EM 22
Svalový elektrostimulátor

Beurer GmbH
Söflinger Straße 218
89077 Ulm
www.beurer.com

ČESKY

Přečtěte si pečlivě tento návod k použití, uschovejte ho pro pozdější použití, poskytněte ho i ostatním uživatelům a řiďte se pokyny, které jsou v něm uvedené.

Než začnete přístroj používat, přečtěte si pečlivě tento návod k použití.

VAROVÁNÍ	Varovné upozornění na nebezpečí poranění nebo riziko ohrožení zdraví
POZOR	Bezpečnostní upozornění na možné poškození zařízení/příslušenství
LOT Číslo šarže	
Datum ukončení použitelnosti	
Výrobce	
3V ⎓ CR2032	3x baterie CR2032
	Přístroj může vysílat průměrné výstupní hodnoty 10 mA v intervalu po 5 sekundách
PAP	Obsahuje ftalát
	Likvidace podle směrnice o odpadních elektrických a elektronických zařízeních (OEEZ)
EAC	Certifikační značka pro výrobky, které jsou vyráženy do Ruské federace a do Společenství nezávislých států.
CE	Tento výrobek splňuje požadavky platných evropských a národních směrnic.

1. K seznámení

1.1 Co obsahuje sada svalového elektrostimulátoru EM22?
Sada inovativního svalového elektrostimulátoru EM22 je speciálně přizpůsobena pro trénink svalů a jejich relaxaci. Díky použití technologií EMS může být aplikace provádána na přesně stanovaném místě. Silikonová elektroda EMS v kvalitě odpovídající zdravotnickým normám a v elegantním designu je extrémně tenká a pružná a perfektně se přizpůsobí ošetřovanému místu na těle. Špičkový elektrický obvod zajišťuje energeticky efektivní ošetření vždy do pobou 20 minut (na 1 baterii až 20 aplikací).

1.2 Co znamená EMS a co dokáže?
Elektrická svalová stimulace (EMS) je rozšířenou a všeobecně uznávanou metodou používá se již mnoho let ve sportovní a rehabilitační medicíně. V oblasti sportu a fitness se EMS kromě jiného používá jako doplněk běžného posilování svalstva pro zvýšení kapacity svalových skupin a přizpůsobení tělesných proporcí požadovaným estetickým výsledkům. Použití EMS se uplatňuje v dvěma směry. Jednim je vyvolání svalové kontrakce (aktivační použití) a druhým uvolňující, zotavující účinek (relaxační použití).

K aktivačnímu použití patří:
- trénink svalstva pro zvýšení vytvarovatelního výkonu a rehabilitace
- trénink svalstva na podporu posilování určitých svalů nebo svalových skupin pro dosažení požadovaných změn tělesných proporcí

K relaxačnímu použití patří:
- svalové relaxace při uvolnění svalového napětí
- pomoc při zmírňování svalové únavy
- urychlení regenerace svalů po velkém svalovém výkonu (např. po maratonu).

Přístroje EMS fungují na základě přivedení elektrického proudu k místu bolesti přes kůži. Gelová vrstva slouží jako přenosné médium, které podléhá běžnému opotřebení. Jestliže již nedochází k dostatečnému kontaktu přes gelovou vrstvu, je potřebí jednoveť, protože elektroda EMS na tele nedrží celou plochou. Jinak může dojít k podráždění kůže v důsledku zvýšené hustoty proudu v určité části.

1.3 Obsah balení
- 3x elektrody EMS (1x sixpack ; 2x kávisra/jalka)
- 1x samolepicí gelová vrstva (pro všechny 3 elektrody)
- 3x baterie 3 V typu CR2032

Výrobky k dokoupení
- 1x samolepicí gelová vrstva (pro všechny 3 elektrody) a 3x baterie, č. výr.: 646.62

V případě potřeby se prosím vždy obraťte na některou z uvedených servisních adres.

POZOR!
Elektrodu EMS používejte výhradně:
- U člověka.
- K účelu, ke kterému bylo vyvinuta, a způsobem uvedeným v tomto návodu k použití. Jakékoliv nesprávné použití může být nebezpečné.
- K vnějšímu použití.
- S dodanými a dovbejednatelnými originálními příslušenstvím, jinak zaniká nárok na záruku.

2. Důležité pokyny

Upozornění
Protože je možné přístroje používat i samostatně, například pouze elektrodu sixpack nebo elektrody ruka/noha, mluví se níže vždy pouze o „elektrodě EMS" nebo „přístroji". Všechny výstražné pokyny, preventivní bezpečnostní opatření atd. kompletního návodu k používání platí stejně pro elektrodu sixpack i obě elektrody ruka/noha.

Pokyny k používání

VAROVÁNÍ!
Abyste zabránili poškození zdraví, nepoužívejte elektrodu EMS v níže uvedených případech:
- V případě implantovaných elektrických přístrojů (např. kardiostimulátory).
- V případě voperovaných kovových implantátů.
- Při používání inzulinové pumpy.
- Při vysoké horečce (např. > 39 °C).
- V případě známých nebo akutních poruch srdečního rytmu a jiných poruch stimulace a oběhových poruch srdce.
- Při záchvatových onemocněních (např. epilepsie).
- Během těhotenství.
- V případě onemocnění rakovinou.
- Při akutních nebo chronických onemocněních žaludku a zažívacího traktu.
- Po operacích, po nichž by zvýšené svalové kontrakce mohly narušit léčebný postup.
- Jestliže trpíte metabolickou artritidou.
- Nepoužívejte přístroj v blízkosti srdce. Stimulační elektrody se nesmí používat na přední straně hrudního koše (oblast žeber a hrudní kosti), zejména ne na obou velkých prsních svalech. Zde by použití mohlo zvýšit riziko fibrilace srdečních komor a vyvolat zástavu srdce.
- Na lebce, v obalasti uší, hrtanu nebo hrtanu.
- V oblasti krku / krční tepny / nad šíjí.
- V oblasti genitálií.
- Na kůži s akutním nebo chronickým onemocněním (např. nebo zánět), např. při bolestivých i neboleštivých zánětech, zarudnutí, vyrážce (např. alergie), na popálenících, pohmožděninách, otocích a otevřených nebo hojících se ranách, na hojících se operačních jizvách.
- V prostředí s vysokou vlhkostí, např. v koupelně nebo při koupání či sprchování.
- Nepoužívejte po konzumaci alkoholu.
- Při současném připojení k jinému vysokofrekvenčnímu chirurgickému přístroji.
- Tento přístroj není určen k tomu, aby ho používali děti nebo osoby s omezenými fyzickými, smyslovými (např. ztráta citlivosti) nebo duševními schopnostmi či s nedostatečnými zkušenostmi a/nebo vědomostmi. Tyto osoby smějí přístroj používat pouze tehdy, jsou-li v zájmu své bezpečnosti pod dohledem kompetentní osoby nebo od ní získaly instrukce, jak mají přístroj používat.

Před použitím přístroje se poraďte se svým lékařem v případě:
- akutních onemocnění, zejména při podezření nebo diagnóze vysokého krevního tlaku, při poruchách srážlivosti krve, sklonu k tromboembolickým onemocněním a rovněž v případě výskytu zhoubných nádorů
- všech kožních onemocněních nebo otevřených ran
- nevyjasněných chronických bolestí, nezávisle na části těla
- cukrovky
- nízkých pokrvní senzibility se sníženým vnímáním bolesti (např. poruchy látkové výměny)
- současné probíhajícího lékařského ošetření
- výskytu potíží při stimulační léčbě
- trvalého podráždění kůže z důvodu dlouhodobé stimulace elektrodou na stejném místě.

BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ:
- Nevyhlížejte přístroj ke zdrojům tepla a nepoužívejte ho v blízkosti (~1 m) krátkovlnných nebo mikrovlnných zařízení (např. mobilů), neboť by mohly vzniknout nepřijemné prouderové rušy.
- Nevystavujte přístroj přímému slunečnímu záření nebo vysokým teplotám.
- Chraňte přístroj před prachem, nečistotami a vlhkostí. Nikdy přístroj nevkládejte do vody nebo jiných kapalin.
- Přístroj je vhodný pro soukromé použití.
- Přístroj smí z hygienických důvodů používat pouze jedna osoba.
- Přestane-li přístroj správně fungovat, dostaví-li se nevolnost nebo bolesti, okamžitě stimulaci přerušte.
- Před přiložením nebo odstraněním elektrody EMS vypněte.
- V žádném případě elektrodu EMS nijak neupravujte (např. seříznutím). Mohla by se tím zvýšit prouderová hustota, což může být nebezpečné.
- Nepoužívejte tyto přístroje současně s jinými přístroji, které nejsou součástí této sady přístrojů a které do těla vysílají elektrické impuzy.
- Přístroj nepoužívejte při spánku, při řízení motorového vozidla nebo současné obsluze stroje.
- Přístroj nepoužívejte při činnostech, při kterých by mohla nastat nepřevídaná a nebezpečná reakce (např. zvýšená svalová kontrakce navzdory nízké intenzitě).
- Dbejte na to, aby se během stimulace nedostaly žádné kovové předměty, např. spony na páscích nebo náhrdelníky, do kontaktu s elektrodami. Jestliže máte v oblasti aplikace nějaký šperk nebo piercing (např. piercing v pupiku), musíte tyto předměty před použitím přístroje odstranit, jinak by mohlo dojít k bodovým popáleninám.
- Nenechávejte přístroj v dosahu dětí, abyste předešli případnému nebezpečí.
- Ošetření pokožky mastnými krémy nebo mastmi před stimulací se nedoporučuje.
- Nepoužívejte žádné lepicí pásky, obvazy nebo jiné pomocné prostředky k upevnění elektrody EMS na kůži kromě gelové vrstvy, která je k tomu určena. Jinak by nerovnoměrná přilnavost gelové vrstvy mohla způsobit poranění pokožky.
- Delší stimulace na tomtéž místě může způsobit podráždění kůže. Obraťte se na kožního lékaře, jestliže bude podráždění přetrvávat.
- Aplikaci provádějte v prvních minutách vsedě nebo vleže, abyste nebyli ve výjimečných případech vystaveni nebezpečí poranění z důvodu vagální reakce (pocit slabosti).
- Při pocitu slabosti přístroj okamžitě vypněte a podložte si nohy (cca 5–10 min.).

Pokyny pro zachování a bezpečnost

VAROVÁNÍ!
Abyste zabránili poškození zdraví, nepoužívejte elektrodu EMS v níže uvedených případech:
- V případě implantovaných elektrických přístrojů (např. kardiostimulátory).
- V případě voperovaných kovových implantátů.
- Při používání inzulinové pumpy.
- Při vysoké horečce (např. > 39 °C).
- V případě známých nebo akutních poruch srdečního rytmu a jiných poruch stimulace a oběhových poruch srdce.
- Při záchvatových onemocněních (např. epilepsie).
- Během těhotenství.
- V případě onemocnění rakovinou.
- Při akutních nebo chronických onemocněních žaludku a zažívacího traktu.
- Po operacích, po nichž by zvýšené svalové kontrakce mohly narušit léčebný postup.
- Jestliže trpíte metabolickou artritidou.
- Nepoužívejte přístroj v blízkosti srdce. Stimulační elektrody se nesmí používat na přední straně hrudního koše (oblast žeber a hrudní kosti), zejména ne na obou velkých prsních svalech. Zde by použití mohlo zvýšit riziko fibrilace srdečních komor a vyvolat zástavu srdce.
- Na lebce, v obalasti uší, hrtanu nebo hrtanu.
- V oblasti krku / krční tepny / nad šíjí.
- V oblasti genitálií.
- Na kůži s akutním nebo chronickým onemocněním (např. nebo zánět), např. při bolestivých i neboleštivých zánětech, zarudnutí, vyrážce (např. alergie), na popálenících, pohmožděninách, otocích a otevřených nebo hojících se ranách, na hojících se operačních jizvách.
- V prostředí s vysokou vlhkostí, např. v koupelně nebo při koupání či sprchování.
- Nepoužívejte po konzumaci alkoholu.
- Při současném připojení k jinému vysokofrekvenčnímu chirurgickému přístroji.
- Tento přístroj není určen k tomu, aby ho používali děti nebo osoby s omezenými fyzickými, smyslovými (např. ztráta citlivosti) nebo duševními schopnostmi či s nedostatečnými zkušenostmi a/nebo vědomostmi. Tyto osoby smějí přístroj používat pouze tehdy, jsou-li v zájmu své bezpečnosti pod dohledem kompetentní osoby nebo od ní získaly instrukce, jak mají přístroj používat.

Před použitím přístroje se poraďte se svým lékařem v případě:
- akutních onemocnění, zejména při podezření nebo diagnóze vysokého krevního tlaku, při poruchách srážlivosti krve, sklonu k tromboembolickým onemocněním a rovněž v případě výskytu zhoubných nádorů
- všech kožních onemocněních nebo otevřených ran
- nevyjasněných chronických bolestí, nezávisle na části těla
- cukrovky
- nízkých pokrvní senzibility se sníženým vnímáním bolesti (např. poruchy látkové výměny)
- současné probíhajícího lékařského ošetření
- výskytu potží při stimulační léčbě
- trvalého podráždění kůže z důvodu dlouhodobé stimulace elektrodou na stejném místě.

BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ:
- Nevyhlížejte přístroj ke zdrojům tepla a nepoužívejte ho v blízkosti (~1 m) krátkovlnných nebo mikrovlnných zařízení (např. mobilů), neboť by mohly vzniknout nepřijemné prouderové rušy.
- Nevystavujte přístroj přímému slunečnímu záření nebo vysokým teplotám.
- Chraňte přístroj před prachem, nečistotami a vlhkostí. Nikdy přístroj nevkládejte do vody nebo jiných kapalin.
- Přístroj je vhodný pro soukromé použití.
- Přístroj smí z hygienických důvodů používat pouze jedna osoba.
- Přestane-li přístroj správně fungovat, dostaví-li se nevolnost nebo bolesti, okamžitě stimulaci přerušte.
- Před přiložením nebo odstraněním elektrody EMS vypněte.
- V žádném případě elektrodu EMS nijak neupravujte (např. seříznutím). Mohla by se tím zvýšit prouderová hustota, což může být nebezpečné.
- Nepoužívejte tyto přístroje současně s jinými přístroji, které nejsou součástí této sady přístrojů a které do těla vysílají elektrické impuzy.
- Přístroj nepoužívejte při spánku, při řízení motorového vozidla nebo současné obsluze stroje.
- Přístroj nepoužívejte při činnostech, při kterých by mohla nastat nepřevídaná a nebezpečná reakce (např. zvýšená svalová kontrakce navzdory nízké intenzitě).
- Dbejte na to, aby se během stimulace nedostaly žádné kovové předměty, např. spony na páscích nebo náhrdelníky, do kontaktu s elektrodami. Jestliže máte v oblasti aplikace nějaký šperk nebo piercing (např. piercing v pupiku), musíte tyto předměty před použitím přístroje odstranit, jinak by mohlo dojít k bodovým popáleninám.
- Nenechávejte přístroj v dosahu dětí, abyste předešli případnému nebezpečí.
- Ošetření pokožky mastnými krémy nebo mastmi před stimulací se nedoporučuje.
- Nepoužívejte žádné lepicí pásky, obvazy nebo jiné pomocné prostředky k upevnění elektrody EMS na kůži kromě gelové vrstvy, která je k tomu určena. Jinak by nerovnoměrná přilnavost gelové vrstvy mohla způsobit poranění pokožky.
- Delší stimulace na tomtéž místě může způsobit podráždění kůže. Obraťte se na kožního lékaře, jestliže bude podráždění přetrvávat.
- Aplikaci provádějte v prvních minutách vsedě nebo vleže, abyste nebyli ve výjimečných případech vystaveni nebezpečí poranění z důvodu vagální reakce (pocit slabosti).
- Při pocitu slabosti přístroj okamžitě vypněte a podložte si nohy (cca 5–10 min.).

POZOR!
Elektrodu EMS používejte výhradně:
- U člověka.
- K účelu, ke kterému bylo vyvinuta, a způsobem uvedeným v tomto návodu k použití. Jakékoliv nesprávné použití může být nebezpečné.
- K vnějšímu použití.
- S dodanými a dovbejednatelnými originálními příslušenstvím, jinak zaniká nárok na záruku.

Pokyny k používání

VAROVÁNÍ!
Abyste zabránili poškození zdraví, nepoužívejte elektrodu EMS v níže uvedených případech:
- V případě implantovaných elektrických přístrojů (např. kardiostimulátory).
- V případě voperovaných kovových implantátů.
- Při používání inzulinové pumpy.
- Při vysoké horečce (např. > 39 °C).
- V případě známých nebo akutních poruch srdečního rytmu a jiných poruch stimulace a oběhových poruch srdce.
- Při záchvatových onemocněních (např. epilepsie).
- Během těhotenství.
- V případě onemocnění rakovinou.
- Při akutních nebo chronických onemocněních žaludku a zažívacího traktu.
- Po operacích, po nichž by zvýšené svalové kontrakce mohly narušit léčebný postup.
- Jestliže trpíte metabolickou artritidou.
- Nepoužívejte přístroj v blízkosti srdce. Stimulační elektrody se nesmí používat na přední straně hrudního koše (oblast žeber a hrudní kosti), zejména ne na obou velkých prsních svalech. Zde by použití mohlo zvýšit riziko fibrilace srdečních komor a vyvolat zástavu srdce.
- Na lebce, v obalasti uší, hrtanu nebo hrtanu.
- V oblasti krku / krční tepny / nad šíjí.
- V oblasti genitálií.
- Na kůži s akutním nebo chronickým onemocněním (např. nebo zánět), např. při bolestivých i neboleštivých zánětech, zarudnutí, vyrážce (např. alergie), na popálenících, pohmožděninách, otocích a otevřených nebo hojících se ranách, na hojících se operačních jizvách.
- V prostředí s vysokou vlhkostí, např. v koupelně nebo při koupání či sprchování.
- Nepoužívejte po konzumaci alkoholu.
- Při současném připojení k jinému vysokofrekvenčnímu chirurgickému přístroji.
- Tento přístroj není určen k tomu, aby ho používali děti nebo osoby s omezenými fyzickými, smyslovými (např. ztráta citlivosti) nebo duševními schopnostmi či s nedostatečnými zkušenostmi a/nebo vědomostmi. Tyto osoby smějí přístroj používat pouze tehdy, jsou-li v zájmu své bezpečnosti pod dohledem kompetentní osoby nebo od ní získaly instrukce, jak mají přístroj používat.

Před použitím přístroje se poraďte se svým lékařem v případě:
- akutních onemocnění, zejména při podezření nebo diagnóze vysokého krevního tlaku, při poruchách srážlivosti krve, sklonu k tromboembolickým onemocněním a rovněž v případě výskytu zhoubných nádorů
- všech kožních onemocněních nebo otevřených ran
- nevyjasněných chronických bolestí, nezávisle na části těla
- cukrovky
- nízkých pokrvní senzibility se sníženým vnímáním bolesti (např. poruchy látkové výměny)
- současné probíhajícího lékařského ošetření
- výskytu potží při stimulační léčbě
- trvalého podráždění kůže z důvodu dlouhodobé stimulace elektrodou na stejném místě.

BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ:
- Nevyhlížejte přístroj ke zdrojům tepla a nepoužívejte ho v blízkosti (~1 m) krátkovlnných nebo mikrovlnných zařízení (např. mobilů), neboť by mohly vzniknout nepřijemné prouderové rušy.
- Nevystavujte přístroj přímému slunečnímu záření nebo vysokým teplotám.
- Chraňte přístroj před prachem, nečistotami a vlhkostí. Nikdy přístroj nevkládejte do vody nebo jiných kapalin.
- Přístroj je vhodný pro soukromé použití.
- Přístroj smí z hygienických důvodů používat pouze jedna osoba.
- Přestane-li přístroj správně fungovat, dostaví-li se nevolnost nebo bolesti, okamžitě stimulaci přerušte.
- Před přiložením nebo odstraněním elektrody EMS vypněte.
- V žádném případě elektrodu EMS nijak neupravujte (např. seříznutím). Mohla by se tím zvýšit prouderová hustota, což může být nebezpečné.
- Nepoužívejte tyto přístroje současně s jinými přístroji, které nejsou součástí této sady přístrojů a které do těla vysílají elektrické impuzy.
- Přístroj nepoužívejte při spánku, při řízení motorového vozidla nebo současné obsluze stroje.
- Přístroj nepoužívejte při činnostech, při kterých by mohla nastat nepřevídaná a nebezpečná reakce (např. zvýšená svalová kontrakce navzdory nízké intenzitě).
- Dbejte na to, aby se během stimulace nedostaly žádné kovové předměty, např. spony na páscích nebo náhrdelníky, do kontaktu s elektrodami. Jestliže máte v oblasti aplikace nějaký šperk nebo piercing (např. piercing v pupiku), musíte tyto předměty před použitím přístroje odstranit, jinak by mohlo dojít k bodovým popáleninám.
- Nenechávejte přístroj v dosahu dětí, abyste předešli případnému nebezpečí.
- Ošetření pokožky mastnými krémy nebo mastmi před stimulací se nedoporučuje.
- Nepoužívejte žádné lepicí pásky, obvazy nebo jiné pomocné prostředky k upevnění elektrody EMS na kůži kromě gelové vrstvy, která je k tomu určena. Jinak by nerovnoměrná přilnavost gelové vrstvy mohla způsobit poranění pokožky.
- Delší stimulace na tomtéž místě může způsobit podráždění kůže. Obraťte se na kožního lékaře, jestliže bude podráždění přetrvávat.
- Aplikaci provádějte v prvních minutách vsedě nebo vleže, abyste nebyli ve výjimečných případech vystaveni nebezpečí poranění z důvodu vagální reakce (pocit slabosti).
- Při pocitu slabosti přístroj okamžitě vypněte a podložte si nohy (cca 5–10 min.).

HUOMIO!
Käytä EMS-padeja ainoastaan:
- Ihmisen hoitoon.
- Siihen käyttötarkoitukseen, johon laite on kehitetty, ja vain sillä tavoin kuin tässä käyttöohjeessa on määritelty. Laitteen epäasianmukainen käyttö voi olla vaarallista.
- Ulkoiseksi.
- Mukana toimitettujen ja jälkikäteen tilattujen alkuperäisten varaosien kanssa, muutoin takuu raukeaa.

DANSK

Gennemlæs nøje denne betjeningsvejledning, og opbevar den til senere brug. Gør den tilgængelig for andre brugere, og følg anvisningerne.

Læs brugsanvisningen grundigt igennem, før apparatet tages i brug.

ADVARSEL	Advarsel om risiko for personskade eller sundhedsfare
VIGTIGT	Sikkerhedsanvisning om mulige skader på apparatet/tilbehøret
LOT LOT-nummer	
Udløbsdato	
Producent	
3V ⎓ CR2032	3 x batteri CR2032
	Fakliske udgangsværdier over 10 mA målt i løbet af hvert interval på 5 sek. kan udgå fra apparatet
PAP	Emballagen skal bortskaffes på miljøvenlig vis
	Bortskaffelse i henhold til EU-direktivet om affald fra elektrisk og elektronisk udstyr WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment)
EAC	Certificeringssymbol for produkter, der eksporteres til Rusland og SNG-landene
CE	Dette produkt opfylder kravene i de gældende europæiske og nationale direktiver.

1. Lær apparatet at kende

1.1 Hvad er EM22 muskelbooster-sættet?
Det innovative EM22 muskelbooster-sæt består af selvklæbende EMS-enheder til muskeltræning og muskelafslapning. Takket være den anvendte EMS-teknologi kan sættet bruges udrigt præcist. De tre EMS-pads består af silikonegummi i medicinsk kvalitet og er udført i et elegant design. De er ekstremt tynde og fleksible, ligesom de tilpasser sig perfekt til det sted på kroppen, der skal behandles. Det højteknologiske kredsløb sikrer energieffektive behandlinger hver især på 20 minutter (pr. batteri op til 20 behandlinger).

1.2 Hvad er EMS og hvad kan det?
Det elektriske muskelstimulation (EMS) er en meget udbredt og almeet anerkendt metode, der i årevis er blevet anvendt inden for sports- og rehabiliteringsmedicin. På sports- og fitnessområdet anvendes EMS blandt andet som supplement til traditionel muskeltræning for at øge muskelgruppers præstationsreserve og for at tilpasse kroppens proportioner til de ønskede æstetiske resultater. Anvendelsen af EMS går i to retninger. Ved det første kan der opnås en målrettet styrkelse af muskulaturen (aktiverende anvendelse), og for det andet kan der opnås en afslappende, restituerende virkning (afslappende anvendelse).

Til **aktiverende anvendelse** hører:
- Muskeltræning til forøgelse af udholdenhed og/eller
- Muskeltræning for at fremme styrkelse af bestemte muskler eller muskelgrupper med det formål at opnå ønskede forandringer af kroppens proportioner.

Til **afslappende anvendelse** hører:
- Muskelafslapning til lindring af muskelspændinger.
- Forbedring ved muskulære traethedstegn.
- Acceleration af muskelregenerationen efter stor muskulær præstation (f.eks. efter et maraton).

EMS-apparater fungerer gennem påvirkning af strøm via huden. Gelfilmen anvendes i den forbindelse som overfladegrænsedium, der er udsat for et naturligt slid. Hvis det ikke længere er muligt at opnå en tilstrækkelig kontakt via gelfilmen, fordi EMS-pad'en ikke hæfter fuldstændig på huden, skal denne udskiftes. I modsat fald kan den dels forhøjede strømtæthed medføre hudirritation.

1.3 Medfølger ved levering
- 3 x EMS-pads (1x sixpack; 2x arm/ben)
- 1 x selvklæbende gelfilmsæt (til alle 3 pads)
- 3 x 3 V-batteri CR2032

Tilbehørsartikler
- 1 x selvklæbende gelfilmsæt (til alle 3 pads) og 3 x batteri, art.-nr.: 646.62

Henvend dig i god tid til den angivne serviceadresse, når behovet opstår.

VIGTIGT!
Brug kun dine EMS-pads:
- På mennesker.
- Til det formål de er udviklet til og på den måde, som er beskrevet i denne betjeningsvejledning. Enhver utilsigtet anvendelse kan være farlig.
- Til udvendig brug.
- Med de medfølgende originale tilbehørsdele og de originale tilbehørsdele, der fås som ekstratilbehør, i modsat fald bortfalder garantien.

2. Vigtig information

Bemærk

Effersom enhederne også kan anvendes enkeltvist, f.eks. sixpack-pad'en alene eller kun arm/ben-pads'ene, bruges betegnelsen "EMS-pad'en" eller "enheden" konsekvent i teksten nedenfor. Alle advarsler, forholdsregler osv. nævnt i denne brugsanvisning gælder både Sixpack pad'en og sættet med arm/ben-pads.

Anvisninger om brugen

ADVARSEL!
For at undgå sundhedsmæssige skader frarådes brugen af EMS-pad'en udtrykkeligt i følgende tilfælde:
- Ved implanterede elektriske apparater (f.eks. pacemakere).
- Ved tilstedeværelse af metalliske implantater.
- Ved insulinpumpebruger.
- Ved høj feber (f.eks. > 39 °C).
- Ved ukendte eller skulte hjerterytmeforstyrrelser og andre arytmier og ledningsforstyrrelser i hjertet.
- Ved anfaldslidelser (f.eks. epilepsi).
- Ved gravidtet.
- Ved konstaterede kræftsygdomme.
- Ved akutte eller kronisk sygdomme i mave-tarmkanalen.
- Efter operationer, hvor forstærket muskelsammentrækning kan forstyrre helingsprocessen.
- Hvis du lider af metabolisk artritis.
- Brug af apparatet i nærheden af hjertet skal undgås. Stimuleringselektroder må ikke bruges noget sted på den forreste del af brystkassen (markeret af rødbrune og brystbenet), især ikke på de to store brystmuskler. Her kan det forøge risikoen for hjertekammerflimmer og medføre et hjertestop.
- På den bended der af kranket, i området omkring munden, svælget eller strubehovedet.
- I området ved halsen/halspulsåren over nakken.
- I området ved genitalierne.
- På skat eller kronisk sygdommsramt (kvæstet eller betændt) hud, f.eks. ved smertefulde og smertefulde betændelser, rødmen, udslæt (f.eks. allergier), forbrændinger, knubs, hæveelser og åbne sår samt hælende sår, på operationsskær, som er i færed med at hele).
- I omgivelser med høj fugtighed, f.eks. på badeværelset eller i forbindelse med kørsel i bad og brusebad.
- Må ikke bruges efter indtagelse af alkohol.
- Ved samtidig tilkobling til et højfrekvent kirurgisk apparat.
- Dette apparat er ikke beregnet til at blive benyttet af børn eller personer med begrænsede fysiske, sensoriske (uforsømmelser over for smerter) eller mentale færdigheder eller med manglende erfaring og/eller viden, medmindre det sker under opsyn af eller efter instruktioner i brug af apparatet fra en person, som er ansvarlig for deres sikkerhed.

Tag den behandlende læge med på råd for brug af apparatet ved:
- Akutte sygdomme, især ved mistanke om eller konstatering af sygdomme forårsaget af høj blodtryk, koagulieringsforstyrrelser, tendens til tromboembolske sygdomme samt ved kræftsvulster.
- Alle hudsygdomme eller åbne sår.
- Ikke-afklarede kroniske smertetilstande, uanset hvor på kroppen.
- Diabetes.
- Alle sensibiliseringsforstyrrelser med nedsat smertefølsomhed (f.eks. stofskifteforstyrrelser).
- Samtidigt gennemførte medicinske behandlinger.
- Besvær som følge af stimulationsbehandlingen.
- Ved permanente hudirritationer på grund af langvarig stimulering på den samme elektrodested.

FORHOLDSREGLER:
- Opbevar apparatet på sikker afstand af varmekilder, og brug det ikke i nærheden af (~1 m) af kortbølge- eller mikrobølgeapparater (f.eks. mobiltelefoner), da dette kan medføre uhebhagelige strømspidser.
- Udsæt ikke apparatet for direkte sollys eller høje temperaturer.
- Beskyt apparatet mod støv, snavs og fugt. Sænk aldrig apparatet ned i vand eller andre væsker.
- Apparatet er beregnet til egenbrug.
- Af hygiejniske grunde må apparatet kun anvendes på en person.
- Hvis apparatet ikke fungerer korrekt, eller hvis der opstår utilpashed eller smerter, skal du omgående afbryde brugen.
- Sluk EMS-pad'en, før du sætter den på eller fjerner den.
- Det er ikke tilladt at modificere EMS-pad'en (f.eks. ved beskæring). Dette medfører en højere strømtæthed og kan være farligt.
- Dette apparat må ikke benyttes samtidigt med andre apparater, der ikke er en del af dette sæt, og som afgiver elektriske impulser til kroppen.
- Mål ikke bruges, når man sover, kører i bil eller betjener en maskine.
- Mål ikke bruges ved nogen form for aktiviteter, hvor en uforudset reaktion (f.eks. forstærket muskelsammentrækning på trods af lav intensitet) kan være farlig.
- Sørg for, at der ikke kan komme metalgenstande såsom bæltespænder eller halskæder i kontakt med elektroderne under stimuleringen. Hvis du har smykker eller piercinger (f.eks. navlepiercing) i det område, hvor apparatet anvendes, skal disse fjernes, før apparatet tages i brug, da der ellers kan opstå punktuelle forbrændinger.
- Opbevar apparatet utilgængelig for børn for at undgå eventuelle farer.
- Det anbefales ikke at forbehandle huden med fede cremer eller salver.
- Anvend ikke tape, bandager eller andre hjælpemidler udover den dertil beregnede gelfilm for at placere EMS-pad'en på huden. Ellers kan gelfilmens uregelmæssige vedhæftning medføre til hudskader.
- En længere stimulering på samme sted kan medføre hudirritation. Henvend dig til en hudlæge, hvis hudirritationen fortsætter.
- Udfør de første minutbehandlinger siddende eller liggende stilling for at undgå unødig fare for at komme til skade i sjældne tilfælde af vagale reaktioner (følelse af svaghed). Hvis du føler dig svag, skal du omgående slukke apparatet og placere benene højt (ca. 5-10 min.).

Anvisninger vedrørende batterierne i apparatet
- Hvis lækket batteriyre kommer i kontakt med hud eller øjne, skal stedet vaskes med vand, hvorefter der søges læge.

Kvælningsrisiko! Småbørn kan sluge batterier og blive kvalt. Batterierne skal derfor opbevares utilgængeligt for småbørn!

- Fejlg polaritetsmærkningerne for plus (+) og minus (-).
- Hvis der er lækket batteriyre ud af batteriet, skal du tage beskyttelseshandsker på og rense batterirummet med en tør klud.
- Beskyt batteri mod meget høj varme.
- **Eksplosionsfare!** Kast aldrig batterier ind i ild.
- Normale batterier må ikke oplades eller kortslutte.
- Hvis apparatet står ubenyttet hen i længere tid, skal batterierne fjernes fra batterirummet.
- Der må kun anvendes batterier af den samme eller en tilsvarende type.
- Der må ikke anvendes genopladelige batterier!
- Batterier må aldrig skilles ad, ikbnes eller knuses.
- Tag batterierne ud af apparatet, når de er opbrugt, eller apparatet ikke benyttes i længere tid. Således undgås skader, der kan opstå pga. lækkende batterier.
- Renger om nødvendigt batterierne og apparatets kontakter før isætning af batterier. Fare for overopheding!

Beskadigelse
- Brug ikke EMS-pad'en, hvis du er i hvivl om, hvorvidt den er beskadiget, og kontakt din forhandler eller den ønbarte kundeservicecadresse.
- Sluk omgående for apparatet, hvis det er defekt, eller der forelligger forstyrrelser.
- Forsøg aldrig selv at åbne og/eller at reparere EMS-pad'en. Reparationer må kun udføres af kundeservice eller autoriserede forhandlere. Overholdes dette ikke, bortfalder garantien.
- Producenten hæfter ikke for skader, der opstår som følge af ukorrekt brug eller brug i strid med formålet.

Rengøring
- Tag altid batterierne ud af apparatet, før du renger det.
- Renger apparatet med en blød, let fugtet klud eller brug. Hvis apparatet er meget tilsmudset, kan du vride kluden op i en let sæbeopløsning.
- Sørg for, at der ikke kommer vand ind i apparatet. Hvis dette skulle ske, må apparatet først bruges igen, når det er tørret helt.
- Anvend aldrig kemiske rengøringsmidler eller skuremidler til rengøring af apparatet.

Opbevaring
- Anbring beskyttelsesfilmen på gelfilmen igen efter brugen.
- Hvis du ikke bruger apparatet i længere tid, anbefaler vi, at du opbevarer det i den originale emballage i tørre omgivelser og uden at der står noget oven på det.

3. Ibrugtagning

Nedenstående beskrivelse er udtrykkelig og anvendelse gælder for Sixpack-pad'en og de to arm/ben-pads.

3.1 Isætning af batterier

Sixpack-pad

Arm/ben-pad

1. Drej låget til batterirummet mod uret med en mønt.
2. Lægn låget ved hjælp af en spids genstand.

3.Sæt batteriet i batterirummet, så plusposten (+) vender opad.
4. Sæt låget på igen ved at drejе det med ure t.

ΕΛΛΗΝΙΚΑ

Διαβάστε προσεκτικά όλες τις παρούσες οδηγίες χρήσης, φυλάξτε τις για μελλοντική χρήση, δώσετε τις και σε άλλους χρήστες και τηρήστε τις οδηγίες.

Διαβάστε προσεκτικά όλες αυτές τις οδηγίες λειτουργίας πριν χρησιμοποιήσετε τη συσκευή.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ	Προειδοποιητική υπόδειξη για κινδύνους τραυματισμού ή κινδύνους για την υγεία σας
ΠΡΟΣΟΧΗ	Υπόδειξη ασφαλείας για πιθανές ζημιές στη συσκευή/στα αξεσουάρ
LOT Αριθμός παρτίδας	
Ημερομηνία λήξης	
Κατασκευαστής	
3V ⎓ CR2032	3 x μπαταρίες CR2032
	Η συσκευή μπορεί να αποδίδει πραγματικές τιμές εξόδου μεγαλύτερες των 10mA κατά μέσο όρο σε κάθε διάστημα 5 δευτερολέπτων
PAP	Απορρίπτετε τη συσκευασία με τρόπο φιλικό προς το περιβάλλον
	Απορρίψτε τη συσκευή σύμφωνα με την οδηγία 2002/96/ΕΚ περί ηλεκτρικού και ηλεκτρονικού εξοπλισμού WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment).
EAC	Σήμα πιστοποίησης για προϊόντα που εξάγονται στη Ρωσική Ομοσπονδία και στις χώρες της ΚΑΚ
CE	Αυτό το προϊόν πληροί τις απαιτήσεις των ισχυουσών ευρωπαϊκών και εθνικών οδηγιών.

1. Γνωρίμιμε με τη συσκευή

1.1 Τι είναι το EM22 Muscle Booster Set;
Το καινοτόμο EM22 Muscle Booster Set είναι ένα αυτοκόλλητο σετ συσκευών ηλεκτροδιέγερσης EMS (HMA) για την άσκηση και τη χαλάρωση των μυών. Χάρη στη χρησιμοποίηση τεχνολογίας EMS η χρήση μπορεί να γίνεται με ακρίβεια σε συγκεκριμένο σημείο. Το τρία επίθεμα EMS-Pad που αποτελούνται από αλλοιφή ιατρικής ποιότητας σε κομψή σχεδίαση είναι εξαιρετ

3. Τοποθετήστε την μπαταρία στη θήκη μπαταριών με τρόπο ώστε ο θετικός πόλος (+) να δείχνει προς το επάνω.
4. Κλείστε το κάλυμμα στρέφοντάς το προς τα δεξιά.

3.2 Τοποθέτηση μειράδας γέλης

1. Αφαιρέστε προσεκτικά μία από τις προστατευτικές μειράδονες.

2. Τοποθετήστε προσεκτικά τη μειράδωση γέλης στο επίθημα EMS-Pad και αφαιρέστε προσεκτικά το προστατευτικό φύλλο. Προσέξτε ώστε το ανώτερο τμήμα μειράδονας γέλης να μην προκέξει από το επίθημα EMS-Pad.

Οι ελαφρώς λοξές τοποθετημένες μειράδονες γέλης δεν έχουν καμία επίδραση στη λειτουργία.

⚠ **ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ!**
Αφαιρέστε προσεκτικά και αργά την προστατευτική μειράδωση και παρομείναν και τα δύο κομμάτια της αυτοκολλάτης μειράδονας γέλης στην άνω πλευρά της προστατευτικής μειράδονας. Βεβαιωθείτε ότι η αυτοκολλάτη μειράδονας γέλης δεν έχει υποστεί βλάβη, καθώς είναι πιθανό να προκαλέσει ερεθισμό στο δέρμα λόγω βλάβων ή ανώμαλων επιφανειών στη μειράδωση.

3.3 Χρήση

Το κατ' επίθεμμάνα κοιλιάς τοιούν δικεφάλων EMS Bauch Beine Bizeps Pad Set ανιπτιμήθηκε ειδικά για τον σχηματισμό και τη σύσφιξη των κοιλιακών μυών, καθώς και για τη χαλάρωση των μυών των βραχιόνων και των μηρών.
Κολλήστε τα επιθέματα EMS-Pad στο μέρος του σώματος όπου θα γίνει η θεραπεία (δείτε την εικόνα).

1. Πιέστε και κρατήστε πιεσμένο το πλήκτρο +++ μέχρι να ακούσετε ένα παρατεταμένο έμμ μπιπ.

2. Πιέστε πάλι το πλήκτρο +++ για να εκκινήσετε τη βαθμιδόα δόσεγκρο 1. Για να επιτευχθεί η επιθυμητή ένταση, πιέστε επαναλαμμένα το πλήκτρο +++.

3. Πιέστε το πλήκτρο ––– για να μειώσετε την ένταση.

Για να απενεργοποιήσετε το EMS-Pad, πιέστε και κρατήστε πιεσμένο το πλήκτρο ––– μέχρι να ακούσετε ένα παρατεταμένο βμ μπιπ. Μετά από 20 λεπτά απενεργοποιείται αυτομάτως.

Μετά τη χρήση τοποθετείτε πάλι την προστατευτική μειράδονα πάνω στη μειράδωση γέλης.

Για βέλτιστο αποτέλεσμα, συνιστούμε ένα πρόγραμμα εκγύμνασης 4 εβδομάδων. Εδώ προσέξτε τα ακόλουθα σημεία:
1. 1-2 ημέρες ανάπαυση.
2. Ανέλκυστε την ένταση κάθε μέρα.
3. Μια καρυάτιδα ένταση μπορεί να οδηγήσει σε καλύτερο αποτέλεσμα. Όμως τότε η διέγερση δεν πρέπει πατά να είναι δυσάρεστη.
4. Σε κάθε εφαρμογή εκτελείτε ολοκλήρο το εικοσάλεπτο πρόγραμμα.

Περιμένετε τουλάχιστον 30 λεπτά πριν χρησιμοποιήσετε πάλι τη συσκευή μετά τη διέγερση.

ⓘ **Σημαντική υπόδειξη!**
• Η συσκευή λειτουργεί μόνο αν υπάρχει καλή επαφή με το δέρμα. Αν αυτή δεν υπάρχει, δεν εκπέμπονται παλμοί διέγερσης και ακούγεται ένας χαρακτηριστικός ήχος από τη συσκευή τουλαχιστ δις ένας υπόλοιπος σωστή και επαρκής επαφή με το δέρμα.
• Απενεργοποιείστε το επίθεμμα EMS-Pad πριν από την αφαίρεσή του.
• Αν η μπαταρία είναι αδύναμη (δεν υπάρχει επαρκής διέγερση, δεν ακούγονται μπιπ), αντικαταστήστε την!
• Για την επίτευξη της βέλτιστης διέγερσης συνιστάται να αντικαθιστάτε τη μειράδωση γέλης τουλάχιστον με τη μπαταρία.
• Μη χρησιμοποιείτε το επίθεμμα EMS-Pad ισχυότερα από μία φορά την ημέρα στο ίδιο σημείο.
• Σε περίπτωση που συνεχίζεται το μπιπ, απενεργοποιήστε τη συσκευή. Καθαρίστε τη μειράδωση γέλης και προσπαθήστε να εκκινήσετε πάλι το πρόγραμμα. Αν το συνεχίζομενο μπιπ επιμένει, αντικαταστήστε τη μειράδωση γέλης.
• Αν η καλύπτπ κοκκίνιτα του μειράδονας γέλης εξασθενήσει, αντικαταστήστε την αμέσως. Μη χρησιμοποιείτε πάλι το επίθεμμα EMS-Pad πριν αντικαταστήσετε τη μειράδωση γέλης.

Σε αντίθετη περίπτωση, η ανικανοποίηση προκαλείται της μειράδονας γέλης θα μπορούσε να προκαλέσει τραυματισμό του δέρματος.
• Αν αισθάνεστε δυσφορεστε αμμές ρεύματος, απενεργοποιήστε το επίθεμμα EMS-Pad και τοποθετήστε το σε δεύτερο θέση.

4. Προγράμματα

4.1 Sixpack

Κύκλος	1	2	3
Εύρος παλμών	400 μs	400 μs	400 μs
Συχνότητα παλμών	2 Hz	4 Hz	25 Hz (Pmtil)
On-Time	60 s	60 s	20 s / 3*
Off-Time	2,5 s	2,5 s	1,5/10 s **

On-Time (ti) = Χρόνος ενεργοποίησης κύκλου σε δευτερόλεπτα (ανοιχτό).
Off-Time (ti) = Χρόνος απενεργοποίησης κύκλου σε δευτερόλεπτα (χαλάρωση).

* Υπάρχουν 3 μειονομένου γύρω στον κύκλο 3.

** Σε κάθε 30 γύρο στον κύκλο 3, ο Off-Time είναι 10 δευτ.

Υπόδειξη: Τα εξαρτήματα του προϊόντος δεν χρειάζονται συντήρηση.

4.2 Χέρι/πόδι

Κύκλος	1	2	3
Εύρος παλμών	400 μs	400 μs	400 μs
Συχνότητα παλμών	3 Hz	4 Hz	5 Hz
On-Time	30 s	30 s	30 s
Off-Time	1,5 s	1,5 s	10 s

On-Time (ti) = Χρόνος ενεργοποίησης κύκλου σε δευτερόλεπτα (ανοιχτό).
Off-Time (ti) = Χρόνος απενεργοποίησης κύκλου σε δευτερόλεπτα (χαλάρωση).

Υπόδειξη: Τα εξαρτήματα του προϊόντος δεν χρειάζονται συντήρηση.

5. Απόρριψη

Οι μπαταρίες που έχουν χρησιμοποιηθεί και έχουν εκφορτιστεί πλήρως πρέπει να απορρίπτονται σε οικολογικώς κόδικες με ειδική σήμανση ή στα σημεία συγκέντρωσης ειδικών απορριμμάτων ή να παραδίδονται σε εμπόριος ηλεκτρικών ειδών. Εκτός απαγορεύεται από τη νομοθεσία να φρντίσετε για την απόρριψη των μπαταριών.
Αυτά τα σύμβολα βρίσκονται στις μπαταρίες που περιέχουν βλαβερές ουσίες: Pb = η μπαταρία περιέχει μόλυβδο, Cd = η μπαταρία περιέχει κάδιο, Hg = η μπαταρία περιέχει υδράργυρο.

Pb Cd Hg

Για λόγους προστασίας του περιβάλλοντος, η συσκευή στο τέλος της διάρκειας ζωής της δεν επιτρέπεται να απορρίπτεται μαζί με τα οικιακά απορρίμματα. Η απόρριψη μπορεί να πραγματοποιηθεί μέσω κατάλληλων σημείων συλλογής στη χώρα σας. Απορρίψτε τη συσκευή σύμφωνα με την οδηγία της ΕΚ σχετικά με τα απόβλητα ειδών ηλεκτρικού και ηλεκτρονικού εξοπλισμού - WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Σε περίπτωση αμφιβολιών, απευθυνθείτε στην αρμόδια για την απόρριψη δημοτική υπηρεσία.

6. Τεχνικά στοιχεία

Τύπος	EM 22 Muscle Booster
Κυματομορφή εξόδου	Διφασικού τετράγωνου παλμού
Διάρκεια παλμών	400 μs ± 10%
Συχνότητα παλμών	Sixpack: 2-4-25 Hz ± 10% Χέρι/πόδι: 3-4-5 Hz ± 10%
Ένταση εξόδου	Sixpack: μέγ. 80 Vpp ± 10% (σε 1000 Ohm) Χέρι/πόδι: μέγ. 70 Vpp ± 10% (σε 1000 Ohm)
Ρεύμα εξόδου	Sixpack: μέγ. 80 mApp ± 10% (σε 1000 Ohm) Χέρι/πόδι: μέγ. 70 mApp ± 10% (σε 1000 Ohm)
Τροφοδοσία τάσης	3V Μπαταρία CR2032
Χρόνος θεραπείας	20 λεπτά, στη συνέχεια η συσκευή απενεργοποιείται αυτόματα
Ένταση	ρυθμιζόμενη από 0 έως 15
Συνθήκες λειτουργίας	10 °C– 40 °C (50 °F– 104 °F) με σχετική υγρασία 30– 85%
Συνθήκες αποθήκευσης	-10 °C– 50 °C (14 °F – 122 °F) με σχετική υγρασία 10 – 95 %
Διαστάσεις	Sixpack: περ. 182 x 173 x 13mm Χέρι/πόδι: περ. 207 x 103 x 13mm
Βάρος	Sixpack: 48,3 g (χωρίς μπαταρία), 51,3 g (με μπαταρία) Χέρι/πόδι: 24,2 g (χωρίς μπαταρία), 27,2 g (με μπαταρία)

ⓘ **Υπόδειξη:**
Σε περίπτωση χρήσης της συσκευής εκτός των προδιαγραφών δεν διασφαλίζεται η σωστή λειτουργία της!
Επιφυλασσόμαστε για τεχνικές αλλαγές προς βελτίωση και περαιτέρω εξέλξη του προϊόντος.

7. Τι να κάνω σε περίπτωση που εμφανιστούν προβλήματα;

Πρόβλημα	Αντιμετώπιση
Η συσκευή δεν μπορεί να ενεργοποιηθεί.	- Πιέστε πάλι το πλήκτρο +++ και κρατήστε το πιεσμένο για 3 δευτερόλεπτα. - Ελέγξτε αν η μπαταρία έχει τοποθετηθεί σωστά και προσαρμόστε πάλι να ενεργοποιήσετε τη συσκευή. - Η μπαταρία μπορεί να είναι άδεια. Αντικαταστήστε τη μπαταρία και προσαρμόστε πάλι να ενεργοποιήσετε τη συσκευή.
Η μειράδωση γέλης δεν προσκολλάται πλέον στο δέρμα.	- Αντικαταστήστε τη μειράδωση γέλης.
Η συσκευή κάνει ασυνήθιστους ήχους κατά τη διάρκεια της χρήσης.	- Πιέστε και κρατήστε πιεσμένο το πλήκτρο ––– για 3 δευτ. για να απενεργοποιήσετε τη συσκευή. Πιέστε και κρατήστε πιεσμένο το πλήκτρο +++ για 2 δευτ. για να επανεκκινησήσετε τη συσκευή. - Οι μπαταρίες ενδέχεται να είναι σάουκιες και θα πρέπει να αντικατασταθούν.
Δεν αισθάνεστε καμία δόνηση.	- Πιέστε πάλι το πλήκτρο +++ και κρατήστε το πιεσμένο για 3 δευτερόλεπτα. - Βεβαιωθείτε ότι η μειράδωση γέλης δεν εέχει πάνω από τη συσκευή και δοκιμάστε πάλι. - Αυξήστε ανιαδικά την ένταση.
Το δέρμα στην περιοχή που υποβάλλεται σε θεραπεία είναι κόκκινο.	- Σταματήστε αμέσως τη χρήση σε αυτό το σημείο. Περιμένετε μέχρι το δέρμα να επανέλθει στο κανονικό χρώμα του. Αν ο ερεθισμός επμείνει, συμβουλευτείτε ένα δερματολόγο.
Η ένταση αρχίζει ξαφνικά να εδυναμωνει.	- Αντικαταστήστε την μπαταρία και δοκιμάστε πάλι.

8. Εγγύηση/σέρβις

Η Beurer GmbH, Söflinger Straße 218, D-89077 Ulm (εφεξής θα καλείται «Beurer») παρέχει εγγύηση για αυτό το προϊόν από τους παρακάτω όρους και στον βαθμό που περιγράφεται παρακάτω.

Οι παρακάτω όροι εγγύησης δεν επηρεάζουν τις νομικές υποχρεώσεις εγγύησης του πωλητή από τη σύμβαση πώλησης με τον αγοραστή. Η εγγύηση ισχύει επίσης χωρίς να παραβλέπονται οι υποχρεωτικές διατάξεις περί νομικής ευθύνης.

Η Beurer εγγυάται την κανονίστα λειτουργία χωρίς ελαττώματα και την πλήρότητα του παρόντος προϊόντος.

Η περίοδος κχχίς της εγγύησης παγκοιμίας είναι 3 χρόνια από την ημερομηνία αγοράς του κανονίσιμου, μη χρησιμοποιημένου προϊόντος από τον αγοραστή.

Η παρούσα εγγύηση κχχίς μόνο για προϊόντα, τα οποία έχουν αποκτηθεί από τον αγοραστή ως καταναλωτή και προορίζονται αποκλειστικά για προσωπική οικιακή χρήση.
Χχχίς το γεχχχικό δίκαιο.

Στην περίπτωση που το παρόν προϊόν κατά την περίοδο κχχίς της εγγύησης εξελχχθεί ως ανεπαρκές ή μη ελαττωματικό κατά τη λειτουργία σύμφωνα με τις παρακάτω διατάξεις, τότε η Beurer παρέχει δωρεάν αντικατάσταση ή επισκευή σύμφωνα με τους παρόντες όρους εγγύησης.

Εάν ο αγοραστής επιθυμεί να προβεί σε αξίωση εγγύησης, τότε μπορεί να απευθυθεί στον τοπικό αντιπρόσωπο: βλέπε συνημμένη λίστα «Service International» με τις διευθύνσεις σέρβις.

Ο αγοραστής λαμβάνει έπειτα περισσότερες πληροφορίες για την υλοποίηση της αξίωσης εγγύησης. π.χ. που μπορεί να σταλεί το προϊόν και ποιοι έγγραφα είναι απαραίτητα.

Η διεκδίκηση της εγγύησης εξετάζεται μόνο όταν ο αγοραστής μπορεί να παρουσιάσει - ένα αντίγραφο του τιμολογίου/της απόδειξης αγοράς
- το γνήσιο προϊόν
στην Beurer ή σε εξουσιοδοτημένο συνεργάτη της Beurer.

Από την παρούσα εγγύηση αποκλείονται μετά:
- φθορές που προκύπτουν από την κανονική χρήση ή κατανάλωση του προϊόντος.
- εξαρτήματα που συνοδεύουν το παρόν, που φθείρονται ή φτάνουν στο τέλος της ζωής τους κατόπιν ανδεξιόχρεης χρήσης (π.χ. μπαταρίες, επαναφορτιζόμενες μπαταρίες, μανιβέλες, σταγονομετρητά, ηλεκτρόδια, λαμπτήρες, εξαρτήματα και εξαρτήματα συσκευής εισπνοής).
- προϊόντα που χρησιμοποιούνται, καθαρίζονται, φυλάσσονται ή συντηρούνται με ακατάλληλο τρόπο ή/και με τρόπο/τρόπο τους κανόνες των οδηγιών χρήσης της Beurer ή/και τον κανονισμό ενιαίας εκμετάλλευσης ή μετακινείζονται από τον αγοραστή ή από μη εξουσιοδοτημένο κέντρο σέρβις της Beurer.
- ζημιές που προκύπτουν κατά τη μεταφορά μετά/ή κατακοκιασή και πελάτη ή μετά/ή μετά/ή κάτω σέρβις και πελάτη.
- προϊόντα που αγοράστηκαν ως προϊόν 2ης διαλογής ή ως μεταχειρισμένο προϊόν.
- επακόλουθες ζημιές, που βασίζονται σε κάποιο ελάττωμα του παρόντος προϊόντος (σε αυτήν την περίπτωση θα μπορούσαν να εγερθούν ιστόλο αξιώσεις εξαίτιας της ενδυνης για το προϊόν ή εξαίτιας άλλων υπαρχουσών νομών διατάξεων ευθύνης).

Οι επισκευές ή η πλήρης αντικατάσταση δεν παρατείνει σε καμία περίπτωση την περίοδο κχχίς της εγγύησης.

Με επιφύλαξη σφαλμάτων και αλλαγών

3.2 Montering af gelfilm

1. Fjern forsigtigt den ene beskyttelsesfilm.

2. Monter omhyggeligt gelfilmen på EMS-pad'en, og trak forsigtigt beskyttelsesfolien af. Pas på, at kanten af gelfilmen ikke ruger ud over kanten på EMS-pad'en.

Det påvirker ikke funktionen, hvis gelfilm anbringes lidt på skrå.

⚠ **ADVARSEL!**
Trak langsomt og forsigtigt beskyttelsesfilmen af, og sørg for, at begge dele af den selvklæbende gelfilm bliver på den samme side af beskyttelsesfilmen. Kontrollér, at den selvklæbende gelfilm ikke er beskadiget, da skader eller ujævnheder eventuelt kan medføre hudirritation.

3.3 Brug

EM22 muskelbooster-sættet er specialudviklet til at understøtte en stærk og fast mavemuskulatur samt afslapning af muskulaturen i overarmen og låret.
Klæb EMS-pad'erne fast på det sted på kroppen, der skal behandles (se illustration).

1. Hold knappen "+" inde, indtil du hører et langt bip.

2. Tryk på knappen "+" igen for at starte stimuleringens trin 1. For at opnå den ønskede intensitet skal du trykke flere gange på knappen "+".

3. Tryk på knappen "–" for at nedsætte intensiteten.

Hold knappen "–" inde, indtil du hører et langt bip, for at slukke EMS-pad'en. Efter 20 minutter slukker apparatet automatisk.

Anbring beskyttelsesfilmen på gelfilmen igen efter brugen.

For at opnå et optimalt resultat anbefaler vi en 4 ugers træningsplan. Vær opmærksom på følgende punkter i den forbindelse:
1. 1-2 dage hvile.
2. Forøg dagligt intensitetsniveauet.
3. En højere intensitet kan give bedre resultater. Stimuleringen bør dog aldrig blive ubehagelig.
4. Gennemfør hver gang ved brug hele det 20 minutters program.

Vent mindst 30 minutter, før du igen anvender apparatet efter udført stimulering.

ⓘ **Vigtigt!**
• Apparatet arbejder kun, hvis der er tilstrækkelig god hudkontakt. Er dette ikke tilfældet, udsendes der ingen stimulationsimpulser og apparatet bipper regelmæssigt indtil der er opnået tilstrækkelig god hudkontakt.
• Sluk EMS-pad'en, før du fjerner den.
• Når batteriet er svagt (stimuleringen er ikke tilstrækkelig, ingen bipsignaler), skal du udskifte det!
• Af hensyn til en optimal stimulering anbefales det at udskifte gelfilmen samtidig med udskiftning af batteriet.
• Anvend ikke EMS-pad'en mere end én gang om dagen på samme sted.
• Hvis apparatet fortsætter med at bippe, skal du slukke det. Rengør gelfilmen, og prøv at starte programmet igen. Hvis apparatet bliver ved med at bippe, skal gelfilmen udskiftes.
• Når gelfilmens klæbeevne forringes, skal den udskiftes omgående. Anvend først EMS-pad'en igen, når du har udskiftet gelfilmen. Ellers kan gelfilmens uregelmæssige vedhæftning medføre hudskader.
• Hvis du mærker ubehagelige strømspændser, skal du slukke EMS-pad'en og flytte den hen et andet sted.

4. Programmer

4.1 Sixpack

Ciklus	1	2	3
Pulsbredde	400 µs	400 µs	400 µs
Impulsfrekvens	2 Hz	4 Hz	25 Hz (Burst)
On-time	60 sek.	60 sek.	20 sek. / 3*
Off-time	2,5 sek.	2,5 sek.	1,5/10 s **

On-Time (ti) = cyklustilkoblingstid i sekunder (kontraktion).
Off-Time (ti) = cyklusafbrydelsestid i sekunder (afspænding).

* Der er 3 individuelle ringe i cyklus 3.

** ved hver 3. runde i cyklus 3 er off-tiden 10 sek.

Bemærk: Produktets komponenter skal ikke vedligeholdes.

4.2 Arm/ben

Ciklus	1	2	3
Pulsbredde	400 µs	400 µs	400 µs
Impulsfrekvens	3 Hz	4 Hz	5 Hz
On-time	30 sek.	30 sek.	30 sek.
Off-time	1,5 sek.	1,5 sek.	10 sek.

On-Time (ti) = cyklustilkoblingstid i sekunder (kontraktion).
Off-Time (ti) = cyklusafbrydelsestid i sekunder (afspænding).

Bemærk: Produktets komponenter skal ikke vedligeholdes.

5. Bortskaffelse

De brugte, helt afladede batterier skal bortskaffes i de særligt mærkede opsamlingsbehållere, som findes på genbrugsplادser og hos forhandlere af el-apparater. Du er forpligtet til at bortskaffe batterierne på miljøvenlig vis.
Disse symboler finder du på batterier med skadelige stoffer:
Pb = Batteriet indeholder bly, Cd = Batteriet indeholder cadmium, Hg = Batteriet indeholder kviksølv.

Pb Cd Hg

Af hensyn til miljøet må apparatet ikke bortskaffes sammen med almindeligt husholdningsaffald, når det er udtjent. Bortskaffelse kan ske via den lokale genbrugsstation. Apparatet skal bortskaffes i henhold til EU-direktivet vedrørende affald af elektrisk og elektronisk udstyr – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Henvend dig til din kommunes tekniske forvaltning, hvis du har andre spørgsmål.

6. Tekniske data

Type	EM 22 Muskelbooster
Udgangskurveform	tofasede firkantimpulser
Impulsvarighed	400 µs ± 10%
Impulsfrekvens	Sixpack: 2-4-25 Hz ± 10% Arm/ben: 3-4-5 Hz ± 10%
Udgangsspænding	Sixpack: maks. 80 Vpp ± 10% (ved 1000 ohm) Arm/ben: maks. 70 Vpp ± 10 % (ved 1000 ohm)
Udgangsstrøm	Sixpack: maks. 80 mApp ± 10 % (ved 1000 ohm) Arm/ben: maks. 70 mApp ± 10 % (ved 1000 ohm)
Spændings-forsyning	3 V-batteri CR2032
Behandlingstid	20 minutter, apparatet slukker derefter automatisk
Intensitet	kan indstilles fra 0 til 15
Anvendelsesforhold	10°C - 40°C (50°F - 104°F) ved en relativ luftfugtighed på 30 - 85 %
Opbevaringsforhold	-10°C - 50 °C (14°F - 122 °F) ved en relativ luftfugtighed på 10 - 95 %
Mål	Sixpack: ca. 182 x 173 x 13mm Arm/ben: ca. 207 x 103 x 13mm
Vægt	Sixpack: 48,3 g (uden batteri), 51,3 g (med batteri) Arm/leg: 24,2 g (uden batteri), 27,2 g (med batteri)

ⓘ **Bemærk:**
Ved brug af apparatet uden for specifikationerne kan fejlfri funktion ikke garanteres!
Vi forbehilder os ret til tekniske ændringer i forbindelse med forbedring og videreudvikling af produktet.

Med forbehold for fejl og ændringer

7. Afhjælpning af problemer

Problem	Afhjælpning
Apparatet kan ikke tændes.	- Tryk på knappen "+", og hold den nede i 3 sekunder. - Kontrollér, om batteriet er sat korrekt i, og prav at tænde apparatet igen. - Batteriet kan være tomt. Udskift batteriet, og prav at tænde apparatet igen.
Gelfilmen klæber ikke længere til huden.	- Udskift gelfilmen.
Apparatet bipper usædvanligt under brugen.	- Tryk på knappen "–", og hold den nede i 3 sekunder for at slukke apparatet. Tryk efterfølgende på knappen "+" og hold den nede i 2 sekunder for at tænde apparatet igen. - Batterierne kan være næsten tomme og skal derfor udskiftes.
Du føler ingen stimulering.	- Tryk på knappen "+", og hold den nede i 3 sekunder. - Kontrollér, at gelfilmen ikke ruger ud over apparatet, og prav igen. - Forøg trimvist intensiteten.
Huden på det behandlede sted er rød.	- Afslut omgående brugen på dette sted. Vent, indtil huden igen har fået sin normale farve. Hvis du fortsat mærker hudirritation, skal du henvende dig til en hudlæge.
Intensiteten begynder pludselig at blive svagere.	- Udskift batterierne, og prav igen.

8. Garanti/service

Beurer GmbH, Söflinger Straße 218, D-89077 Ulm (herefter kaldet "Beurer") giver garanti for dette produkt i henhold til nedenstående forudsætninger og i det omfang, der er beskrevet herunder.

Efterfølgende garantibetingelser berører ikke sælgers lovpligtige garantiforpligtelser i henhold til købekontrakten med køber.
Garantien dækker ligledes udendret for lovpligtige erstatningsbestemmelser.

Beurer giver garanti for, at dette produkt er fuldstændigt og fungerer problemfrit.

Den verdensomspændende garantiperiode er 3 år fra den dato, hvor køberen køber det nye, ubrugte produkt.

Denne garanti gælder kun for produkter, som køber har erhvervet som forbruger og udelukkende til personlig og privat brug.
Den tyske lovgivning er gældende.

Sårfremt det inden for garantiperioden viser sig, at produktet er ududdstandigt eller manglefuldt i sin funktion i henhold til de efterfølgende bestemmelser, vil Beurer foretage en gratis ombytning eller reparation.

Hvis køber ønsker at indberette et garantikrav, skal han først henvende sig til den lokale forhandler - se serviceadresserne på den medfølgende liste "Service International".

Der modtager køber nærmere oplysninger om behandlingen af garantikravet, f.eks. hvor produktet skal sendes hen, og hvilken dokumentation der er nødvendig.

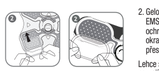
Der kan kun stilles krav i henhold til garantien, når køber:
- har en kopi af fakturaen/kvitteringen for købet og
- det originale produkt
og kan fremlægge disse for Beurer eller en autoriseret Beurer-partner.

Følgende er uttrykkeligt udelukket fra denne garanti
- Slitage, som opstår ved normal brug af produktet.
- Tilbehør, som følger med produktet, og som nødslides eller opbruges ved korrekt brug (f.eks. batterier, genopladelige batterier, manchetter, tørbørster, elbørster, tilbehørsdele og inhalatorstilbehør).
- Produkter, som er blevet anvendt, rengjort, opbevaret eller vedligeholdt forkert og/eller i modstrid med anvisningerne i brugervejledningen, samt produkter som er blevet åbnet, repareret eller ændret af køber eller af servicecenter, der ikke er autoriseret af Beurer.
- Skader, som opstår under transporten mellem producenten og kunden eller mellem servicecenter og kunden.
- Produkter, der sælges som 2 - sorteringsvarer eller brugte varer.
- Følgeskader, som skyldes en mangel på produktet (i et sådant tilfælde kan der muligvis stilles krav i henhold til produktansvarsloven eller andre lovpligtige erstatningsbestemmelser).

Reparationer eller ombytning forlænger under ingen omstændigheder garantiperioden.

3.2 Aanesenei gelové vrstvy

1. Opatrně odlepte jednu z ochranných fólií.



2. Gelovou vrstvu pečlivě naneste na EMS elektrodu a opatrně sejměte ochrannou fólii. Dbejte na to, aby okraj gelové vrstvy nepřesahoval přes elektrodu EMS.

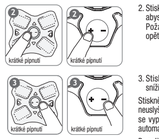
Lehce šikmo nanesené gelové vrstvy nemají negativní dopad na funkci přístroje.

⚠ **VAROVÁNÍ!**
Stáhněte opatrně a pomalu ochrannou fólii a dbejte na to, aby obě části samolepicí gelové vrstvy zůstaly na stejné straně ochranné fólie. Ujistěte se, že samolepicí gelová vrstva je v pořádku, protože jej poškození nebo nerovnosti by mohly případně způsobit podráždění kůže.

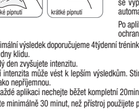
3.3 Použití

Sada EMS elektrod břicho, nohy, biceps byla vyvinuta speciálně pro růst a posílení břišních svalů a uvolnění svalstva paží a stehen.
Nalepte elektrody EMS na ošetřované místo (viz obr.).

1. Stiskněte a podržte tlačítko „+" , dokud neuslyšíte dlouhé pípnutí.



2. Stiskněte tlačítko „+" ještě jednou, abyste spustili 1. stupeň stimulace. Požadovanou intenzitu dosíláte opětovným stisknutím tlačítka „+"



3. Stisknutím tlačítka „–" intenzitu snížíte.

Stiskněte a podržte tlačítko„–", dokud neuslyšíte dlouhé pípnutí, elektroda EMS se vypne. Po 20 minutách se vypíná automaticky.

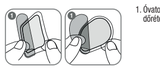
Po aplikaci gelovou vrstvu opět zakryjte ochrannou fólií.

Pro optimální výsledek doporučujeme 4týdenní tréninkový plán. Respektujete tyto pokyny:
1. 1-2 dny klidu.
2. Každý den zvyšujete intenzitu.
3. Vétší intenzita může vést k lepším výsledkům. Stimulaci však nikdy nesmíte pociťovat jako nepříjemnou.
4. Při každé aplikaci nechejte běžet kompletní 20minutový program.

Počkejte minimálně 30 minut, než přístroj použijete pro další stimulaci.

ⓘ **Důležité upozornění!**
• Přístroj pracuje pouze při dostatečném kontaktu s kůží. Pokud není dán, nebudou vysílány stimulační impulsy a přístroj pravidelně pípá až do dosažení dostatečného kontaktu s kůží.
• Než elektrodu EMS sundáte, je třeba ji vypnout.
• Jestliže je baterie vybitá (nedostatečná stimulace, žádné pípání), musíte ji vyměnit!
• Pro optimální stimulaci doporučujeme vyměnit gelovou vrstvu zároveň s bateriemi.
• Nepoužívejte elektrodu EMS častěji než jednou za den na téměž místě.
• Jestliže přístroj stále pípá, vypněte ho. Očistěte gelovou vrstvu a zkuste program spustit znovu. Jestliže přístroj stále pípá, vyměňte gelovou vrstvu.
• Jestliže již gelová vrstva nebude dobře přiléhat k pokožce, ihned ji vyměňte. Elektrodu EMS použijte opět až po vyměně gelové vrstvy. Jinak by nerovnoměrná přilnavost gelové vrstvy mohla způsobit poranění pokožky.
• Jestliže pociťujete nepříjemné proudové rázy, vypněte elektrodu EMS a přesuňte ji na jiné místo.

3.2 Gelétegség felvitele



1. Óvatosan távolítsa el az egyik védőréteget.

2. Gondosan vigye fel a gélréteget az EMS párnára, majd húzza le óvatosan a védőréteget. Ügyeljen arra, hogy a gélréteg ne lógjon le az EMS párnáról.

A kissé ferdén felvitt gélréteg nincs kihatással a működésre.

⚠ **FIGYELMEZTETÉS!**
Óvatosan és lassan húzza le a védőréteget, és ügyeljen arra, hogy az öntapadó gélréteg mindkét része a védőréteg ugyanazon oldalán maradjon. Győződjön meg róla, hogy az öntapadó gélréteg nem sérült meg, mivel a sérülések és egyenetlenségek bőrirritációt okozhatnak.

3.3 Alkalmazás

Az EMS has-, lábszár- és bicepszpárnaszettet kifejezetten a hasi izmok fejlesztésére és lesoványítására növelésére, valamint a felkar és a combizmok ellaztítására fejlesztették ki. Ragassza fel az EMS párnákat a kezelni kívánt testrészre (lásd az ábrát).

1. Nyomja meg és tartsa nyomva a „+" gombot addig, amíg hosszú sípolást nem hall.

2. Nyomja meg ismét a „+" gombot az 1. fokozatú stimulálás elindításához. A kívánt intenzitás eléréséhez nyomja meg ismételten a „+" gombot.

3. Az intenzitás csökkentéséhez nyomja meg a „–" gombot.

Az EMS párna kikapcsolásához nyomja meg és tartsa nyomva a „–" gombot addig, amíg hosszú sípolást nem hall. A készülék 20 perc után automatikusan kikapcsol.

Használat után a védőréteget helyezze fel ismét a gélrétegre.

Az optimális eredményhez 4 hetes tréningtervet javasluink. Ennek során vegye figyelembe az alábbiakat:
1. 1-2 nap pihenő.
2. Naponta növelje az intenzitást.
3. A nagyobb intenzitás jobb eredményhez vezethet. A stimulációnak azonban soha nem szabad kellemetlennek lennie.
4. Minden alkalmazáskor végezze el a teljes 20 perces programot.

Az elvégzett stimulációt követően várjon legalább 30 percet, mielőtt a készüléket újból használja.

ⓘ **Fontos tudnivaló!**
• A készülék csak akkor működik, ha megfelelően érintkezik a bőrrel. Ennek hiánya esetén a készülék nem küld stimulációs impulzusokat, és a megfelelő érintkezés eléréséig rendszeresen sípol.
• Eltávolítás előtt kapcsolja ki az EMS párnát.
• Ha az elemek lemerültek (nincs megfelelő stimuláció, nincs sípoló hang), cserélje ki azokat.
• Az optimális stimulációhoz javasoljuk, hogy az elemcsere alkalmával cserélje ki a vékony gélréteget is.
• Ne használja az EMS párnát ugyanazon a helyen naponta egynél több alkalommal.
• Ha továbbra is szól a hang, akkor kapcsolja ki a készüléket. Tisztítsa meg a gélréteget, és próbálja meg újraindítani a programot. Ha továbbra is szól a hang, akkor cserélje ki a gélréteget.
• Ha a gélréteg tapadóképessége megszűnik, azonnal cserélje ki azt. Csak akkor használja újra az EMS párnát, ha kicserélte a gélréteget. Ellenkező esetben a gélréteg egyenetlen tapadása a bőr sérüléséhez vezethet.
• Ha kellemetlen áramcsúcsokat tapasztal, kapcsolja ki a EMS párnát, és helyezze át egy másik helyre.

4. Programok

4.1 Sixpack

Ciklus	1	2	3
Impulzusszélesség	400 µs	400 µs	400 µs
Impulzusfrekvencia	2 Hz	4 Hz