tillåten förvaringstemperatur:	0 °C till +55 °C, 10–90 % relativ luftfuktighet
Transportförhållanden:	-10 °C–50 °C, vid en relativ luftfuktighet på 10–90 %

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

9. RESERV- OCH UTBYTESDELAR

Om du vill köpa tillbehör och reservdelar besöker du www.beurer.com eller kontaktar oss på serviceadressen (se listan med serviceadresser) i ditt land. Tillbehör och reservdelar finns även i handeln.

Beteckning	Artikel- resp. beställningsnummer
Tillbehörssat	647.05

10. GARANTI/SERVICE

Mer information om garantin och garantivillkoren hittar du i den medföljande garantifoldern.

Innehåll

1. Lære å kjenne.....	99	6. Anvendelse.....	104
2. Tegnforklaring.....	99	7. Rengjøring.....	106
3. Viktige henvisninger.....	100	8. Tekniske data.....	106
4. Apparatbeskrivelse.....	102	9. Reserve- og slitedeler.....	106
5. Ta i bruk.....	103	10. Garanti/service.....	106

1. LÆRE Å KJENNE

Magemuskelbeltets arbeidsmåte

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

Muskelstimulatoren fremkaller myke elektriske impulser som ledes videre gjennom huden . på lignende måte som en naturlig aktivering ved nerveimpulser trekkes muskelfibrene sammen og avspennes igjen ved bruk av magemuskelbeltet. Riktignok er pittingen mer uspesifisert enn ved aktiv muskeltrening, og bruken av magemuskelbeltet kan således ikke erstatte en virkelig, aktiv trening fullstendig. Den elektriske muskelstimuleringen har vært benyttet i mange år for muskeltreningen på området sport og fitness for å få en kraftig, slank og attraktiv kropp. Bruksområder er f.eks.

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

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

2. TEGNFORKLARING

Det brukes følgende symboler på selve enheten, i bruksanvisningen, på emballasjen og på enhetens merking:

	Advarsel Advarsel om fare for skader eller helsemessig risiko.
	Obs Det gjøres oppmerksom på mulige skader på apparatet/tilbehøret.
	Produktinformasjon Henvisning til viktig informasjon
	Følg bruksanvisningen
	Apparater som kan avgi effektive utgangsverdier over 10mA eller 10 V for hvert 5 s-intervall
	Produsent
	Serienummer
	Dette produktet oppfyller alle kravene i de gjeldende europeiske og nasjonale direktivene

	Godkjenningsmerke for produkter som eksporteres til Russland og SUS-landene.
	Avhendes i samsvar med EF-direktivet om avfall fra elektrisk og elektronisk utstyr – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment)
	Ikke kast batterier som inneholder farlige stoffer i vanlig husholdningsavfall
	Irrota pakkauksen osat tuotteesta ja hävitä paikallisten määräysten mukaisesti.
	Merking for å identifisere emballasjematerialet. A = materialforkortelse, B = materialnummer: 1-7 = kunststoff, 20-22 = papp og papir
	Skill emballasjekomponentene og kast dem i henhold til lokale forskrifter.
	Importørsymbol
	Samsvarsvurderingsmerke fra Storbritannia
	Artikkelnummer
	Apparatet må ikke brukes av personer med medisinske implantater (f.eks. pacemakere). Ellers kan disse få redusert funksjon.

3. VIKTIGE HENVISNINGER

 **OBS:**

Sakkyndig bruk

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

Henvising

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

Usakkyndig bruk

- Apparatet må ikke benyttes:
 - i hodeområdet: Her kan det utløse kramper.
 - i området til halsen / halspulsåren: Her kan det utløse hjertestillstand.
 - i området til svelg og strupehode: Her kan det utløse muskelkramper som kan føre til kvelning.
 - nær brystkassen: Her kan det øke risikoen for arytmi og føre til hjertestillstand.
- Hold apparatet borte fra barn for å forebygge eventuelle farer.
- Dette produktet kan brukes av barn fra 8 år og eldre, samt av personer med reduserte fysiske, sensoriske eller mentale ferdigheter eller av personer som mangler erfaring og kunnskap, når de er under tilsyn eller har fått opplæring i sikker bruk av produktet og hvilke farer som er forbundet med det. Barn må ikke leke med produktet. Barn må ikke rengjøre og vedlikeholde produktet uten tilsyn.
- Hold apparatet borte fra varmekilder.
- Ikke bruk apparatet i nærheten (under 1 m) av kortbølge- eller mikrobølgeapparater (f.eks. mobiltelefoner), for disse kan påvirke funksjonen.
- Ikke benytt apparatet mens du bader eller dusjer. Ikke lagre eller oppbevar apparatet på steder hvor det kan falle ned i badekar eller vask.
- Dypp apparatet aldri ned i vann eller andre væsker.



Skader

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

Forsiktig – Til din egen sikkerhet !

Apparatet er kun tenkt for bruk på friske voksne mennesker.

I de påfølgende tilfeller bør du aldri bruke apparatet.

- Pacemaker
 - Hvis det finnes metalliske implantater
 - Hjerterytmeforstyrrelser
 - Akutte sykdommer
 - Epilepsi
 - Ved kreftsykdommer
 - I området til hudskader og snitt
 - Graviditet
 - Ved tilbøyelighet til blødninger, f.eks. etter akutt skade eller et brudd. Stimuleringsstrømmen kan utløse eller forsterke blødninger.
 - Etter operasjoner, hvor sterkere muskelkontraksjoner kunne forstyrre helbredelsesprosessen.
 - Ved samtidig tilkobling til et høyfrekvent kirurgisk apparat
 - Ved lavt eller høyt blodtrykk
 - Høy feber
 - Psykoser
 - Ved opphovnede eller betente områder
 - Ved akutte eller kroniske sykdommer i mage-tarm-kanalen
- Spør legen din i tvilstilfellet.



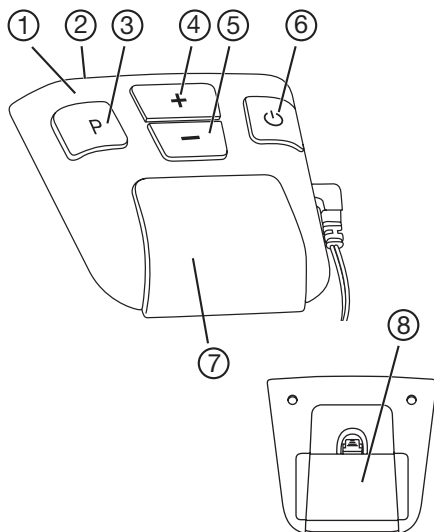
⚠ Instruksjoner for bruk av engangsbatterier

- Hvis væske fra battericeller kommer i kontakt med hud eller øyne, må det berørte området skylles med vann og lege oppsøkes umiddelbart.
- **⚠ Fare ved svelging!** Småbarn kan svelge batteriene og kveles. Oppbevar derfor batteriene utilgjengelig for småbarn!
- Vær oppmerksom på polindikatorene pluss (+) og minus (-).
- Hvis et batteri lekker, må du bruke vernehansker og rengjøre batterirommet med en tørr klut.
- Beskytt batteriene mot for sterk varme.
- **⚠ Eksplosjonsfare!** Ikke kast batterier på åpen ild.
- Batterier må ikke lades opp eller kortsluttes.
- Ta batteriene ut av batterirommet hvis apparatet ikke skal brukes på en stund.
- Bruk bare den samme eller en tilsvarende batteritypen.
- Skift alltid ut alle batteriene samtidig.
- Ikke bruk oppladbare batterier!
- Ikke demonter, åpne eller knus batteriene.

4. APPARATBESKRIVELSE

Betegnelse av de enkelte delene

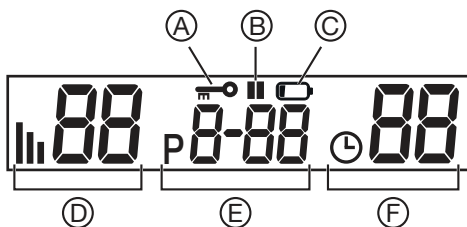
1. Betjeningsenhet
2. LCD display
3. 3. Program- og sperretast
4. Valgtast Øke intensitet +
5. Valgtast Redusere intensitet -
6. På / Av / Pause - tast
7. Feste
8. Batteriromdeksel
9. Elektroder
10. Beskyttelser for elektrodetilkobling



⚠ Ta aldri på beltet med blanke metallelektroder. Bruken av beltet uten elektrodebeskyttelse kan føre til skader.

Beskrivelse av displaysymbolene

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

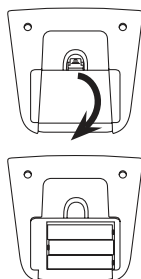


5. TA I BRUK

Innsetting av batteriene

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

- Trekk apparatet oppover ut av festet.
- Ta av batteridekselet.
- Sett batteriene inn i batterirommet ifølge merking. Pass på riktig polaritet av batteriene.



Henvisninger

- For dette apparatet kan du ikke bruke batteripakker.
- Hvis du ikke bruker apparatet, anbefaler vi å oppbevare apparatet adskilt fra beltet.
- Hvis du ikke bruker apparatet over lengre tid, anbefaler vi først å fjerne batteriene.
- De utbrukte, helt utladete batteriene må kasseres via spesielle godkjente samlebeholdere, mottak for spesialavfall eller via den elektriske forretningen. Du er lovmessig forpliktet til å kaste batteriene på en miljømessig forsvarlig måte.
- Disse tegnene finnes på batterier som inneholder skadelige stoffer:
Pb = batteriet inneholder bly,
Cd = batteriet inneholder kadmium,
Hg = batteriet inneholder kvikksølv.
- Av hensyn til miljøet skal apparatet etter endt levetid ikke kastes sammen med vanlig husholdningsavfall. Kassering skal skje via aktuelle oppsamlingspunkter. Apparatet skal avhendes i henhold til WEEE-direktivet om elektrisk og elektronisk avfall – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Ved spørsmål må du henvende deg til ansvarlige kommunale myndigheter.



Ta på beltet

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

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

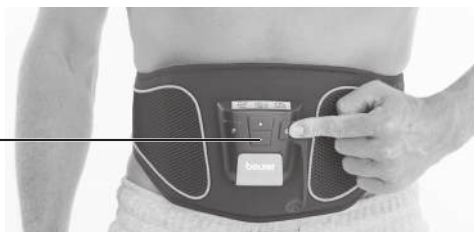
Pass på at det sitter tett nok slik at det sørger for god kontakt mellom elektrodene og huden men ikke innsnevrer deg.

Hvis beltet ikke er langt nok til midjeomfanget ditt, kan du bruke forlengelsen som følger med.

Hvor må beltet utelukkende benyttes:

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

Navle



Automatisk utkobling

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

6. ANVENDELSE

Generelt til treningen med magemuskelbeltet

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

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

Du kan tilpasse treningens intensitet din personlige fitness. Det anbefales imidlertid å gjennomgå ett program etter det andre trinn for trinn. Programmene A til E er avstemt slik med hverandre at det ved hver bruk er nok tid for musklene dine for å tilpasse seg en mer intensiv trening. Programmene A til E skjelner seg ved frekvens, varighet av treningsimpulsene og pausene mellom treningsimpulsene.

Apparatet er innstilt med et treningsforslag slik at programmene A til E gjennomgås i rekkefølge og gjentar hvert program så ofte en vil. Du kan likevel også selv velge programmet.

Slik trener du riktig

Hva du merker under treningen

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

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

Slå på apparatet

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

Velge program

Magemuskelbeltet har fem programmer som er avstemt med hverandre og som du kan gjennomgå i en treningstid på flere uker. Du begynner i den første uken med programmet A på et lavt nivå og øker treningen din med tiltagende styrke av musklene dine. Magemuskeltreneren er innstilt slik at det nest høyere programmet innstilles automatisk etter et bestemt antall treningssyklus. Du kan imidlertid velge programmet selv avhengig av ditt velbefinnende og fitnessnivå.

Ta hensyn til treningssyklus

Hver trening består av tre faser:

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

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

Stille inn intensitetsnivå

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

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

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

Stoppe for sterke impulser

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

Hindre uønskede impulsendringer

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

Reagere på ubehagelige følelser

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

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

Ta en pause under treningen

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

Avlese treningshyppighet

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

Ved hjelp av tilbehørssettet (ikke inkludert i leveransen) kan du i tillegg koble to klebeelektroder til betjeningsenheten. Disse kan plasseres flere steder og gir dermed mulighet til fleksibel muskelstimulering.

Tilbehørssettet leveres via vår kundeservice på artikkelnummer 647.05.

Slik brukes den fleksible muskelstimuleringen:

1. Ta tilkoblingskabelen og klebeelektrodene ut av tilbehørssettet.
2. Koble tilkoblingskabelen til klebeelektrodene.
3. Sett støpslet på tilkoblingskabelen inn i kontakten på siden av betjeningsenheten.

Følg bruksanvisningen som følger med tilbehørssettet.

7. RENGJØRING

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

8. TEKNISKE DATA

Modell:	EM 37
Strømforsyning:	3 x 1,5 V AAA (type LR 03)
Elektrodestørrelse:	ca. 11,5 x 6,5 cm / 10 x 9 cm
Parametere (500 ohm last):	Utgangsspenning: maks. 70 V p-p Utgangsstrøm: maks. 140 mA p-p Utgangsfrekvens: 30 – 80 Hz
Impulstid:	200µs pr. fase
Bølgeform:	symmetrisk, tofasett firkantform
Vekt:	314 g (uten batterier og forlengelse)
Beltestørrelse for et midjeomfang på	ca. 70 til ca. 140 cm
maksimal tillatte driftsbetingelser:	10 °C til +40 °C, 20-65 % relativ luftfuktighet
maksimal tillatte oppbevaringsbetingelser:	0 °C til +55 °C, 10-90 % relativ luftfuktighet
Transportforhold:	-10 °C–50 °C, ved en relativ luftfuktighet på 10-90 %

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

9. RESERVE- OG SLITEDELER

For tilbehør og reservedeler, se www.beurer.com eller kontakt serviceadressen i ditt land (se liste serviceadresser). Tilbehør og reservedeler er også tilgjengelig i butikkene.

Betegnelse	Artikkel- eller bestillingsnummer
Tilbehørssett	647.05

10. GARANTI/SERVICE

Du finner detaljert informasjon om garantien og garantivilkårene på det medfølgende garantiarket.

Sisällys

1. Johdanto	107	6. Käyttö	112
2. Merkkien selitys	107	7. Puhdistus	114
3. Tärkeitä ohjeita	108	8. Tekniset tiedot	114
4. Laitekuvaus	110	9. Vara- ja kuluvat osat	114
5. Käyttöönotto	111	10. Takuu/huolto	114

1. JOHDANTO

Vatsalihasvyön toimintatapa

Vatsalihasvyön toiminta perustuu vatsalihasien sähköiseen harjoittamiseen (EMS).

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

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

- lihasten lämmittely
- lihasmäärittelmä
- lihasten ja ihon kiinteyty
- lihasten rentoutus

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

2. MERKKIEN SELITYS

Laitteessa, sen käyttöohjeessa, pakkauksessa ja tyyppikilvessä käytetään seuraavia symboleita:

	Varoitus Varoitus loukkaantumisvaaroista tai terveyttä uhkaavista vaaroista.
	Huomio Turvallisuusohje mahdollisista laitteelle/lisävarusteille aiheutuvista vaurioista.
	Tuotetietoa Huomautus tärkeistä tiedoista
	Noudata käyttöohjetta
	Laitteet, jotka voivat luovuttaa tehollista lähtövirtaa yli 10 mA tai keskimäärin 10 V viiden sekunnin välein
	Valmistaja
	Sarjanumero

	Tämä tuote täyttää voimassa olevien eurooppalaisten ja kansallisten määräysten vaatimukset
	Sertifiointimerkintä Venäjän federaatioon ja IVY-maihin vietäville tuotteille.
	Hävitä laite EU:n antaman sähkö- ja elektroniikkalaiteromua koskevan WEEE-direktiivin (Waste Electrical and Electronic Equipment) mukaisesti.
	Vaarallisia aineita sisältäviä paristoja ei saa hävittää kotitalousjätteen mukana.
	Produktet og emballagekomponenterne skal adskilles og bortskaffes i henhold til de lokale bestemmelser.
	Pakkausmateriaalin tunnistusmerkintä. A = materiaalin lyhenne, B = materiaalinumero: 1–7 = muovit, 20–22 = paperi ja pahvi
	Irrota pakkauksen osat ja hävitä paikallisten määräysten mukaisesti.
	Maahantuojaan symboli
	Ison-Britannian vaatimustenmukaisuuden arviointimerkintä
	Tuotenumero
	Lääketieteellistä implanttia (kuten tahdistinta) käyttävät henkilöt eivät saa käyttää laitetta. Implanttien toiminta saattaa häiriintyä.

3. TÄRKEITÄ OHJEITA

HUOMIO:

Asiallinen käyttö

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

Ohje

Harvoissa tapauksissa iholla voi esiintyä ärsytystä elektrodien alueella.

Asiaton käyttö

• Laitetta ei saa käyttää:

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



- Pidä laite poissa lasten ulottuvilta mahdollisten vaaratilanteiden ehkäisemiseksi.
- Yli 8-vuotiaat lapset sekä henkilöt, joiden fyysiset, sensoriset tai henkiset kyvyt ovat alentuneet tai joilla ei ole tarvittavaa kokemusta ja tietoa, saavat käyttää laitetta, jos heitä valvotaan tai heille opastetaan laitteen turvallinen käyttö ja he ymmärtävät käyttöön liittyvät vaarat. Lapset eivät saa leikkiä laitteella. Lapset eivät saa puhdistaa tai huoltaa laitetta ilman valvontaa.
- Pidä laite poissa lämmönlähteiden lähettäviltä.
- Älä käytä laitetta lyhyt- tai mikroaaltolaitteiden (esim. matkapuhelinten) läheisyydessä (alle 1 m), sillä ne voivat vaikuttaa laitteen tehoon.
- Älä käytä laitetta suihkun tai kylvyn aikana. Älä säilytä laitetta paikoissa, joista se voi pudota kylpyammeeseen tai pesualtaaseen.
- Älä upota laitetta koskaan veteen tai muihin nesteisiin.

Vaurioituminen

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

Varoitus – Turvallisuutesi vuoksi!

Laite on tarkoitettu ainoastaan käytettäväksi terveillä aikuisilla.

Älä missään tapauksessa käytä laitetta seuraavissa tapauksissa.

- sydämentahdistin
- Metallisten implanttien yhteydessä
- rytmihäiriöt
- akuutit sairaudet
- epilepsia
- syöpäsairaudet
- ihovaurioiden ja haavaumien alueella
- raskaus
- verenvuototaipumus esimerkiksi akuutin loukkaantumisen tai murtuman jälkeen, sillä ärsyke virta voi aiheuttaa tai tehostaa verenvuotoja
- leikkausten jälkeen, joiden yhteydessä voimakkaat lihassupistukset voivat häiritä paranemisprosessia
- käytettäessä samanaikaisesti korkeataajuisia kirurgialaitetta
- matalan tai korkean verenpaineen yhteydessä



- korkea kuume
 - psykoosi
 - turvonneilla tai tulehtuneilla alueilla
 - jos on kyseessä akuutti tai krooninen vatsa- tai suolistosairaus
- Kysy epäselvässä tilanteessa lääkäriltäsi.

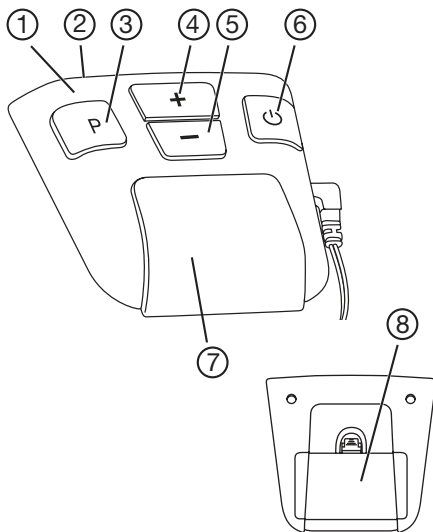
⚠ Paristojen käsittelyyn liittyvät ohjeet

- Jos paristosta vuotava neste joutuu kosketuksiin ihon tai silmien kanssa, huuhtelee altistunut kohta vedellä ja hakeudu lääkärin hoitoon.
- ⚠ **Tukehtumisvaara!** Pieni lapsi saattaa nielaista pariston ja tukehtua. Säilytä siksi paristot pienten lasten ulottumattomissa!
- Tarkista napaisuusmerkinnät plus (+) ja miinus (-).
- Jos paristosta on vuotanut nestettä, käytä suojakäsineitä ja puhdista paristokotelo kuivalla liinalla.
- Älä altista paristoja liialliselle lämmölle.
- ⚠ **Räjähdyksvaara!** Paristoja ei saa heittää tuleen.
- Paristoja ei saa ladata tai kytkeä oikosulkuun.
- Poista paristot paristokotelosta, jos laitetta ei käytetä pitkään aikaan.
- Käytä aina samanlaisia tai samantyyppisiä paristoja.
- Vaihda kaikki paristot aina samanaikaisesti.
- Älä käytä uudelleenladattavia paristoja!
- Paristoja ei saa purkaa, avata tai rikkoa.

4. LAITEKUVAUS

Mittauslaitteen osat

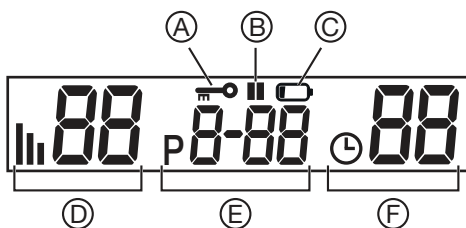
1. Käyttöyksikkö
2. LCD-näyttö
3. Ohjelma- ja lukituspainike
4. Voimakkuuden lisääminen +
5. Voimakkuuden vähentäminen -
6. Päälle/Pois/Tauko-painike
7. Pidike
8. Paristokotelon kansi
9. Pintaelektrodit
10. Elektrodiliitäntän suojus



⚠ Älä koskaan aseta vyötä paikoilleen pelkillä metallielektrodeilla. Vyön käyttö ilman elektrodisuojusta voi aiheuttaa loukkaantumisen.

Näyttösymbolien kuvaus

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

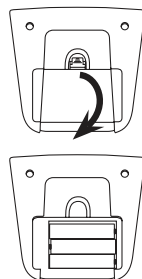


5. KÄYTTÖNOTTO

Paristojen asettaminen paikoilleen

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

- Vedä laitetta ylöspäin pidikkeestä.
- Irrota paristokotelon kansi.
- Aseta paristot paikoilleen paristokotelon merkintöjen mukaan. Aseta paristojen navat oikein päin.



i Ohjeita

- Tälle laitteelle ei voi käyttää akkuja.
- Laitteen ollessa käyttämättömänä suosittelemme laitteen säilyttämistä erillään vyöstä.
- Jos laite on pidemmän ajan käyttämättä, suosittelemme paristojen poistamista.
- Hävitä käytetyt, täysin tyhjät paristot viemällä ne paikalliseen paristonkeräys- tai ongelmajätetepisteeseen tai toimittamalla ne elektroniikkaliikkeeseen hävitettäväksi. Laki edellyttää, että paristot hävitetään asianmukaisella tavalla.
- Ympäristölle haitallisissa paristoissa on seuraavia merkintöjä:
Pb = paristo sisältää lyijyä,
Cd = paristo sisältää kadmiumia,
Hg = paristo sisältää elohopeaa.
- Ympäristöystävällisyydestä poistettua laitetta ei saa hävittää tavallisen talousjätteen mukana. Hävitä käytöstä poistettu laite viemällä se asianmukaiseen keräys- ja kierrätyspisteeseen. Laitteet tulevat hävitettyä EU:n antaman sähkö- ja elektroniikkaromua koskevan WEEE-direktiivin (Waste Electrical and Electronic Equipment) mukaisesti. Saat lisätietoja paikallisilta jätehuoltoviranomaisilta.



Vyön asettaminen paikoilleen

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

- Aseta elektrodeilla varustettu vyö itseesi päin kohdistettuna.
- Kostuta elektrodit ja vatsa vedellä. Varmista, että elektrodien pinnat on kostutettu tasaisesti. Näin vältät paikallisten harjoituksenaikaisten virtapiikkien esiintymistä iholla.
- Aseta vyö vyötäröllesi niin, että elektrodit ovat vatsallasi. Sulje lopuksi tarrakiinnitys.

Varmista, että elektrodien ja ihon välinen kontakti on riittävän tiukka, muttei kuitenkaan kiristä.

Jos vyö ei ylety vyötärösi ympärille, voit käyttää mukana toimitettua pidennysosaa.

Missä vyötä saa ainoastaan käyttää:

Aseta vyö ainoastaan vyötärön ympärille. Navan tulisi peittyä keskitetysti.



Automaattinen poiskytkentä

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

6. KÄYTTÖ

Yleistä tietoa harjoittelusta vatsalihasvyöllä

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

Ohje: Pidä harjoittelukertojen välillä vähintään viiden tunnin tauko, jotta lihaksesi ehtivät palautua.

Voit sovittaa harjoittelun voimakkuuden henkilökohtaisen kuntosi mukaan. On kuitenkin suositeltavaa suorittaa ohjelmat vaihe vaiheelta. Ohjelmat A–E on sovitettu toisiinsa niin, että lihaksillesi jää jokaisen käytön jälkeen riittävästi aikaa sopeutua intensiivisempään harjoitteluun. Ohjelmien A–E taajuudessa, harjoitteluimpulssien kestossa ja harjoitteluimpulssien välisissä tauoissa on eroja.

Laitteeseen on asetettu sellainen ohjelmaehdotus, että ohjelmat A–E suoritetaan peräkkäin ja jokaista ohjelmaa toistetaan eri määrä. Voit kuitenkin myös valita ohjelman itsenäisesti.

NÄIN HARJOITTELET OIKEIN

Mitä tunnet harjoittelun aikana

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

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

Laitteen kytkeminen päälle

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

Ohjelman valinta

Vatsalihasvyössä on viisi toisiinsa sovitettua ohjelmaa, joita voit käyttää useamman viikon harjoittelujaksossa. Aloita ensimmäisenä viikkona ohjelman A pienimmästä vaiheesta ja jatka harjoittelua lisäämällä lihastesi voimistumista. Vatsalihasvyö on asetettu niin, että se siirtyy seuraavaksi korkeaan ohjelmaan tietyn harjoittelujaksumäärän jälkeen. Voit kuitenkin myös valita ohjelman itse riippuen hyvinvointitunteestasi ja kuntotasostasi.

Harjoittelujakson huomiointi

Jokainen harjoittelukerta koostuu kolmesta vaiheesta:

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

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

Voimakkuustason asettaminen

Ohje: Voimakkuus voidaan asettaa ainoastaan elektrodien koskettaessa ihoa.

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

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

Liian voimakkaiden impulssien lopettaminen

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

Ei-toivotun impulssimuutoksen estäminen

Voit välttää voimakkuuden tahattoman muutoksen harjoittelun aikana kytkemällä painikelukon päälle. Voit tehdä sen painamalla ohjelman valintapainiketta noin kolme sekuntia. Akustinen signaali kuuluu ja avainsymboli „0—“ näkyy näytössä. Voit avata painikelukon painamalla painiketta uudelleen.

Epämiellyttäviin tuntemuksiin reagoiminen

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

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

Tauon pitäminen harjoittelun aikana

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

Harjoittelukertojen toistuvuuden lukeminen

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

Lisätarvikesarjan (ei sisälly toimitukseen) avulla voit kytkeä myös kaksi itsestään kiinnittyvää elektrodia käyttöyksikköön elektrodien joustavan sijoittamisen mahdollistamiseksi.

Lisätarvikesarjan voi tilata asiakaspalvelun kautta tuotenumeroilla 647.05.

Toimi seuraavalla tavalla elektrodien joustavan sijoittamisen mahdollistamiseksi:

1. Poista liitäntäjohto ja itsestään kiinnittyvät elektrodit lisätarvikesarjan pakkauksesta.
2. Yhdistä liitäntäjohto itsestään kiinnittyviin elektrodieihin.
3. Työnä liitäntäjohtoon pistoke käyttöyksikön kyljessä olevaan liitäntään.

Noudata lisätarvikesarjan mukana tulleita ohjeita.

7. PUHDISTUS

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

8. TEKNISET TIEDOT

Malli:	EM 37
Virtalähde:	3 x 1,5 V AAA (tyyppi LR 03)
Elektrodien koko:	Noin 11,5 x 6,5 cm / 10 x 9 cm
Parametrit (500 ohm kuorma):	Lähtöjännite: maks. 70 V p-p Lähtövirta: maks. 140 mA p-p Lähtötaajuus: 30–80 Hz
Impulssin kesto:	200 µs per vaihe
Aallon muoto:	symmetrinen, kaksivaiheinen kolmio
Paino:	314 g (ilman paristoja ja pidennysosaa)
Vyön koko noin:	70–140 cm:n vyötärönmitalle
Maksimi sallitut käyttöolosuhteet:	10 °C - +40 °C, 20–65 % suhteellinen ilmankosteus
Maksimi sallitut säilytysolosuhteet:	0 °C - +55 °C, 10–90 % suhteellinen ilmankosteus
Sallitut kuljetusolosuhteet	-10 °C - +50 °C, 10–90 % suhteellinen ilmankosteus

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

9. VARA- JA KULUVAT OSAT

Lisä- ja varaosia on saatavana osoitteesta www.beurer.com tai ottamalla yhteyttä paikalliseen asiakaspalveluun (asiakaspalveluosoitteiden luettelo). Lisä- ja varaosia on saatavana myös jälleenmyyjältä.

Tuote	Tuote- tai tilausnumero
Lisävarustesetti	647.05

10. TAKUU/HUOLTO

Laitteessa, sen käyttöohjeessa, pakkauksessa ja tyyppikilvessä käytetään seuraavia symboleita:



Beurer UK Ltd., Suite 16, Stonecross Place, Yew Tree Way
WA3 2SH Golborne, United Kingdom



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



647.03_EM37_2022-10-25_03_IM1_BEU